

Medienmitteilung

Trampolin trotz Rollator: Ostschweizer Bewegungsinnovation - wissenschaftlich untersucht

Die Thurgauer ETH-Sportlehrerin Ursula Haeberling und der Physiotherapeut Heinz Hagmann haben ein Konzept entwickelt, das Menschen bis ins hohe Alter Mobilität und Selbständigkeit ermöglicht. Eine neue Studie der Fachhochschule OST in Zusammenarbeit mit dem Alterszentrum Weinfelden bestätigt nun das Potenzial von «SwingWalking®», dem Trampolintraining für Seniorinnen und Senioren.

Wie kann Bewegung auch für ältere Menschen mit Einschränkungen sicher und wirksam gestaltet werden? Dieser Frage widmet sich das präventiv-medizinische Trampolintraining PMT SwingWalking®. Nun liegen die Ergebnisse einer wissenschaftlichen Vorstudie der Fachhochschule OST vor, die das Bewegungsprogramm in Alters- und Pflegeheimen evaluiert hat.

Sanftes Schwingen statt unkontrolliertem Springen



«SwingWalking®» ist ein Bewegungsprogramm, das auf einem medizinisch-therapeutischen Trampolin durchgeführt wird. Anders als beim klassischen Trampolinspringen geht es hier nicht um Luftsprünge oder sportliche Leistung, sondern um sanftes, rhythmisches Schwingen. Die Teilnehmenden halten sich dabei an stabilen Haltestangen fest und werden durch geschulte SwingWalking-Coaches unterstützt. Das Training auf der instabilen Unterlage kräftigt die Beinmuskulatur, fördert die Reaktionsfähigkeit, verbessert die Gangsicherheit und hilft, das Sturzrisiko zu verringern. Es eignet sich auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität – selbst für solche, die im Rollstuhl unterwegs sind.

Melanie Stalder, Leitung Aktivierung des AZ Weinfelden trainiert Seniorinnen und Senioren und ermöglicht ihnen dadurch mehr Sicherheit, Mobilität und Lebensqualität.

Anpassungen für den Pflegealltag

Ziel der Vorstudie war es, das Programm an die Rahmenbedingungen von Alterszentren anzupassen und erste Hinweise auf mögliche Wirkungen zu gewinnen. Die Studie wurde vom Institut für Gesundheitswissenschaften der Fachhochschule OST unter der Leitung von Prof. Dr. Steffen Heinrich durchgeführt und durch Innosuisse, der Agentur des Bundes für wissenschaftsbasierte Innovationsförderung, unterstützt. Die Forschenden entwickelten auf Grund der gewonnenen Erkenntnisse das Schulungskonzept für Aktivierungspersonal weiter. Damit werden die Kompetenzen der angehenden SwingWalking-Coaches im Anleiten und Begleiten der Bewohnenden vertieft.

Ein neu entwickeltes Assessment erlaubt es dem Fachpersonal, die körperliche Verfassung und die Ressourcen der Teilnehmenden einzuschätzen und den Trainingserfolg zu dokumentieren.

Die Sicherheit bei der Durchführung des Programms wurde durch Anpassungen des Equipments zusätzlich erhöht.



Klinisch relevantes Potenzial

Die Tests der Vorstudie basieren auf einer kleinen Stichprobe und erlauben noch keine statistisch gesicherten Aussagen. Dennoch hält Studienleiter Prof. Dr. Steffen Heinrich fest: *«Trotz noch ausstehender Bestätigung hat das SwingWalking-Konzept das Potenzial, die Alltagsfähigkeiten älterer Menschen in klinisch relevantem Ausmass zu verbessern.»*

Bewegung mit Freude – bis ins höchste Alter

Besonders bemerkenswert ist die hohe Akzeptanz bei den Teilnehmenden. Viele ältere Menschen, darunter auch solche mit Demenz oder starken Bewegungseinschränkungen, äusseren grosse Freude am Training. Eine Bewohnerin im Alterszentrum in Weinfelden ist begeistert: *«Ich finde es wunderbar, die Freiheit auf dem Trampolin zu spüren. Das Laufen geht einfacher, der Körper wird lockerer. Das macht mir Freude.»*

Die Ergebnisse der Vorstudie bestätigen, dass PMT SwingWalking in Alters- und Pflegeheimen einsetzbar ist und flexibel auf unterschiedliche Bedürfnisse angepasst werden kann. Präventive Bewegungsprogramme wie SwingWalking auf dem Trampolin verbessern die Sicherheit und die Mobilität – und damit die Lebensqualität älterer Menschen.

Zudem kann davon ausgegangen werden, dass durch diesen neuen Ansatz der Sturzprävention die Sturzhäufigkeit in Alterseinrichtungen reduziert werden kann.

Innovation zum Wohl betagter Menschen



Das Studien-Team:

Ursula Häberling und Heinz Hagmann von PMT SwingWalking und Professor Dr. Steffen Heinrich von der Fachhochschule OST.

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 Häberling-Spöhel
Gründerin und Geschäftsleiterin
PMT SwingWalking GmbH
+41 79 588 33 86
u.haerberling@swingwalking.com

Weinfelden, 10. Oktober 2025