

Medienkonferenz "Kräftig altern" an der Uni Basel

Sehr geehrte Damen und Herren

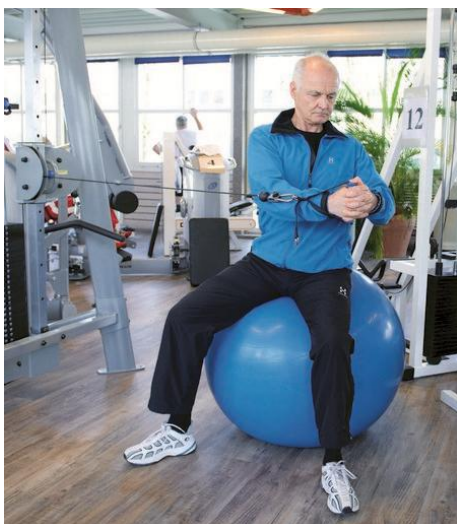
Wussten Sie, dass Sturzunfälle im Seniorenalter durch ein körperliches Training um bis zu 50% verringert werden können und damit eine immense Kostenentlastung unseres Gesundheitssystems verbunden wäre?

Mit diesem und ähnlichen Themen beschäftigt sich das Kooperationsprojekt «Kräftig altern» des Institutes für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel und des Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenterverbandes.

Das Institut für Sport und Sportwissenschaften (ISSW) der Universität Basel und der Schweizerische Fitness- und Gesundheitscenterverband (SFGV) stellen am 27. Mai 2010 der Öffentlichkeit zwei neu erschienene Buchveröffentlichungen zum Thema «Kräftig altern» vor.

Die beiden Neupublikationen beschreiben häufig vorkommende und relevante medizinische Probleme bei Senioren/-innen und belegen, dass mit körperlichem Training, den altersbedingten Beschwerden wirksam entgegen getreten werden kann. Die Publikationen schaffen aufgrund von eigenen Studienergebnissen und internationalen Forschungsarbeiten einen detaillierten Überblick zum aktuellen Stand der Wissenschaft im Bereich Kraft- und Gleichgewichtstraining im Seniorenalter. Diese belegen, dass ein zielgerichtetes Training nicht nur den zahlreichen degenerativen Alterserscheinungen entgegengewirkt und das Sturzrisiko minimiert, sondern die Lebensqualität der Senioren/-innen signifikant erhöht - bei gleichzeitiger Entlastung der Gesundheitskosten.

Prof. Dr. Uwe Pühse (Institutsleiter ISSW), Dr. Lukas Zahner (Bereichsleiter Trainingswissenschaft und Mitglied der Institutsleitung ISSW) und Dr. Urs Granacher (Stv. Leiter Trainingswissenschaft ISSW), freuen sich, Sie anlässlich der Medienkonferenz über das Projekt «Kräftig altern» zu informieren.



Das Buchprojekt

Das Buch "Kräftig altern" ist ein Projekt vom Schweizerischen Fitness- und Gesundheitsverband SFGV, der Universität Basel und body LIFE. Mit dem Projekt soll eine möglichst breite Aufklärungskampagne über den Nutzen von Kraft und Krafttraining im Alter geführt werden.

Das Ziel ist es, alle relevanten Personen (Fachleute, Generation 50+, Fitnessinstruktor/-innen, Betreuungspersonen) und Institutionen (Pflegeheime, Altersheime, Fitness- und Gesundheitscenter des Schweizer Fitness- und Gesundheitsverbandes, etc.) zielgruppengerecht für die aktuellen Probleme, Ursachen und Wirkungen im Zusammenhang mit Kraft im Alter zu sensibilisieren, informieren und zur Umsetzung zu motivieren.

Dazu sollen geeignete Produkte in zwei Phasen erarbeitet werden. Als Grundlage wird in der ersten Phase ein Fachhandbuch herausgegeben, das den aktuellsten Stand des Wissens und der Wissenschaft zum Thema Kraft und Krafttraining im Alter zusammenfasst.

In Form eines Konsumententaschenbuches für die Zielgruppe 50+ werden die wichtigsten Kernaussagen aus dem Fachhandbuch erarbeitet und mit praxisorientierten Informationen und Ratschlägen ergänzt. In einer zweiten Phase sollen auf der Basis der bereits lancierten Printmedien weitere Produkte (DVD, Umsetzungsmaterialien für Fitness- und Gesundheitscenter, Pflegeheime etc.) entwickelt werden und zur qualitativen und quantitativen Verbreitung des Themas Kraft und Krafttraining im Alter beitragen.



Bestellungen:

Die Mitglieder des SFGV können im Mitgliederlogin das Merkblatt beziehen mit allen Informationen über die Spezialpreise für SFGV-Mitglieder und die verschiedenen Unterstützungskonzepte.

Wenn Sie nicht Mitglied im SFGV sind, können Sie die Bücher bestellen unter: www.kraeftig-altern.ch
Zur Auswahl stehen Ihnen:

- Handbuch für Fachleute: CHF 79.00
- Taschenbuch für Konsumenten: CHF 14.80

Mehr Infos auf unserer Website:

www.fitlife-training.ch/assets/plugindata/poola/kraeftig-altern.pdf