

# Teilnehmer/-innen gesucht

Von [admin](#) | 18. April 2018 | Kategorie: [Studien](#) | [Keine Kommentare](#) »



**Aktiv und sicher in Bewegung**

**Sicher und aktiv im Alltag: Forschungsprojekt „LiFE-is-LiFE“ sucht Teilnehmer/-innen**

Sie sind 70 Jahre oder älter und in letzter Zeit etwas unsicherer beim Gehen geworden? Möchten Sie zukünftig ihren Alltag wieder aktiver gestalten und sich sicher bewegen? Dann gehören Sie möglicherweise zur Zielgruppe des neuen Forschungsprojekts „LiFE-is-LiFE“ des Netzwerk Altersforschung der Universität Heidelberg.

LiFE steht für „Lebensstil-integrierte Funktionelle ÜbungEn“. Das bereits erprobte Übungsprogramm unterstützt ältere Menschen dabei, bis ins hohe Alter selbstständig und aktiv zu bleiben und damit eine hohe Lebensqualität zu erhalten.



Alle Teilnehmer des Forschungsprojekts erlernen funktionelle Kraft- und Gleichgewichtsübungen, die verlorene Kraftreserven wiederaufbauen und das Gleichgewicht verbessern sollen, um einen sicheren Gang zu fördern und Stolpern oder gar Stürzen vorzubeugen. Ziel ist es, die Übungen regelmäßig und mehrmals täglich in spezifischen Situationen durchzuführen und so langfristig aktivere Lebensgewohnheiten zu schaffen. Die Vermittlung der Übungen erfolgt in der Studie entweder im Rahmen von 7 individuellen Hausbesuchen oder in 7 Gruppenterminen am Netzwerk Altersforschung.

Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) unterstützt das von Dr. Michael Schwenk geleitete „LiFE-is-LiFE“-Projekt. Dieses verbindet Expertise aus den

Bereichen Bewegungswissenschaften, Gerontologie, Psychologie, Medizin, Ingenieurwissenschaften und Gesundheitsökonomie.

Wenn Sie mehr über das LiFE-Programm erfahren möchten oder sich für eine Studienteilnahme interessieren, kontaktieren Sie das Team des Netzwerk Altersforschung.

Telefon: 06221 / 548 115

E-Mail: [life@nar.uni-heidelberg.de](mailto:life@nar.uni-heidelberg.de)

Internet: [www.life-alltagsuebungen.de](http://www.life-alltagsuebungen.de)

**Hinterlassen Sie einen Kommentar**