

STRONG BODY AND MIND

Saison 2026-2027

1.- EINLEITUNG

Bereits in der fünften Saison in Folge führt **Swiss Ice Skating** im Rahmen seiner Präventions- und Unterstützungsmassnahmen für Athletinnen und Athleten das Online-Ausbildungsprogramm **STRONG BODY AND MIND** durch.

Das Programm deckt zentrale Themenbereiche wie **körperliche und mentale Gesundheit, Anti-Doping, Sportpsychologie, Ernährung sowie Verletzungsprävention** ab. Es wurde in Zusammenarbeit mit Fachpersonen des **BASPO**, von **Swiss Olympic** sowie **Swiss Sport Integrity** entwickelt und richtet sich an Mitglieder der Nationalkader sowie an Nachwuchsathletinnen und -athleten im Eiskunstlauf.

Ergänzend zu den Ethik-Workshops, die im Rahmen von Veranstaltungen der Nationalteams organisiert werden können, legt **STRONG BODY AND MIND** einen besonderen Schwerpunkt auf:

- die Vorstellung der medizinischen Betreuung für junge Athletinnen und Athleten mit Ausrichtung auf den Leistungssport
- die Bedeutung der mentalen Vorbereitung
- die Verletzungsprävention durch athletische Vorbereitung
- die essenzielle Bedeutung der Regeneration
- eine gesunde Ernährung im Training wie auch im Wettkampf
- Informationen zu einem dopingfreien Sport

Das Programm vermittelt den Athletinnen und Athleten wesentliches Wissen an der Schnittstelle von Sportphysiologie, Psychologie und Ernährung. Darüber hinaus umfasst es praktische Übungen, Unterlagen zur Vertiefung, Unterstützungsangebote sowie auf die Bedürfnisse der Athletinnen und Athleten abgestimmte Erinnerungen und Hinweise.

Unsere Expertinnen und Experten stehen bei weiterem Bedarf für eine individuelle Begleitung der Athletinnen und Athleten, der Familien sowie der Trainerinnen und Trainer zur Verfügung. Aus diesem Grund werden die Sessions dieser Saison ebenfalls für Eltern und Coaches der Athletinnen und Athleten des Nationalkaders geöffnet (**personalisierte Anmeldung obligatorisch**).

STRONG BODY AND MIND bildet einen grundlegenden Pfeiler in der Entwicklung der Athletin bzw. des Athleten. Neben einer angemessenen medizinischen Betreuung nimmt die Prävention im Leistungssport eine zentrale Rolle ein. Sie gehört zu den Prioritäten von Swiss Ice Skating: **Medaillen ja – jedoch niemals auf Kosten der Gesundheit und des Wohlbefindens der Athletin oder des Athleten. Deshalb sind Information, Sensibilisierung und Prävention aller Beteiligten – Athletinnen und Athleten, Familien sowie Trainerinnen und Trainer – von wesentlicher Bedeutung.**

2.- ANMELDUNG

Alle Mitglieder des **Nationalkaders im Eiskunstlauf von Swiss Ice Skating** sind eingeladen, am Online-Ausbildungsprogramm **STRONG BODY AND MIND** teilzunehmen. Dieses steht erstmals auch den Mitgliedern der **Regionalkader im Eiskunstlauf** sowie jungen Athletinnen und Athleten im **Eisschnelllauf und Short Track** offen. Das Programm wird vollständig vom Verband organisiert und finanziert und ist für alle Teilnehmenden kostenlos. Für die Saison 2026–2027 liegt die Koordination bei den Nachwuchs-Nationaltrainern Sabrina Martin und Richard Leroy.

Programmstruktur

Das Programm umfasst **14 Online-Sessions**, die in Form von unabhängigen Modulen organisiert sind und individuell nach Bedarf ausgewählt werden können. Diese Module stehen auch den Eltern offen, insbesondere zu den Themen Ernährung und Anti-Doping, sowie den Head Coaches. Eltern und Trainerinnen und Trainer können an den Sessions teilnehmen, auch wenn die Athletinnen und Athleten nicht anwesend sind.

