



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



www.physioswiss.ch



www.kssg.ch



www.medbase.ch



www.lakers.ch



www.crossequip.ch



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



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

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

