

## Turngau Mittelhessen

### Sturzprophylaxe: Ein Thema für Übungsleiter?



18 Übungsleiter/innen aus 12 mittelhessischen Vereinen hatten im Zuge ihrer Lizenzverlängerung beim Turngau Mittelhessen das Thema Sturzprophylaxe gebucht. Nachdem die Halle des TV Großen-Linden durch einen Brand zerstört wurde, stand der Lehrgang zwischenzeitlich auf der Kippe. Ein Hilferuf der Fachwartin für Gesundheit und Breitensport, Karin Jelli, wurde spontan von Sybille Kleye (TSG Leihgestern) beantwortet, und Lehrgang konnte glücklicherweise in die Volkshalle Linden-Leihgestern verlegt werden. Die Übungsleiter/innen erlebten einen spannenden Lehrgang mit interessanten Einblicken in die Methoden der Gangschule, des Gleichgewichtstrainings und des Krafttrainings für Ältere. Die Referentin Antje Hammes vom Deutschen Turnerbund berichtete über den aktuellen Kenntnisstand aus Wissenschaft und gab viele praktische Anregungen, wie man Stürze vermeiden kann.



Der Bedarf an effektiven und gut durchdachten Kursen zu diesem Thema steigt, was auch die Krankenkassen erkannt haben. Das zunehmende Durchschnittsalter der Bevölkerung und die

deutlich erhöhte Sturzgefahr ab etwa 65 Jahren erfordern gerade für diese Gruppe ein überzeugendes Training in örtlichen Vereinen. Dass dabei auch die Freude nicht zu kurz kommen muss, hat die Referentin überzeugend vermittelt.

Alle Teilnehmer waren sich einig, dass die neuen Erkenntnisse sofort in die eigenen Übungsstunden integriert werden sollten.

Karin Jelli

