

# bestform -Kongress

## Programm

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	<p><b>Session 1: Training als ALTERnative</b> (Moderation: PD Dr. E. Freiburger &amp; Prof. R. Schmidmaier)</p> <p>-Das neue Alter(n) – Perspektiven und Aufgaben in einer Gesellschaft des langen Lebens (Dr. S. Arend)</p> <p>-<u>Key-Note-Lecture:</u> Bedeutung von Bewegung – Was sagt die Geriatrie? (Prof. J. Bauer)</p> <p>-Gemeinsame Diskussion</p> <p>-<u>Fast-facts: Effektives Training im Alter</u> 1) Kraft – Koordination und Ausdauer: Der perfekte Dreiklang! 2) Gymnastik- oder Gerätetraining – was für wen? 3) Training zur Sturzprophylaxe 4) Setting Seniorenheim - Herausforderung oder Chance? 5) Mit Spaß trainieren - Adhärenz und Motivation 6) F&amp;A</p>
10.30 Uhr	<b>Kaffeepause/Networking/Aktionsfläche</b>
10.00 Uhr	<p><b>Session 2: Training für Muskeln &amp; Co</b> (Moderation: Prof. Ch. von Arnim &amp; Prof. H. Wackerhage)</p> <p>-Muskel vs. Fett – Bedeutung der Muskelmasse (Prof. H. Wackerhage)</p>



Präventive Sportmedizin  
und Sportkardiologie



Beisheim Stiftung



Klinikum rechts der Isar



Technische Universität München

	<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) Sturz (PD Dr. E. Freiburger) 3) Demenz &amp; Kognition (Prof. Ch. v. Arnim) 4) 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 and/or cancer“ (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, 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



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