



Netzwerk
AlternsfoRschung
Network Aging Research



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

**„Bewegung und Training in den Alltag integrieren“
Testen Sie kostenlos und unverbindlich ein neues Bewegungsprogramm für
Seniorinnen und Senioren**

Mit zunehmendem Alter geht die körperliche Leistungsfähigkeit zurück. Unter anderem kann es dabei zu einem Kraftverlust und vermindertem Gleichgewicht kommen. Alltagsaktivitäten wie z.B. längere Strecken gehen können dadurch zunehmend schwer fallen. Auch das Sturzrisiko kann erhöht sein. Durch körperliche Aktivität und gezieltes Training kann dem altersbedingten Abbau effektiv entgegengewirkt werden. Entscheidend ist allerdings, dass Bewegung und Training regelmäßig und langfristig durchgeführt werden.

An der Universität Sydney (Australien) wurde ein neues Bewegungsprogramm mit dem Namen **„Lifestyle-integrated functional Exercise Training (LiFE)“** (Lebensstil-integriertes körperliches Training) entwickelt. Bei diesem Programm werden Kraft- und Balanceübungen in die Alltagsroutine integriert und nicht gesondert durchgeführt. Dadurch soll ein kontinuierliches und überdauerndes Training erleichtert werden. Es muss keine extra Zeit für das Training veranschlagt werden. Stattdessen findet das Training im Alltag statt, z.B. bei der Küchenarbeit, Zähneputzen oder auf dem Weg zum Einkaufen.

Bislang wird das LiFE Programm in Deutschland kaum eingesetzt. Das Netzwerk AlternsfoRschung (NAR) der Universität Heidelberg möchte das Programm mittelfristig im Rhein-Neckar Kreis anbieten. In einer ersten Phase sucht das NAR eine/n freiwilligen Teilnehmer/in im Alter von 60-70 Jahren, welche/r das LiFE Programm über einen Zeitraum von mindestens 6 Wochen testen möchte.

Zu Beginn der Teilnahme und in Vorbereitung auf den ersten Hausbesuch wird dem/der Teilnehmer/in ein persönliches Handbuch ausgehändigt, welches ausführlich über das LiFE Programm, dessen Hintergrund und Prinzipien informiert. Ein/e erfahrene/r LiFE Trainer/in vom NAR vermittelt das LiFE Programm anschließend während wöchentlicher Hausbesuche. Gemeinsam mit dem/der LiFE Trainer/in erstellen Sie einen auf Sie persönlich zugeschnittenen Trainingsplan und besprechen ihre Übungen und Fortschritte regelmäßig (Dauer ca. 1 Stunde pro Besuch). Ziel ist es, die wesentlichen Elemente des LiFE Programms zu vermitteln und 1-2 Kraft- sowie 1-2 Gleichgewichtsübungen in den Alltag zu implementieren. Zur Dokumentation wird ein Trainingsplaner ausgehändigt. Im Rahmen der Hausbesuche sollen Sie die durchgeführten Übungen bewerten und Ihrer Erfahrungen beim Training sowie Verbesserungsvorschläge mitteilen.

Kontakt:

Michaela Weber (Sportwissenschaftlerin/Doktorandin in der Arbeitsgruppe „Sport im Alter“), Telefon: 06221/54-8132, weber@nar.uni-heidelberg.de

Dr. Michael Schwenk (Sportwissenschaftler/Leiter der Arbeitsgruppe „Sport im Alter“), Telefon: 06221/54-8132, schwenk@nar.uni-heidelberg.de