

# Generation 60plus trainiert anders

## Programme dienen vor allem der Sturzprohylaxe

Senioren, die altersgerechtes Gerätetraining betreiben, werden mit mehr Kraft, erhöhter Mobilität sowie weniger Verletzungen belohnt. Die positiven Effekte entstehen unabhängig vom Lebensalter, was zeigt: Es ist nie zu spät, mit dem Training zu beginnen. Neue Programme für Seniorentaining, wie goldenage, könnten das Gesundheitssystem sogar finanziell entlasten. Diese

Erkenntnisse gewannen Sportmediziner der Ruhr-Universität Bochum in einer Studienreihe. Ziel dieser Reihe war die Überprüfung des neuartigen Trainingsprogramms hinsichtlich der Sturzprohylaxe für ältere Menschen. Die Zeit hierfür drängt, denn ein Drittel der über 65-Jährigen stürzt mindestens einmal im Jahr mit gravierenden Folgen wie Bettlägerigkeit.

Die Neuentwicklung ist das erste softwaregestützte medizinische Trainingskonzept in Europa für die Generation 60plus. Dessen spezielle Diagnostikmethoden gelten als besonders effektiv. Gegenwärtig wird auch an einer Kosten-Nutzen-Analyse gearbeitet, um eine Finanzierung von Seniorentaining seitens der Kostenträger zu erreichen. (OH)