

# Probanden gesucht

## Interventionsstudie: Training zur funktionellen Leistungsfähigkeit und Sturzprävention

In Deutschland stürzen pro Jahr etwa 30 % der über 65-jährigen, und etwa 50 % der über 80-jährigen zu Hause lebenden Menschen. Als Sturzfolge entstehen in 10–20 % der Fälle behandlungsbedürftige Verletzungen, in 1–2 % der Fälle sogar Hüftfrakturen.

- ✔ Sie sind 60 – 70 Jahre jung.
- ✔ Sie führen Ihren eigenen Haushalt.
- ✔ Sie hatten keine Hüft- oder Knie-OP im letzten halben Jahr.
- ✔ Sie machen bisher kein Krafttraining.
- ✔ Sie wollen weiterhin eigenständig und fit im Alltag bleiben.



**E G Y M**  
fit for life





## Was erwartet Sie?

Funktionelle und kognitive  
Ein- & Ausgangstests

Analyse der  
Körperzusammensetzung

Wissensvermittlung zum Thema  
Sturzprävention

Eines der zwei folgenden  
spezifischen Trainings-  
programme über 12 Wochen:

### **Element I EGYM Explonic Training**

Spezifisches Krafttraining der  
unteren Extremitäten zum  
Kraftaufbau.

### **Element II Stepping Training**

Schrittreaktionstraining zur Verbes-  
serung von Koordination, Balance,  
Reaktion und Beinkraft.



## Ablauf der Studie

Bavaria Towers Leuchtenbergring,  
München

### **Eingangstest**

2 Präsenztermine

### **Training**

24 Präsenztermine,

2x ca. 30 min./Woche

Von Oktober bis Dezember  
2020

### **Ausgangstest**

2 Präsenztermine



## Ziel der Studie

Die Interventionsstudie untersucht die Wirksamkeit von verschiedenen, innovativen und wissenschaftlich fundierten Trainingsprogrammen im Hinblick auf die Reduktion des Sturzrisikos. Es wird hierbei sowohl die funktionelle als auch die kognitive Leistungsfähigkeit untersucht

## Ihre Ansprechpartnerin

Anja Gottschalk-Wenk  
studie.sturzpraevention@egym.com  
0173-281 05 07  
egym.com