



bestform -Kongress

Programm

Datum: 11.Oktober 2024

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

Uhrzeit	Programmpunkt
ab 8.30 Uhr	Ankommen der Gäste
9.00 Uhr	Begrüßung (Prof. M. Halle & A. Heuser)
9.10 Uhr	Session 1: Training als ALTERnative (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	Kaffeepause/Networking/Aktionsfläche
11.00 Uhr	Session 2: Training für Muskeln & Co (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 & Sarkopenie (Prof. R. Schmidmaier) 2) Demenz & 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	Kaffeepause/Networking/Aktionsfläche
13.30 Uhr	<p>Session 3: bestform – Sport kennt kein Alter? (Moderation: PD Dr. M. Siegrist & Prof. M. Halle)</p> <p>-Die bestform-Studie: Ergebnisse (bestform-Team) -best-practice-Beispiele aus den bestform-Einrichtungen</p>
14.30 Uhr	Kaffeepause/Networking/Aktionsfläche
15.00 Uhr	<p>Session 4: Pflege im Wandel: Endlich in Bewegung kommen! (Moderation: A. Beez)</p> <p>-Intro: Filmausschnitte „Herbstgold“ (J. Tenhaven)</p> <p>-Diskussionsrunde mit Gästen aus Wissenschaft, Pflege, Gesellschaft & Politik (u.a., mit C. Neureuther, J. Tenhaven, PD Dr. M. Siegrist, Dr. J. Rückert, M. Mohrmann, u.w.)</p>
16.00 Uhr	Abschluss & Verabschiedung
16.15 - ca. 17.00 Uhr	Get-together (für alle Kongressteilnehmer)

Wir danken **NOROSAN**



EUR 2.000
6,0m² Standfläche plus Logo auf Website, Programm, Social Media, Webinar, Produktpräsentation



EUR 1.500
4,5m² Standfläche plus Logo auf Website, Programm, Social Media, Webinar, Produktpräsentation



Präventive Sportmedizin
und Sportkardiologie



Beisheim Stiftung



Klinikum rechts der Isar



Technische Universität München