

Weinfelden, 18. Februar 2025

Medienmitteilung

Trampolin trotz Rollator? Wissenschaft testet neue Methode

Wie bleiben Menschen bis ins hohe Alter mobil und selbständig? Die Thurgauer Unternehmerin und ETH-Sportlehrerin Ursula Haerberling und der Physiotherapeut Heinz Hagmann haben zu dieser Frage eine innovative Lösung entwickelt: das Trampolintraining «PMT SwingWalking». Nun wird das Konzept wissenschaftlich geprüft – durch die Fachhochschule OST und unterstützt durch die Schweizerische Agentur für Innovationsförderung.

Eines vorab: Niemand hüpfet und springt auf dem Trampolin, wenn «SwingWalking» in Alters- und Pflegeheimen umgesetzt wird. Das präventiv-medizinische Training «SwingWalking» ist vielmehr ein Bewegungsprogramm, das durch sanftes Schwingen die Gangsicherheit und die Reaktionsfähigkeit von Seniorinnen und Senioren fördert. Das Trainingsprogramm leistet so einen Beitrag zur Sturzprävention und zur Verbesserung der Gangsicherheit. Es eignet sich für Menschen bis ins hohe Alter. Es profitieren sogar solche, die bereits starke Beschwerden und Einschränkungen beim Gehen haben. Die ETH-Sportlehrerin Ursula Haerberling und der Physiotherapeut Heinz Hagmann haben das Trampolinkonzept nach medizinisch-therapeutischen Erkenntnissen entwickelt. Es wird bereits in mehreren Pflegeinstitutionen der Ostschweiz erfolgreich angewandt.

Ambitionierte Projektziele

Nun ist auch die Wissenschaft auf das Bewegungsprogramm «SwingWalking in Alterszentren» aufmerksam geworden. Das Institut für Gesundheitswissenschaft der Fachhochschule OST evaluiert das Programm, um Grundlagen für dessen Weiterentwicklung zu schaffen. Professor Steffen Heinrich erklärt die Projektziele: «Wir adaptieren das Training für Menschen in Pflegeinstitutionen, erarbeiten Schulungsinhalte und Coachings für Aktivierungspersonal und andere Mitarbeitende. Wir entwickeln ein System zur Verlaufsmessung, um den Erfolg des Trainings nachzuweisen.» Das Institut für Gesundheitswissenschaft erstellt regelmässig Machbarkeits- und Einführungsstudien zu innovativen Konzepten zur körperlichen Aktivierung älterer Menschen. Es gehört in diesem Bereich zu den renommiertesten Instituten im deutschsprachigen Raum.

Förderbeitrag von Innosuisse erhalten

Ursula Haerberling freut sich sehr über diese Zusammenarbeit. «Sie ist eine Bestätigung unseres grossen Engagements zu Gunsten der Lebensqualität älterer Menschen.» Die Ergebnisse der OST-Studie sollen die Grundlage für eine flächendeckende Einführung des Programms «SwingWalking in Alterszentren» schaffen. Möglich gemacht hat die Zusammenarbeit mit der OST ein Förderbeitrag (Innovationsscheck) von Innosuisse, der Agentur des Bundes für wissenschaftsbasierte Innovationsförderung.

Die Evaluation des Bewegungsprogramms beginnt im Frühjahr 2025 mit einer Pilotstudie im Alterszentrum an der Alpsteinstrasse in Weinfelden.

Die bisherigen Erfahrungen mit der Umsetzung des Konzepts sind sehr vielversprechend. Die Verantwortlichen hoffen, dass mit der OST-Studie auch wissenschaftlich gezeigt werden kann, dass präventive Bewegungsprogramme wie SwingWalking auf dem Trampolin die Sicherheit, Mobilität und damit die Lebensqualität älterer Menschen verbessern können.



Projektteam

Ursula Haerberling und Heinz Hagmann von PMT SwingWalking und Professor Dr. Steffen Heinrich von der OST setzen gemeinsam neue Massstäbe in der Bewegungsförderung älterer Menschen.



Ursula Haerberling (rechts) trainiert Seniorinnen und Senioren und ermöglicht ihnen dadurch mehr Sicherheit, Mobilität und Lebensqualität.

Kontakt

Prof. Dr. Steffen Heinrich
Kompetenzzentrum Demenz
OST – Ostschweizer Fachhochschule
Rosenbergstrasse 59
9001 St. Gallen Schweiz
+41 58 257 15 03
steffen.heinrich@ost.ch

Ursula Haerberling
Gründerin und Geschäftsleiterin
PMT SwingWalking®
+41 79 588 33 86
u.haerberling@swingwalking.com

Das Konzept PMT SwingWalking®

Das präventiv-medizinische Training «PMT SwingWalking®» ist ein auf dem Mini-Trampolin basierendes Bewegungsprogramm. Es zeichnet sich aus durch eine einzigartige Schwungauslösetechnik, bei der die Füße während der Übungen permanent Kontakt mit der Trampolinoberfläche behalten. Diese Methode gewährleistet ein hohes Mass an Sicherheit und eignet sich auch für Personen mit starken Einschränkungen, wie z.B. Arthrose, Parkinson, Demenz. Das kontrollierte Schwingen auf der instabilen Unterlage führt zu unbewussten Anpassungsleistungen im Gehirn und fördert dadurch die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit. Gleichzeitig wird die Muskulatur der unteren Extremitäten und des Rumpfs gestärkt. Alle diese Fähigkeiten sind zentral für die Gangsicherheit und die Mobilität.

Im Gegensatz zu anderen Trainingsmethoden, die häufig auf allgemeines Fitnesstraining oder gerätebasiertes Krafttraining setzen, legt SwingWalking® einen besonderen Fokus auf die Förderung der Tiefensensibilität und die individuelle Anpassbarkeit der Übungen. Die einfache, kostengünstige Ausstattung macht das Konzept zudem ressourcenschonend und flexibel.

PMT SwingWalking GmbH

Ursula Häberling, Sportlehrerin ETH, befasste sich ab 2010 intensiv mit den medizinischen Inhalten des Trampolintrainings von Prof. Dr. med. Gerd Schnack. Sie setzte seine Erkenntnisse in einem eigenen Programm nach sportpädagogischen Erkenntnissen um – unter dem Label PMT SwingWalking®. Ab 2011 begann die Zusammenarbeit mit Heinz Hagmann, dipl. Physiotherapeut HF. Zusammen mit ihm startete sie eine ganze Palette an Angeboten in der Schweiz und in Deutschland, zum Beispiel Kurse und Seminare, Gesundheitswochen, Seniorenkurse, Ausbildung von Trainerinnen/Trainern. 2015 gründete Ursula Häberling die Firma PMT SwingWalking GmbH mit Sitz in Weinfelden.