

## Auf einen Blick

Im Rahmen des Projektes AufZack-S soll die Lebenswelt von Seniorinnen und Senioren im Betreuten Wohnen nachhaltig aktiver gestaltet werden, um Alltagsfähigkeit zu erhalten und die psychosozialen Ressourcen zu stärken. Hierfür wird ein dreiteiliges Bewegungsprogramm entwickelt und wissenschaftlich überprüft:

- AufZack- S Gruppentraining, das grundlegende Übungen vermittelt und einen sozialen Rahmen schafft.
- AufZack- S Individualtraining, das an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst ist.
- AufZack- S Bewegungs-Snacks sind kurze, motivierende Bewegungseinheiten, die sich optimal in den Alltag integrieren lassen.

Das dreiteilige Bewegungsprogramm liefert einen wesentlichen Beitrag zur Erfüllung der Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation. Im Rahmen der wissenschaftlichen Begleitung werden die Wirksamkeit und Umsetzbarkeit des dreiteiligen Bewegungsprogrammes in Einrichtungen des Betreuten Wohnens evaluiert.

## Wer kann teilnehmen?

Das AufZack-S Bewegungsprogramm richtet sich an Seniorinnen und Senioren im Betreuten Wohnen. Die Kontaktaufnahme erfolgt entweder direkt über Einzelpersonen, oder zentral über Einrichtungen des Betreuten Wohnens. Interessierte Personen und/oder Einrichtungen können sich gerne an unser Projektteam wenden. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers.

### Kontakt

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
Institut für Sport und Sportwissenschaft

Dr. Bettina Barisch-Fritz, Projektleiterin  
Engler-Bunte-Ring 15  
76131 Karlsruhe

E-Mail: [aufzack@ifss.kit.edu](mailto:aufzack@ifss.kit.edu)  
https: [//www.ifss.kit.edu/aufzack/](https://www.ifss.kit.edu/aufzack/)



Alltag und Fitness –  
Aktivierendes körperliches Training für  
Seniorinnen und Senioren  
zur Alltagsbewältigung

AufZack-S ist ein Projekt des Instituts für Sport und Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie. Das Projekt wird von der Baden-Württemberg Stiftung gefördert.

### Projekthintergrund

Die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit nimmt im Alter ab, während die Inaktivität steigt. Dies wirkt sich negativ auf die Selbständigkeit im Alltag, die Lebensqualität sowie die Pflegebedürftigkeit von Seniorinnen und Senioren aus. Es sind Lösungen nötig, das Altern aktiver zu gestalten. Die Lebenswelt des Betreuten Wohnens eignet sich gut für die Umsetzung von Bewegungsförderungsprogrammen. Die Steigerung der Alltagsfähigkeit in der genannten Zielgruppe kann zu einer Verlängerung der Selbständigkeit sowie zu einer Verringerung des Pflegeaufwandes führen. Zudem kann eine Zunahme der körperlichen Aktivität die Leistungsfähigkeit im höheren Alter positiv beeinflussen und die psychosozialen Ressourcen (z. B. Lebensqualität) stärken.

### Projektziele

Das Projekt zielt darauf ab, die Alltagsfähigkeit von Seniorinnen und Senioren im Betreuten Wohnen zu verbessern und darüber hinaus die psychosozialen Ressourcen zu stärken. Zu diesem Zweck wird ein mehrteiliges Bewegungsangebot entwickelt, dessen Wirksamkeit, Umsetzbarkeit und nachhaltige Implementierung wissenschaftlich begleitet und evaluiert werden.

### Das AufZack-S Bewegungsangebot

Das Bewegungsangebot des Projektes AufZack-S setzt sich aus drei Bestandteilen zusammen:

1. Das AufZack-S Gruppentraining wird von qualifizierten Trainerinnen und Trainern durchgeführt. Im Rahmen eines wöchentlichen Trainings (Dauer ca. 60min) werden den Teilnehmenden grundlegende Bewegungsübungen vermittelt und ein sozialer Rahmen geschaffen, der die Förderung der psychosozialen Ressourcen unterstützt.
2. Das AufZack-S Individualtraining wird auf Grundlage der im Gruppentraining erarbeiteten Übungen individuell für jede Person zusammengestellt. Das Individualtraining zielt dabei auf die Verbesserung der individuellen Leistungs- und Alltagsfähigkeit ab und wird zweimal wöchentlich (Dauer ca. 30min) selbständig durchgeführt.
3. Die AufZack-S Bewegungs-Snacks runden das Konzept ab. Mit Hilfe der AufZack-Würfel werden sogenannte Doppelaufgaben durchgeführt, die körperliche und geistige Übungen miteinander kombinieren. Die Bewegungs-Snacks helfen, einen aktiven Alltag zu gestalten, da sie kurz (Dauer ca. 10min) und damit gut in das tägliche Leben zu integrieren sind. Dadurch sollen Motivation und Freude an der Bewegung sowie eine langfristige Bindung an einen aktiveren Lebensstil erreicht werden.

Die Entwicklung der einzelnen Bestandteile erfolgt unter Zusammenarbeit eines interdisziplinären Teams von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern.

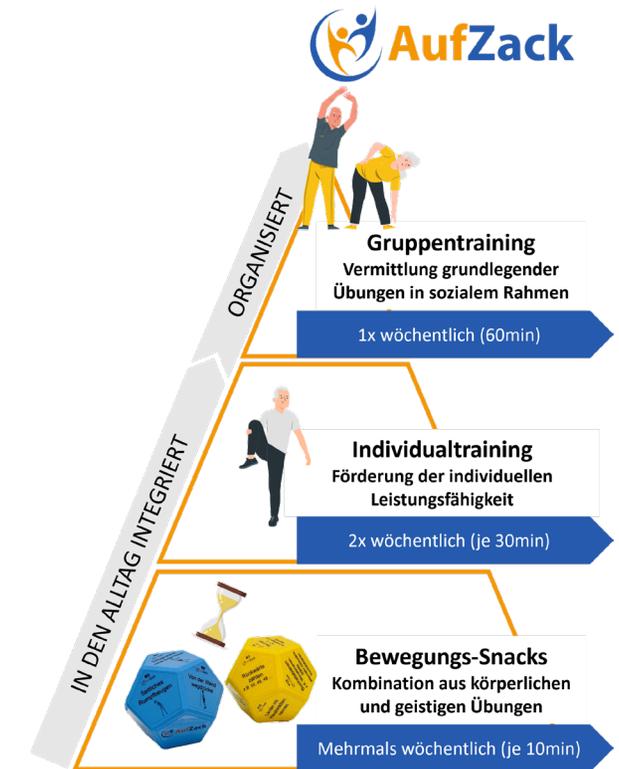


Abb. 1: Bestandteile des AufZack-S Bewegungsprogrammes

### Beitrag zu WHO Empfehlungen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Seniorinnen und Senioren sich für 150 Minuten in der Woche bei moderater Intensität zu bewegen. Das AufZack-S Bewegungsprogramm leistet mit seiner Vielfältigkeit und seinem Umfang einen wesentlichen Beitrag zur Erfüllung dieser Empfehlungen.