

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

11. November 2023 in Zürich

mit PHD Monika Lucia Bayer / Prof. Dr. Wolfgang Kemmler /  
Prof. Dr. med. Reto W. Kressig / Markus Pira / Lucia Pozzi / Karin Albrecht

Physioswiss anerkennt für die teilnehmenden  
Physiotherapeuten 5 Weiterbildungspunkte



# Age – intelligentes Training im Alterungsprozess

Heutige 60jährige haben mit den 60jährigen vergangener Jahrzehnte wenig gemeinsam was Haltung, körperliche und geistige Fitness, die Einstellung zu Bewegung und insbesondere auch das Lebensgefühl angeht. Ältere Menschen fühlen sich deutlich jünger als noch vor wenigen Jahrzehnten.

Die Älteren verfügen, gegenüber vorherigen Generationen, über mehr Geld, sind besser informiert über die Bedeutung von Bewegung und Sie sind oft trainingsaffin.

Dass Training im Alterungsprozess wichtig ist, muss nicht mehr bewiesen werden. Dies ist wissenschaftlich hinlänglich erforscht und bewiesen. Therapeuten wie Trainern stehen umfassende, sehr gut fundierte Studien, Fachmagazine, Bücher und Plattformen zur Verfügung. Die Zeiten von «Hauptsache weg von der Couch und ein bisschen Aktivität» sind vorbei, heute verlangen Teilnehmer mehr von ihren Trainern.

## Das WARUM ist geklärt. Jetzt geht es um das WIE!

**WIE** setzen wir das vorhandene sportfachliche Wissen um, um einen Alterungsprozess optimal zu beeinflussen.

- / Wie können wir unser theoretisches Wissen in die Praxis umsetzen, um eine möglichst hohe Wirkung zu erzielen?
- / Wie setzen wir Trainingsreize spezifisch und präzise?
- / Wie finden wir die geeignete und hohe Trainingsintensität für die jeweilige Gruppe, die jeweilige Person?
- / Welche Trainingsprioritäten setzen wir?
- / Und das mit Freude und Motivation

## ACHT KOMPETENZEN

Wir orientieren uns an Kompetenzen, nicht an Alter oder Geschlecht. Acht Kompetenzen umfasst das Trainingskonzept, acht körperliche Fähigkeiten, die gepflegt und verbessert werden. Acht Kompetenzen, die eine Struktur geben und die Trainingsplanung vereinfachen. Acht Kompetenzen, deren Verbesserung wir verfolgen können.

Sehr spannend ist das Thema der Myokine mit ihrem Anti-Aging-Effekt und die Studie von Prof. Kemmler, die die Erfahrung von über 75jährigen Männern mit HIT-Training aufzeigt. Die Frage der Kraftreize ist hoch interessant – wann, wie und für welche Muskeln sind sie zu setzen.

In Ergänzung werden Vorschläge erörtert, wie eine Physiotherapie-Praxis oder eine Alters-Residenz eingerichtet und organisiert werden kann, um die Empfehlungen umzusetzen, um zu erreichen, dass die Bewohner lange selbständig und mobil bleiben können.

## DABEISEIN

Ein spannender Tag mit Wissen, Austausch und Praxis wartet auf Sie.

## Wir freuen uns auf Sie!

Herzlich für das gesamte starTeam

Karin Albrecht

Physioswiss anerkennt für die teilnehmenden  
Physiotherapeuten 5 Weiterbildungspunkte



# 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.

# Präsentationen

## Es ist nicht das Alter, es sind die Kompetenzen

Karin Albrecht

Unsere Teilnehmer werden durchschnittlich 85 Jahre, die anfangs diese Jahrhunderts Geborenen locker 100 Jahre alt. Dies ist ein Geschenk, solange es den alternden Menschen gut geht. Gesundheit und Wohlbefinden hängt direkt von Bewegung, Zufriedenheit und Freude ab. Ein Training welches den Alterungsprozess positiv beeinflusst muss umfassend, spezifisch und wissenschaftlich basiert sein UND Freude machen. Karin Albrecht stellt das Kompetenz-Konzept für das Training im Alterungsprozess vor und stellt die Fähigkeiten von Trainerinnen und Trainern in den Kontext.

## Einfluss intensiven Krafttrainings auf die Osteosarkopenie

Prof. Dr. Wolfgang Kemmler

Progressives dynamische Krafttraining (DRT) ist das wohl effektivste Mittel zur Prophylaxe und Therapie der Sarkopenie des älteren Menschen. Vice versa ist die positive Wirkung isolierten Krafttrainings auf die Osteopenie/Osteoporose bei Männern nicht gesichert. Ob und inwieweit insbesondere ältere Männer mit einer Osteosarkopenie, also geringer Muskel- und Knochenmasse, von einem DRT profitieren können, wird mit der vorliegenden FrOST-Studie aufgezeigt.

## Jungbrunnen MYOKINE

Monika Lucia Bayer, PHD

Resultate einer Langzeit-Studie mit 65+ Teilnehmern. Myokine sind die wichtigsten Hormone die den Alterungsprozess umfassend verlangsamen können. Sie werden nur über Training und Trainings-Intensität produziert. Für jeden alternden Menschen eine Wunder-Pille, für jeden Trainer eine relevante Grösse.

## Fragen / Transfer in die Trainings-Praxis

Prof. Dr. Wolfgang Kemmler und Monika Lucia Bayer, PHD

Inwieweit können die Resultate der Kemmler-Studie auf Frauen übertragen werden? Wie können die Studien-Resultate der Dänischen- und der Kemmler Studie im Group-Training umgesetzt werden? Wie hoch muss die Intensität sein, um die Produktion von Myokinen zu gewährleisten? Geht das ausschliesslich mit Kraft-Training oder auch mit intensivem Cardio-Training?

## Die Körperhaltung im Alterungs-Prozess

Karin Albrecht

Die Beugung; die Muskulatur der Streckerkette geht als erstes verloren, das begünstigt die Muskulatur der Beuger-kette und bringt, abgesehen von allen weiteren Funktionsstörungen, den Menschen in die Beugung. Dies ist für den alternden Menschen eine Plage, für die Gesundheit und die Körperfunktionen ist es ein Desaster. Jedes gesundheitsorientierte Training muss diesem Verlauf entgegenwirken und das ist einfach!

## Ernährung in der zweiten Lebenshälfte: was ist anders?

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig

Ältere Menschen benötigen aufgrund altersbedingtem Muskelabbau rund 25% weniger Kalorien als junge, der Nährstoffbedarf aber bleibt gleich oder steigt bei den Proteinen gar an. Welche Empfehlungen können/müssen den Teilnehmern für eine gute Muskelgesundheit in der zweiten Lebenshälfte mitgegeben werden? Wie lässt sich der mit dem höheren Lebensalter verbundene höhere Proteinbedarf im Alltag genussvoll umsetzen und wann braucht es Nahrungsergänzung? Was ist am spezifisch muskelstimulierenden Protein anders, welches von Prof. Kressig mitentwickelt wurde? Diese und viele andere praxisrelevante Fragen sollen in diesem Referat behandelt und beantwortet werden.

## Trainingsbereiche in Altersresidenzen

Markus Pira

Umsetzung und Betrieb von Trainingsbereichen in Altersresidenzen. Anforderungen an Geräte und Infrastruktur. Anforderungen an das Personal und den Betrieb. Wie hoch ist der Platzbedarf, wie viel Betreuung ist nötig und welche Betriebskonzepte sind möglich? Erfahrung und Orientierung für eine realistische Kostenschätzung und einen wirtschaftlichen Betrieb.

# Who is Who

## **MONIKA LUCIA BAYER PHD**

Institut für Sportmedizin, Bispebjerg Hospital, Universität Kopenhagen

Ihr Forschungsbereich bezieht sich auf die Anpassungsfähigkeit von Zellen und Gewebe im muskel-skeletalen Bereich. Während ihrer Masterarbeit richtete sich ihr Fokus auf die Anpassung an einen ungewohnten, exzentrischen Trainingsreiz und beleuchtete den „repeated bout effect“. Während ihrer Doktorarbeit arbeitete Monika im Bereich „tissue engineering“ und wie menschliche Sehnenzellen sich an spezielle Reize anpassen. Nach Abschluss richtete sich der Forschungsschwerpunkt auf klinische Forschung in Hinblick auf Muskel(faser-)risse, die nicht nur Muskelgewebe sondern auch das Bindegewebe und das funktionelle Zusammenspiel verschiedener Gewebe maßgebend beeinträchtigt. Monika hat darüber hinaus an einer Langzeit-Studie mitgearbeitet, welche sich auf den Effekt von Training auf natürliche Alters-Prozesse im muskulären Bereich ausrichtet. Im Moment fokussiert Monika auf Fetteinlagerungen im Muskel nach Trauma wie Muskel- und Sehnen-Verletzungen. Auch in der Muskulatur von älteren Menschen sind Fetteinlagerungen im Muskel vorzufinden, welche Muskelfunktionen begrenzen.

## **PROF. DR. WOLFGANG KEMMLER**

Leiter des Osteoporose-Forschungszentrums am Institut für Medizinische Physik der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.

Schwerpunkt seiner Forschungstätigkeit sind klinische Studien mit Schwerpunkt „Sport, körperliches Training, alternative Trainingstechnologien und gesundheitliche Risikofaktoren“. Daneben beforschen er und seine Forschungsgruppe sehr intensiv den Bereich „Sport und älterer Mensch“ sowie die Optimierung von Trainingsprotokollen im Breiten- und gesundheitssportlichen Segment. Derzeit ist seine Forschungsgruppe mit der Überarbeitung der Leitlinie „körperliches Training und Frakturprophylaxe“ betraut.

