

## HEALTHY AGING – Starke Muskeln, Starke Knochen

1 tägig

Prasenzausbildung - Livestream

Das Krafttraining nimmt mit zunehmendem Alter einen besonderen, präventiven Stellenwert ein. Zum einen, um einem altersbedingten Muskelschwund (Sarkopenie) entgegenzuwirken und somit das größte Stoffwechselorgan unseres Körpers aktiv zu halten. Zum Anderen, um bestimmten altersbedingten Krankheiten vorzubeugen, wie beispielsweise einer Osteoporose. Die Muskelmasse bestimmt als wesentlichen Faktor die Knochendichte, denn jede Bewegung bringt über die Muskulatur mechanische Reize auf den Knochen, was die Aufbauprozesse anregt.

Aber welches Training bringt den größten Nutzen? Wie oft soll trainiert werden, um im Alter gute Ergebnisse zu erzielen? Was passiert mit der Muskulatur im Alter? Wie sieht die richtige Ernährung in Bezug auf gesunde Muskeln und Knochen aus? Mit diesen und vielen weiteren Fragen rund um das Thema Muskeln und Knochen beschäftigen wir uns in diesem Workshop.

Die erlernten theoretischen Inhalte werden dann auch gleich in die Praxis umgesetzt. In zwei Stundenbildern gehen wir zielgerichtet auf die spezielle Zielgruppe der Senioren ein.

### Voraussetzungen

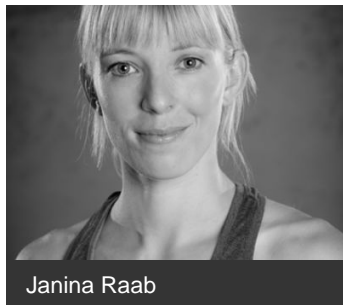
Die Basisausbildung Functional Aging gibt fundiertes Wissen über den gesamten Alterungsprozess und die Einflussmöglichkeit durch Sport, den Körper jung und fit zu halten. Sie bietet das optimale Basiswissen für diese Fortbildung, ist aber nicht zwingend nötig, um den Inhalt zu verstehen.

### Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat der Prasenzausbildung: € 195.- zzgl. MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung Fight Interval und S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 590,- zzgl. MwSt. ( statt regulär € 685,- zzgl. MwSt. )

### Presenter



Janina Raab

## Termin(e)

in in Deutschland

SF26 - 1 **HEALTHY AGING – Starke Muskeln, Starke Knochen**  
26.06.2026 in Regensburg / Die Insel

SF26 - 2 **HEALTHY AGING – Starke Muskeln, Starke Knochen**  
10.10.2026 in Kirchheim/Teck / Stuttgart / SLsports