

Informationen zu der Studie:

Die Studie führe ich gemeinsam mit der TSG Leihgestern und dem TV Hüttenberg im Rahmen meines Masterstudiums an der Deutschen Sporthochschule Köln durch. Ziel der Studie ist es, zu untersuchen, inwiefern sich Sportspiele für den Gesundheitssport im präventiven oder rehabilitativen Bereich eignen.

Handball:

Das Handballtraining wird in einer abgewandelten Form absolviert. Das Spielfeld ist kleiner als beim bekannten Hallenhandball. Es wird mit einer geringeren Personenanzahl und ohne Körperkontakt gespielt. Der Ball ist ein weicher Knautschball. Mit den Abwandlungen erreichen wir ein risikoarmes und spaßiges Spiel für alle Altersklassen.

Das Training findet im Zeitraum vom **17. Oktober bis zum 09. Dezember** statt. Die Trainingszeiten sind jeweils **montags und mittwochs von 15:30-16:30 Uhr**.

Die Studie umfasst außerdem folgende Testtermine:

1. Testzeitpunkt: 15./16. Oktober
2. Testzeitpunkt: 11./12. Dezember
3. Testzeitpunkt: 21./22. Januar

Die Testzeitpunkte beinhalten einen Fragebogen und die Ermittlung der koordinativen Fähigkeiten mittels motorischer Tests. Insgesamt sollten Sie für die einzelnen Testtermine jeweils 30 Minuten einplanen. Die Uhrzeiten des Testtermins werden an allen Testtagen beibehalten (Lediglich ein Termin pro Wochenende).

Weitere Informationen zu den Rahmenbedingungen:

Um aussagekräftige Ergebnisse erzielen zu können, ist eine **zufällige Einteilung** der Proband*innen in eine **Handballtrainingsgruppe** und eine **Kontrollgruppe** notwendig. Die Handballtrainingsgruppe wird mit mir in dem genannten Zeitraum das Training absolvieren und an den drei Testzeitpunkten auf die einzelnen Gesundheitsparameter untersucht. Die Kontrollgruppe wird zu den einzelnen Testzeitpunkten eingeladen und führt die alltägliche Betätigung weiter aus. Sie wird somit zunächst nicht am Handballtraining teilnehmen können. Im Anschluss an die Studie ist in Absprache mit der TSG Leihgestern und dem TV Hüttenberg eine Fortführung des Handballtrainings geplant. Hierzu ist die Kontrollgruppe herzlichst ab dem 23. Januar eingeladen teilzunehmen.

Sobald die Mindestanzahl der Proband*innen erreicht wurde, werden Sie über Ihre Zuteilung und die damit verbundenen Anforderungen im Rahmen der Studie gesondert informiert. Wir bemühen uns, die Informationen schnellstmöglich zur Verfügung zu stellen, würden Sie aber bitten, sich auf eine Teilnahme in beiden Gruppen vorzubereiten.

Um eine Teilnahme an der Studie gewährleisten zu können sind folgende Kriterien notwendig:

- Selbstständigkeit: Sie können Ihren Alltag ohne fremde Hilfe bewältigen.
- Gesundheit: Sie haben **keine** groben motorischen Einschränkungen.
- Sportliche Aktivität: Sie sind **nicht** regelmäßig sportlich aktiv.
- Alter: Sie sind über 65 Jahre alt.
- Ärztliches Attest zur Sporttauglichkeit.

Sollten Sie Fragen in Bezug auf die Informationen oder eine Teilnahme haben, melden Sie sich sehr gerne bei mir unter 0163 8048414 oder janik.duerselen@stud.dshs-koeln.de.

Wenn Sie weitere interessierte Teilnehmer*innen kennen, können Sie sehr gerne die oben genannten Informationen weiterleiten.