



KRAFTTRAINING

60+

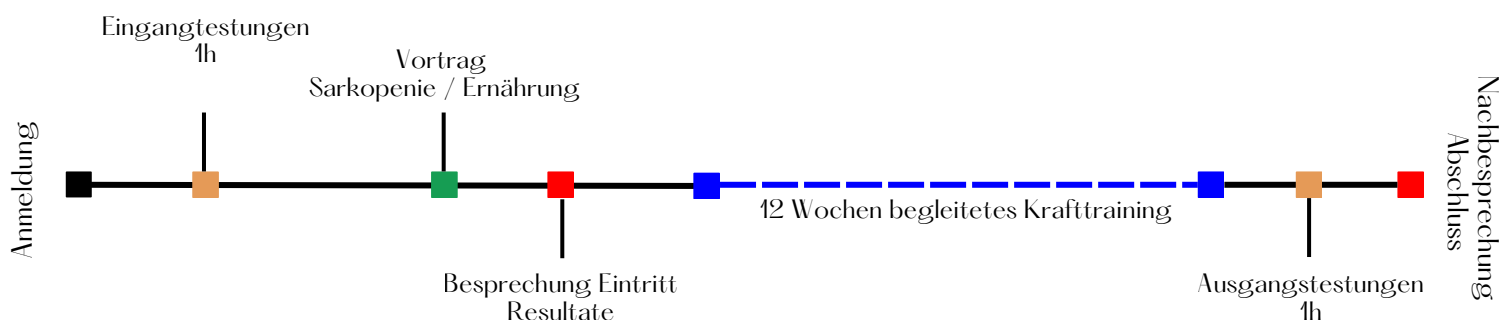


FACTS

- In den letzten 150 Jahren hat sich die **Lebenserwartung** der Schweizer Bevölkerung **verdoppelt**.
- Mit der höheren Lebenserwartung stieg auch das Risiko für Krankheiten wie Diabetes oder Osteoporose.
- Mit dem Älterwerden nimmt die **Kraft ab** und die **Muskulatur schwindet**
- Studien zeigen, dass gezieltes **Kraft** - und **Gleichgewichtstraining** diesem **Abbau entgegenwirken** kann.

UNSER ANGEBOT

- **Eingangstestung**
 - Kraftmessungen: Wie ist der Ist-Zustand?
 - InBody-Körperzusammensetzungsmessung: Wie viel Muskulatur ist effektiv vorhanden?
- **12 Wochen geführtes Gruppentraining mit dem Physiotherapeuten Josia Dalliard, der Physiotherapeutin Sabine di Lallo und Unterstützung von Studierenden einer Fachhochschule**
- **Ausgangstestung**
 - Kraftmessungen: Hat ein Fortschritt stattgefunden?
 - InBody-Messung: Hat sich in meinem Körper etwas verändert?





KRAFTTRAINING

60+



TERMINE

- Eingangstestung *(Termine werden individuell geplant)*
 - Mittwoch 28.01.2026 13:00 – 17:30 Uhr
 - Donnerstag 29.01.2026 09:00 – 12:30 Uhr
- Vortrag Sarkopenie und Ernährung
 - Mittwoch 04.02.2026 15:00 – 16:00 Uhr
- Besprechung Eingangstestung
 - Freitag 06.02.2026 15:00 – 16:00 Uhr
- Muskelfunktionstraining / Koordination
 - Mittwoch 11.02.2026 15:00 – 16:00 Uhr
 - Mittwoch 18.02.2026 15:00 – 16:00 Uhr
- Kraftausdauertraining KW 9 – 12
 - jeweils mittwochs 15:00 – 16:00 Uhr
 - jeweils freitags 15:00 – 16:00 Uhr
- Hypertrophietraining KW 13 – 18
 - jeweils mittwochs 15:00 – 16:00 Uhr
 - jeweils freitags 15:00 – 16:00 Uhr
- **Ausnahme:** KW 12 Montag 16.03.26 **statt**
Freitag 20.03.26 15:00 – 16:00 Uhr
- Ausgangstestungen *(Termine werden individuell geplant)*
 - Mittwoch 06.05.2026 13:00 – 17:30 Uhr
 - Donnerstag 07.05.2026 09:00 – 12:30 Uhr
- Nachbesprechung Ausgangstestung / Prozedere
 - Mittwoch 13.05.2026 15:00 – 16:00 Uhr



KRAFTTRAINING

60+



WICHTIGES ZUM SCHLUSS

- Die Eingangs- sowie die Ausgangstestungen werden pro Person individuell geplant.
- Vor den Testungen keine anstrengende körperliche Aktivitäten (nichts, was Muskelkater auslösen kann).
- Bitte Messhinweise Inbody (unten aufgeführt) beachten.

MESSHINWEISE INBODY

Kontraindikationen:

- Herzschrittmacher (Pacemaker)
- Andere elektronische Implantate

Optimale Messbedingungen:

- Messung möglichst zur gleichen Zeit
- Messung immer vor dem Training, nicht nachher (Dehydrierung)
- **Messung immer vor dem Essen! (2h vorher nichts essen)**
- **Nicht übermäßig viel Flüssigkeit zu sich nehmen!**
- Nach intensivem Training mindestens 1 Tag Pause
- Allgemein standardisieren (gleiche Tageszeit, gleicher Wochentag,...)