

## Pressemitteilung

im Juli 2017

Turnverein 1888 e. V. Bad Hönningen

### AOK-AktivitätsCheck-Testung des Gleichgewichts

Anfang Juli konnte man in Verbindung mit dem AOK-AktivitätsCheck in der Turnhalle am Schneidplatz auf einer Gleichgewichtsplattform die Genauigkeit des aufrechten Stehens testen lassen. Mit Hilfe sensibler Sensoren wurde in steigenden Niveaustufen die Standsicherheit geprüft.

Zu Beginn des Tests wurde die Lage des Körperschwerpunktes ermittelt. Man wunderte sich, dass der Schwerpunkt nicht automatisch in der Mitte der grafischen Ergebnisanzeige lag, sondern mal rechts oder links bzw. noch vorne oder hinten der Körperachse verschoben war. Aus dem Ergebnis der Messung konnte man dann in der zugehörigen Niveau-Nr. objektiv sein Gleichgewichtsvermögen und seine koordinativen Fähigkeiten ableiten.

Anhand dieser Ergebnisse hat die AOK-Sportberaterin Anja Rünz auf einer "Bewegungsstraße" für jeden Probanden gezielte Trainingsempfehlungen ausgesprochen. Somit konnten präventive Maßnahmen für den Stütz- und Bewegungsapparat eingeleitet werden. Alle Teilnehmer konnten für ihren Alltag nützliche Übungen mitnehmen, die auch ihren nicht zu verkennenden Wert in der Sturzprophylaxe haben.

An dieser Stelle sei ganz herzlich der AOK und ihrer Fitnessökonomin Anja Rünz gedankt, dass der AktivitätsCheck beim Turnverein 1888 e. V. durchgeführt werden konnte; alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer schließen sich natürlich diesem Dank an.

