

Bergsport im Alter Symposium 50+



Medizinische Fachvorträge
Diskussion
Austausch

Sektion St. Gallen
Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



Samstag, 18. April 2026
Centrum Kirche St. Mangen, Kirchgasse 17, St. Gallen
VBSG Busse bis «Marktplatz»

Die Zahl der älteren Bergsporttreibenden wächst kontinuierlich. Einerseits kommt aktuell die Babyboomer-Generation ins Pensionsalter, andererseits führen medizinische Erkenntnisse und ein gesunder Lebensstil zu längerer Fitness- die Grundlage auch für Bergsport bis ins hohe Alter. Ein besonderer Fokus auf diese Personengruppe lohnt sich darum aus unserer Sicht unbedingt.

Wir laden Sie hiermit als Bergsportlerin, Bergsportler und Tourenleitende herzlich zu diesem ganz speziellen Symposium ein.

Tagesprogramm

- 08:15 Uhr: Eintreffen der Symposiumsteilnehmenden, Kaffee, Austausch
- 09:00 Uhr: Begrüssung durch Präsidium und Organisationsteam SAC Sektion St. Gallen
- 09:15 Uhr: **Fachvortrag 1: Dr. med. Paul Imboden**, Facharzt für Anästhesiologie FMH und Notfallmedizin (SGNOR), Leitender Arzt health Ostschweiz «hoch»
«Medizinisch internistische Informationen zum Körper im Alter ab 50»
- 10:00 Uhr: **Interview 1**
- 10:15 Uhr: Pause / individueller Austausch
- 10:45 Uhr: **Fachvortrag 2: Dr. med. Dieter Breil**, Facharzt Allgemeine Innere Medizin FMH, Schwerpunkt Geriatrie SFGG, Chefarzt Universitäre Altersmedizin Felix Platter, Basel
«Ernährung im Alter - Was ist anders?»
- 11:30 Uhr: **Interview 2**
- 11:45 Uhr: Mittagessen (Lunch) vor Ort
- 13:15 Uhr: **Fachvortrag 3: Dr. med. Daniel Walter**, Facharzt Allgemeine Innere Medizin FMH, Facharzt Sportmedizin (SEMS), Manualmedizin (SAMB), Sonographie (SGUM), Notarzt (SGNOR), Hausarzt Jenaz GR
«Psychologische Aspekte im Bergsport: Selbsteinschätzung, eigene Grenzen er- und anerkennen»
- 14:00 Uhr: Pause / individueller Austausch
- 14:30 Uhr: **Interviewrunde**
- 15:00 Uhr: Fragen aus dem Publikum
- 15:15 Uhr: Abschluss / Verdankungen / Ende Symposium

Unkostenbeitrag: CHF 75.00 (inkl. Verpflegung) Beschränkte Platzzahl. Barrierefreier Zugang.

Anmeldung: Zwingend [via EventFrog](#) ab 01.12.2025

Fragen: Bitte via Email an TC-B@sac-stgallen.ch



Sektion St. Gallen
Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



NiedermannDruck

**spieß
kühne**
Ihr Sanitätshaus