

Förderung von Mädchen und jungen Frauen im Sport: Inputs für Ausbildung und Praxis

Jugend+Sport unterstützt in Zusammenarbeit mit Swiss Olympic Leiterinnen und Leiter, Expertinnen und Experten, Lehrpersonen sowie Coaches mit verschiedenen Ausbildungsinhalten dabei, Mädchen und junge Frauen für ihre Aktivitäten zu gewinnen, sie zu fördern und zu begleiten. Dabei werden Themen wie Gesundheit, Selbstvertrauen oder Rollenbilder angesprochen und praxisnahe Umsetzungsmöglichkeiten aufgezeigt. Dieser Beitrag zeigt eine Übersicht von frauenspezifischen Ausbildungs- und Praxis-Inhalten.



Seit 2023 können sich Interessierte zu zwei neuen Themenfeldern informieren:

Frauenspezifische Themen ansprechen

Mädchen und Frauen betreffen Themen, die im sportlichen Kontext oft nicht angesprochen werden. Eine bewusste Kommunikation ist deshalb entscheidend für ihr Wohlbefinden, ihre Leistungsfähigkeit und ihr Selbstwertgefühl. Der neue J+S-Lernbaustein «Frauenspezifische Themen ansprechen» geht diese Thematik an.

[Zum Lernbaustein](#)



Kreuzbandverletzungen bei Frauen vorbeugen

Frauen sind vier bis sechs Mal häufiger von Verletzungen des vorderen Kreuzbands betroffen. Das lässt sich durch anatomische und physiologische Unterschiede zwischen den Geschlechtern erklären. Glücklicherweise gibt es Möglichkeiten, dieser Art von Verletzung vorzubeugen.

Zum Dossier





Neues Ausbildungs-Modul

Ebenso wird es ab 2024 möglich sein, ein interdisziplinäres J+S-Modul zum Thema «Grundlagen der Förderung von Mädchen und jungen Frauen im Sport» zu besuchen, welches Ideen bietet, wie Mädchen und junge Frauen für die J+S-Aktivität gewonnen und innerhalb dieser gestärkt und gefördert werden können.

-> [Zum Kursplan](#)

Praxis, Wissen und Projekte

mobilesport.ch

- [50 Jahre J+S: Let's go girls!:](#)
- [Kreuzbandverletzungen bei Frauen vorbeugen](#)
- [Mädchenförderung im Sport](#)

Lernbausteine

- [Förderung von Mädchen und jungen Frauen](#)
- [Der Körper der Frau im Sport](#)
- [Frauenspezifische Themen ansprechen](#)

Berichte

- Förderung von Mädchen und jungen Frauen im Sport – [Aktueller Stand und Handlungsbedarf](#): Das aktuelle Sport- und Bewegungsverhalten sowie Zugang zu

Angeboten im Schweizer Sport.

- Förderung von Mädchen und jungen Frauen im Sport – [Handlungsempfehlungen, Umsetzungsbeispiele](#)

Projekte von Partnern

- Projekt [FastHER, smarthER, strongHER](#) von Swiss Olympic: Fachwissen, Artikel, Infografiken, Podcasts, Athletinnenstories etc. rund um das Thema Frau im Sport.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO