

Sport – Theorie und Praxis: Verschiedene Aspekte der Kraft und des Krafttrainings

23. September 2024

Grundlagen der Kraft - wozu brauchen wir Kraft und welche?

Linard Fasser, Turn- und Sportlehrer II ETHZ, Diplomtrainer Spitzensport Swiss Olympic/BASPO,
Universitätssportlehrer Uni St.Gallen, Ausbilder Trainer:innen Swiss-Ski, Winterthur

30. September 2024

Funktionelle Rumpfkraft

Marc Streitenbürger, Sport Science Major Universität Bern, Trainingswissenschaften
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen (EHSM),
Athletiktrainer und Ausbilder, Zürich

28. Oktober 2024

Sport und Kraft

PD Dr. Silvio Lorenzetti, Privatdozent at the Department of Health Sciences and Technology
ZHAW, School of Engineering, Winterthur

4. November 2024

Die Rolle der Kraft in der Rehabilitation und Prävention am Beispiel der Kreuzbandverletzung

Martina Büel, Physiotherapeutin MSc. Sportphysiotherapeutin,
Group Leader Health Management OYM, Sarnen



In der Themeneinführung legen wir am 23. September die Grundlagen. In einem Überblick wird von der Definition von Kraft im sportlichen Kontext, den Zielen von Krafttraining von der Kindheit über den Sport bis ins Alter, sowie Trainingsmethoden diskutiert.

Die Rumpfkraft ist zentral für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Was heisst das konkret, wo beginnt Rumpfkraft und wie wird sie in einem funktionellen System zielgerichtet trainiert? Aktuelle Forschungs- und Anwendungsbeispiele zeigen den spannenden heutigen Stand am zweiten Abend auf.

Im dritten Teil der Reihe wird uns einer der erfahrensten Schweizer Wissenschaftler im Bereich Sportbiomechanik und ehemaliger Kraftsportler und American Football-Spieler für Krafttraining motivieren. Dabei berichtet er aus der Welt der Forschung fundierte Erkenntnisse und gewährt einen Ausblick in die Zukunft des digital unterstützten Krafttrainings.

Am letzten Termin sehen wir uns anhand einer Kreuzbandrehabilitation ein spezifisches Problem an und betrachten dabei auch, was man bezüglich Prävention von Knieproblemen machen kann. Nach einem kurzen Exkurs in die Anatomie des Knies werden Kraftinhalte in der Rehabilitation vorgestellt, bevor das Thema Prävention besprochen wird.

Leitung:
Daniel Studer, Leiter Universitätssport,
St. Gallen

Ort und Zeit

jeweils Montags,
18.15 - 19.45 Uhr
Raum 09-012
Universität St. Gallen

Weitere Informationen

[https://www.unisg.ch/de/
universitaet/besucher/oeffentliche-
vorlesungen](https://www.unisg.ch/de/universitaet/besucher/oeffentliche-vorlesungen)



Kontakt

Daniel Studer
Leiter Universitätssport St. Gallen
unisport@unisg.ch
071 224 22 50
