

# Webinar: Krafttraining in der Geriatrie



Bildungszentrum Rehastudy  
Bad Zurzach, Winterthur  
Quellenstrasse 34  
CH-5330 Bad Zurzach  
Tel. +41 (0)56 265 10 20  
Fax +41 (0)56 265 10 29  
E-Mail [info@rehastudy.ch](mailto:info@rehastudy.ch)  
[www.rehastudy.ch](http://www.rehastudy.ch)

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato nazionale di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## Webinar: Krafttraining in der Geriatrie

### EINLEITUNG

Menschen ab dem 40igsten Lebensjahr bedürfen mehr einem spezifischen angepassten Krafttraining als jüngere Menschen.

Warum: Ab diesem Lebensalter beginnt der Umbau der phasischen Muskelfasern in Bindegewebe, der Atrophie der phasischen Muskulatur. Dies ist ein genetischer Alterungsprozess der nur bedingt aufzuhalten ist. Dieser Alterungsprozess der Muskulatur kann schlimmstenfalls in der sog. Sarkopenie enden.

Warum noch? Krafttraining im Alter ist ein wichtiger Beitrag zur Sturzprävention im Alter - jedoch nicht DIE Sturzprävention als solches.

Krafttraining im Alter zielt nach Zahner, Freiburger und Gillespie somit besonders auf die phasische Muskulatur ab. Wie dies geschieht, in welchen Formen dies stattfinden kann, vermittelt dieses Webinar.

### ZIELE

Du wirst lernen:

- Warum sich das Krafttraining im Alter vom normalen Krafttraining unterscheidet
- Die Grundlagen des Krafttrainings im Alter
- Die Ziele des Krafttrainings im Alter
- Die aktuelle Studienlage zum Krafttraining im Alter

### INHALTE

- die Prinzipien des Krafttrainings mit und ohne Gerät in der offenen und geschlossenen Kette für ältere Menschen oder Menschen in der Geriatrischen Rehabilitation alltagsnah in der Einzeltherapie und im Alltagskontext kennen
- die Prinzipien des Krafttrainings für ältere Menschen oder Menschen in der Geriatrischen Rehabilitation in der Gruppentherapie nach dem Evidenzbasierten Gruppenprogramm Othago aus Neuseeland kennen

### ANGABEN ZUR LEHRPERSON

**Christoph Hofstetter**

## Physiotherapeut / Neurorehabilitation B.Sc.

Andragogik B.Sc.

Klinischer Supervisor

Berufserfahrung seit 1986 im stationären, rehabilitativen, teilstationären, ambulanten Bereich in der Orthopädie, Sportphysiotherapie und Neurologie.

Motto. Gelassen und entspannt im Dialog lehren und lernen

Hier ein interessanter podcast mit mir:

<https://www.youtube.com/watch?v=vVu73j5AQ6c>



## KURSVORAUSSETZUNGEN

- Ergotherapeut:innen
- Masseur:innen
- Physiotherapeut:innen
- Sportwissenschaftler:innen
- Student:innen Physiotherapie und Ergotherapie ab dem 4 Semester die in Geriatrische Komplex-Reha (Geriatrische Frührehabilitation), stationäre Geriatrische Rehabilitation oder Ambulante Geriatrie tätig sind und Best elders als auch orthopädische ältere Menschen behandeln.
- Erfahrungslevel: Für Student:innen ist dieses Wissen ein guter Start für klinische Erfahrungen. Für erfahrene Therapeut:innen erleichtert es das Verständnis, spezifisches Krafttraining für ältere und geriatrische Menschen anzubieten.

## LEITUNG

Christoph Hofstetter

## BEMERKUNGEN

**Organisator bzw. Host dieses Webinar ist das Physiozentrum Wien**

Die Aufnahme steht TeilnehmerInnen des Webinars für einen Monat nach Abschluss der Veranstaltung im Online Campus zur Verfügung.

| Dauer    | Kursort | Datum      | Zeiten            | Kurs-Nr | Sprache | Kosten   |
|----------|---------|------------|-------------------|---------|---------|----------|
| 1.5 Std. | Online  | 03.12.2025 | 17.30 - 19.00 Uhr | 25222   | Deutsch | CHF 38.- |