

Der Alterungsprozess ist gestaltbar

Es geht um das **WIE** !

Jean-Pierre Schupp im Gespräch mit Karin Albrecht

JPS: Karin, müssen wir Angst vor dem Älterwerden haben oder können wir im höheren Alter gesund und leistungsfähig bleiben?

KA: *Älter werden ist irritierend, manchmal bitter. Einerseits wird man souveräner, toleranter, erfahrener. Andererseits bemerkt man, dass man auch langsamer und schwächer wird, dass sich der Körper verändert. Auch lässt sich nicht vermeiden, dass man gesundheitlich vulnerabler wird.*

Dies ist in der heutigen Zeit natürlich nicht mit den früheren Generationen vergleichbar. Was sich früheren Generationen mit 50 oder 60 Jahren unverleugbar gezeigt hat, zeigt sich halt heute mit 75 oder mit 80 Jahren, aber, es zeigt sich. Irgendwann mal wird es Abend.

Wie man sich innerhalb dieses Prozesses fühlt, ist gestaltbar. Das persönliche Befinden lässt sich beeinflussen und hier kommt mein, unser Anliegen ins Spiel.

Bewegung und Training sind sicherlich der stärkste Hebel, um attraktiv, belastbar und leistungsfähig zu bleiben, auch in der Abenddämmerung.

JPS: Will der Schweizer Staat überhaupt ein gesundes Volk?

KA: *Ja, davon bin ich überzeugt. Führungskräfte im Gesundheitswesen wissen jedoch einfach noch nicht **WIE**, denn die Trainingsübungen, für die momentan Werbung gemacht wird, (siehe folgender QR-CODE vom BAG) zeigt, wie weit weg von der Realität Bundesbern ist.*



Bei all der guten Motivation, so geht es nicht. Ich habe mir viele Gedanken über die politische Situation gemacht und bin zum Schluss gekommen, dass der Hauptaspekt von der Privat-Wirtschaft geleistet werden muss, so dass die Menschen

so spät wie möglich oder nie in Senioren-Residenzen oder gar in Altersheime müssen. Nur kranke Menschen (Alzheimer, schwere Demenz) sollten in solchen Residenzen und Heime wohnen, um gute Pflege zu erhalten.

Karin Albrecht

Jahrgang 1958, Fachbuchautorin, internationale Referentin und Ausbilderin.

Karin Albrecht entwickelte das Bewegungskonzept Antara®.

In der star unterrichtet sie die Themen: Anatomie und Bewegungslehre, Stretching und Beweglichkeit, Sensomotorik, Rücken und Körperhaltung, Antara®.

Unter anderem ist sie die Autorin von den Büchern und anerkannten Lehrmitteln, z. B. «Körperhaltung, modernes Rückentraining», «Stretching und Beweglichkeit – das neue Expertenhandbuch», «Funktionelles Training mit dem grossen Ball», «Walking Stretch», «Intelligentes Bauchmuskeltraining», von mehreren Entspannungs-CDs und unzähligen Fachartikeln für Bewegungs- und Physiotherapeutische Zeitschriften.

Info: www.star-education.ch und info@star-education.ch



JPS: Die Realität zeigt jedoch ein anderes Bild: es sind viele rüstige Ältere in Altersresidenzen. Gelenke rotieren und andere vom BAG vorgeschlagene Übungen sind für Menschen geeignet, die nicht mehr richtig mobil sind, z.B. im Rollstuhl sitzen.

Ältere, rüstige Gäste, die mehr Aufmerksamkeit benötigen, werden stattdessen wegen chronischen Personal mangels oft einfach mit Medikamenten ruhig gestellt und in einen Rollstuhl gesetzt, was den Bewegungsmangel mit den damit verbundenen gesundheitlichen Einschränkungen nur noch verschlimmert.

KA: *Mein Anliegen ist AUSBILDUNG. Diese älteren Menschen müssten in ein Fitnesscenter, oder wie du es neuerdings nennst, Health Center gehen sowie auch in den Altersresidenzen mit*

Hilfe ausgebildeter Personal-Trainer:innen durch intelligente und intensive Muskelaufbauprogramme geführt werden. Um den Ausstoss der Botenstoffe Myokine zu garantieren, muss neben der richtigen Körperhaltung, korrekten Atmung auch die Beweglichkeit mitberücksichtigt werden.