Zielgruppe Eiskunstlauf

Das Programm richtet sich in erster Linie an Athletinnen und Athleten, deren Eltern sowie Trainerinnen und Trainer der Athletinnen und Athleten des Nationalkaders Nachwuchs B (Team Junior | Team Novice) per 1. Mai 2026. Für die Kader Elite A, Elite B und Nachwuchs A ist die Teilnahme freiwillig, insbesondere für Athletinnen und Athleten, die bereits in den vergangenen Saisons alle Module absolviert haben. Athletinnen und Athleten der Regionalkader sind ebenfalls willkommen, wenn sie teilnehmen möchten – ohne besondere Verpflichtung.

!! Obligatorische Module für alle Mitglieder des Nationalteams 2026–2027

Das Modul «**Medizinisches Betreung**» wird jedoch allen Athletinnen und Athleten des Nationalkaders unabhängig von der Stufe dringend empfohlen. Es stellt eine wesentliche Einführung dar, um die neue Organisation der medizinischen Betreuung bei Swiss Ice Skating ab dem 1. Mai 2026 zu verstehen. Es wird auf Deutsch mit **Dr. Patrik Noack** am 12. Mai 2026 sowie auf Französisch mit **Dr. Sibylle Matter** am 1. Juni 2026 angeboten.

Zudem ist eine Online-Schulung «**Clean Winner**» zum Thema Anti-Doping für alle **neuen** Mitglieder des Nationalkaders verpflichtend, die in diesem Jahr eine **Swiss Olympic Talent Card National** (Förderung für **Nachwuchssportlerinnen und -sportler**) erhalten haben. Sie muss spätestens **bis zum 5. Juni 2026** abgeschlossen werden. Athletinnen und Athleten, die die Schulung bereits in der vergangenen Saison absolviert haben, müssen sie nicht erneut durchführen. Hingegen müssen Athletinnen und Athleten, die vom Nachwuchsbereich in den Elitebereich wechseln und erstmals eine **Swiss Olympic Card Elite** (Elite, Bronze, Silber oder Gold) erhalten, zusätzlich die ergänzende Schulung für **Elite-Sportlerinnen und -sportler** absolvieren.

Zusatzmodule

Die Athletinnen und Athleten des Nachwuchs-Nationalkaders B sind verpflichtet, sich für **mindestens zwei der folgenden vier Module anzumelden**: **Athletische Vorbereitung** (FR/DE), **Sportpsychologie** (FR/DE), **Sporternährung** (FR/DE) sowie **Sportplanung, Schule und Life-Balance** (nur auf Französisch).

Anmeldung

Anmeldeschluss ist der 10. Mai 2026. Die Anmeldung erfolgt individuell über den folgenden Link mit Auswahl der gewünschten Module: <https://forms.gle/ockd9zQRJQtKt8FL9>

Zusatzangebot für Eltern

Parallel dazu bietet Swiss Sport Integrity Online-Sessions von rund 60 Minuten für Eltern an, die ihr Kind im Bereich der Dopingprävention unterstützen möchten. Diese finden am 22. April 2026 (Deutsch), am 24. April 2026 (Französisch) sowie am 1. Mai 2026 (Italienisch) statt und werden im Herbst 2026 erneut angeboten.

- **Mittwoch, 22. April 2026, 20.00 Uhr** → Deutsch: [Anmeldung](#)
- **Freitag, 24. April 2026, 20.00 Uhr** → Französisch: [Inscription](#)
- **Freitag, 1. Mai 2026, 20.00 Uhr** → Italienisch: [Iscrizione](#)

Weitere Informationen:

<https://www.sportintegrity.ch/en/anti-doping/prevention/education>

3.- TEILNAHMEBEDINGUNGEN UND PRAKTISCHE HINWEISE

Die Teilnehmenden des Programms **STRONG BODY AND MIND** verpflichten sich, die folgenden Vorgaben einzuhalten, um einen reibungslosen Ablauf der Sessions, eine hohe Qualität des Austauschs sowie ein respektvolles und sicheres Umfeld für alle Beteiligten sicherzustellen:

