

## Erhöhtes Sturzrisiko im Alter: Integratives Agility Training zur Sturzprävention

Jährlich stürzt ein Drittel der über 65-Jährigen im Alltag. Langwierige Verletzungsgeschichten und Spitalaufenthalte sind die Folge. Insbesondere scheinen die Beinkraft, sowie das statische und dynamische Gleichgewicht bei sturzgefährdeten Personen im Vergleich zu weniger gefährdeten Personen schlechter zu sein. Sie wollen Ihr Risiko, im Alter zu stürzen, verringern? Dann nehmen Sie an unserer Studie der Universität Basel teil! Während 2 Monaten bieten wir Ihnen in ein **kostenloses Gruppentraining im Basel an**.



### Was erhalten sie VON UNS:

Von einer Fachkraft angeleitete und überwachte Gruppentrainings (integratives Agility Training oder klassisches Gleichgewichtstraining). Ein Training dauert etwa eine Stunde und beinhaltet verschiedene Gleichgewichts-, Reaktions- und Kraftübungen. Die Trainings finden montags, mittwochs und freitags statt. Zudem werden vor und nach der 2-monatigen Trainingsperiode eine Eingangs- und eine Abschlussmessung durchgeführt.

### Für unsere Studie suchen wir Personen, die....

- Zwischen 60 bis 80 Jahre alt sind
- körperlich und geistig fit sind und keine gesundheitlichen Beschwerden aufweisen
- ab anfangs April 2018 für 8 Wochen **kostenlos** teilnehmen
- 3x pro Woche (Mo, Mi, Fr) an den angeleiteten Gruppentrainings in Basel teilnehmen

**Wir würden uns sehr freuen, noch heute von Ihnen zu hören und Sie als Teilnehmer/in für unserer Studie begrüßen zu dürfen!**

Fragen und Anmeldung:

E-Mail: [silvia.flury@stud.unibas.ch](mailto:silvia.flury@stud.unibas.ch)

Tel.: 079 473 11 29