

## Pressemitteilung

### IST-Hochschule für Management

#### Thomas Meinders

17.10.2023

<http://idw-online.de/de/news822432>

Wissenschaftliche Tagungen, wissenschaftliche Weiterbildung  
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Gesellschaft, Medizin, Pädagogik / Bildung, Sportwissenschaft  
überregional



## Female Fitness – 7. Symposium des Fitnesswissenschaftsrats

**Am 26. Oktober 2023 kommt der vor zwei Jahren ins Leben gerufene Fitnesswissenschaftsrat zum bereits siebten Mal in einem öffentlichen Online-Event zusammen. Dabei widmen sich die prominenten Referent:innen dem breiten Feld der Female Fitness. Interessierte können kostenfrei online dabei sein.**

Den Anfang der Veranstaltung macht dieses Mal Prof. Dr. Jana Strahler von der Universität Freiburg. Sie spricht in ihrem Vortrag darüber, wie sich der Menstruationszyklus auf Körper, Psyche und sportliche Leistungsfähigkeit auswirkt. Menstruationsstörungen durch Sport stehen im Mittelpunkt des Vortrags von Dr. Paulina Wassefurth-Grzybowska von der Technischen Universität München. Prof. Dr. Sebastian Gehlert von der Uni Hildesheim widmet sich dem Zusammenhang von Krafttraining und den verschiedenen Phasen des Menstruationszyklus. Den Abschluss bildet Prof. Dr. Billy Sperlich von der Julius-Maximilians-Universität in Würzburg, der sich wiederum der Beziehung von Ausdauertraining und den verschiedenen Phasen des Menstruationszyklus beschäftigt. Dabei sein können alle Interessierten ab 17 Uhr.

Die Themen der Vorträge im Einzelnen:

- Die Frau ist kein kleiner Mann (Prof. Dr. Jana Strahler)
- No period, now what? – Menstruationsstörungen bei Sportlerinnen (Dr. Paulina Wassefurth-Grzybowska)
- Krafttraining im Menstruationszyklus (Prof. Dr. Sebastian Gehlert)
- Ausdauertraining im Menstruationszyklus (Prof. Dr. Billy Sperlich)

Der Fitnesswissenschaftsrat wurde mit dem Ziel gegründet, Studien im Bereich Fitness zu betreiben und Empfehlungen aus der Wissenschaft für die Praxis zu generieren. Er ist ein Zusammenschluss von Wissenschaftlern neun verschiedener Universitäten und Hochschulen und besteht aus Vertretern der Sportwissenschaft, Medizin, Ernährungswissenschaft, Biologie und Psychologie. Sie wollen unabhängig von wirtschaftlichen oder politischen Interessen, praxisnahe Zukunftsthemen analysieren und bewerten.

Alle bisherigen Symposien in der Aufzeichnung und weitere Infos zum Deutschen Fitnesswissenschaftsrat gibt es hier:  
<http://www.fitnesswissenschaftsrat.de/>

wissenschaftliche Ansprechpartner:

Prof. Dr. Stephan Geisler

URL zur Pressemitteilung: <https://uso2web.zoom.us/j/4487176689>

URL zur Pressemitteilung: <http://www.fitnesswissenschaftsrat.de/>

URL zur Pressemitteilung: <https://www.ist-hochschule.de>



Female Fitness  
IST-Hochschule für Management  
IST-Hochschule für Management