

## **Studie „Bewegter leben!“ – Teilnehmerinnen und Teilnehmer für ein Bewegungsprogramm gesucht**

Viele von uns kennen das: Mit steigendem Alter lässt die Funktionsfähigkeit des Körpers nach, man merkt es vielleicht beim Treppensteigen, beim schnelleren Laufen oder durch Gangunsicherheit bei unebenem Boden. Schuld daran ist nachweislich aber nicht allein der Alterungsprozess. Die gute Nachricht ist deshalb: Wir können unsere Gesundheit und Beweglichkeit durch gezieltes körperliches Training beeinflussen. Denn wir müssen unser Leben lang die Körperfunktionen trainieren, um sie zu erhalten – dies gilt ganz besonders auch für scheinbar selbstverständliche, alltägliche Bewegungen wie das sichere Gehen oder Treppensteigen. Doch wie man beweglich bleibt und ohne Einschränkungen ins hohe Alter kommt, das gelingt am besten mit professioneller Anleitung.

**Möchten Sie „bewegter“ leben?** – Das Institut für Psychogerontologie (IPG) der Universität Erlangen-Nürnberg lädt Sie gemeinsam mit Bewegungswissenschaftlern des Instituts für Biomedizin des Alterns herzlich ein, im Rahmen einer Studie an einem Bewegungsprogramm teilzunehmen. Der Kurs (Dauer: jeweils rund eine Stunde) findet über die Dauer von 12 Wochen einmal wöchentlich statt und zielt darauf ab, Ihre Muskeln zu stärken, Beweglichkeit zu fördern sowie Gehfähigkeit und Ausdauer, Koordination und Balance zu verbessern und Stürzen vorzubeugen. Spielerisch werden Bewegungen aus dem Alltag im Kurs gezielt eingeübt. Weitere Kursinhalte sind Wahrnehmungsschulungen, Entspannungsübungen und Gespräche. Das Training wird von speziell ausgebildeten Kursleiterinnen und Kursleitern durchgeführt. Die Kurse werden von der Universität Erlangen-Nürnberg wissenschaftlich begleitet. Zu diesem Zweck werden zu Beginn und nach Ende des Kurses ein Eingangs- und ein Ausgangstest (Dauer jeweils ca. 60 Min.) durchgeführt, um die Trainingsergebnisse in Bezug auf Gesundheit, Funktionsfähigkeit sowie auf Wohlbefinden und Lebensqualität entsprechend zu dokumentieren.

**Wer kann teilnehmen?** – Interessierte Frauen und Männer ab 65 Jahren, die Zeit und Lust haben, mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen und bisher nicht regelmäßig an einem Bewegungskurs teilnehmen.

**Wann sind die Kurse?** – Die Kurse beginnen im Juli 2015 und dauern 12 Wochen. Für den 12-wöchigen Kurs erheben wir einen Unkostenbeitrag von 40 Euro.

**Wo finden die Kurse statt?** – Am Institut für Psychogerontologie in der Kobergerstraße 62, 90408 Nürnberg (U- Bahn U3 und Straßenbahn 4 sowie Bus 34, Friedrich-Ebert Platz), im Gesundheitsamt Nürnberg (Burgstraße 4, Nähe Fembohaus) sowie im Seniorennetzwerk Nordstadt (Schmausengartenstraße 10, Nähe Stadtpark).

**Wie kann ich mich anmelden?** – Bitte wenden Sie sich zur Anmeldung oder für weitere Informationen an die Koordinatorin des Programms Ann-Kristin Beyer, M.Sc. Psychologie des IPG (0911/5302-96126 bzw. [ann-kristin.beyer@fau.de](mailto:ann-kristin.beyer@fau.de)).