



Bundesinitiative
Sturzprävention



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

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

Bewegung und Training im Alltag?! Kein Problem – Mit LiFE wird's gelingen!

Christoph Endress & Dr. Corinna Nerz

Robert-Bosch-Krankenhaus, Stuttgart

Das Lifestyle-integrierte funktionelle Trainingsprogramm (LiFE) ist ein Heimtrainingsprogramm, das als Alternative zu strukturierten Trainingsprogrammen entwickelt wurde. LiFE zielt darauf ab, herausfordernde funktionale Aktivitäten in die täglichen Routinen einzubetten, um damit neue Bewegungsgewohnheiten zu schaffen. Es soll Menschen ab 70 Jahren dabei unterstützen, sich im Alltag sicher zu bewegen und einen aktiven Lebensstil zu führen. Als Sturzpräventionsprogramm umfasst es Kraft- und Gleichgewichtsübungen, soll die körperliche Aktivität erhöhen und gleichzeitig Stürze verhindern. Im Workshop werden die zentralen Punkte des Programms erläutert sowie Kernelemente zur praktischen Umsetzung vermittelt.



NETZWERK
ALTERNATIONS-
FORSCHUNG



Gefördert von der



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

im Auftrag des Bundesministeriums der Gesundheit