

Wie wichtig sind Bewegung und Sport im Alter? – Niederwangen

24. Juli 2019, 18:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Dr. Thomas Kissling (bekannt aus der SRF Sendung «Puls») und Fitness Experte Savo Hertig erklären wissenschaftliche Fakten zum Thema "Sport im Alter", erzählen aus ihrer Praxis und geben praktische Tips.

Die Ansicht, man sei ab einem bestimmten Alter zu alt für Sport, ist völlig falsch. Mit Fitnesstraining etwa kann man in jedem Alter beginnen. Kreislauf und Muskulatur lassen sich auch mit 70 noch trainieren.

Erwiesen ist: Bewegung mindert Altersbeschwerden! Es gibt also gute Gründe, nach 50 noch mit Sport zu beginnen. Ärzte betonen, dass Bewegung bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Krankheiten entscheidend ist. Und: Wer im Alter fit bleibt, geniesst dank körperlichem Wohlbefinden und Stressabbau eine höhere Lebensqualität. Die sportmedizinische Forschung konnte experimentell belegen, dass es durch körperliches Training möglich ist, 20 Jahre lang 40 Jahre alt zu bleiben.

Regelmässiger Sport kann das biologische Alter senken. Studien zeigen: Selbst wer erst ab einem Alter von 50 anfängt, Sport zu treiben, kann die Fitness seiner Zellen verbessern und den Alterungsprozess verlangsamen. Als besonders wirkungsvoll gelten Ausdauersportarten wie Fahrradfahren oder Schwimmen, aber auch Krafttraining. Aber: Wird nicht regelmässig trainiert, nehmen die positiven Effekte schnell wieder ab. Um die Motivation zu erhöhen, sollte man am besten in einer Gruppe oder mit einem Partner trainieren.

Am 24. Juli vertiefen wir das Thema mit Dr. Thomas Kissling (bekannt aus der SRF Sendung «Puls») und Fitness Experte Savo Hertig. Sie erklären wissenschaftliche Fakten zum Thema, erzählen aus ihrer Praxis und geben praktische Tips.

Wo:

Ski+Velo-Center, Niederwangen (Freiburgstrasse 571). Parkplätze sind vorhanden. Der Bahnhof Niederwangen (Zug, Bus) ist nur 5 Gehminuten vom Ski+Velo-Center entfernt.

Wann:

Mittwoch, 24. Juli 2019

Zeit:

Türöffnung ab 18.30 Uhr, Start Referate um 19.00 Uhr. Im Anschluss an die Referate machen wir eine Fragerunde und gehen auf die individuellen Anliegen des Publikums ein.

Ende:

Ca. 21.00 Uhr

Kosten:

Die Teilnahme ist kostenlos. Die Platzzahl ist beschränkt.

Veranstaltungsort

Ski+Velo-Center
Freiburgstrasse 571
3172 Niederwangen

[Lageplan](#)

Allgemeine Angaben

Tel. [031 980 10 87](tel:0319801087)
rene.walker@ski-velo-center.ch
<https://www.ski-velo-center.ch/sportimalter>

Tickets

[Tickets bestellen](#)

Organisator

Ski+Velo-Center