NEWS 27.04.2023

Female Athlete zu Gast im Landhaus Innsbruck

Am Montag den 24.04. besuchten uns Antje, Jule und Teresa aus dem Olympiazentrum und dem NWKZ Vorarlberg, um das tolles Projekt "Female Athlete" in Innsbruck vor sage und schreibe 150 TrainerInnen, BetreuerInnen und InteressentInnen aus dem Sportbereich vorzustellen.

Das Projekt beschäftigt sich mit dem Thema Frauen im (Spitzen)Sport.
Mit den verschiedenen Expertinnen aus dem Bereichen Gynäkologie (Assoz. Prof^{in} PD OÄ Dr. Beata Seeber), Ernährung (Marie Grundl, BA BSc) und Psychologie (Mag.a Mirjam Wolf) wurde den 150 TeilnehmerInnen ein wirklich tolles, lehrreiches und informatives Programm geboten. Im Besonderen ging es dabei um die weibliche Physiologie, Hormone & Verhütung, die auf Frau die angepasste Ernährung bzw. wurden den TrainerInnen Wege aufgezeigt, wie man das Thema der weiblichen Menstruation aus der Tabuecke locken kann.
Weiters kamen die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zum zyklusbasierten Training, Regeneration und Verletzungsprophylaxe ebenfalls nicht zu kurz.

Vielen Dank für die zahlreiche Teilnahme an diesem Vortrag! Wir freuen uns sehr, dass diesem Thema mittlerweile so große Aufmerksamkeit geschenkt wird. Ein großes Dankeschön gilt natürlich auch allen Expertinnen, welche uns hervorragende Einblicke in diese Themen gewährt haben!

Textteile: Female Athlete
Bilder: Olympiazentrum Tirol

#improvetalents #damittalentesiegerwerden #nachwuchsleistungssporttirol #femaleathlete