

# Föreläsningsserie: Kvinnokroppens idrott hela livet

Under 2024 genomförs 7 föreläsningar med framstående forskare. Du anmäler dig till varje föreläsning för sig. Föreläsningarna erbjuds kostnadsfritt och genomförs digitalt.

## Menscykeln, träning och prestation

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

Menscykeln påverkar kvinnliga idrottare olika. Dr. Kerry McGawley, docent 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.

## Elitidrottande unga kvinnors skador

10 april, 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? Under den här föreläsningen kommer ni få lyssna på Eric Hamrin Senorski, leg. fysioterapeut och forskare samt med i SOK:s forskningsansatsning samt Sadesh Balasingam, läkare för damlandslaget i fotboll.

## Kommunikation om mens och idrott

8 maj, 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.

## Flickors idrottsutveckling under puberteten

12 juni, 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.

## Graviditet och idrott

4 september, 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? Föreläser gör Angelica Hirschberg, professor inom gynekologi och med i SOK:s medicinska vetenskapliga råd.

## Klimakteriet och träning

9 oktober, 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? Föreläser gör Angelica Hirschberg, professor inom gynekologi och med i SOK:s medicinska vetenskapliga råd.

## Idrottskvinnor 65+

6 november, 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.



High Performance  
GÖTEBORG