Ich habe acht Kompetenzen definiert, die im Alterungsprozess gepflegt und verbessert werden müssten.

Um einer Osteoporose vorzubeugen oder diese zu bremsen, muss die Person so aufrecht wie möglich trainieren. Wird in der Beugung trainiert, führt das nicht nur zu mehr Osteoporose-Buckel, sondern zu Atem-Innsuffizienz, zu Beweglichkeits-Einschränkungen, zu Verlust des Wohlbefindens und der Attraktivität.

*Dazu braucht es ausgebildete Leute, die wissen, was sie tun und was sie lassen müssen. Es geht um das **WIE**. Was ein 30jähriger Körper an sinnfreien Übungen wahrscheinlich noch tolerieren kann, kann ein 50jähriger oder ein 80jähriger halt einfach nicht mehr.*

JPS: Ich sehe das auch so. In einer Anfangsphase müsste in einer dafür eingerichteten Wohngemeinschaft eine persönliche Betreuung rund um die Uhr, also während 24 Stunden, stattfinden. Viele Menschen müssen wieder lernen, sich gesund und optimal zu ernähren, genug und tief zu schlafen, die Muskeln zu trainieren, die Körperhaltung wieder zu finden, sowohl die Erdung in Körper, Geist und Seele.

KA: *Meine tief liberale Lebenseinstellung lehnt so eine 24-Stunden-Betreuung ab. Ich möchte etwas anderes. Wenn die Menschen letztlich tatsächlich in einer Residenz sind, möchte ich Ihnen wirklich gute Möglichkeiten zusammen mit Geschäftspartnern anbieten, so dass viel Richtiges umgesetzt werden kann.*

Du und ich wissen, wie man richtig trainiert, Es ist eigentlich sehr einfach, den menschlichen Körper wieder gesund, stark und vital zu trainieren. Dazu gehört ein gutes Krafttraining, das reicht jedoch nicht. So wie ein Gleichgewichtstraining alleine nicht reicht, usw.

Es sind acht Kompetenzen, die beachtet werden sollten und das bedeutet nicht, dass ein Training 60 bis 70 Minuten dauern muss.

JPS: Meiner Meinung nach ist das ganze heutige Gesundheitswesen so festgefahren, dass es nicht mehr geändert werden kann. Zum Glück deuten Anzeichen darauf hin, wie vor über 20 Jahren in Japan, dass durch Personal mangel oder den generell erschreckenden Kostendruck in unserem

Gesundheitssystem, dieses am kollabieren ist. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) müsste nun parallel bereits jetzt einen Notfallplan mit unserer Hilfe aufstellen, der dann die Basis von einem neuen reformierten Gesundheitswesen der Zukunft wäre. Die Ausbildung von Instruktor:innen, die ältere Menschen mit Krafttrainingsgeräten korrekt durch ein Trainingsprogramm führen können, ist entscheidend.

Karin, wenn dich heute unser Gesundheitsminister anrufen und fragen würde: Haben Sie schon ein fertiges Ausbildungssystem bereit? Was wäre deine Antwort als Expertin?

KA: JA, diese Weiterbildung existiert bereits und nennt sich **«TRAINER / BEWEGUNGSEXPERTE IM ALTERSPROZESS»** (Leute mit Vorausbildung können diesen Abschluss als Group Fitness Instruktor:innen in zehn Tagen erwerben, Leute mit Fitnessstrainer-Diplom in zwei Wochenenden à zwei Tagen). Angeboten wird die Weiterbildung in der star education.

In Deutschland dürfen wir die Weiterbildung bereits in 5 Bundesländern anbieten, und jetzt sind wir in Gesprächen, um mit einem etablierten Geschäftspartner auch nach Österreich expandieren zu können.

Im Thieme Verlag wird 2024 ein Fachbuch von mir zu diesen Lehrgängen veröffentlicht. Der Entscheid fiel im August.

Gerne möchte ich auch mit Aktivierungstherapeut:innen arbeiten, so dass auch sie Sicherheit bekommen, welche Übungen für die Menschen gut sind und was man weglassen muss.

JPS: So nehme ich an, dass man auch in einer Altersresidenz diese ausgebildeten Trainer:innen einsetzen kann?