- die üblichen Regeln des Verhaltens, des gegenseitigen Respekts und des Fair Play gelten für sämtliche Sessions
 - die Zugangslinks werden ausschliesslich an ordnungsgemäss angemeldete Personen versendet, etwa eine Woche vor jeder Session
 - bitte loggen Sie sich einige Minuten vor Beginn ein, um einen pünktlichen Start sicherzustellen
 - bitte verwenden Sie eine eindeutige Kennung, vorzugsweise Vor- und Nachname
 - die Kamera muss während interaktiver Sessions zwingend eingeschaltet sein, sofern von der Referentin oder dem Referenten nichts anderes angegeben wird
 - das Mikrofon ist stummzuschalten, ausser wenn Sie das Wort ergreifen
 - für Fragen ist die Funktion „Hand heben“ zu verwenden
 - die Teilnahme hat in einer ruhigen, geeigneten und konzentrationsfördernden Umgebung zu erfolgen; Verbindungen aus Zug, Auto, öffentlichen Orten, während des Gehens oder unterwegs sind nicht zulässig
 - die Teilnehmenden müssen sitzend vor dem Bildschirm sein, aufmerksam und vollumfänglich engagiert an der Session teilnehmen
 - eine stabile Internetverbindung ist Voraussetzung
 - Abwesenheiten sind dem Programmkoordinator im Voraus zu melden und zu entschuldigen
- nach erfolgter Anmeldung gilt die Teilnahme an den gewählten Modulen als obligatorisch, sofern keine triftige Entschuldigung vorliegt

Die Teilnehmenden verpflichten sich zudem zu einem respektvollen Verhalten gegenüber den Expertinnen und Experten, den anderen Athletinnen und Athleten, den Eltern sowie den anwesenden Coaches.

Jegliches unangemessene, respektlose, diskriminierende oder den Ablauf störende Verhalten kann zum Ausschluss aus der betreffenden Session oder aus dem gesamten Programm führen.

Swiss Ice Skating betrachtet das Programm **STRONG BODY AND MIND 2026** als integralen Bestandteil des Trainings und der Entwicklung der Mitglieder des Nationalkaders. Persönliche oder individuelle Trainingseinheiten stellen daher keinen gültigen Abwesenheitsgrund dar. Die Trainerinnen und Trainer der Athletinnen und Athleten sind aufgefordert, dieses Programm angemessen in die Trainingsplanung und den sportlichen Kalender der Mitglieder des Nationalkaders von Swiss Ice Skating zu integrieren.

4.- VERTRAULICHKEIT UND DATENSCHUTZ

Die Inhalte und der Austausch innerhalb der Sessions sind strikt vertraulich zu behandeln, insbesondere wenn Themen im Zusammenhang mit Gesundheit, psychischem Wohlbefinden, Ernährung oder persönlichen Situationen angesprochen werden.

Die Teilnehmenden verpflichten sich:

- die Vertraulichkeit der Gespräche zu wahren
- Inhalte der Diskussionen nicht ausserhalb des Programms weiterzugeben
- keine Screenshots, Fotos, Audio- oder Videoaufnahmen zu erstellen
- Zugangslinks nicht an nicht angemeldete Dritte weiterzugeben

Die Sessions werden von Swiss Ice Skating nicht aufgezeichnet.

Mit der Teilnahme am Programm akzeptieren die Teilnehmenden diese Regeln zur Vertraulichkeit und zum Schutz personenbezogener Daten gemäss den internen Richtlinien von Swiss Ice Skating sowie den geltenden Datenschutzbestimmungen.

5.- INDIVIDUELLE BEGLEITUNG

Die Expertinnen und Experten des Programms **STRONG BODY AND MIND** stehen ausserhalb der Sessions im Rahmen des Möglichen zur Verfügung, um auf individuelle Bedürfnisse oder ergänzende Fragen seitens der Athletinnen und Athleten, der Familien oder der Trainerinnen und Trainer einzugehen.

Swiss Ice Skating fördert die individuelle Begleitung sowohl im Leistungssport als auch auf sämtlichen weiteren Leistungsstufen.

Für Fragen zur Organisation und allgemeinen Begleitung des Programms **STRONG BODY AND MIND**:

Richard Leroy

richard.leroy@swissiceskating.ch

Ittigen, 20. April 2026



MODULE – MEDICAL SUPPORT, HEALTH AND INJURY PREVENTION

Dates: Tuesday, 12 May 2026 (in German) | Monday, 1 June 2026 (in French)

Time: 17.30 – 18.30

Format: This module consists of one mandatory 60-minute session
one delivered in German and one in French

Speakers: Dr. med. Patrik Noack (German) and Dr. med. Sibylle Matter (French)

Target audience:

Athletes, parents and coaches

Overview:

This module is designed to support young athletes entering a phase of **increased training load and performance development**. It aims to provide essential knowledge on **medical follow-up, health monitoring, recovery and injury prevention**, with particular attention to the needs of adolescent athletes.

