

Auf einen Blick

Im Rahmen des Projektes AufZack-S soll die Lebenswelt von Seniorinnen und Senioren im Betreuten Wohnen nachhaltig aktiver gestaltet werden, um die Alltagsbewältigung zu verbessern und die psychosozialen Ressourcen zu stärken.

Hierfür wird ein dreiteiliges Bewegungsprogramm entwickelt und wissenschaftlich überprüft:

- 1. AufZack- S Gruppentraining**, das grundlegende Übungen vermittelt und einen sozialen Rahmen schafft.
- 2. AufZack- S Individualtraining**, das an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst ist.
- 3. 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.

Gefördert durch

Baden-Württemberg Stiftung gGmbH
Kriegsbergstraße 42
70174 Stuttgart

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



www.ifss.kit.edu/aufzack/



Herausgeber

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
Präsident Prof. Dr. Jan S. Hesthaven
Kaiserstraße 12
76131 Karlsruhe

Bildquellen: Adobe Stock
Karlsruhe © KIT 2025



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

INSTITUT FÜR SPORT UND SPORTWISSENSCHAFT



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 Alltagsbewältigung 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. Es zielt dabei auf die Verbesserung der individuellen Leistungs- und Alltagsbewältigung 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 gut in das tägliche Leben zu integrieren sind. Dies soll Motivation und Freude an der Bewegung sowie eine langfristige Bindung an einen aktiveren Lebensstil schaffen.

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



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 erfüllt mit seiner Vielfaltigkeit und seinem Umfang diese Empfehlungen.