



# 1. MOVE-IT Symposium 2023

Erfolg entsteht im Kopf: Zusammenhänge  
zwischen Körper und Psyche im Sport

Freitag, 20. Oktober 2023, OST-Campus St.Gallen

Mit freundlicher Genehmigung  
Fotograf Hannes Kirchhof

# Erfolg entsteht im Kopf:

## Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche im Sport

Im Sport ist längst nicht nur die körperliche Fitness ausschlaggebend für den Erfolg von Athletinnen und Athleten. Mentale Fähigkeiten spielen eine zentrale Rolle. Das gesteigerte Interesse an der psychischen Gesundheit von Athletinnen und Athleten spiegelt diese Entwicklung wider.

Neue Erkenntnisse aus der Forschung zeigen, wie die Psyche und unser Körper zusammenhängen. Darauf aufbauend können Trainingsprinzipien im Sport entwickelt und innovative Behandlungskonzepte in der Physiotherapie und Rehabilitation gestaltet werden.

Das erste **MOVE-IT Symposium 2023** fokussiert Zusammenhänge zwischen der psychischen Gesundheit, Neuroplastizität, Motorik, Training und Sport.

Mit Beiträgen aus der Praxis, Forschung bietet das Programm spannende Perspektiven. Ideal für Expertinnen und Experten aus der Gesundheitsversorgung, dem Sport und an alle Interessierten der Physiotherapie an der OST.

Erfahren Sie, wie Sie die psychische Gesundheit im Training und Sport adressieren und dabei einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden der Athletinnen und Athleten sowie Patienten und Patientinnen leisten können.



**Emanuel Brunner**  
Studiengangsleiter BSc Physiotherapie  
OST – Ostschweizer Fachhochschule

## Programm

### Agenda am Vormittag

- 9.00 Uhr **Eröffnung**  
**Emanuel Brunner**  
Studiengangsleiter BSc Physiotherapie OST
- 9.05 Uhr **Grusswort vom Regierungsrat**  
**Bruno Damann**  
Vorsteher Gesundheitsdepartemente St.Gallen
- 9.20 Uhr **Epigenetische Wirkungsmechanismen von Training und Sport**  
**Philipp Zimmer**  
Leiter Sportmedizin – Universität Dortmund
- 9.50 Uhr **Hirnerschütterung: Mögliche Zusammenhänge zwischen der Psyche und Motorik**  
**Eling de Bruin**  
Professor für Bewegungswissenschaften – OST
- 10.10 Uhr **Wirkung von hoch-intensivem Training auf die mentale und physische Gesundheit**  
**Jens Bansi**  
Dozent im BSc Physiotherapie OST
- 10.30 Uhr **Pause**
- 11.00 Uhr **Gewinnen beginnt im Kopf. Mentale Stärke im Spitzensport**  
**Karin Weigelt**  
ehemalige Schweizer Handballnationalspielerin
- 11.20 Uhr **Auf Biegen... ohne zu brechen!» Mentale Gesundheit als notwendige Voraussetzung für eine positive Karriereentwicklung junger Athlet:innen**  
**Hanspeter Gubelmann,**  
Sportpsychologe ETH Zürich
- 11.50 Uhr **Der Weg zurück nach schwerer Verletzung**  
**Angelica Moser,** Stabhochspringerin und Halleneuropameisterin 2021
- 12.30 Uhr **Mittag**

## Agenda am Nachmittag

Am Nachmittag können Sie sich jeweils für ein Thema je Workshop Session anmelden.

13.30 Uhr Workshop Session I

W1: Duale Karriere im Nachwuchs- und Spitzensport

**Benjamin Geisser, Anne Kelso**

W6: Anwendung von High Intensive Intervall Training (HIIT)

**Jens Bansi**

W3: Recovery Monitoring im Spitzensport

**Patrick Eggenberger, Thomas Weber**

W4: Anwendung von motorisch-kognitivem Training

**Eling de Bruin**

14.30 Uhr Pause

15.00 Uhr Workshop Session II

W5: Duale Karriere im Nachwuchs- und Spitzensport

**Benjamin Geisser, Anne Kelso**

W6: Anwendung von High Intensive Intervall Training (HIIT)

**Jens Bansi**

W7: Recovery Monitoring im Spitzensport

**Patrick Eggenberger, Thomas Weber**

W8: Anwendung von motorisch-kognitivem Training

**Eling de Bruin**

16.00 Uhr Abschluss und Zusammenfassung

16.15 Uhr Apéro

## Referentinnen und Referenten



**Bruno Damann**  
Regierungsrat Kanton St. Gallen  
Vorsteher  
Gesundheitsdepartement St. Gallen



**Angelica Moser**  
Stabhochspringerin und  
Halleneuropameisterin 2021



**Philipp Zimmer**  
Leiter der Sportmedizin  
Universität Dortmund



**Karin Weigelt**  
ehemalige Schweizer  
Handballnationalspielerin



**Eling de Bruin**  
Physiotherapeut und  
Bewegungswissenschaftler,  
OST und ETH Zürich



**Hanspeter Gubelmann**  
Sportpsychologe  
ETH Zürich



**Jens Bansi**  
Dozent BSc Physiotherapie  
OST



**Patrick Eggenberger**  
Dozent Departement Gesundheit  
Physiotherapie  
OST



**Benjamin Geisser**  
Ehemaliger Handballnationalspieler



**Thomas Weber**  
Ehemaliger Leistungssportler im  
Schwimmen, Seit 2019 Athletiktrainer  
bei Rapperswil Jona Lakers



**Anne Kelso**  
Dozentin Departement Gesundheit  
Physiotherapie  
OST

Mehr Informationen zu den Referentinnen  
und Referenten [ost.ch/move-it-2023](https://www.ost.ch/move-it-2023)

## Partnerschaften



[www.ortho-sg.ch](http://www.ortho-sg.ch)



[www.physioswiss.ch](http://www.physioswiss.ch)



[www.kssg.ch](http://www.kssg.ch)



[www.medbase.ch](http://www.medbase.ch)



[www.lakers.ch](http://www.lakers.ch)



[www.crossequip.ch](http://www.crossequip.ch)



[www.frei-swiss.ch](http://www.frei-swiss.ch)



### Veranstaltungsort

Das MOVE IT Symposium 2023 findet am Campus St.Gallen, Rosenbergstrasse 59 in 9000 St.Gallen statt.

### Anmeldung

Online unter [ost.ch/move-it-2023](https://ost.ch/move-it-2023)



Anmeldeschluss ist der 13. Oktober 2023

### Kosten

Die Teilnahme an der Veranstaltung kostet pro Person CHF 150.–.  
Für Mitglieder von physioswiss CHF 120.–.

### Kontakt

OST – Ostschweizer Fachhochschule  
Departement Gesundheit  
Rosenbergstrasse 59, Postfach  
9001 St.Gallen, Switzerland

T +41 58 257 15 00  
[physiotherapie@ost.ch](mailto:physiotherapie@ost.ch)

Für weitere Fragen kontaktieren Sie bitte:  
Johanna Schirmer-Popp, T +41 58 257 13 55,  
[gesundheit@ost.ch](mailto:gesundheit@ost.ch)

