

Mobilität und Sicherheit

Wissenschaftler der Universität Erlangen-Nürnberg bieten Bewegungskurse an

Mit steigendem Alter lässt die Funktionsfähigkeit des Körpers nach, was sich beim Treppensteigen, beim schnellen Laufen oder durch Gangunsicherheit auf unebene Untergrund bemerkbar macht.

Schuld daran ist aber nicht allein der Alterungsprozess, sondern oft auch mangelnde Bewegung, Gesundheit und Beweglichkeit können deshalb durch gezieltes körperliches Training beeinflusst werden. Dies gelingt am besten mit professioneller Anleitung.

Frauen und Männer ab 65 Jahren können nun im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie an einem Bewegungskurs teilnehmen. Für das Projekt verantwortlich sind das Institut für Psychogerontologie (IPG) und die Bewegungswissenschaftler des Instituts für Biomedizin des Alters (IBA) der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, sowie das Gesundheitsamt Nürnberg und das Seniorennetzwerk der Stadt Nürnberg. Bewegung hält geistig und körperlich fit. „Durch geziel-

te Übungen können wir den Abbau von körperlichen Funktionen deutlich verlangsamen. Als positiven Nebeneffekt steigern wir damit auch die Durchblutung, was als gute Vorbeugung gegen Vergesslichkeit gilt“, erklärt die Nürnberger Forscherin Professor Dr. Susanne Wurm vom Institut für Psychogerontologie, die das Projekt leitet.

Programm ist erprobt

Die Sportwissenschaftlerin und Gerontologin Dr. Ellen Freiberger vom Institut für Biomedizin des Alters ergänzt: „Bei unseren früheren Trainingsprogrammen konnten bereits Hunderte Teilnehmer eindrucksvoll erleben, wie eine höhere Mobilität durch gezielte, regelmäßige Bewegung mit wenig Zeitaufwand erhalten oder wiedererlangt werden kann.“

Man habe nachweisen können, dass Bewegung die Muskeln stärkt, die Standsicherheit verbessert und damit das Sturzrisiko verringert und mehr Bewegungssicherheit und Selbstvertrauen im All-

tag bringt. Der Kurs findet einmal wöchentlich statt und dauert rund ein Vierteljahr. Er zielt darauf ab, die Muskeln spürbar zu stärken, Beweglichkeit zu fördern sowie Gehfähigkeit und Ausdauer, Koordination und Balance der Teilnehmer zu fördern. Spielerisch werden Bewegungen aus dem normalen Alltag im Kurs gezielt eingeübt.

Weitere Kursinhalte sind Wahrnehmungsschulungen, Entspannungsübungen und Gespräche. Das Training wird von speziell ausgebildeten Kursleiterinnen und Kursleitern durchgeführt, die über umfassende Kenntnisse zu den Themen verfügen.

Sorgsam dokumentiert

Die Kurse werden von der FAU wissenschaftlich begleitet. Zu diesem Zweck werden zu Beginn und nach Ende des Kurses ein Eingangs- und ein Ausgangstest durchgeführt, um die Trainingsergebnisse in Bezug auf Gesundheit, Funktionsfähigkeit sowie auf Wohlbefinden und Lebens-



Wer bewegt lebt wie diese Teilnehmer eines Fitnesskurses fördert seine körperliche Leistungsfähigkeit und Mobilität auch in fortgeschrittenem Alter.
Foto: Colourbox.de

qualität entsprechend zu dokumentieren. Der Kurs wird an folgenden Orten angeboten: Institut für Psychogerontologie (Kobergerstraße 62, Nähe Friedrich-Ebert-Platz), Gesundheitsamt Nürnberg (Burgstraße 4, Nähe Stadtmuseum Fembo-

haus) und beim Seniorennetzwerk Nordstadt (Schmausengartenstraße 10, Nähe Stadtpark). Das Kursprogramm startet im Juli. Die Teilnahme kostet 40 Euro. Weitere Informationen gibt es bei der Koordinatorin des Programms, Ann-Kristin Beyer, unter der Telefonnummer (0911) 53 02 96 126, ann-kristin.beyer@fau.de, bei Prof. Dr. Susanne Wurm (0911) 53 02-961 00, susanne.wurm@fau.de und Dr. Ellen Freiberger, (0911) 53 02-961 62, Ellen.Freiberger@fau.de