

# Das Programm

09.00 – 09.15	Begrüßung
09.15 – 09.45	Es ist nicht das Alter, es sind die Kompetenzen Karin Albrecht
09.45 – 10.30	Einfluss intensiven Krafttrainings auf die Osteosarkopenie Prof. Dr. Wolfgang Kemmler
10.30 – 11.00	Kaffeepause
11.00 – 11.45	Jungbrunnen MYOKINE Monika Lucia Bayer, PHD
11.45 – 12.15	Fragen / Transfer in die Trainings-Praxis Monika Lucia Bayer, PHD und Prof. Dr. Wolfgang Kemmler
12.15 – 13.15	Mittagspause*
13.15 – 13.50	Die Körperhaltung im Alterungs-Prozess Karin Albrecht
13.50 – 14.35	Ernährung in der zweiten Lebenshälfte: was ist anders? Prof. Dr. med. Reto W. Kressig
14.35 – 14.45	Fragen / Transfer in die Praxis Prof. Dr. med. Reto W. Kressig und Karin Albrecht
14.45 – 15.15	Trainingsbereiche in Altersresidenzen Markus Pira
15.15 – 15.30	Fazit – Fragen
15.30	Ausblick – Wünsche und Dank Karin Albrecht

Änderungen vorbehalten.

## Kooperation und Dank: ratio AG

### \*Mittagsverpflegung

Im Obergeschoss der Schulthess-Klinik wird ein einfacher Lunch serviert, vegetarische Bedürfnisse können umgesetzt werden, vegane Ernährung muss mitgebracht werden.