KA: Ja, diese Trainer können in klassischen Fitnesscentern eingesetzt werden, in Studios, als Personal Trainer und in Residenzen. Diese können solche Trainer:innen für bestimmte Zeiten engagieren oder eigene Leute inhouse ausbilden.

Ich habe Kooperationspartner, die speziell auf vorhandene Situationen ausgerichtet sind, mit entsprechenden Geräten ein optimales Angebot planen und vorschlagen. So können Altersresidenzen entsprechende Trainer:innen stundenweise buchen oder sogar selber vor Ort auf Festangestellte zählen, die diese Trainingsmöglichkeiten anbieten.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, sich dieses Wissen und Können in eine Altersresidenz zu holen. Ich freue mich auf Anfragen.

JPS: Wird diese Ausbildung in eurer star education-Fachtagung vom 11. November 2023 zum Thema

«AGE - Intelligentes Training im Alterungsprozess» angesprochen?

Werden bei dieser Gelegenheit auch Visionen aufgezeigt? Ich beziehe mich auf den Fall von Japan, ein Land mit über 90'000 Hundertjährigen, die dank einer antrainierten Muskulatur mit Würde und Respekt und voller Lebenselan ihr Altersdasein geniessen können. Man hat dort festgestellt, dass 90 Prozent aller Pflegeeinsätze bei älteren Menschen nur darauf beruhen, dass sie zu wenig Körpermuskeln haben. Auf diese Weise wird vor allem aber das Gesundheitssystem nur schon in der Alterspflege u.a. finanziell entlastet. Es gibt heute weit über 8000 Trainingscenter in Japan, wo Menschen 70+ aktiv an Kraftgeräten ihre Muskulatur aufbauen.

Trainiert werden diese auch von Frauen und Männern, die 70+ sind und zum Teil vorher auch mit Rollator oder Rollstuhl unterwegs waren.

KA: Die politische Dimension wird noch nicht angesprochen. Wie du selber immer wieder schreibst, steckt die Schweiz mit den Verantwortlichen im BAG in Fragen der effektiven Gesundheitsförderung noch Jahrzehnte hinter dem Wissensstand der Japaner. Dieses Thema ist nicht unbedingt Sache der Fachtagung **«AGE - Intelligentes Training im Alterungsprozess»**.

Ich bin froh, dass wir mit dir für dieses Thema und den politischen Aspekt seit Jahren eine Stimme, eine laute Stimme haben! Auch wenn du mir oft wie ein «Rufer in der Wüste» erscheinst.

Der wichtigste Punkt, die eigentliche Lösung, steht schon im Titel unseres Interviews:

WIE ?

Ob Bewegung und Training für gutes Altern unverzichtbar sind, ist in dutzenden von Studien bewiesen. Geht es um die Umsetzung, dann wird das Angebot mager, ich finde nichts Umfassendes, Spezifisches, Nachvollziehbares.

Wir wissen, dass es u.a. eine Beinpresse braucht, um Muskel in den Beinen aufzubauen. Aber wie bedient man genau diese Beinpresse für Menschen 60+ bis 100+? Wie kann gleichzeitig die ganze Rückenmuskulatur integriert werden, die Bauchform und der Beckenboden beglückt und die Atmung optimiert werden? Das lernt man bei uns.

JPS: Meine jahrzehntelange Erfahrung hat mir gezeigt, wie Institutionen z.B. Pro Senectute, bfu, Gesundheitsförderung Schweiz mit dem Thema Alter umgehen. Wenn die Vertreter:innen dieser Institu-

tionen feststellen, dass unsere Trainingsvorschläge ältere Menschen aus der Abhängigkeit von Rollator oder Rollstuhl befreien, werden wir leider einfach gestoppt und in einer Art Zensuraktion isoliert.

Diese Tatsache ist erschreckend, die Politik zieht es vor, alle älteren Menschen weiterhin als zerbrechliche Wesen zu betrachten. Es braucht dringend ein Umdenken.

Unsere wegweisende Methode würde ausserdem einen grossen Umsatzverlust der Pflegeheime verursachen.

Du kennst ja das in Deutschland durchgeführte Experiment: Vor über 15 Jahren, ausgelöst vom Vorbild Japan, wurden in einigen Altersresidenzen, ja sogar Alterspflegeheime, professionelle Kraftgeräte installiert, um den Gästen zu ermöglichen, ihre Muskeln endlich wieder aufzubauen. Nach einiger Zeit benötigten die Bewohner:innen weder Gehhilfe oder Rollstuhl noch Beruhigungsmittel.

