

Was ist Update!Sport?

Update!Sport ist eine Weiterbildungsreihe von graubündenSport und besteht seit 2005. In den modernen Weiterbildungsmodulen werden aktuelle Themen aus der Arbeit in den Bündner Sportvereinen aufgegriffen und praxisnah behandelt. Seit 2021 wird Update!Sport gemeinsam mit der FH Graubünden und dem Bündner Verband für Sport (BVS) durchgeführt.

Die Module richten sich an Vorstandsmitglieder von Sportvereinen in Graubünden, Trainerinnen und Trainer, J+S-Leitende und -Coaches sowie an Eltern und weitere Bezugspersonen von Athletinnen und Athleten.

Die einzelnen Module finden unabhängig voneinander statt und können individuell gebucht werden.

FH GR Fachhochschule Graubünden
University of Applied Sciences

**Bündner Verband
für Sport**

graubünden Sport

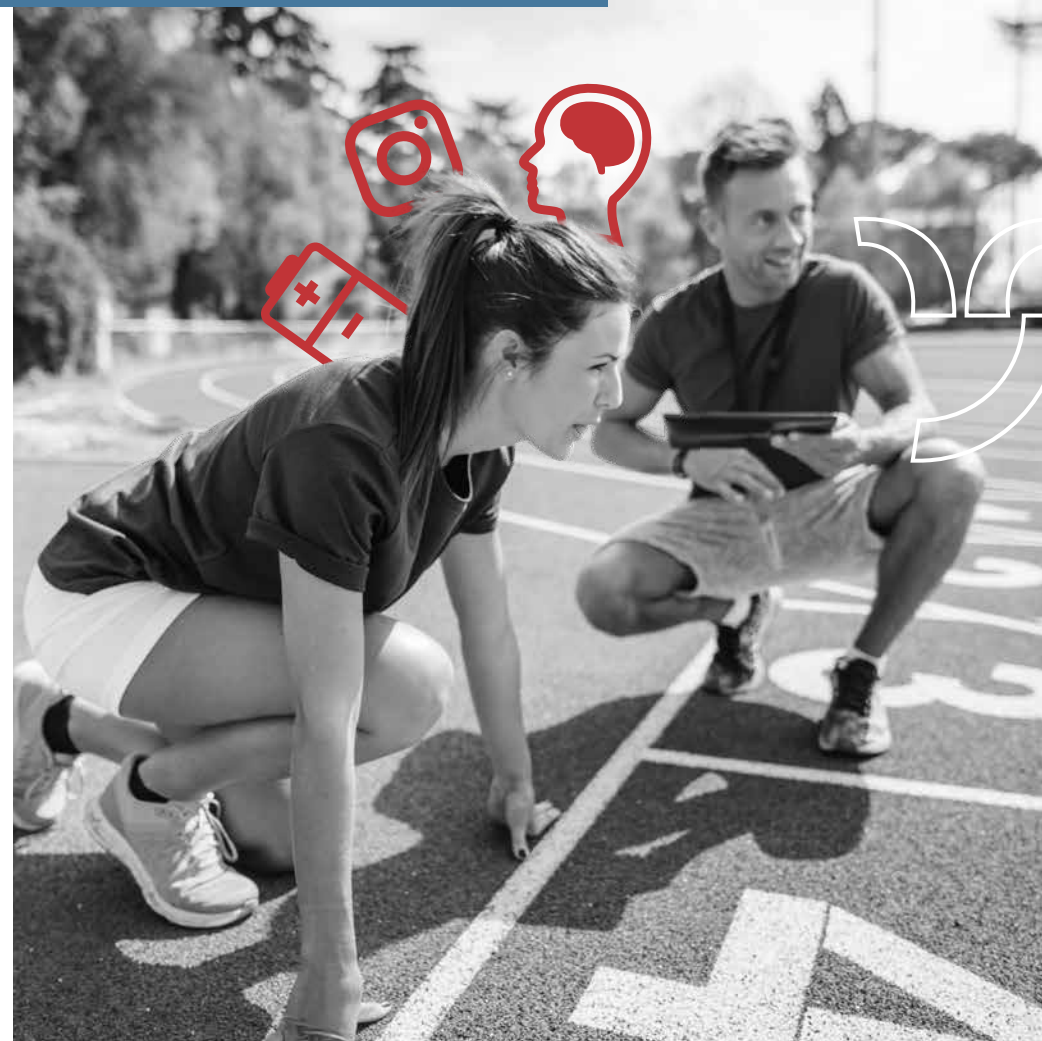
Kontakt
graubündenSport | Lieni Widmer
Quaderstrasse 17 | 7001 Chur
Tel. 081 257 27 53 | lieni.widmer@avs.gr.ch
www.graubuendensport.ch

graubünden Sport

2026

Update!Sport

Kompakte Weiterbildungsmodule
für den Bündner Sport.



