

# Workshop «Frau und Sport: Genug Energie, um leistungsfähig und gesund zu bleiben»

Mittwoch, 3. Juni 2026, 18:30 bis 21:00 Uhr

Papiermühlestrasse 17A, 3014 Bern, Baranoff-Saal

Eine auf die individuellen Bedürfnisse ausgerichtete Ernährung ist ein Schlüsselfaktor für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Sport. Doch gerade Frauen – egal ob jugendlich oder erwachsen, Mutter oder Tochter, Athletin oder Trainerin – werden oft mit widersprüchlichen Informationen zur gesunden Ernährung konfrontiert. In diesem Workshop beleuchten wir praxisnah, wie Ernährung als wichtige Basis für Leistungsfähigkeit, Regeneration und Gesundheit über die ganze Lebensspanne der Frau hinweg genutzt werden kann.

## Programm

- 18:10 - 18:30 Uhr Türöffnung und Check-In
- 18:30 - 18:35 Uhr Begrüssung
- 18:35 - 20:45 Uhr Workshop inkl. Pause
- 20:45 - 21:15 Uhr Freiwilliger Ausklang / Networking

## Ziele

- Ganzheitliche Betrachtungsweise des Energiemanagements
- Ernährung über die Lebensphasen der Frau hinweg verstehen
- Praktische Umsetzung im Alltag

## Leitfragen

Warum treten bei Frauen besonders häufig Energiedefizite auf?

Wie gelingt eine bedarfsgerechte, auf die Physiologie der Frau abgestimmte Energiezufuhr?

Wie lassen sich gesunde Snacks einfach und alltagstauglich zubereiten?

## Referentin: Adelin Berther

Adelin Berther ist Sportwissenschaftlerin und Expertin im Thema Frau und Sport. Seit über 15 Jahren setzt sie sich für Empowerment und Equity im Sport ein. Sie arbeitet beim BASPO, am Sportgymnasium Davos, an Talentschulen und bei Verbänden auf Mandatsbasis zu diesem Thema. Zudem unterrichtet sie am BGS in Chur an der Höheren Fachschule «female physiology» und leitet Projekte zu «Diversity, Equity & Inclusion (DEI)». Im Ehrenamt setzte sie sich als Ski- und Fussballtrainerin für den Aufbau mädchenförderlicher Strukturen ein.

Menschen jeden Geschlechts sind willkommen. Mehr Informationen und Anmeldung via [Link](#).

