Senio Aktiv – Literaturverzeichnis

[1] Zahner L, Donath L, Faude O, et al. Krafttraining im Alter: Hintergründe, Ziele und Umsetzung.

[2] Araújo CGS, De Souza e Silva CG, Kunutsor SK, et al. Reduced Body Flexibility Is Associated With Poor Survival in Middle-Aged Men and Women: A Prospective Cohort Study. Scandinavian Med Sci Sports 2024; 34: e14708. doi:10.1111/sms.14708

[3] Faszientraining – zwischen Trend und Evidenz. Landesärztekammer Hessen 2024; Im Internet: https://www.laekh.de/heftarchiv/ausgabe/artikel/2024/april-2024/faszientraining-zwischen-trend-und-evidenz-1; Stand: 26.03.2026

[4] (PDF) Beweglichkeit im Sport. Teil 1: Aktueller Forschungsstand und Grundlagen. ResearchGate. Im Internet: https://www.researchgate.net/publication/316284935_Beweglichkeit_im_Sport_Teil_1_Aktueller_Forschungsstand_und_Grundlagen; Stand: 26.03.2026

[5] Warneke K, Thomas E, Blazevich AJ, et al. Practical recommendations on stretching exercise: A Delphi consensus statement of international research experts. Journal of Sport and Health Science 2025; 14: 101067. doi:10.1016/j.jshs.2025.101067

[6] Making Sense of Interoception | Harvard Medicine Magazine. . Im Internet: https://magazine.hms.harvard.edu/articles/making-sense-interoception; Stand: 26.03.2026