Sonderheft September 2026

pt Evidenz SPEZIAL

In Kooperation mit Physio Deutschland



KRAFT KENNT KEIN ALTER

Trainingsprogramme für Master-Athleten

Leidenschaft kennt kein Alter



Liebe Leserinnen und Leser,

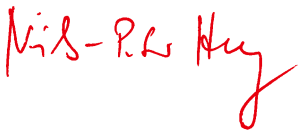
stellen Sie sich eine 80-jährige Frau vor. Seien wir ehrlich. Das Bild einer fitten Hockeyathletin auf Weltklasse-Niveau dürfte wahrscheinlich nur den wenigsten von uns in den Sinn kommen. Viele denken wohl eher an die freundliche Nachbarin, aus deren Küche es pünktlich zur Mittagszeit verführerisch durch den Hausflur duftet.

Und doch gibt es sie: Zur Hockey-WM wird der niederländische Kader mit einem Team aus Ü65-Spielern antreten – auch Masterathleten genannt. Solche älteren Profisportler gibt es natürlich nicht nur beim Hockey. Ob Mannschaftssportarten, Triathlon oder Ironman – Masterathleten müssen mit den gleichen Wettkampfanforderungen wie die jüngeren Teilnehmer zurechtkommen. „Alltagsfit" reicht hier bei Weitem nicht.

Angesichts von Sarkopenie, Verlust der Knochendichte und Rückgang der VO_2max scheint es fraglich, wie lange ältere Athleten auf dem Gipfel ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit bleiben können. Die gute Nachricht: Hochintensives Krafttraining ist auch im höheren Alter ratsam.

Leidenschaft kennt kein Alter. Unsere Trainingskonzepte sollten das widerspiegeln. Wir dürfen ältere Menschen nicht automatisch als fragil abstempeln. Vielmehr gilt es, ihr Potenzial, ihre Ziele und ihre Belastbarkeit ernst zu nehmen. Krafttraining im höheren Alter gehört in unsere Kernkompetenz, nicht aufs Abstellgleis.

Ihr Nils-Peter Hey



pt-Herausgeber

Negativ-Hinweis zu künstlicher Intelligenz

Alle Texte, analog und digital, wurden von unseren überaus menschlichen Redakteuren und fachkompetenten Autoren selbstständig erstellt und geprüft. Sollten wir uns bei der Texterstellung z. B. durch Systeme mit künstlicher Intelligenz unterstützen lassen, dann werden wir darauf an der entsprechen Stelle hinweisen.

Bessere Lesbarkeit

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der pt auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für alle Geschlechter.