

### **Körperliches Training bei Senioren – Probanden gesucht**

Regelmäßiges körperliches Training trägt zur Vorbeugung gegen chronische Krankheiten bei. Rund 90 Prozent der über 60-Jährigen könnten davon nachhaltig profitieren. Wissenschaftler am Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) des KIT untersuchen in einer zwölfwöchigen Studie ab 3. November die Wirkung zweier Trainingskonzepte im Seniorensport an rund 90 Senioren. Dafür sucht das IfSS noch körperlich aktive und mobile Teilnehmer im Alter von 60 bis 75 Jahren. Ziel der Studie ist, Wechselwirkungen zwischen seniorenspezifischem Kraft- und Ausdauertraining zu ermitteln. Die Probanden erhalten eine Leistungsdiagnostik und nehmen an einem zwölfwöchigen Sportprogramm teil; beides ist für sie kostenfrei. Eine Informationsveranstaltung findet am Mittwoch, 29. Oktober, um 18 Uhr im Hörsaal des IfSS (KIT Campus Süd, Gebäude 40.40, Engler-Bunte-Ring 15) statt. Unverbindliche Anmeldung zu der Studie Montag bis Freitag 10 bis 18 Uhr unter Telefon (01573) 3740409.