



ALTER IST NUR EINE ZAHL

KRAFTTRAINING

60+

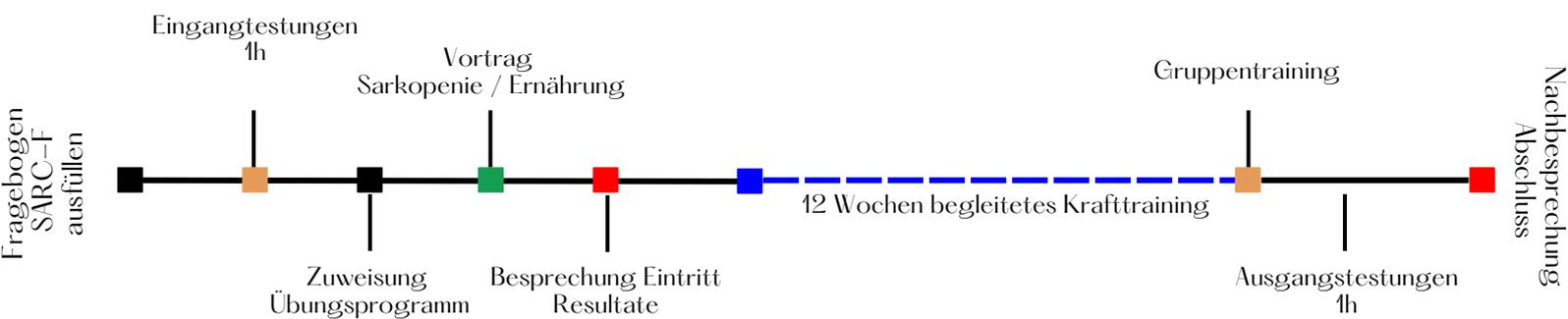


FACTS

- 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 den Physiotherapeuten Josia Dalliard und Sabine di Lallo**
- **Ausgangstestung**
 - Kraftmessungen: Hat ein Fortschritt stattgefunden?
 - InBody-Messung: Hat sich in meinem Körper etwas verändert?





ALTER IST NUR EINE ZAHL

KRAFTTRAINING

60+



TERMINE

- Eingangstestung *(Termine werden individuell geplant)*
 - Mittwoch 13.08.2025 13:00 – 18:30 Uhr
 - Donnerstag 14.08.2025 09:00 – 12:00 Uhr
- Vortrag Sarkopenie und Ernährung
 - Mittwoch 20.08.2025 14:30 – 15:30 Uhr
- Besprechung Eingangstestung
 - Freitag 22.08.2025 15:00 – 16:00 Uhr
- Muskelfunktionstraining / Koordination
 - Mittwoch 27.08.2025 14:30 – 15:30 Uhr
 - Mittwoch 03.09.2025 14:30 – 15:30 Uhr
- Kraftausdauertraining KW 37– 40
 - jeweils mittwochs 14:30 – 15:30 Uhr
 - jeweils freitags 15:00 – 16:00 Uhr
- Hypertrophietraining KW 41 – 46
 - jeweils mittwochs 14:30 – 15:30 Uhr
 - jeweils freitags 15:00 – 16:00 Uhr
- Ausgangstestungen *(Termine werden individuell geplant)*
 - Mittwoch 19.11.2025 13:00 – 18:30 Uhr
 - Donnerstag 20.11.2025 09:00 – 12:00 Uhr
- Nachbesprechung Ausgangstestung / Prozedere
 - Mittwoch 26.11.2025 14:30 – 15:30 Uhr



ALTER IST NUR EINE ZAHL

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).

MESSHINWEISE INBODY

Kontraindikationen

- Herzschrittmacher (Pacemaker)
- Andere elektronische Implantate
- Schwangerschaft

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!**
- Bei Frauen nicht während der Menstruation messen (Wasserhaushalt)
- Messflächen mit InBody Tissue abwischen
- Nach intensivem Training mindestens 1 Tag Pause
- Messung ohne Handy, Uhren oder anderem Schmuck
- Allgemein standardisieren (gleiche Tageszeit, gleicher Wochentag,...)