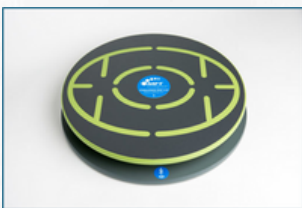


GLEICHGEWICHTS- TRAINING



VERBESSERN SIE IHR GLEICHGEWICHT

- Wir untersuchen Ihre Gleichgewichtsleistung
- Sie trainieren ca. eine Woche lang (drei Einheiten) mit dem MFT Balance-Disc und dem Sensoboard
- Anschließend wird durch vier Nachmessungen über einen Zeitraum von sechs Wochen die Nachhaltigkeit der Trainingsintervention untersucht



MFT BALANCE-DISC



SENSOBOARD

WIE KÖNNEN SIE PROFITIEREN?

- Das Training verbessert das Gleichgewicht
- Wie lange die Trainingseffekte nachweisbar sind, ist die Fragestellung der Studie
- Sie helfen bei der Entwicklung nachhaltiger Trainingsprogramme

WEN SUCHEN WIR?

- Gesunde Teilnehmende zwischen 18 - 35 Jahren und 55 - 70 Jahren

KONTAKT

- Bitte melden Sie sich bei Interesse bei Valerie Graf (Studienkoordinatorin) per Email: balancetraining@uni-konstanz.de

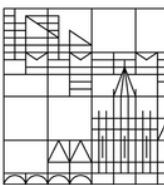
BENEFITS

- Verbessern Sie ihr Gleichgewicht
- Erhalten Sie für die Teilnahme 50€ Aufwandsentschädigung

ZEITAUFWAND

- Zeitaufwand gesamt: ca. 3,5 Stunden
- Innerhalb von einer Woche drei Trainingseinheiten (je 45 Minuten)
- Innerhalb von sechs Wochen vier Nachmessungen (je 20 Minuten)

Universität
Konstanz



FACHGRUPPE SPORTWISSENSCHAFT

Arbeitsgruppe Trainings- und
Bewegungswissenschaft
Human Performance Research Centre
Prof. Dr. Markus Gruber