

Föreläsningsserie:

Kvinnokroppens idrott hela livet

Kommunikation om mens och idrott

15 Januari, klockan 19.30-21.00 – [Läs mer och anmäl dig](#)

Under junioråldern sker fysiska, psykologiska och sociologiska förändringar som påverkar unga kvinnors utveckling. Martina Höök, doktorand i idrottsvetenskap vid Miun, föreläser om en modell för att kunna öka kunskap och kommunikation mellan atleter och ledare för att skapa goda förutsättningar i idrottandet.

Preventivmedel – träning och prestation

12 Februari, klockan 19.30-21.00 – [Läs mer och anmäl dig](#)

Dr. Johanna Ihalainen är idrottsfysiolog och forskare vid Jyväskylä universitet och det finska institutet för elitidrott. I den här föreläsningen kommer hon föreläsa och diskutera hormonella preventivmedel och de viktigaste faktorer som idrottare bör beakta vid valet av den mest lämpliga preventivmetoden.

Elitidrottande unga kvinnors skador

12 Mars, klockan 19.30-21.00 – [Läs mer och anmäl dig](#)

Vilka är de vanligaste skadorna bland elitidrottande tjejer och vad är orsaken bakom att dessa skador uppstår? Föreläsare är Eric Hamrin Senorski, leg. fysioterapeut och docent i fysioterapi samt Sadesh Balasingam, leg. läkare och forskare.

Graviditet och idrott

16 april, klockan 19.30-21.00 – [Läs mer och anmäl dig](#)

Är det farligt att utöva idrott som gravid? Hur tidigt kan man återgå till träning efter förlossning och hur snabbt kan man förväntas återfå sin prestationsförmåga? Föreläsare är Professor Angelica Hirschberg.

Menscykeln, träning och prestation

14 Maj, klockan 19.30-21.00 – [Läs mer och anmäl dig](#)

Menscykeln påverkar kvinnliga idrottare olika. Kerry McGawley, professor i idrottsvetenskap vid Miun, kommer att beskriva hur individer kan monitorera och hantera sin egen menscykel och symptom i samband med träning och prestation, med stöd från tränare och andra resurspersoner.

Flickors idrottsutveckling under puberteten

10 September, klockan 19.30-21.00 – [Läs mer och anmäl dig](#)

Under puberteten sker en rad fysiologiska förändringar i kroppen som skapar utmaningar och möjligheter när det gäller träning och utveckling. Tommy Lundberg, docent i fysiologi, kommer att beskriva kvinnans pubertet och hur man som tränare och atlet kan förhålla sig till denna period.

Järn och järnrekommendationer för den kvinnliga idrottaren

15 Oktober, klockan 20.30-22.00 – [Läs mer och anmäl dig](#)

I den här föreläsningen kommer ni få lyssna på Dr Andrew Govus som kommer föreläsa om järn och järnrekommendationer för den kvinnliga idrottaren.

Klimakteriet och träning

13 November, klockan 19.30-21.00 – [Läs mer och anmäl dig](#)

Under klimakteriet genomgår kroppen förändringar men hur påverkar dessa förändringar individen och vilken roll kan träning och idrott ha under denna period?

Idrottsskvinnor 65+

10 December, klockan 19.30-21.00 – [Läs mer och anmäl dig](#)

I den här föreläsningen kommer Peter Edholm, forskare inom idrottsfysiologi, att presentera de förändringar som kvinnans kropp genomgår under pensionsåldern samt hur man kan träna och äta för ett hälsosamt åldrande.

