

02 | 2026

ISSN (Print) 2628-4626
ISSN (Online) 3052-8356

healthstyle 
Entspannt wachsen. Gelassen leben.

Frischer Start

Nicht nur auf
Zellebene

*Energie &
Neubeginn*

Eat smart!

Fasten, Sirtuine
& Co.

Natur wirkt
Tanke Kraft

Journaling

Die kreative Kraft
des Schreibens

Frühjahrsputz
für dein Konto



www.healthstyle-magazin.de



Deutsche Gesellschaft für
Präventivmedizin
und Präventionsmanagement e.V.

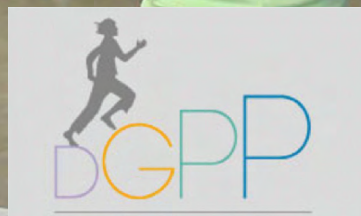


Foto: © Ursula Häberling - Fotowelt - stockphoto.com

Trampolin trotz Rollator?

Wissenschaft testete neue Methode

Ursula Häberling

#trampolintraining #hochbetagte #swingwalking #gangsicherheitsverbesserung
#wissenschaftlichevorstudie

Ursula Häberling stellt die von Prof. Dr. Steffen Heinrich (Fachhochschule OST – Ostschweizer Fachhochschule, GW Institut für Gesundheitswissenschaften; Co-Leitung Kompetenzzentrum Demenz) verfasste Kurzform des Schlussberichts der Vorstudie zu „SwingWalking® in Alterszentren“, dem Trampolintraining für Hochbetagte, vor. Die Studie wurde von Prof. Dr. Steffen Heinrich durchgeführt und durch die Schweizerische Agentur für Innovationsförderung finanziert.

Wie bleiben Menschen bis ins hohe Alter mobil und selbstständig? Die Thurgauer Unternehmerin und ETH-Sportlehrerin Ursula Häberling und der Physiotherapeut Heinz Hagmann haben zu dieser Frage eine innovative Lösung entwickelt: das Trampolintraining „PMT SwingWalking“. Im vergangenen Jahr wurde das Konzept wissenschaftlich geprüft – unter der Projektleitung von Prof. Dr. Steffen Heinrich von der Fachhochschule OST, unterstützt von der Schweizerischen Agentur für Innovationsförderung.

PMT SwingWalking® Vorstudie – Kernergebnisse

Ziele der PMT SwingWalking® Vorstudie waren die Optimierung des Programms an die Rahmenbedingungen von Alters- und Pflegeheimen sowie die Untersuchung möglicher Effekttendenzen des Programms.

Dafür wurden folgende Maßnahmen umgesetzt, zu denen nachfolgend die Ergebnisse aufgeführt werden:

1. Weiterentwicklung der Schulungen/des Konzepts

Die bestehenden Schulungen wurden auf Grundlage von Vor- und Zwischenbefragungen der ausführenden Aktivierungsfachpersonen angepasst. Diese Anpassungen waren u.a. darauf ausgerichtet, Teilnehmenden mit sehr unterschiedlichen Ressourcenlagen ein angepasstes Training zu ermöglichen (z.B. kleine Amplituden mit hoher externer Unterstützung). Des



Weiteren wurden Ideen zur Information der eigenen Institution sowie zum „Mitnehmen“ möglichst aller Mitarbeitenden vermittelt. In diesem Rahmen wurden beispielsweise Pflegenden zu Übungseinheiten eingeladen und systematisch auf ihre Schlüsselfunktion bei der Implementierung des Projekts (z.B. Holen und Bringen der Teilnehmenden) hingewiesen.

2. Strukturelle Anpassungen des Programms bzw. der Durchführung

Insbesondere die zusätzlich installierten Sicherungsmaßnahmen (z.B. zwei Haltegriffe) am Trampolin sowie die Optimierung des Auf- und Absteigevorgangs mithilfe von Materialien aus der Kinästhetik konnten die Nutzungserfahrung der teilnehmenden Seniorinnen und Senioren optimieren. Das im Rahmen der Studie entwickelte Assessment auf Basis der Short Physical Performance Battery kann vom Fachpersonal zur Einschätzung des funktionellen Status der Teilnehmenden eingesetzt und auch zur Erfolgskontrolle genutzt werden.

3. Mögliche Effekttendenzen

Die Effektmessungen haben aufgrund der sehr kleinen Stichprobe bislang nur eine geringe methodische Aussagekraft und weisen zudem nicht einheitlich in eine Wirkrichtung. Allerdings

Ursula Häberling-Spöhel

ist Sportlehrerin, Gründerin und Geschäftsführerin der PMT SwingWalking GmbH. Seit 15 Jahren beschäftigt sie sich intensiv mit dem Trampolin bzw. dem Präventiv-Medizinischen Trampoltraining.

Kontakt: www.swingwalking.com

deuten diese ersten Daten auf einen Trend zur Stabilisierung der körperlichen Funktionsfähigkeit hin.

Prof. Dr. Steffen Heinrich:

„Trotz noch ausstehender Bestätigung haben die trainingsphysiologischen Prinzipien hinter dem PMT SwingWalking®-Konzept das Potenzial, die Alltagsfähigkeiten von Altenheimbewohnenden mit und ohne Demenz in klinisch relevantem Ausmaß zu verbessern.“

Fazit

Insgesamt kann festgehalten werden, dass PMT SwingWalking® in Alters- und Pflegeheimen einsetzbar ist und an unterschiedliche Personengruppen in diesem Setting angepasst werden kann. Hervorzuheben ist dabei die Freude, die von einer Mehrheit der Teilnehmenden bei der Durchführung des Trainings geäußert wurde.

Aussagen von Trainingsteilnehmerinnen:

„Ich find's urschön, die Freiheit auf dem Trampolin zu spüren. Das Laufen geht einfacher.“

„Der Körper wird lockerer. Das macht mir Freude.“

healthstyle

