Balgrist
Universitätsklinik



5. Zürcher Sportmedizin Symposium

«Frau und Sport»

«Gesundheit von Frauen ist kein Nischenthema»
(World Health Organization)

Freitag, 11. Dezember 2026
8.50 – 17.00 Uhr

Universitätsklinik Balgrist, Zürich

Universität Zürich[UZH]

swiss olympic 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 bei Verletzungen des Bewegungsapparates.

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
SEMS: 6 Credits
SGAIM: 4 Credits
SGGG: 6 Credits
Physioswiss: 6 Credits
ChiroSuisse: 6 Credits
Reha Schweiz: 6 Credits

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, Gynäkologin mit Schwerpunkt psychosomatische & psychosoziale Medizin, 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, mind-2win, 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
- Dr. med. Christoph Zindel, Oberarzt i.V. Kniechirurgie, Universitätsklinik Balgrist, Zürich

Mit freundlicher Unterstützung:

BAUERFEIND®

BIOMED®

Burgerstein microcare®

IBSA

Caring Innovation

parsenn-produkte ag
Medizintechnik

Programm
Freitag, 11. Dezember 2026

(Änderungen vorbehalten)

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 im Training?	P. Spalding
12.00	***Mittagessen und Austausch***	

Programm - Fortsetzung
Freitag, 11. Dezember 2026

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
14.15	Perimenopause im Sport: Auswirkungen hormoneller Veränderungen auf Muskeln und Gelenke	P. Faas
15.00	***Bewegungsimpuls und Kaffeepause***	
Wenn's kritisch wird: Mentale Gesundheit, Gehirnerschütterung, Kreuzbandriss		***Moderation: J. Scherr***
15.30	Mind Matters – Geschlechtsspezifische Aspekte der mentalen Rehabilitation nach Sportverletzungen	P. Müller
16.00	Gehirnerschütterung im Sport – macht das Geschlecht einen Unterschied?	N. Feddermann
16.30	Das weibliche Knie im Fokus – VKB-Verletzungen bei Sportlerinnen	C. Zindel
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