Als Folge davon wurden den Institutionen Einnahmen entzogen, denn die Pflegestufe wurde automatisch herabgesetzt und somit sanken dementsprechend die Erstattungen der Krankenversicherungen. Der Umsatz brach dort zusammen.

Nach wenigen Monaten wurde ausnahmslos in den am Experiment beteiligten Altersheimen der Gerätepark für Muskeltraining herausgeworfen. Darum sehe ich auch keine grosse Chance, ein vergleichbares Projekt in der Schweiz umzusetzen. Auch hier würde das Experiment auf ähnliche Weise enden.

Will der Schweizer Staat überhaupt ein gesundes Volk?

JA, davon bin ich überzeugt. Führungskräfte im Gesundheitswesen wissen aber einfach noch nicht

WIE !

Das heutige Belohnungssystem für Pflegeheime ist grundsätzlich falsch, nämlich eine finanzielle Unterstützung, um Gäste in einem Zustand der Teilinvalidität zu halten. Das ist kein ethisches Vorgehen, es verletzt die Menschenwürde.

KA: Das ist erschütternd und falsch, darum denke ich, wir müssen früher anfangen. Mit ca. 30 Jahren erreicht der Mensch in vielen Aspekten (Muskelmasse, Knochen-dichte, Kognitive Potenz usw.) ohne grossen Aufwand sein Maximum. Ab dann geht es ohne körperliche Investition bergab. Dort müssen wir ansetzen! Ohne gross «Senioren-Training» zu schreien, das will doch niemand, silver Age, golden Age, no Age. Nein, wir müssen die Teilnehmer Jahr für Jahr in die richtige Richtung trainieren. Ob wir ein solches Training «Performance Management» oder «Vital» oder wie auch immer nennen, spielt keine Rolle. Die Menschen sollten sich so lange wie nur irgend möglich von Residenzen und Pflegeheime fern halten können.

JPS: Es ist erfreulich, dies zu hören. Beim STRONG and VITAL Gesundheitstests vom Basis-, Bronze-, Silber- und Gold-Test gibt es die Bezeichnung 60+ auch nicht mehr. Denn Muskeln, Training, oder Tests sind zeit- und alterslos!

Aber, was genau meinst du mit «in die richtige Richtung»?

KA: Ich kann mich gut erinnern, als ich als junge Trainerin in Magglingen sagte, dass beim Dehnen die Beugebelastungen vermieden werden müssen und wie der damalige Chef mir ins Wort gefallen ist, dass dies nicht stimme, dass man ja bis ins hohe Alter seine Schuhe binden möchte.

Ich war sprachlos und dachte, (damals noch ohne wissenschaftliche Begründung), der hat noch nie bewusst einen alten Menschen angeschaut.

Seine Aussage war damals falsch und ist heute falsch. Der Mensch verliert niemals die Beuge-Fähigkeit. Der Mensch verliert als erstes die Streckfähigkeit, die Muskeln, die uns in die Schwerkraft stellen, gehen als erstes verloren.

JPS: Habe ich in der Tat nicht gewusst. Kannst du der Leserschaft bitte dieses Phänomen erklären? Warum verliert die Beugemuskulatur nichts?

KA: Durch unsere Fehlhaltungen, durch das viele Sitzen, durch all die Belastungen und Schicksalsschlägen, denen ein Mensch im Lauf seines Lebens ausgesetzt ist.

Dazu kommen Krankheiten. Eine Studie aus Australien hat schon vor Jahren festgestellt, dass beim Thema Muskelabbau z.B. nach einem Unfall, nach drei Monaten Bettlägerigkeit, die Streckerkette 15 bis 18 Prozent an Masse verliert. Interessanterweise verliert die Beugemuskulatur NULL Prozent.

Es gibt so viele Einflüsse im Leben, die uns beugen und so wenige, die uns strecken. Die aufrechte Haltung müssen wir pflegen, die kriegen wir im Alterungsprozess nicht geschenkt.

