



Swiss Squash

Sportmedizinisches

Konzept 2026

Swiss Squash Sportmedizinisches Konzept 2026

Dr. Elisabeth Aschl
Verbandsärztin

**Herzlinik
Hirslanden**
Verbandspartner

Olaf Huber
Athletiktrainer

Olivia Mainella
Sportphysio

Technologie Experte
(in Planung)

- Phase 1
- Basis-Tests
 - Erstgespräch

- Kardiologischer
Checkup
- Ruhe-EKG
 - Herz-Ultraschall
 - Spiroergometrie

- Phase 1
- Mobility/IST-Zustand
 - Explosivität
 - Ausdauer (Yo-Yo)
 - 1:1 Besprechung
 - Pers. Trainingsplan

- Main Event Support:
- EM Einzel
 - EM Team
 - WM Team
 - European Games
 - OS

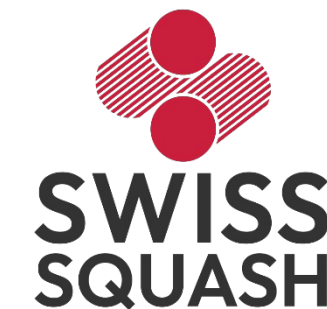
- Phase 1
- VO2 max.
 - Laktat
 - HRV/Stress
 - Mentale Leistungsf.
 - Vertical Jump
 - Kraft Oberk.-/Rumpf

- Phase 2
- Erweiterte Tests
 - Massnahmen und Gespräche

- Phase 2
- Erweiterte Tests
 - Nachbesprechungen
 - Trainingspläne

- Phase 2
- Workshops
 - Erweiterte Tests

Unsere Medical Partners



Dr. med. univ.

Elisabeth Aschl

