

Performance & Longevity: Training in der zweiten Lebenshälfte

12. Oktober 2026

Der ältere Athlet, die ältere Athletin

Dr. med. Patrik Noack, Leiter Medical Center, Medbase,
Leiter Sportmedizin; Facharzt für Allgemeine Innere Medizin (FMH) und
Sport- und Bewegungsmedizin (SEMS); Lehrarzt JMM, Universität St.Gallen

19. Oktober 2026

Training für Körper und Geist – wie Bewegung unser Gehirn fit hält

Dr. Patrick Eggenberger, Senior Scientist and Lecturer,
Departement of Health Sciences and Technology, ETH Zürich

26. Oktober 2026

Zentrale Einflussfaktoren der Longevity Pyramide und deren Umsetzung im Alltag

Dominique Delavy, Sportphysiotherapeutin MSc, stv. Standortleiterin Physiotherapie
Gipfelstürmer, Verantwortliche Fachentwicklung

2. November 2026

Zentrale Bedeutung der allgemeinen Fitness und der Ausdauerfitness für die Gesundheit

Prof. Dr. med. Arno Schmidt-Trucksäss, Ordinarius für Sportmedizin,
Chefarzt Sportmedizinisches Ambulatorium, Universität Basel



From insight to impact.

Die vierteilige Vorlesungsreihe beleuchtet, wie körperliche Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Lebensqualität auch in der zweiten Lebenshälfte gezielt erhalten und verbessert werden können.

Im Fokus stehen aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zu Kraft- und Ausdauertraining, Regeneration, hormonellen Veränderungen sowie präventive Strategien für gesundes Altern.

Ziel ist es, praxisnah aufzuzeigen, wie Training individuell angepasst werden kann, um Leistungsfähigkeit, Mobilität und langfristige Vitalität bis ins hohe Alter zu fördern.

Die vierteilige Vorlesungsreihe «Performance & Longevity: Training in der zweiten Lebenshälfte» beleuchtet, wie körperliche Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Lebensqualität auch im höheren Alter gezielt erhalten und verbessert werden können. Im Mittelpunkt stehen aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und deren praktische Bedeutung für Training und Alltag.

Den Auftakt bildet die Frage, was sich beim älteren Athleten und bei der älteren Athletin verändert und wie

Training unter diesen Voraussetzungen sinnvoll gestaltet werden kann. Anschliessend geht es um die Verbindung von Bewegung und geistiger Leistungsfähigkeit und darum, wie körperliche Aktivität dazu beitragen kann, das Gehirn fit zu halten.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den zentralen Einflussfaktoren der Longevity-Pyramide und deren Umsetzung im Alltag.

Den Abschluss bildet die Bedeutung der allgemeinen Fitness und insbesondere der Ausdauerfitness für die Gesundheit.

Die Reihe zeigt damit verschiedene Perspektiven auf ein gesundes und aktives Älterwerden – von der sportmedizinischen Betrachtung über die Wirkung von Bewegung auf Körper und Geist bis hin zu konkreten Ansätzen für den Alltag.

Daniel Studer
Leiter Universitätssport, St. Gallen

Ort und Zeit

12.10.2026 und 02.11.2026
18:15-19:45 Uhr
Raum A 09-012
Universität St. Gallen

19.10.2026 und 26.10.2026
18:15-19:45 Uhr
SQUARE, Raum Rosenberg
Universität St. Gallen

Weitere Informationen

[unisg.ch/de/universitaet/besucher/
oeffentlichevorlesungen](https://unisg.ch/de/universitaet/besucher/oeffentlichevorlesungen)



Kontakt

Daniel Studer
Leiter Universitätssport St. Gallen
unisport(at)unisg.ch
071 224 22 50
