

# Menstruationszyklus: Wissen, Austausch & Wärmflaschengurt nähen

Kursnummer	26L337400
Beginn	Samstag, 09.05.2026, 10:30 - 15:00 Uhr
Dauer	2 Termin(e)
Ort	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.15, Aachener Str. 220, 50931 Köln
Lehrkraft	Sonja Kreiterling
Kursentgelt	84,00 €

Menstruation betrifft viele Menschen regelmäßig – trotzdem ist das Wissen darüber oft lückenhaft, kulturell gefärbt oder mit Tabus belegt. In diesem Wochenend-Workshop liegt der Fokus auf fundierter Aufklärungsarbeit, offenem Austausch und einem kreativen Nähprojekt. Am ersten Tag widmen wir uns dem Verständnis des Menstruationszyklus: Was passiert eigentlich im Körper während der verschiedenen Zyklusphasen? Welche Rolle spielen Hormone, Bewegung und Ernährung? Wie beeinflussen Sport oder Stress die Periode? Gemeinsam schauen wir auf weitverbreitete Mythen und Stigmatisierungen, kulturelle Prägungen sowie die politische Dimension der Periode. Auch ein Überblick über verschiedene Menstruationsprodukte – von klassisch bis nachhaltig – sowie praktische Helfer für den Alltag gehören dazu.

Im zweiten Teil des Workshops wird es handwerklich: Wärme ist für viele menstruierende Personen ein hilfreiches Mittel zur Schmerzlinderung. Deshalb nähen wir gemeinsam einen Wärmflaschengurt – ein bequemes, tragbares Textilstück, das Entlastung bringt und individuell gestaltet werden kann. Der Nähteil beginnt bereits mit Vorbereitungen am ersten Tag. Am zweiten Tag wird der Gurt fertiggestellt – auch Anfänger\*innen ohne Näherfahrung sind herzlich willkommen. Wer bereits fertig wird, kann sich an kleinen, thematisch passenden Zusatzprojekten rund um das Thema Menstruation versuchen. Schnittmuster werden gestellt.

Bitte bringen Sie dies zum Kurs mit:

Schnittmuster (Fertigschnitt/Zeitung oder Schnittpapier), möglichst einfachen Stoff und Zubehör (Garn, Reißverschluss, Knöpfe, Einlagen und mehr), Schere, Maßband, Kopierrad, Kopierpapier, Stecknadeln, Schneiderkreide, Nähmaschinennadeln, Spulen (Spulen müssen kompatibel sein mit Pfaff Selekt Maschinen: Prym Nr. 613361 21,9 x 9,0 mm) und destilliertes Wasser.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.05.2026	10:30 - 15:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.15
10.05.2026	10:30 - 15:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 0.15

[zur Kursdetail-Seite](#)