## **PROF. DR. MED. RETO W. KRESSIG**

Ärztlicher Direktor der Universitären Altersmedizin FELIX PLATTER, Basel und Inhaber der klinischen Professur für Geriatrie an der Universität Basel.

Er hat an der Universität Zürich studiert und promoviert, nach einem Post-Doc-Training in Atlanta/USA an der Universität Genf habilitiert und engagiert sich seit nahezu 20 Jahren an der Universität Basel für den Fortschritt der universitären Altersmedizin. Er ist Autor von über 200 wissenschaftlichen Original-Publikationen, vielen Büchern und Buchkapiteln zu den Schwerpunkt-Altersthemen Kognition, Mobilität und Ernährung.

## **MARKUS PIRA**

Geschäftsführer und Mitglied des Verwaltungsrats von ratio AG

Markus Pira, geb. 1974, Dipl. Sportwissenschaftler, Deutsche Sporthochschule Köln und New York State University. Wohnhaft in Luzern, Vater von 3 Kindern. Seit 1998 in der Schweiz in verschiedenen Funktionen in der Verwaltung und operativen Leitung von Freizeitanlagen tätig. Seit 2007 Entwicklung von Bewegungs-Konzepten und Planung und Einrichtung von Trainings- und Therapiecentern in der Schweiz.

## **LUCIA A. POZZI**

Dipl. PT HF, dipl. ErgonPT, Sportphysiotherapeutin sgep CAS P&G HS Luzern

Geschäftsleitung PhysioMed/SenioCise

Lucia A. Pozzi ist seit 30 Jahren im Leistungssport tätig. Seit 30 Jahren beschäftigt sich Lucia intensiv mit Krafttraining und Bewegung. In der „star“ war Lucia Mitentwicklerin und Ausbilderin des „Rückentrainers“ und der Ausbildung „Training mit freien Gewichten“.

## **KARIN ALBRECHT**

Mitbegründerin der star education, internationale Referentin und Ausbilderin.

Unter anderem ist sie Autorin der anerkannten Lehrwerke „Körperhaltung, modernes Rückentraining“, „Stretching und Beweglichkeit“. Karin Albrecht hat zusammen mit dem Ausbildungsteam das erfolgreiche Bewegungskonzept Antara® entwickelt.

# Age – intelligentes Training im Alterungsprozess

## Es geht um das WIE!

Wissenschaft und Empfehlungen für die Praxis

### Organisatorische Hinweise zur Fachtagung

<b>Datum:</b>	Samstag, 11. November 2023, von 09.00 bis ca. 16.00 Uhr
<b>Ort</b>	Schulthess Klinik Zürich, Lengghalde 2, 8008 Zürich
<b>Zielgruppe</b>	Trainer/innen, Physiotherapeuten/innen, Bewegungstherapeut/innen aus Bereichen Sport und Gymnastik
<b>Leistungen</b>	Teilnahme an der Veranstaltung, Teilnahmebestätigung, Kaffeepausen, Lunch, Getränke, Früchte. Zum Mittagessen offerieren wir ein gefülltes Sandwich, [auch eine gewisse Anzahl vegetarische]. Wer darauf verzichten möchte, sollte ein eigenes Lunchpaket mitbringen. Der Tagungspreis ändert sich nicht bei Lunchverzicht.
<b>Kosten</b>	<b>Einzelpreis:</b> Fr. 198.– (für Frühbucher bis 30. September 2023), danach Fr. 230.–  <b>Gruppen ab 5 Personen:</b> Fr. 180.– p.P. (für Frühbucher bis 30. September 2023), danach Fr. 210.– p.P.
<b>Anmeldung</b>	star – school for training and recreation Seefeldstrasse 307, CH-8008 Zürich Tel. +41 44 383 55 77 info@star-education.ch www.star-education.ch 
<b>Rückerstattung</b>	Bei Annullierung bis zwei Wochen vor Seminarbeginn werden 50 % der Kursgebühren zurückerstattet. Wir bitten um Verständnis, dass nach diesem Zeitpunkt keine Rückzahlung mehr erfolgen kann.

FÜR FRAGEN UND BERATUNG RUFEN SIE UNS AN: +41 44 383 55 77. WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!

## Erfolg durch Kompetenz

die star-Fachtagung für Trainer, Physiotherapeuten und interessierte Menschen.

## Die star – Ihr Gastgeber

Die star ist eine Ausbildungsfachschule  
für Trainerinnen und Trainer in den Bereichen  
Bewegung, Fitness und Gesundheitsförderung.

Die star bietet ausgezeichnete Weiterbildungen zum Thema  
«Intelligentes Training im Alterungsprozess» an.

**Mit der star zu Kompetenz und Erfolg**

[www.star-education.ch](http://www.star-education.ch)