

Basel, im September 2026

Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Gäste

Wir laden Sie herzlich ein zu unserer Fortbildung

The Glory of Prevention

Bewegung für anhaltende Jugend und Fitness

Datum	Donnerstag, 19.11.2026
Zeit	18.30 -20.40 Uhr (anschliessend Apéro)
Ort	Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Aula Grosse Allee 6, 4052 Basel
Anmeldung	bis 10.11.2026 über Forms (siehe Link)
Teilnahmegebühr	CHF 20.- (vor Ort in bar oder via Twint zu begleichen)
Credits	2 Fortbildungseinheiten (SGAIM)

Referenten / Themen

Begrüssung → Andreas Schlumpf

Arno Schmidt Trucksäss, Prof. für Sportmedizin

1. Regelmässige, individuell dosierte körperliche Aktivität ist die wirksamste verfügbare Massnahme, um biologisches Altern zu verlangsamen – sie wirkt auf kardiovaskuläre, metabolische, muskuloskelettale und neurokognitive Systeme gleichzeitig und übertrifft damit jede pharmakologische Einzelintervention.
2. Die Evidenz aus Kohortenstudien und CPET-basierten Fitness-Daten zeigt, dass Kraft und kardiorespiratorische Fitness stärkere Prädiktoren für Langlebigkeit und funktionale Unabhängigkeit im Alter sind als klassische Risikofaktoren allein – "Fitness schlägt Fettness".
3. Der Vortrag leitet daraus konkrete, evidenzbasierte Trainingsempfehlungen für unterschiedliche Lebensphasen ab und plädiert für einen Paradigmenwechsel von reaktiver Behandlung zu struktureller Prävention durch Bewegung – mit klarem Aufruf an Politik, Gesundheitssystem und Individuum.

Diskussion

Anschliessend sind alle zu einem Austausch bei einem Apéro eingeladen.

Wir bitten um Anmeldung bis **10.11.2026** über folgenden Link:

[Anmeldung Fortbildung vom 19.11.2026 – Formular ausfüllen](#)

Wir hoffen auf eine rege Teilnahme und freuen uns über einen spannenden Abend.

Kollegiale Grüsse

Ihr Fortbildungsteam der MedGes Basel

Birgit Brüne & Andreas Schlumpf