



5. Zürcher Sportmedizin Symposium

«Frau und Sport»

Freitag, 11. Dezember 2026

9.00 – 17.00 Uhr

Universitätsklinik Balgrist, Zürich



Universität
Zürich



Medical
Center

Wir freuen uns sehr, am Freitag, 11. Dezember 2026 das **5. Zürcher Sportmedizin Symposium** an der Universitätsklinik Balgrist durchzuführen.

Unter dem Leitthema «Frau und Sport» geben namhafte nationale und internationale Expertinnen und Experten aktuelle Einblicke in Aspekte der weiblichen Sportmedizin. Die Fortbildung richtet sich an sportmedizinisch interessierte und engagierte Ärztinnen und Ärzte – insbesondere aus der Sport- und Hausarztmedizin, Gynäkologie, Orthopädie sowie Therapie – ebenso wie an Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, die sich mit frauenspezifischen Fragestellungen im Sport befassen.

Im Fokus stehen zentrale Themen entlang der weiblichen Lebensphasen: Training in der Schwangerschaft und postpartal, zyklus-, hormon- und stoffwechselbedingte Besonderheiten aktiver Frauen, ernährungsphysiologische Empfehlungen inklusive REDs sowie geschlechtsspezifische Fragestellungen des Bewegungsapparates.

Ein besonderes Highlight bildet erneut der Abschluss mit einer bekannten Schweizer Sportlerin als Special Guest – persönliche Einblicke garantiert.

Wir freuen uns auf einen inspirierenden Austausch und auf Ihre Teilnahme in Zürich.

Prof. Dr. med. Johannes Scherr
Chefarzt und Leiter

KD Dr. med. Nora Wieloch
Leitende Ärztin Sportmedizin und Leiterin Bereich
«Frau und Sport»

Universitäres Zentrum für Prävention und
Sportmedizin an der Universitätsklinik Balgrist

Durchführungsort

Universitätsklinik Balgrist
Auditorium
Forchstrasse 340
8008 Zürich, Schweiz

Akkreditierung (tbc)

SGGG
SEMS
SGAIM
Physioswiss
ChiroSuisse
Reha Schweiz
SGR SSR

Informationen / Anmeldung

Weitere Informationen und den Link zur Anmeldung finden Sie unter www.balgrist.ch/sportmedizin-symposium oder via QR Code:



Referenten

- Dr. med. Patricia Faas-Fehervary, Gynäkologie und gynäkologische Endokrinologie, Buchautorin , Praxis am Sonnegg, Zürich
- PD Dr. med. Nina Feddermann, Neurologin, Ärztliche Leiterin, BrainCare Medical Group GmbH, Zürich
- Dr. sc. nat. Joelle Flück, Präsidentin & Geschäftsführerin Swiss Sports Nutrition Society, Affoltern am Albis
- Lene AH Haakstad, PhD, Professor at the Department of Sport Medicine, Norwegian School of Sport Sciences, Oslo, Norway
- Margo Mountjoy, Clinical Professor, MD, McMaster University, Hamilton, Canada
- Dr. phil. Philippe Müller, Sportpsychologe, mind2win, Winterthur
- Dr. Dionne Noordhof, Ass. Professor, Director of the Centre for Elite Sports Research, Norwegian University of Science and Technology, Trondheim, Norway
- Petra Spalding, dipl. Physiotherapeutin FH, MSc Pelvic Physiotherapy, Gesundheitspraxis am Stadelhofen, Zürich

Mit freundlicher Unterstützung:



BIOMED®



Caring Innovation

ab 08.30 *Registration & Willkommenskaffee*

08.50 Begrüssung J. Scherr

Der weibliche Körper im Sport: Physiologie, Energie, Leistung ***Moderation: J. Scherr***

09.00 Ernährung und Leistungsfähigkeit bei Sportlerinnen: hormonelle und metabolische Aspekte J. Flück

09.30 How to avoid the 'REDs' card - recent developments, remaining challenges and future directions M. Mountjoy

Aktiv durch die Schwangerschaft: sicher trainieren, gesund bleiben ***Moderation: N. Wieloch***

10.00 Kontinuierliches CTG-Monitoring während körperlicher Belastung in der Schwangerschaft – Machbarkeit und erste Ergebnisse N. Wieloch

10.30 *Bewegungsimpuls und Kaffeepause*

11.00 Strong mothers, safe babies? High-intensity resistance training under the microscope L. Haakstad

11.30 Schwangerschaft und Postpartum – Wie viel Belastung verträgt der Beckenboden? P. Spalding

12.00 *Mittagessen und Austausch*

Hormone in Bewegung: weibliche Leistungsfähigkeit von Zyklus bis Postmenopause ***Moderation: N. Wieloch***

13.30 Hormones, Performance & Methodology: Why Many Menstrual Cycle Studies Are Contradictory—and How to Do It Better. D. Noordhof

Programm - Fortsetzung

Freitag, 11. Dezember 2026

14.00	Die perimenopausale Masterathletin	P. Faas
--------------	------------------------------------	---------

14.30	Mind Matters – Geschlechtsspezifische Aspekte der mentalen Rehabilitation nach Sportverletzungen	P. Müller
--------------	--	-----------

15.00 ***Bewegungsimpuls und Kaffeepause***

Wenn's kritisch wird: Gehirnerschütterung, Kreuzband & Co. bei Athletinnen ***Moderation: J. Scherr***

15.30	Gehirnerschütterung im Sport – macht das Geschlecht einen Unterschied?	N. Feddermann
--------------	--	---------------

16.00	ACL	tbc
--------------	-----	-----

16.30	Interview «Special Guest»	Moderation J. Scherr
--------------	---------------------------	----------------------

17.00	Schlussworte	J. Scherr
--------------	--------------	-----------

ab 17.00 ***Apéro mit Glühwein, Raclette und Marroni im Park der Universitätsklinik Balgrist***

Universitätsklinik Balgrist

Forchstrasse 340
8008 Zürich, Schweiz
T + 41 44 386 11 11
info@balgrist.ch
www.balgrist.ch

