



Bundesinitiative
Sturzprävention



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

4. Tagung der Bundesinitiative Sturzprävention 6.-7. Mai 2022 in Heidelberg

LiFE in the Future: Potenziale und Herausforderungen von beiläufigem Alltagstraining

Dr. Michael Schwenk

Universität Heidelberg

Anders als bei klassischen Trainingsprogrammen wird beim Lifestyle-integrated Functional Exercise (LiFE) nicht im Sportverein oder Fitnessstudio trainiert. Stattdessen werden Trainingsübungen personalisiert in die Alltagsroutine integriert und über die Zeit hinweg habitualisiert, d.h. zur Gewohnheit. Kann dies langfristig gelingen? Studien der letzten Jahre deuten auf das Potenzial dieses Ansatzes hin und US-amerikanische Leitlinien greifen die Idee der „Incidental Activities“ (aktiv ganz nebenbei) auf. Vorteile von LiFE wie „Zeiteffizienz“ stehen Herausforderungen wie der „Habitualisierung“ des Trainings gegenüber. Im Vortrag wird auf die Evidenz zum LiFE, Potentiale für die Sturzprävention und Forschungslücken eingegangen.



NETZWERK
ALTERN-
FORSCHUNG



Gefördert von der



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

im Auftrag des Bundesministeriums der Gesundheit