



BSPA WIEN

**FORTBILDUNGS-AKADEMIE**

# KRAFTTRAINING MIT SENIOREN



**BSPA** Wien  
FORTBILDUNGS-AKADEMIE

THEORIE UND PRAXIS



**07.09.19**

BSPA WIEN  
AUF DER SCHMELZ 6  
1150 WIEN  
09-18 UHR

**PROF. DR. KORIS KARAMANIDIS (GRC)**  
**DR. GEPAR EPRO (EST)**

EXPERTEN ALTERUNG UND TRAINING  
LONDON SOUTH BANK UNIVERSITY

ANMELDUNG UND INFORMATION:

**[WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT](http://WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT)**

KOSTEN: € 179



## INHALT UND PROGRAMM

### Mit der Langhantel anstatt des Gehstocks!

Lange Zeit wurde vermutet, dass Krafttraining im Alter aufgrund sinkender Hormonspiegel nicht wirkungsvoll ist. Dabei sind die positiven gesundheitlichen Auswirkungen von Krafttraining auf Körper und Geist mittlerweile vielfach wissenschaftlich belegt.

Knochenbrüche, Mobilität, Kraft und Koordination verbessern sich und Osteoporose, Muskelschwund und viele Krankheitsbilder treten in den Hintergrund!

Das Wissen um diese Umstände ist den meisten Trainern bekannt. Was jedoch fehlt, ist die Erfahrung im Training mit Senioren. Du denkst dir: „Krafttraining ist Krafttraining, egal wie alt man ist!“. Grundsätzlich richtig! Für die Trainingssteuerung gilt: sehr unterschiedlichen Leistungslevels sowohl bei Kindern als auch bei Senioren. Der große Unterschied zwischen Alt und Jung liegt aber in der Vorgeschichte.

Ein Training für junge sportliche Erwachsene zusammenzustellen ist für die meisten Trainer kein Problem. Man kann auf viele Referenzwerte und zumeist die eigene Erfahrung zurückgreifen.

### Aber kannst du auch diese Fragen mit Sicherheit beantworten:

- Doch welche Leistungssteigerungen sind bei Senioren zu erwarten?
- Was muss man bei Trainingseinsteigern im hohen Alter alles berücksichtigen?
- Wie gehe ich mit Vorerkrankungen um?

Der Tag beginnt mit Vorlesungen über die Eigenschaften von Muskel und Sehne und deren Veränderungen durch Alterung. Der zweite Teil des Tages wird sich mit der Anpassungsfähigkeit des muskuloskeletalen Systems beschäftigen. Dieser Teil setzt sich aus theoretischen und praktischen (Krafttraining) Unterrichtseinheiten zusammen im Rahmen derer grundlegende biomechanische Prinzipien des Krafttrainings vorgestellt werden.

Die Referenten forschen genau in diesem Gebiet! Lass dir das nicht entgehen!

## WARUM solltest DU diese Fortbildung machen?

- Um möglichen Gefahren und Unfällen im Training mit Senioren vorzubeugen!
- Um bestmöglich auf die Zielgruppe Senioren eingehen zu können!
- Um effektivere Trainingseinheiten für ältere Personen/Sportler gestalten zu können!
- Um mit mehr Hintergrundwissen noch besser auf die Bedürfnisse deiner Kunden eingehen zu können!



# BSPA WIEN FORTBILDUNGS-AKADEMIE

## WER sollte diese Fortbildung besuchen?

- Personal Trainer
- Trainingstherapeuten
- Fitness- und Gruppenbetreuer in Vereinen
- Physiotherapeuten
- Trainer im Gesundheitsbereich

## THEMENSCHWERPUNKTE, SAMSTAG 7.9.2019

### THEORIE: ALTER UND TRAINING

- 09:00-10:30 Neuromechanische und morphologische Eigenschaften von Muskel und Sehne  
10:30-10:45 *Pause*  
10:45-11:30 Verfahren zur Analyse der Muskel-Sehnen-Einheit  
11:30-12:30 Altersbedingte Veränderungen des muskuloskelettalen Systems  
12:30-13:45 *Mittagspause*  
13:45-15:15 Anpassungsfähigkeit von Muskel und Sehne im Alter  
15:15-15:30 *Pause*  
15:30-16:15 Krafttraining im Alter und bei muskuloskelettalen Verletzungen und Erkrankungen  
16:15-16:30 *Pause*

### PRAXIS: KRAFTTRAINING MIT SENIOREN

- 16:30-17:45 Rehabilitatives und präventives Krafttraining anhand biomechanischer Prinzipien  
17:45-18:00 Abschluss



## Univ.-Prof. Dr. Koris Karamanidis (Griechenland)

Professor für Alterung und Trainingswissenschaft,  
School of Applied Sciences London South Bay University, Großbritannien



Der gebürtige Grieche machte seinen Doktor im Bereich Biomechanik (2006) an der Sportuniversität Köln. Die darauffolgenden Jahre arbeitete als Vortragender und Wissenschaftler an der Universität, welche er 2017 Richtung London verlies. Seit März 2017 ist er an der LSBU (London South Bank University) als „Professor of Ageing and Exercise Science“ tätig.

Dabei fokussiert sich seine Forschungsarbeit auf die physiologische Veränderung des Bewegungsapparates durch training und mechanische Belastung. Insbesondere bei Bewegungen wie Laufen und Gehen.

