

INFOAFTEN: Cyklus og præstation

– hvordan vi støtter piger i idrætten

Invitation til infoaften **onsdag den 5. november 2025 kl. 18.00–20.30**

Blue Water Dokken, Gl. Vardevej 82, 6700 Esbjerg – mødelokale 1

Hvordan påvirker menstruation unge pigers deltagelse i idræt? Og hvordan kan trænere og ledere skabe et miljø, hvor der er plads til åben dialog og forståelse?

Esbjerg Kommune inviterer i samarbejde med DanskHåndbold og RedLocker til en inspirerende infoaften, hvor vi sætter fokus på menstruation og den kvindelige cyklus i idrætshallerne. Aftenen henvender sig til trænere og ledere, der ønsker viden og konkrete værktøjer til at støtte unge piger bedst muligt – både fysisk og mentalt.

Hvorfor er det vigtigt?

En ny rapport om menstruationscyklussens betydning for præstation og trivsel i konkurrencesport peger på, at tabuisering af menstruation kan hæmme dialogen mellem udøvere og trænere – især når træneren er mand. Øget viden og åbenhed kan gøre en stor forskel for pigers trivsel og lyst til at deltage.

Program

18.00–18.15: Velkomst og sandwich (se link til tilmelding nederst)

18.15–18.30: Min historie – Kathrine Heindahl, håndboldspiller i Team Esbjerg

18.30–20.00: Oplæg v. Mette Hansen, Line Hovgaard Hansen og Kim Dietrichsen

20.00–20.20: Oplæg og spørgsmål v. RedLocker

20.20–20.30: Afrunding og tak for i aften

Oplægsholdere

Mette Hansen – Lektor i Idrætsvidenskab ved Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet. Hun forsker i, hvordan kvindelige kønshormoner påvirker muskler, helbred og præstation i samspil med træning og ernæring.

Line Hovgaard Hansen – Sportsfysiolog og fysisk træner med erfaring fra Team Danmark og eliteidræt. Hun arbejder nu som konsulent i bl.a. håndbold, sejlsport og sportsdans, og har individuelle forløb med eliteudøvere.

Kim Dietrichsen – Trænercoach i Svøm Danmark. Han har stået bag 'Menstruationsaftener' i svømmeklubber og deler erfaringer med, hvordan trænere kan arbejde med at aftabuisere menstruation i praksis.

RedLocker – Organisationen bag gratis adgang til menstruationsprodukter i offentlige rum. De fortæller om deres arbejde og hvordan idrætsmiljøer kan støtte op om menstruationsvenlige faciliteter.

Tilmelding er nødvendig, da der er et begrænset antal pladser. Tilmeld dig aftenen senest den **3. november kl. 12.00** ved at udfylde denne formular: [**Tilmelding til infoaften**](#)