

# Vorwort

---

Altern ist normal und ein Glück!

Für viele, viele Lebensjahre bedeutet älter werden, reifer, sicherer, kompetenter und routinierter zu werden, wodurch sich das Leben für die meisten Menschen einfacher und angenehmer gestaltet. Es kann eine Lebensphase mit vielen Freiheiten und großem Freiraum, freiwilligen Pflichten und selbst gewähltem Engagement sein – eine privilegierte Zeit. Doch dann häufen sich die Momente, die einen körperlichen Abbau bewusst und teils schmerzlich spürbar werden lassen.

Einige versuchen, dem entgegenzusteuern, indem sie sich regelrecht an die Jugend klammern, sich ständig mit Jungen messen – ein Verhalten, das schnell peinlich werden kann. Beispiele sind der erfolgreiche Personal Trainer oder Sportlehrer, der sich noch im hohen Alter mit seinem geringen Körperfettanteil brüstet, oder die über 60-jährige Frau, die auf unterschiedlichste Arten optimiert und super trainiert ist und in der Presse als „Fitness-Oma“ bezeichnet wird. Ist das nicht furchtbar? So sollte es nicht sein.

Für mich bedeutet Älterwerden, sich nicht mehr beweisen zu müssen. Der Vorteil der Erfahrung entlastet von Konkurrenz und Wettkampf. Mit Würde älter zu werden, führt zu Gelassenheit und Souveränität. Allerdings ist das nicht einfach, es ist ein Prozess, den wir als Trainerinnen und Trainer wunderbar und wertvoll unterstützen können.

Dieses Buch vermittelt die entsprechende Struktur, relevante Trainingsempfehlungen und viele Praxisideen. Die Inhalte dieses Fachbuches gelten auch als Ausbildungslektüre für alle von der star education angebotenen Weiterbildungen zu Antara® Age.<sup>1</sup>

Mein Dank gilt den freundlichen und kreativen Unterstützern Monika Mock, Harry Hulskers, Annina Bettschen-Huber, Oliver Barth und Heidi Fleig-Golcks, der Grafikerin der wunderhübschen Strichfigurchen, sowie allen Trainerinnen und Trainern, die Menschen in die Streckung trainieren.

*Mit Cardio-Training lebt man länger, mit Krafttraining besser und mit einer aufrechten Körperhaltung glücklicher.*

Viel Freude dabei wünsche ich!

**Karin Albrecht**

Zürich, im November 2024

---

1 Alle Lehrgänge und Informationen auf [www.star-education.ch](http://www.star-education.ch).