



Bundesinitiative
Sturzprävention



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

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

Tai Chi in der Sturzprophylaxe älterer Menschen

Dr. Gunver Sophia Kienle, Jutta Verheyden & Udo Schütte-Luckhardt

Universitätsklinikum Freiburg

Tai Chi ist eine achtsame Bewegungsform, bei der körperliche Bewegungen und Haltungen sowie die Körper- und Raumwahrnehmung geübt werden.

Eine vom BMBF geförderte Studie untersucht den Einfluss von Tai Chi auf Sturzrisiko, Mobilität und Balance, Lebensqualität, Kognition, Compliance, Sicherheit und Wirtschaftlichkeit bei älteren chronisch kranken Menschen mit einem hohen Sturzrisiko. Angeleitet werden sie in kleinen Gruppen über 6 Monate, täglich wird selbständig geübt.

Die Konzepte und die Studie werden dargestellt und anschließend ein praktischer Einblick in Tai Chi gegeben. Bitte weiche Schuhe oder Gymnastikschlappen mitbringen!



NETZWERK
ALTERN-
FORSCHUNG



ISSW
UNIVERSITÄT
HEIDELBERG

Gefördert von der



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

im Auftrag des Bundesministeriums der Gesundheit