

# Medientipp: Homex – Krafttraining für Generation 65+

Das videobasierte Trainingsprogramm HOMEX will speziell Menschen ab 65 Jahren motivieren und unterstützen, regelmässiges Krafttraining zu einem Teil Ihres täglichen Lebens zu machen. Die einfachen Übungen auf je drei Schwierigkeitsstufen eignen sich sowohl für Trainingsanfänger wie auch für fittere Menschen.



Ein gezieltes Krafttraining ist bis ins hohe Alter möglich und fördert die Gesundheit. Die Herausforderung liegt darin, dieses regelmässig und strukturiert durchzuführen.

Viele Menschen finden die Kraft nicht, sich täglich und ein Leben lang für diese körperliche Ertüchtigung zu motivieren. Zudem werden auch aktive Menschen oftmals im Laufe der Zeit unsicher, ob ihre Übungsausführung stets korrekt ist.

## Krafttraining für alle

Das videobasierte Trainingsprogramm HOMEX übernimmt die gesamte Trainingsplanung und begleitet die Trainierenden bei der korrekten Bewegungsausübung. Es bietet speziell Personen ab 65 Jahren eine Möglichkeit für ein kostenloses Training zu Hause. Die HOMEX-Kraftübungen eignen sich grundsätzlich für alle Menschen, die sich ein strukturiertes Trainingsprogramm wünschen.

Das Programm wurde durch ein Team des Instituts für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI) der Universität Zürich entwickelt und war ursprünglich für Menschen mit der Lungenkrankheit COPD konzipiert. Im Rahmen von zwei Studien war seitens der Forschung klar: HOMEX ist sicher, sehr beliebt und eignet sich bestens auch für Menschen, die nicht an COPB leiden.

- [Zum kostenlosen Trainingsprogramm](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**