



Einladung zur Teilnahme an einer wissenschaftlichen Studie der Deutschen Sporthochschule Köln

Sie sind über 60 Jahre alt und möchten

- mehr Bewegung in Ihr Leben bringen?
- Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessern?
- etwas an Ihren Bewegungsgewohnheiten ändern?
- in der Gruppe trainieren?

Dann ist das AlltagsTrainingsProgramm genau das Richtige für Sie!

Inhalt der Studie?

Der Masterstudiengang Sport- und Bewegungsgerontologie der Deutschen Sporthochschule Köln beschäftigt sich mit dem Thema Sarkopenie und Muskelschwund im Alter. Um dieser Problematik vorzubeugen, wird das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) durchgeführt. Das ATP beinhaltet typische Alltagssituationen und-tätigkeiten (z.B. Treppensteigen, Tragen, Heben, Aufstehen, Liegen etc.), die Sie trainieren. Zudem werden Sie auf Trainingsmöglichkeiten im Alltag aufmerksam gemacht, sodass sie dadurch mehr Bewegung einbauen und fit für den Alltag sind. Unterstützend zum ATP wird der Alltags-Fitness-Test (AFT) des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) durchgeführt.

Wann?

Beginn: 16.11.2017 Ende: 18.01.2018

Die 6 Trainingseinheiten finden jeden Dienstag von 13.00 – 15.00 Uhr statt und beinhalten eine Eingangs- sowie Ausgangsmessung (AFT).

Die erhobenen Daten werden streng anonymisiert nur im Rahmen der Studie verwendet, um den Effekt des ATP's empirisch zu bestätigen. Wenn Sie einen Herzschrittmacher haben, können Sie leider nicht an dieser Studie teilnehmen.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihre Unterstützung und freuen uns auf Sie!