

Datum 01.02.2015
AZ

Tel.: 040 - 428 38 5682 · Fax: 040 - 428 38 5682

Email: bettina.wollesen@uni-hamburg.de

Multi-Tasking-Training zur Sturzprävention Studienteilnehmer/Innen ab 65 J. gesucht!

Ältere Erwachsene stürzen häufiger als jüngere, die Folgen sind oft schwerwiegend. Eine Ursache von Stürzen ist die Einwirkung äußerer Einflüsse, auf die man nicht (mehr) angemessen reagieren kann. Derartige Situationen entstehen vor allem, wenn man mit den Gedanken woanders ist oder viele Dinge gleichzeitig koordinieren muss (sog. Multi-Tasking: z.B. a) wenn eine stark befahrene Straße überquert und gleichzeitig Einkäufe getragen werden oder b) wenn man eine Treppe runter geht und gleichzeitig telefoniert). Mit zunehmendem Alter fällt die Koordination unterschiedlicher Aufgaben schwerer.

Trainingsprogramme können diesem Phänomen entgegenwirken. Man lernt, in diesen Situationen die Aufmerksamkeit auf die Bewegungskontrolle zu lenken und kann so z.B. Stolpern verhindern.

Das Institut für Bewegungs- und Trainingswissenschaften der Universität Hamburg sucht aus diesem Grund Personen ab 65 Jahren, die an einer Studie zum Thema Multi-Tasking im Vergleich zu einem Gleichgewichtstraining teilnehmen möchten.

Die Studie umfasst Eingangstest und Ausgangstest sowie mindestens ein 12 wöchiges Trainingsprogramm (zwei Mal pro Woche, Montag und Mittwoch zwischen 10 – 12 Uhr) am Institut für Bewegungswissenschaft (Mollerstraße/ Turmweg) der Universität Hamburg.

Informationsveranstaltung am Donnerstag, den 12.03.2015 um 16.30 Uhr im Hörsaal des Instituts Bewegungswissenschaft, Mollerstraße 10 (U-Bahn Hallerstraße), 20148 Hamburg

Anmeldung und Informationen telefonisch montags ab 09.02.2015, von 9 - 12 Uhr unter 040 42838-5682 bei der Studienbegleitung Toni Friedrich oder per E-Mail:

Bettina.wollesen@uni-hamburg.de

Gerne senden wir Ihnen die Unterlagen auch per Post zu.

Studienleitung

Dr. Bettina Wollesen, Prof. Dr. Klaus Mattes
Fachbereich Bewegungswissenschaft
Tel.: 040 42838-5682
E-Mail: bettina.wollesen@uni-hamburg.de