### FORSCHUNG:

Holzer D, Epro G, McCrum C, Doerner J, Luetkens JA, Scheef L, Kukuk GM, Boecker H, Mierau A, Brüggemann GP, Maganaris CN & Karamanidis K (2018). The role of muscle strength on tendon adaptability in old age. *Eur J Appl Physiol.* 118(11):2269-2279. doi: 10.1007/s00421-018-3947-3.

McCrum C, Leow P, Epro G, König M, Meijer K & Karamanidis K (2018). Alterations in Leg Extensor Muscle-Tendon Unit Biomechanical Properties With Ageing and Mechanical Loading. *Front Physiol.* 9:150. doi: 10.3389/fphys.2018.00150.

Karamanidis K & Arampatzis A (2005). Mechanical and morphological properties of different muscle-tendon units in the lower extremity and running mechanics: effect of aging and physical activity. *J Exp Biol.* 208(20): 3907-23.

Und viele mehr...

### MEHR INFORMATIONEN HIER



<http://www.lsbu.ac.uk/about-us/people/people-finder/prof-kiros-karamanidis>



[https://www.researchgate.net/profile/Kiros\\_Karamanidis](https://www.researchgate.net/profile/Kiros_Karamanidis)



## Dr. Gaspar Epro (Estland)

Postdoc Wissenschaftler

School of Applied Sciences London South Bay University, Großbritannien



Der Estländer machte seine ersten wissenschaftlichen Schritte in Tartu (Estland). Danach ging es weiter an die Sportuniversität Köln, wo er 2017 seinen PhD in Trainingswissenschaft gemacht hat. Bevor er 2017 dann ebenfalls von Deutschland auf die Insel wechselte, arbeitete er auch in der biomechanischen und orthopädischen Abteilung der Sportuniversität Köln.

Seine Forschung befasst sich mit den Auswirkungen von mechanischer Belastung auf den Bewegungsapparat und biomechanischer Diagnostik.

Zusätzlich betreut er als Athletiktrainer eine Vielzahl von Estländischen Spitzensportlern (Olympia, Welt und Europäische Wettkämpfe, ...). Er wurde 2012 und 2013 als Athletiktrainer des Jahres in Estland gewählt.

### FORSCHUNG:

Epro G, Mierau A, McCrum C, Leyendecker M, Brüggemann GP & Karamanidis K (2018). Retention of gait stability improvements over 1.5 years in older adults: effects of perturbation exposure and triceps surae neuromuscular exercise. *J Neurophysiol.* 119(6): 2229-2240.

Epro G, McCrum C, Mierau A, Leyendecker M, Brüggemann GP & Karamanidis K (2018). Effects of triceps surae muscle strength and tendon stiffness on the reactive dynamic stability and adaptability of older female adults during perturbed walking. *J Appl Physiol.* 124(6): 1541-1549.

Epro G, Mierau A, Doerner J, Luetkens JA, Scheef L, Kukuk GM, Boecker H, Maganaris CN, Brüggemann G-P, Karamanidis K. (2017) Achilles tendon is mechanosensitive in older adults: adaptations following 14 weeks versus 1.5 year of cyclic strain exercise. *J Exp Biology.* 220: 1008-1018.

Und viele mehr...

### MEHR INFORMATIONEN HIER



<http://www.lsbu.ac.uk/about-us/people/people-finder/gaspar-epro>



[https://www.researchgate.net/profile/Gaspar\\_Epro](https://www.researchgate.net/profile/Gaspar_Epro)



# BSPA WIEN

# FORTBILDUNGSAKADEMIE

## ZIELGRUPPE UND LEVEL:

Personal Trainer, Trainingstherapeuten, Fitness- und Gruppenbetreuer in Vereinen, Physiotherapeuten, Trainer im Gesundheitsbereich

## VORTRAGSSPRACHE/ PRESENTATION LANGUAGE:

Deutsch/German

## TERMIN UND DAUER:

Samstag, 7.9.19 | 09:00 – 18:00 Uhr

## ORT:

Fortbildungsakademie BSPA Wien  
Auf der Schmelz 6,  
1150 Wien

## PREIS:

**Nur € 179**

**>> ZU DEN TICKETS! <<**

**<https://bit.ly/2Ngzftb>**

## PLÄTZE:

Mindestens 16

Wir behalten uns das Recht vor die Veranstaltung abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

## WICHTIGE ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN:

Dieser Workshop hat praktischen Charakter. Eine aktive Teilnahme am Trainings/Übungsprozess wird angenommen. Nehmen Sie daher passende Sportkleidung zur Fortbildung mit und teilen Sie uns es bitte mit, falls diesbezüglich eine Einschränkung besteht. Gardarobe und Duschen sind vorhanden.



# BSPA WIEN FORTBILDUNGS-AKADEMIE

## PARKPLATZINFORMATION UND ANREISE:



### ANREISE MIT DEM AUTO:

Beim Institutsgebäude stehen nur sehr wenige Kundenparkplätze zur Verfügung, bitte die notwendige Zeit für Parkplatzsuche der Anreisezeit hinzuzählen. An Wochentagen gilt die Kurzparkzone.

### ANREISE MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

Entweder U3 Station Johnstraße und kurzer Fußweg (5min) oder mit dem 10A direkt bei „auf der Schmelz“ aussteigen.

### KONTAKT:

Website

[WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT](http://WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT)

Mail

[OFFICE.FBAK@BSPA.AT](mailto:OFFICE.FBAK@BSPA.AT)