



# Master-, Bachelorarbeiten und LC zu vergeben

## Langzeit-Trainingsstudie: **Agility Training in the Elderly**

---

**Kurzinformation** In der AgilE-Studie wird eine **einjährige Bewegungsintervention** mit **Senioren** durchgeführt. Es wird die Veränderung von Kraft (**Isomed**), Muskelmasse (**Ultraschall**), Gleichgewicht (**Kraftmessplatten**), Ausdauer, Gefäßgesundheit (**Augenkamera**), und psychosozialer Gesundheit untersucht, sowie die neuronale Plastizität (**TMS**). Die Intervention besteht aus einem neuen Agility-Trainings Ansatz, welcher verglichen mit traditionellem Kraft und Gleichgewichtstraining eine wirksamere und effizientere Methode zur Vorbeugung von Gebrechlichkeit und Muskelschwund sein könnte.

---

**Aufgaben** Für die Durchführung der Studie suchen wir interessierte Studenten, die uns in den folgenden Bereichen unterstützen:

- Durchführungen von Untersuchungen in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Gefäßgesundheit, Anthropometrie, psychosoziale Gesundheit, neuronale Plastizität und Aktivitätsverhalten
- Leitung von Agility-Trainingseinheiten (2-4-mal wöchentlich)

Die Studenten erhalten eine vertiefte Ausbildung in den genannten Messmethoden oder sammeln Erfahrungen im Leiten von Sportgruppen mit Senioren und können aktiv an der Gestaltung dieses innovativen Trainingsansatzes mitwirken.

---

**Profil** Interesse am Erleben und am Erlangen von Expertise in den genannten State-of-the-Art Messmethoden und Interesse an der Arbeit mit dem wachsenden Berufsfeld des Seniorensports

---

**Zeitraum** Ab sofort (die Gesamtstudie dauert voraussichtlich bis Ende Mai 2021)  
Langfristige LC bis zu 7 ECTS sind möglich

---

**Kontaktperson** Interessierte melden sich bitte bei Eric Lichtenstein  
Doktorand Bereich Bewegungs- und Trainingswissenschaft  
061 207 47 39; e.lichtenstein@unibas.ch