

Sturzprophylaxe durch altersgerechtes Karatetraining

Im Rahmen von „Studieren ab 50“

Dozent: Prof. Dr. Kerstin Witte (1.Dan, Karate),

Institut für Sportwissenschaft

Nach wie vor sind Stürze bei älteren Menschen leider nichts Ungewöhnliches. So sagt die Statistik, dass ältere Menschen nach dem 65. Lebensjahr mit einer Wahrscheinlichkeit von 60% pro Jahr fallen. Die Folgen eines Sturzes können nachfolgend einen gravierenden Einschnitt in die Lebensqualität bedeuten. So ist es unser Ziel, durch das Erlernen von Elementen aus der ostasiatischen Kampfkunst verbunden mit speziellen Übungen zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit und des Muskelaufbaus einen wichtigen Beitrag zur Sturzprophylaxe zu leisten.

Die Veranstaltungsreihe entstand aus einer wissenschaftlichen Studie des Instituts für Sportwissenschaft in Kooperation mit dem Bereich Arbeitsmedizin der Medizinischen Fakultät und dem Karateverband Sachsen-Anhalt, mit der nachgewiesen werden konnte, dass durch kontinuierliches Trainieren von Bewegungselementen aus dem Karate Gleichgewichtsfähigkeit, Ganggeschwindigkeit, Muskelkraft und Aufmerksamkeit von älteren Menschen (63-86 Jahre) verbessert werden kann. Inhalte dieses speziellen Trainings sind in einem Buch zusammengefasst (Emmermacher, P. & Witte, K.: Bewegung einmal anders – Sturzprophylaxe und Verbesserung von Lern- und Gedächtnisleistungen im Alter durch ostasiatische Kampfkunst. Aachen: Shaker-Verlag, 2012). Dieses Trainings-Angebot nutzen nun die Seniorinnen und Senioren im Rahmen von „Studieren ab 50“ und üben zweimal wöchentlich eine Stunde. Ihr Können konnten sie bspw. im Rahmen des BARMER-Aktionstages „Deutschland bewegt sich“ im Juni 2013 auf dem Alten Markt unter Beweis stellen.

Gern laden wir alle Interessierten zum Zuschauen und Mitmachen im Rahmen unseres Trainings ein. Sie können sich davon überzeugen, dass altersgerechtes Karate sehr abwechslungsreich ist und nicht zu blauen Flecken und anderen Verletzungen führt.

Reguläre Trainingszeiten: Montag: 16:30 – 17:30

Donnerstag: 15:15 – 16:15

Ort: Bewegungshalle der Sporthalle 2 (SH2) in der Zschokkestr.

Wenn weitere Informationen gewünscht werden, kontaktieren Sie bitte Frau Prof. Dr. Kerstin Witte (Tel.: 0391-6754743, email: kerstin.witte@ovgu.de) oder das Sekretariat „Studieren ab 50“: Tel.: 0391-6756522).