Die Körperhaltung ist für ein gutes Altern ein wichtiger Schlüssel. Die Körperhaltung muss wieder korrekt herge-

Alle Fotos von Karin Albrecht (auch Titelfoto) stammen aus dem Jahr 2022. Sie sind unbearbeitet, kein Photoshop, sondern wie immer, bewusst natürlich ausgewählt.



ca. 90 Prozent aller Alters-Pflegefälle gibt es nur, weil der Mensch zu wenig Muskeln hat, um vom Bett, vom WC aufzustehen. Myokine-Ausschüttung durch Muskeltraining hilft der Gesundheit!

<https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/physrev.90100.2007> und aus dem Jahr 2011 <https://journals.biologists.com/jeb/article/214/2/337/10453/Muscles-and-their-myokines> Wissenstand heute - siehe www.starkvital.ch

stellt werden, denn der Verlust einer guten Körperhaltung zieht viele Folgeschäden nach sich. Der Verlust der Atemkraft und der Beckenbodenstabilität ist nicht lustig.

Und wenn sich dann jemand richtigerweise auf einen Beckenbodentrainer setzt, dann muss, um einen optimalen Erfolg zu erhalten, dies in korrekter Beckenposition sein.

Ich sehe bei begeisterten Trainern, dass sie mit viel guter Motivation viel arbeiten, die Trainingspläne gegen den Alterungsprozess hingegen nicht optimal sind. Beim Training müssen die richtigen Prioritäten gesetzt werden. Ich freue

mich darauf, mit engagierten Trainer:innen im Grouptrainings-Bereich wie auf der Kraftfläche an Vertiefung und Präzision zu arbeiten.

JPS: Wieso sind diese Ausbildungen der star noch nicht bekannter?

KA: Ich habe die letzten drei Jahre an der Praxis, zusammen mit meinem Team und Beratern, an diesem Thema gearbeitet. Wenn etwas Tiefe haben soll, dann braucht das Zeit.

Jetzt bekommen die Teilnehmer durch «**BEWEGUNGSEXPERTE IM ALTERSPROZESS**» eine gute, wertvolle

Praxis-orientierte Weiterbildung und damit ist auch endlich das **WIE** geklärt – YES!

JPS: In Bezug auf Alterskategorien, können wir natürlich gegenüber der Gesellschaft und dem BAG im Besonderen die Erfolgsgeschichte von Dr. Charles Eugster vorweisen, der im sehr hohen Alter von 87 Jahren erst wieder mit dem Muskeltraining begann und dann von 89 bis 96 noch Weltmeister in verschiedenen Fitness-Zehnkämpfen wurde, holte sich sogar beim grossen IFAA Weltverband den Weltmeistertitel gegen 14 Jahre jüngere Athleten (beim IFAA Weltverband ist leider die höchste Altersklasse noch 80+) im 100m, 200m und Weitsprung). Karin, wir sind keine Theoretiker, die schöne Broschüren verteilen. Wir haben oft schon bewiesen, dass Menschen auch im sehr hohen Alter sogar an sportlichen Wettkämpfen motiviert teilnehmen, und die Teilnehmerzahl wächst von Jahr zu Jahr exponentiell an.

KA: Es wird immer Menschen geben, die Freude an Sport und Wettkampf haben, es ist eine Minderheit (es sollen wenige sein, unter 10 Prozent). Es gibt jedoch, besonders in der Schweiz, eine grosse Anzahl Menschen, die sich bewegen, (BAG 2017, Männer 77.8 Prozent, Frauen 73.9 Prozent). Die müssen wir doch abholen, beglücken, mit einem gut geführten Training, wo man sich spürt, wo man sich bewertungsfrei und intensiv um seine Kraft, die Körperhaltung, die Bauchform usw. kümmern kann, in guter Stimmung, ohne altertümliche Spielchen, ohne Leistungsvergleich.

Ich setze mich dafür ein, dass diese Menschen Trainer:innen für ein cooles, gut geführtes, spezifisches, sinnvolles Training finden können.

Und dann gibt es noch Menschen, die nicht erreichbar sind für Sport, Training, Bewegung und Gesundheit, und das darf auch sein. Wir haben sie in der Schule, in der Jugend, als Erwachsene nie erreicht und werden sie auch nicht als ältere Menschen erreichen. Jedes Jahr werden Millionen von Steuergeldern ausgegeben, um diese Menschen in Bewegung zu bringen, anstatt sie in Ruhe zu lassen und das Geld gescheitert auszugeben.

