

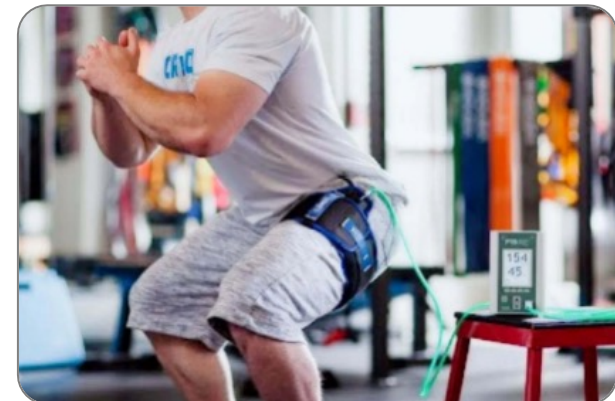
WAS? Wissenschaftliche Studie zu Anpassungen an Krafttraining

WER? Gesunde Personen zw. 40-55 Jahren

WIE?

- 4 Messtermine (à 2h): Erhebung Kraft, Muskelqualität und Trainingsfortschritt
- 10 Wochen modernes Krafttraining, 2 Trainings pro Woche (à 45-60 min)
- flexible Trainingszeiten

- ✓ **Kostenloses, geleitetes Krafttraining**
- ✓ **Laborbasierte Messungen Körperkomposition & Kraft**
- ✓ **Alles im Gesamtwert von 500 CHF**



Universität Basel
Departement für Sport,
Bewegung und Gesundheit
Grosse Allee 6
4052 Basel, Schweiz
dsbg.unibas.ch

E-Mail
romina.ledergerber@unibas.ch