Main objectives:

- understand the role of medical follow-up in high-performance sport
- recognise the early signs of excessive fatigue or injury
- raise awareness of growth and development issues in adolescent athletes
- learn how to report pain, discomfort or warning signs at an early stage
- understand the importance of sleep and recovery

Main topics:

- growth and puberty in young athletes
- overtraining prevention
- management of acute and chronic pain
- prevention of overload injuries
- return to sport after injury and illness
- sleep and recovery
- female menstrual cycle and performance health

The access link will be sent to duly registered participants one week prior to the first session.

For further information, please contact:

Dr. med. Patrik Noack

Chef Medical Officer Swiss Ice Skating

patrik.noack@medbase.ch



MODULE – CLEAN WINNER: ANTI-DOPING

A **mandatory module (Clean Winner)** must be completed before **5 June 2026** by all new athletes selected for the **2026–27 National Team** who have received a **Swiss Olympic Talent Card National** for the first time this year. Athletes who already completed this training last season **do not need to complete** it again this year.

What is Clean Winner? **Clean Winner** is the online anti-doping education programme provided by **Swiss Sport Integrity** for athletes, coaches, and support staff at all levels.

The training provides essential information on:

- anti-doping rules
- the Prohibited List
- doping controls
- dietary supplements
- the consequences of anti-doping rule violations

The module is accessible on **mobile devices** but can also be completed on a **computer**. It must be completed **individually, at any time before 5 June 2026**. It is not necessary to complete the module in one sitting, as the platform automatically saves your progress.

In this new version, the modules have been adapted to different profiles:

- **Swiss Olympic Card → Elite format**
- **National Swiss Olympic Talent Card → Talent format**

All athletes concerned for the **2026–2027 season** must have completed this online module (**French, German, Italian, or English**) before **5 June 2026**, unless they already completed it last year.

Important: any athlete promoted from **NextGen / Development Team to Elite** for the **2026–2027 season**, effective **1 May 2026**, must complete the training again in the **Elite format** during the **2026–2027 season**, even if the Talent format was completed the previous year.

Clean Winner: <https://ch.cleanwinner.org>

For further information, please contact:

Richard Leroy

richard.leroy@swissiceskating.ch



MODULE – PHYSICAL PREPARATION

Dates: Thursday, 21 May, Thursday, 28 May, Thursday, 4 June and Thursday, 11 June 2026

Time: 17:30–18:30

Format: This module consists of four mandatory 1-hour sessions, delivered simultaneously in German and French.

Speakers: **Dr. Amar Arhab**, Physical Preparation Specialist at the Swiss Strength and Conditioning Association and university lecturer | **Laurent Alvarez**, Figure Skating Coach, Physical Preparation Specialist at the Swiss Strength and Conditioning Association, former Head of High-Performance Sport at Swiss Ice Skating (2018–2022)

Target audience:
Athletes and coaches

Overview:

This module aims to provide young athletes with the fundamental principles of physical preparation in figure skating, with a particular focus on **injury prevention, recovery and performance development**. It is designed to help athletes better understand the physical demands of high-performance sport and to support safe and effective training throughout the summer preparation period.

Session topics:

- **Session 1:** Introduction and basics of injury prevention
- **Session 2:** Focus on warming up (before exercise)
- **Session 3:** Focus on active recovery (after exercise)
- **Session 4:** Performance factors and summer physical preparation

Main objectives:

- understand the basics of injury prevention
- improve warm-up routines and activation before training
- learn effective recovery strategies after exercise
- prepare the body for summer training and long-term performance development

The access link will be sent to duly registered participants one week prior to the first session.

For further information, please contact:

Richard Leroy

richard.leroy@swissiceskating.ch



MODULE – SPORT PSYCHOLOGY

Dates: Tuesday, 9 June – Tuesday, 16 June – Tuesday, 23 June and Tuesday, 30 June 2026

Time: 17:30-18:30

Format: This module consists of four mandatory 1-hour sessions, offered in two parallel language groups: one in German and one in French.

