



Bundesinitiative  
**Sturzprävention**



UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG  
ZUKUNFT  
SEIT 1386

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

### Analoge und Digitale Step Training Ansätze

**Dr. Eleftheria Giannouli<sup>1</sup>, Mareike Eschweiler<sup>2</sup>, Simone Huber<sup>1</sup> &  
Prof. Dr. Eling de Bruin<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>ETH Zürich; <sup>2</sup>Neurologisches Rehabilitationszentrum „Godeshöhe“, Bonn

Die Fähigkeit, Schritte in verschiedene Richtungen zu machen, ist wichtig für das Verhindern von Stürzen. Deshalb ist Step Training ein essenzieller Bestandteil von Sturzpräventionsprogrammen.

In dem Workshop wird zunächst die analoge Lösung für ein motorisch-kognitives Step Training vorgestellt. Hierbei wird auf das SteplT Trainingskonzept und dessen Möglichkeiten zur Trainingssteigerung eingegangen. Im Fokus des ersten Workshopteils steht das angeleitete Ausprobieren des „SteplT Trainings“.

Im zweiten Workshopteil wird das Exergame-System „Dividat Senso“ ausprobiert. Kognitiv anspruchsvolle Videospiele werden mithilfe von Schrittbewegungen auf einer Platte gesteuert, wodurch kognitives und motorisches Training verbunden wird. Eine gezielte Progression der Geschwindigkeit und Komplexität der Spiele und erforderten Schrittfolgen bieten ein evidenz-basiertes Training.



NETZWERK  
ALTERNs-  
FORSCHUNG



Gefördert von der



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

im Auftrag des Bundesministeriums der Gesundheit