Update!Sport Module 2026

Wenn Energie fehlt: RED-S verstehen und frühzeitig erkennen

Dienstag, 31. März, 18.30 – 20.30 Uhr
virtuell via Teams | CHF 45.–

Wie wirkt sich ein relativer Energiemangel (RED-S) auf Körper und Leistungsfähigkeit aus? Was passiert, wenn Athletinnen und Athleten mehr Energie verbrauchen, als sie über die Nahrung aufnehmen? Das sogenannte «Relative Energiedefizit im Sport» (RED-S) kann gravierende Folgen haben – für Gesundheit, Entwicklung und Leistungsfähigkeit.

Teilnehmende des Inputreferats erfahren, wie sich RED-S zeigt, welche Risikofaktoren bestehen und wie Athletinnen und Athleten, Trainerinnen und Trainer, sowie Eltern und weitere Bezugspersonen RED-S vorbeugen oder darauf reagieren können.

Referentin: Dr. Joëlle Flück, Sport- und Ernährungswissenschaftlerin, Präsidentin der Swiss Sports Nutrition Society, Fachexpertin Sporternährung für Swiss Cycling, Group Leaderin Nutrition der OYM AG in Cham, Mitglied der Task Force SwissOlympic

Erfolgreich mit Druck umgehen – Psychische Belastungen im Sport verstehen und meistern

Donnerstag, 21. Mai | 18–20 Uhr
FH Graubünden, Chur | CHF 45.–

Leistung erbringen, Erwartungen erfüllen, ständiger Vergleich – psychischer Druck betrifft Kinder und Jugendliche früh und unvorbereitet. In dieser interaktiven Abendveranstaltung erhalten Sportfunktionärinnen und -funktionäre, Trainingsleitende, Eltern und weitere Bezugspersonen fundiertes Wissen aus Sportpsychologie, Medizin und Neurologie zu den Themen: Umgang mit Druck, Kontrolle negativer Gedanken, realistische Ziele, Macht des Unterbewusstseins.

Der Workshop liefert praktische Tools und Strategien, um Jugendlichen dabei zu helfen, die eigene Bestleistung abzurufen, wenn es zählt und leistungsorientierten Sport mit mentler Gesundheit nachhaltig zu verbinden.

Referentin: Dr. Tina E. L. Dyck, Mentaltrainerin SASP, Mitglied Medical Team Swiss Olympic, Chief Education Officer HC Davos, IOC Safeguarding Officer

Social Media im Sportverein – von der Idee zum Post

Dienstag, 22. September | 18–21 Uhr
FH Graubünden, Chur | CHF 45.–

Social Media sind aus dem Vereins- und Verbandsalltag nicht mehr wegzudenken – doch wie lassen sie sich sinnvoll und effizient einsetzen? Dieses praxisorientierte Weiterbildungsmodul vermittelt die Grundlagen für einen erfolgreichen Auftritt auf Social Media und zeigt auf, wie Vereine und Verbände ihre Zielgruppen gezielt erreichen können.

Nach einem kompakten Input zu den wichtigsten Grundlagen folgt ein praxisnaher Workshop. Dabei arbeiten die Teilnehmenden aktiv an eigenen Inhalten und setzen das Gelernte direkt um.

Referentinnen/Referenten:

Gianna Gilardi, Studienassistentin Sport Management
Andrina Mettler, Delia Lüthi, Sara Niedermayer, Marcel Stutz und Basil Hiltbrand, Studierende FHGR Sport Management

Anmeldung

Jetzt einen der begehrten Plätze sichern und direkt online anmelden!

Die Teilnehmendenzahl ist leider begrenzt – Vergabe nach Eingang der Anmeldung.

