

Universitätssport St.Gallen  
Öffentliche Vorlesungen Frühjahrssemester 2024

# Sport – Theorie und Praxis: Frauenspezifische Fragen im Sport – im Umgang, im Training, in der Wettkampfvorbereitung

11. März 2024

## Frauenspezifisches aus medizinischer Sicht

Dr. med. Sara Keller-Breitenmoser, Fachärztin Gynäkologie und Geburtshilfe, Schwerpunkt operative Gynäkologie und Geburtshilfe, Stadtpraxis für Frauen, St.Gallen

18. März 2024

## Sportpsychologie und Kommunikation

Dr. Katharina Albertin, Fachpsychologin für Sportpsychologie FSP, Wädenswil

25. März 2024

## Umsetzung im Training

Jasmin Schweer, Nationaltrainerin Fussball U17 Frauen und Trainerin BSC Young Boys U19 Frauen, Bern



Der Anteil an sportwissenschaftlichen Studien zu Aspekten des Themenbereichs Frau und Sport bewegte sich noch 2022 im einstelligen Bereich. Doch nun wird dem Thema immer mehr Beachtung geschenkt. Es ist anerkannt, dass sich sportwissenschaftliche Erkenntnisse nicht 1:1 von Männern auf Frauen übertragen lässt.

Die erste Vorlesung widmet sich der medizinischen Perspektive: Themen sind die weibliche Anatomie, biologischen Eigenheiten und zyklusorientiertes Training von Frauen sowie mögliche Konsequenzen.

Der zweite Abend beleuchtet die Sportpsychologie und -kommunikation. Trainings sollen leistungsfördernd und gesundheitserhaltend sein. Anhand von Modellen wird die Frage beantwortet, ob gewisse Themen für Frauen wichtiger sind oder es spezifische weibliche Muster gibt.

Insgesamt ist es wichtig, geschlechtsspezifische Unterschiede zu berücksichtigen, um ein effektives und angemessenes Training zu gewährleisten. In der letzten Vorlesung der Reihe zeigt eine Trainerin auf, wie sich dies auf den Trainingsalltag auswirkt. So beleuchtet sie beispielsweise die Frage: Was kann man gut anpassen, wo gestaltet sich die Umsetzung schwieriger?

Leitung:  
Daniel Studer, Leiter Universitätssport,  
St. Gallen

---

## Ort und Zeit

jeweils Montags,  
18.15 - 19.45 Uhr  
Raum A 23-001  
Universität St. Gallen

---

## Weitere Informationen

[https://www.unisg.ch/de/  
universitaet/besucher/oeffentliche-  
vorlesungen](https://www.unisg.ch/de/universitaet/besucher/oeffentliche-vorlesungen)



---

## Kontakt

Daniel Studer  
Leiter Universitätssport St. Gallen  
unisport@unisg.ch  
071 224 22 50

---