



Bundesinitiative
Sturzprävention



**UNIVERSITÄT
HEIDELBERG**
ZUKUNFT
SEIT 1386

4. Tagung der Bundesinitiative Sturzprävention 6.-7. Mai 2022 in Heidelberg

Die Effektivität körperlichen Trainings bei zu Hause lebenden Senioren – ein Evidenz Update

Dr. Daniel Schöne

Universität Erlangen-Nürnberg / Universität Leipzig

Strukturiertes körperliches Training ist als Einzelintervention geeignet, Stürze bei älteren Menschen zu vermeiden. Hierbei bedarf es geeigneter Inhalte und der passenden Dosis für die jeweilige Zielgruppe. Im Rahmen der S3 Leitlinienentwicklung „Körperliches Training zur Frakturprophylaxe“ wurde die Evidenz systematisch zusammengetragen und bewertet. Dieser Vortrag wird den aktuellen Wissensstand zum Thema vorstellen. Dabei wird auf spezifische Trainingsformen, z.B. funktionelles Training, kognitiv-motorische Interventionen und Perturbation eingegangen.



NETZWERK
ALTERNs-
FORSCHUNG



Gefördert von der



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

im Auftrag des Bundesministeriums der Gesundheit