Speakers: **Nadja Ackeret, PhD**, Psychologist and Researcher at the Federal Office of Sport (focus: mental health promotion in sport) – in German | **Laurie Schwab**, Psychologist and Researcher at the Federal Office of Sport (focus: safeguarding in sport) – in French

Target audience:

Athletes, parents and coaches

Overview:

This workshop series aims to provide young athletes with essential knowledge and practical strategies to support their mental well-being, personal growth and performance in sport. It is designed to help athletes better understand the psychological demands of high-performance sport and to develop simple, effective tools they can use in both everyday life and competitive settings.

Session topics:

- **Session 1:** Mental Health in Sport – Understanding, recognising, and supporting well-being
- **Session 2:** Stress Management – Understanding stress and applying practical techniques to cope with pressure
- **Session 3:** Self-Confidence – Building confidence through visualisation and self-talk
- **Session 4:** Sleep and Regeneration – Improving sleep, recovery and regeneration strategies

Main objectives:

- understand the importance of mental health and well-being in sport
- recognise early warning signs of stress or psychological difficulties
- develop practical stress-management and relaxation strategies
- strengthen self-confidence through visualisation and positive self-talk
- understand the role of sleep and recovery in health and performance

The access link will be sent to duly registered participants one week prior to the first session.

For further information, please contact:

Richard Leroy

richard.leroy@swissiceskating.ch



MODULE – SPORT NUTRITION

Dates: Monday, 31 August - Wednesday, 9 September - Monday, 21 September and Friday, 2 October 2026

Time: 17:30–18:30

Format: This module consists of four mandatory 1-hour sessions, offered in two parallel language groups: one in German and one in French.

Speakers: **Dr. Samuel Mettler**, Nutritionist at the Federal Office of Sport and university lecturer - in German | **Simone Reber**, Independent Nutritionist in Fribourg and Lausanne, and Vice-President of the Swiss Sports Nutrition Society (SSNS) – in French

Target audience:

Athletes, parents and coaches

Overview:

This module aims to provide young athletes with the essential principles of **sports nutrition** to support training, recovery and competition performance.

It is designed to help athletes better understand the role of nutrition in high-performance sport and to promote healthy, sustainable habits throughout the season.

Session topics:

- **Session 1:** Sport nutrition 1: before and after exercise
- **Session 2:** Meal planning and energy balance
- **Session 3:** Sports nutrition 2: during exercise and competition day
- **Session 4:** Self-analysis, group work, prevention topics and discussion

Main objectives: Healthier and more successful thanks to an optimal diet!

- understand the nutritional needs of a high-performance athlete
- improve fuelling strategies before, during and after exercise
- optimise recovery through nutrition
- learn how to plan meals according to training and competition demands
- raise awareness of prevention topics related to nutrition and health

The access link will be sent to duly registered participants one week prior to the first session.

For further information, please contact:

Richard Leroy

richard.leroy@swissiceskating.ch



MODULE – SPORT PLANNING, EDUCATION AND LIFE BALANCE

Date: Friday, 18 September 2026

Time: 18:00–20:00

Format: This module is delivered in a single 2-hour session, in French only.
A minimum of 10 participants is required to set up this module.

Speaker: **Richard Leroy**, Professional Elite Sport Coach, former Head of High-Performance Sport at Swiss Ice Skating (2022–2026)

Target audience:

(Athletes), parents and coaches

Overview:

At the age when high-performance sport becomes a reality, many young athletes, coaches and parents face challenges in managing the demanding schedule of a figure skater progressing toward elite competition, including:

- school
- training
- competitions
- recovery
- social life vs. social media life

Main topics:

- season and career planning
- priority management, seasonal goals and competition priorities
- balance between sport, school, family and social life

Additional topics:

- athlete environment and support system
- athlete career transitions, including dropout prevention and talent transfer to other disciplines
- management of mental load, pressure and burnout prevention in young athletes

Supporting document: [here](#) (in French)

The access link will be sent to duly registered participants one week prior to the session.

For further information, please contact:

Richard Leroy

richard.leroy@swissiceskating.ch