

Kursangebot für Swiss Olympic Label Schulen

Frau und Spitzensport, Sekundarstufe I

Dauer:	2 Lektionen (2x 45 Minuten)
Thema:	Empowerment Kommunikation über frauenspezifische Themen Grundlagen Zyklus und Kontrazeptiva
Stufe:	Sek I

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.

Für Rückfragen zu den Inhalten und dem Ablauf des Angebotes steht [Ewa Haldemann](mailto:ewa.haldemann@swissolympic.ch) (ewa.haldemann@swissolympic.ch) gerne zur Verfügung.

Frau und Spitzensport, Sekundarstufe II

Dauer:	2 Lektionen (2x 45 Minuten)
Thema:	Herausforderungen und Gaps Thema Frau und Spitzensport Menstruationszyklus, zyklusorientiertes Training Kontrazeptiva RED-S
Stufe:	Sek II

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.

Für Rückfragen zu den Inhalten und dem Ablauf des Angebotes steht [Ewa Haldemann](mailto:ewa.haldemann@swissolympic.ch) (ewa.haldemann@swissolympic.ch) gerne zur Verfügung.