

Spielerisches Krafttraining

Kinder für wissenschaftliche Studie gesucht



Foto: Maria Patzschke

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.

Kontakt & Anmeldung:

Romina Ledergerber
romina.ledergerber@unibas.ch

Website



+41 61 207 47 73
Departement für Sport,
Bewegung und Gesundheit
Grosse Allee 6
CH-4052 Basel

