

## 16 Wochen gratis Training von Kraft, Gleichgewicht und Gedächtnis!

Agility-Training zeichnet sich durch eine einzigartige Kombination von Kraft-, Gleichgewichts- und kognitiven Anforderungen aus und ist möglicherweise herkömmlichen isolierten Trainingsformen überlegen.



Wir suchen Teilnehmende (ü60) für eine Untersuchung der Wirksamkeit dieses neuen Trainingskonzepts für Senioren.

### Inhalte:

- 2-mal pro Woche geführte Agility-Trainings à 60 Minuten am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit in Basel
- kostenlos während 16 Wochen in Kleingruppen
- 3 Labormessung von körperlicher Fitness, psychosozialer Gesundheit und kognitiven Fähigkeiten à 3 h und eine Zwischenmessung à 0.5h

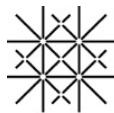
**Zeitraum:** ab sofort bis Juli 2023

Bei Interesse melden Sie sich bitte unverbindlich bei:

Eric Lichtenstein

[e.lichtenstein@unibas.ch](mailto:e.lichtenstein@unibas.ch)

061 207 47 39



## Teilnahmevoraussetzungen:

- Personen über 60 Jahre ohne ernsthafte oder akute Krankheiten, die die Teilnahme an Bewegungsprogrammen einschränken
- Nichtraucher
- Teilnahme an weniger als zwei körperlichen Trainings pro Woche in den letzten drei Monaten

Das Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit ist aktuell die schweizweit einzige Institution mit dem Fokus auf Prävention, Rehabilitation und Gesundheitsförderung durch Sport und Bewegung.



Die Abteilung Bewegungs- und Trainingswissenschaften befasst sich mit der Erforschung und Vermittlung von gesundheitsfördernden Bewegungsinterventionen im Lebensverlauf. Dazu gehört sowohl die Früherkennung von gesundheitsrelevanten Defiziten in der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Erwachsenen, aber auch die Entwicklung von Interventionen, die die Entwicklung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bei Kindern, Erwachsenen und Senioren positiv beeinflussen.

Bei Zustandekommen eines telefonischen Kontakts werden ihre Daten registriert. Sollten Sie an der Teilnahme nicht interessiert sein, werden Ihre Daten unverzüglich gelöscht.