

WORKSHOP FRAU UND SPORT: «BECKENBODEN - INTEGRIEREN STATT TABUISIEREN»

DONNERSTAG, 27. NOVEMBER 2025, 18:30 BIS 21:00 UHR

Papiermühlestrasse 17A, 3014 Bern, Baranoff-Saal

Trotz seiner zentralen Bedeutung bleibt der Beckenboden im (Frauen-)Sport noch immer eines der grössten Tabuthemen. Sechs von zehn Athletinnen sind im Laufe ihrer Karriere von einer Beckenbodendysfunktion betroffen. Umso wichtiger ist es, diesem Thema mehr Aufmerksamkeit zu schenken: Was braucht es, damit Sportlerinnen während ihrer gesamten Karriere einen funktionierenden Beckenboden haben? Was sollte jedes Mädchen über den Beckenboden wissen? Und wie kann dieses Wissen im (Trainings-)Alltag integriert oder im Training gezielt angewendet werden?

Programm

- 18:10 - 18:30 Uhr Türöffnung und Check-In
- 18:30 - 18:35 Uhr Begrüssung durch Kompetenzzentrum Sport
- 18:35 - 20:45 Uhr Workshop inkl. Pause
- 20:45 - 21:15 Uhr Abschluss mit Feierabend-Drink (freiwillig)

Ziele

- Anatomischer Überblick
- Sensibilisierung
- Kommunikation
- Umsetzung in die Praxis

Leitfragen

Warum ist der Beckenboden ein Tabuthema und wie kann ich damit umgehen?
Welche Themenschwerpunkte interessieren mich besonders und wo will ich mich weiterentwickeln?
Welche Übungen und welches Wissen brauche ich, um damit gezielt arbeiten zu können?

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](#).

