

# Spielerisches Krafttraining

## Kinder für wissenschaftliche Studie gesucht



### WER?

- 7-10jährige Kinder (Jg. 2015-2018)

### WAS?

- 20 Wochen (Jan-Mai 2026) / 2x pro Woche / 1h Krafttraining
- 6 Messtermine am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit mit Labormessungen zu Kraft, Muskelwachstum etc.

### WARUM?

- Krafttraining stärkt Muskel- und Knochenaufbau, fördert Stoffwechselgesundheit – und das umso mehr vor der Pubertät. Wir wollen nachweisen, dass dieses Training präventive Wirkung auf die spätere Gesundheit hat.
- Plus, gibt es noch keine wissenschaftliche Erklärung für bspw. das Phänomen, dass Kinder weniger stark müde werden als wir – dies und vieles mehr wollen wir hiermit erforschen.

Website



### Kontakt & Anmeldung:

Romina Ledergerber  
[romina.ledergerber@unibas.ch](mailto:romina.ledergerber@unibas.ch)  
+41 61 207 47 73  
Departement für Sport,  
Bewegung und Gesundheit  
Grosse Allee 6  
CH-4052 Basel

