



Bundesinitiative  
**Sturzprävention**



UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG  
ZUKUNFT  
SEIT 1386

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

**Keine Zeit? Schluss mit den Ausreden – das LiFE Programm bringt Bewegung in den Alltag**

**Sarah Labudek & Franziska Kramer-Gmeiner**

Netzwerk AlternsfoRschung, Universität Heidelberg

Das Lifestyle-integrated Functional Exercise (LiFE) Programm verfolgt das Ziel, Menschen ab 70 Jahren dabei zu unterstützen, sich im Alltag sicher zu bewegen und einen aktiven Lebensstil zu führen. Das Sturzpräventionsprogramm umfasst Kraft- und Gleichgewichtsübungen sowie Strategien zur Steigerung der körperlichen Aktivität, thematisiert aber auch Strategien zur Unterstützung einer langfristigen Verhaltensänderung hin zu einem aktiveren Lebensstil. Zur Vereinfachung eines flächendeckenden Einsatzes wurde ein Gruppenformat (gLiFE) entwickelt, welches das Konzept kostengünstiger, aber dennoch effektiv vermitteln soll. Im Workshop werden die zentralen Punkte von gLiFE gezeigt und erläutert sowie Kernelemente zur praktischen Umsetzung vermittelt.



NETZWERK  
ALTERN-  
FORSCHUNG



Gefördert von der



**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**

im Auftrag des Bundesministeriums der Gesundheit