Kursangebot für Swiss Olympic Label Schulen

Modul 1: Grundlagen Frau und Spitzensport

Dauer: 2 Lektionen (2x 45 Minuten)

Thema: Empowerment
Kommunikation über frauenspezifische Themen
Grundlagen Zyklus und Kontrazeptiva

Stufe: Sek I

Hinweis: Die Durchführung des Kurses erfolgt ab 15 Schüler*innen.

Zum Workshop

Wissen über frauenspezifische Themen wie Zyklus, Körpergewicht, Kontrazeptiva oder das relative Energiedefizit-Syndrom (RED-S) ist von zentraler Bedeutung, um das Training und die Leistungsfähigkeit einer Athletin zu optimieren. Fehlt dieses Wissen oder ist es nur ungenügend vorhanden, stellt dies häufig eine Kommunikationsbarriere dar. Oftmals stehen auch Scham oder Unbehagen einer offenen Kommunikation zwischen Athletin und relevanten Personen aus dem sportlichen Umfeld im Wege. Gespräche über diese Themen werden häufig als unangenehm, peinlich und zu privat wahrgenommen.
Basierend auf den Kommunikationsempfehlungen von Swiss Olympic lernen Athletinnen im Kursangebot, wie sie mit ihrem sportlichen Umfeld Gespräche über frauenspezifische Themen führen können. Dabei werden auch Wissenslücken in den Themen Menstruationszyklus und Kontrazeption thematisiert und geschlossen.

Bei Rückfragen zu den Inhalten oder zum Ablauf des Angebotes sowie für die Buchung steht das Team Athlete Hub unter athletehub@swissolympic.ch gerne zur Verfügung.

Modul 2: Vertiefungsmodul Frau und Spitzensport

Dauer: 2 Lektionen (2x 45 Minuten)

Thema: Herausforderungen und Gaps Thema Frau und Spitzensport
Menstruationszyklus, zyklusorientiertes Training
Kontrazeptiva
RED-S

Stufe: Sek II

Hinweis: Die Durchführung des Kurses erfolgt ab 15 Schüler*innen.

Zum Workshop

Wissen über frauenspezifische Themen wie Zyklus, Körpergewicht, Kontrazeptiva oder das relative Energiedefizit-Syndrom (RED-S) ist von zentraler Bedeutung, um das Training und die Leistungsfähigkeit einer Athletin zu optimieren.
Ein Drittel der Athletinnen sieht sich mit zyklusbedingten Leistungsminderungen im Training oder Wettkampf konfrontiert. Das Kursangebot vermittelt vertieftes Wissen zum Zyklus und wie dessen Auswirkungen wahrgenommen und getrackt werden können, damit das Training darauf ausgerichtet werden kann. Auch das Thema Kontrazeptiva wird thematisiert.
Die Athletinnen lernen, welche gesundheitlichen Risiken (erhöhte Verletzungsanfälligkeit, Zyklusstörungen, Leistungseinbussen oder geringere Knochendichte) drohen, wenn sie zu wenig Energie aufnehmen. Dabei werden auch Faktoren diskutiert, die eine Athletin bzgl. ihrer Ernährung berücksichtigen sollte.

Bei Rückfragen zu den Inhalten oder zum Ablauf des Angebotes sowie für die Buchung steht das Team Athlete Hub unter athletehub@swissolympic.ch gerne zur Verfügung.