

# 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 faktorerna 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.