JPS: Man sollte trotzdem versuchen, sie zu bekehren. Bewegungsmuffel können einfach nicht ignoriert werden, die Vorteile vom Training sind zu gross. Vielleicht brauchen sie einfach doch eine individuell angepasste Begleitung?

Von Epigenetik ganz zu schweigen?

Zum **WIE:**

KA: Doch, sie müssen ignoriert werden. Eine Bevormundung darf es nicht geben. Ich würde es nie akzeptieren, wenn mir jemand sagt, ob ich dieses oder jenes essen darf oder wie ich meine Freizeit z.B. Ruhezeit einzuteilen habe. Von der obligatorischen Trainingszeit gar nicht zu reden.

JPS: Ich gehöre sehr gerne zu diesen 10 Prozent der wettkämpferprobten Menschen. Für mich waren die schönsten Jahre, als es damals noch die STRENFLEX Zehn-Kampf-Fitnessmeisterschaften gab, wo ich in diversen Altersklassen während den Wettkämpfen 50+ bis 90+ jährige diskutieren hörte, wie sie diese oder jene Liegestütz-Übung zu Hause trainierten. Kein einziges Mal wurde über Krankheiten, Medikamenteneinnahme, OPs geredet, sondern nur über wichtige Wettkampftechniken, um noch besser zu werden. Das grösste Geheimnis in Sachen Aktivität, Autonomie und Gesundheit im Alter hat mir damals der 94-jährige Charles Eugster an einem Wettkampf erklärt: «Nicht nur die menschengerechte Ernährung, nicht nur der tiefe lange Schlaf, nicht nur das überlebenswichtige Muskeltraining halten sehr alte Menschen gesund, sondern der Faktor STRESS. Wettkampfstress, Health Test-Stress etc.». Diese Aussage habe ich mir gemerkt. Jeder Mensch braucht zeitlebens eine gewisse Dosis an STRESS.

KA: Nein, ich sehe das wirklich anders! Ich würde den Aspekt «Stress» mit «Beziehung», «Liebe», «in einem Freundeskreis eingebunden sein», «gebraucht werden», ersetzen.

Ich habe acht Kompetenzen definiert, die im Alterungsprozess gepflegt und verbessert werden müssten.

JPS: Nicht jeder hat erkannt, dass wir zur ersten Generation von gesunden, fitten 60+, 70+, 80+, 90+ jährigen Menschen gehören, die genau so leben wie Leute, die viel jünger sind. Das ganze Gesellschaftssystem ist aber so ausgerichtet, dass ab 65 für vieles Schluss ist. Diskriminierungen sind an der Tagesordnung. Dieses oder jenes ist auf einmal nicht mehr möglich (neue Zusatzversicherung bei der Krankenkasse, Unfallversicherungen, Unternehmerkapital). Der Markt ist noch nicht für

gesunde, fitte und aktive Senior:innen 65+ bereit.

KA: Wir müssen positiv denken. Ich setze bei den Trainer:innen an, du in der Politik.

*Für mich ist es wichtig, den Wissenstransfer an die Trainer:innen zu geben, **WIE** sie es machen müssen. Die Grundausbildung für Trainer:innen reicht im Allgemeinen nicht, um ältere Kund:innen spezifisch zu betreuen. Da freue ich mich auch auf die 70+ Trainer:innen, die viel Erfahrung mitbringen und eigentlich noch Lust auf Training haben.*

JPS: Danke dir, Karin, für dieses interessante und visionäre Gespräch. Die Zukunft im neuen Gesundheitswesen beginnt genau JETZT. Wir wollen mit unserem Wissen, daran aktiv teilnehmen. Hoffen wir, dass viele unserem Aufruf folgen und deinen neuen Weiterbildungskurs

«TRAINER / BEWEGUNGSEXPERTE IM ALTERSPROZESS»

besuchen werden. ◆

starFACHTAGUNG



Age – intelligentes Training im Alterungsprozess Es geht um das WIE!

11. NOVEMBER 2023 IN ZÜRICH

Jetzt anmelden unter www.star-education.ch
oder per Mail an info@star-education.de.

Frühbuchervorteil nutzen und dabei sein!

Physioswiss anerkennt
5 Weiterbildungspunkte



star – school for training and recreation // Seefeldstrasse 307 // CH-8008 Zürich // Tel.+41 44 383 55 77