



# bestform -Kongress

## Programm

Datum: 11.Oktober 2024

Ort: Pavillon am Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München

Uhrzeit	Programmpunkt
ab 8.30 Uhr	<b>Ankommen der Gäste</b>
9.00 Uhr	<b>Begrüßung</b> (Prof. M. Halle & A. Heuser)
9.10 Uhr	<b>Session 1: Training als ALTERnative</b> (Moderation: PD Dr. E. Freiburger & Prof. R. Schmidmaier)  -Das neue Alter(n) – Perspektiven und Aufgaben in einer Gesellschaft des langen Lebens (Dr. S. Arend)  - <u>Key-Note-Lecture:</u> Bedeutung von Bewegung – Was sagt die Geriatrie? (Prof. J. Bauer)  -Gemeinsame Diskussion  - <u>Fast-facts: Effektives Training im Alter</u> 1) Kraft – Koordination und Ausdauer: Der perfekte Dreiklang! 2) Gymnastik- oder Gerätetraining – was für wen? 3) Setting Seniorenheim - Herausforderung oder Chance? 4) Mit Spaß trainieren - Adhärenz und Motivation 5) F&A
10.30 Uhr	<b>Kaffeepause/Networking/Aktionsfläche</b>
11.00 Uhr	<b>Session 2: Training für Muskeln &amp; Co</b> (Moderation: Prof. Ch. von Arnim & Prof. H. Wackerhage)  -Wie unsere Muskelmasse den Stoffwechsel beeinflusst (Prof. H. Wackerhage)



	<p>-<u>Key-Note-Lecture</u>: Sturzprophylaxe State-of-the-art (PD Dr. E. Freiburger)</p> <p>-Fast facts – Komorbiditäten im Alter – Was bringt Sport? 1) Osteoporose &amp; Sarkopenie (Prof. R. Schmidmaier) 2) Demenz &amp; Kognition (Prof. Ch. v. Arnim) 3) Psyche (Prof. N. Notthoff)</p> <p>-Moderierte Expertenrunde</p> <p>-<u>Special-lecture</u>: „Special aspects and recommendations of exercise training in an aging population with heart disease“ (Prof. M. Haykowsky)</p>
12.30 Uhr	<b>Kaffeepause/Networking/Aktionsfläche</b>
13.30 Uhr	<p><b>Session 3: bestform – Sport kennt kein Alter?</b> (Moderation: PD Dr. M. Siegrist &amp; Prof. M. Halle)</p> <p>-Die bestform-Studie: Ergebnisse (bestform-Team) -best-practice-Beispiele aus den bestform-Einrichtungen</p>
14.30 Uhr	<b>Kaffeepause/Networking/Aktionsfläche</b>
15.00 Uhr	<p><b>Session 4: Pflege im Wandel: Endlich in Bewegung kommen!</b> (Moderation: A. Beez)</p> <p>-Intro: Filmausschnitte „Herbstgold“ (J. Tenhaven)</p> <p>-Diskussionsrunde mit Gästen aus Wissenschaft, Pflege, Gesellschaft &amp; Politik (u.a., mit C. Neureuther, J. Tenhaven, PD Dr. M. Siegrist, Dr. J. Rückert, M. Mohrmann, u.w.)</p>
16.00 Uhr	<b>Abschluss &amp; Verabschiedung</b>
16.15 - ca. 17.00 Uhr	<b>Get-together</b> (für alle Kongressteilnehmer)

Wir danken **NORSON**



EUR 2.000  
6,0m<sup>2</sup> Standfläche plus Logo auf Website,  
Programm, Social Media, Webinar,  
Produktpräsentation



EUR 1.500  
4,5m<sup>2</sup> Standfläche plus Logo auf Website,  
Programm, Social Media, Webinar,  
Produktpräsentation



Präventive Sportmedizin  
und Sportkardiologie



Beisheim Stiftung



Klinikum rechts der Isar



Technische Universität München