



Landessportbund  
Hessen e.V.

# PRESSE information

Nr. 09

18.03.2008

Landessportbund Hessen und Sportmedizin der Uni Frankfurt:

## Erste Fachtagung Sturzprävention „Fit und mobil im Alter“

Die demografischen Prognosen sprechen eine klare Sprache: Die Menschen werden immer älter, das Durchschnittsalter der Bevölkerung steigt. Eine Situation, auf die sich auch und gerade der Sport einstellen muss. „Sturzprävention – Fit und mobil im Alter“ lautet in der Konsequenz der Titel einer Fachtagung, die der Landessportbund Hessen in Kooperation mit der Universität Frankfurt, Sportmedizin, durchführt. Die Veranstaltung findet am Sonntag, dem 8. Juni 2008, 10.00 bis 18.00 Uhr, in der Sportschule des Landessportbundes Hessen in Frankfurt statt. Die Teilnahme ist offen. Wer sich bis zum 25. April anmeldet, erhält einen Frühbucherrabatt. Kontakt: Landessportbund Hessen, Breitensport und Sportentwicklung/Sport und Gesundheit, Frau Gundi Friedrich, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt, Tel. 069/6789-285, E-Mail [gfriedrich@lsbh.de](mailto:gfriedrich@lsbh.de). Zielsetzung des Fachtages ist es – neben der praktischen Vermittlung qualitativ hochwertiger, altersgerechter Bewegungsangebote sowie der Vorstellung spezieller Funktionstests für Ältere – die Multiplikatoren über Fachvorträge für das Thema zu sensibilisieren. Diese Notwendigkeit wird schnell deutlich, blickt man auf vorhandenes Zahlenmaterial. So fallen nahezu 20 Prozent der über 65-Jährigen Alltagsaktivitäten wie Treppensteigen, Duschen oder Ankleiden schwer. Sehr häufig verschlechtert sich das Körpergleichgewicht, die Gangsicherheit und -geschwindigkeit, so dass ungefähr 90 Prozent der 80-Jährigen nicht mehr schnell genug sind, um während einer Ampelgrünphase die Straße zu überqueren. Die um bis zu 30 Prozent abnehmende Leistungsfähigkeit zwischen dem 30. und 70. Lebensjahr ist dabei zu gleichen Teilen auf Rückbildung wie

Landessportbund Hessen e.V.  
Öffentlichkeitsarbeit

Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt am Main  
Tel (069) 6789 – 262  
Fax (069) 6789 – 300  
[oeffentlichkeit@lsbh.de](mailto:oeffentlichkeit@lsbh.de)  
[www.sport-in-hessen.de](http://www.sport-in-hessen.de)



Unsere  
Premium-Partner





Landessportbund  
Hessen e.V.

# PRESSE information

auf Nichtgebrauch der Muskeln zurückzuführen.

Die Tagung als solche beschäftigt sich in Fachvorträgen einerseits mit den Ursachen und Konsequenzen von Stürzen und andererseits mit dem Thema „Sturzangst in der Sturzprävention – Möglichkeiten der Diagnostik und Intervention“. Letztlich werden die nationalen, internationalen und politischen Dimensionen des Themas „Sturzprävention – Fit und mobil im Alter“ aufgezeigt.

Zusätzlich bieten vier Praxis-Workshops Detailinformationen. „Sensomotorisches Training, Gelenkstabilisation und Körperhaltung in der Praxis“ und „Bewegt gedacht (Kognitionstraining)“ – so lauten die Titel der ersten beiden Workshops. „Sturzprophylaxe durch Koordinationstraining mit Übungsgut der Chinesischen Heilgymnastik“ und „Sturzrisiko-Assessment“ bilden die Inhalte der beiden weiteren Praxisveranstaltungen.

Nichtvereinsmitglieder zahlen 75 Euro, Vereinsmitglieder 60 Euro Teilnahmegebühr. Frühbucher sparen zehn Euro.

*Hinweis für die Redaktionen: Dieser Text kann im Internet auf der Homepage des Landessportbundes Hessen ([www.sport-in-hessen.de](http://www.sport-in-hessen.de)) unter der Rubrik „Pressemitteilungen“ herunter geladen werden.*

Landessportbund Hessen e.V.  
Öffentlichkeitsarbeit

Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt am Main  
Tel (069) 6789 – 262  
Fax (069) 6789 – 300  
oeffentlichkeit@lsbh.de  
www.sport-in-hessen.de



Unsere  
Premium-Partner

