



Nutzen Sie Ihre Chance...

... und **gestalten Sie mit uns** die zukünftigen Möglichkeiten, um eine hohe Lebensqualität im Alter aufrechterhalten zu können. Profitieren Sie schon heute von den Möglichkeiten, die es vielleicht erst in 10 Jahren für alle anderen geben wird.

Interessiert? Was Sie tun müssen?

Melden Sie sich an bei:

Klaus Preining

Verband Mühlviertler Alm

Markt 19

4273 Unterweißenbach

07956 7304-2

k.preining@muehlviertleralm.at

Margarete Jungwirth

Verband Mühlviertler Alm

Markt 19

4273 Unterweißenbach

0666 15 04 85 0

fitdaheim@muehlviertleralm.at

Stefan Schürz

LIFETool gGmbH

Hafenstraße 47-51

4020 Linz

0732 99 70 56 5209

stefan.schuerz@lifetool.at

„Was die Zukunft uns bringen wird ist weitgehend unbekannt, aber wir können uns heute dazu entscheiden, diese aktiv mitzugestalten!“

Das Projekt wird gefördert von Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie / benefit

Das neue Projekt auf der Mühlviertler Alm

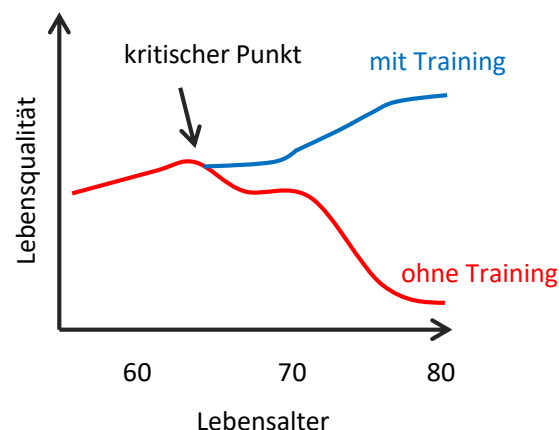


Ihre Erfahrung ist uns wichtig!



Lebensqualität im Alter

Eine hohe Lebensqualität im Alter ist ein erstrebenswertes Gut. Leider schleichen sich **ab dem 60. Lebensjahr** erste Bewegungseinschränkungen ein, welche die Lebensqualität zunehmend mindern. **Ab dem 70. Lebensjahr** hat sich daraus bei jedem Zweiten eine deutliche Mobilitätseinschränkung entwickelt. Die Konsequenzen sind Mehrfacherkrankungen und Zurückgezogenheit. Als Folge daraus verschlechtert sich die wahrgenommene Lebensqualität deutlich.



Genau vor diesem kritischen Punkt - also bevor es zu spät ist - möchte dieses Forschungsprojekt „FitDaheim“ ansetzen und **mit Ihnen** gemeinsam ein Trainingsprogramm entwickeln und dessen Effekte untersuchen.

Wir gemeinsam

Für dieses Projekt suchen wir TeilnehmerInnen im Alter ab 60 Jahren, die zu verschiedenen Zeitpunkten an Gruppenbefragungen und Austauschrunden teilnehmen sowie bei einem 8 wöchigen Trainingsprogramm mitmachen möchten.

Das Trainingsprogramm wird **zu Hause vor Ihrem eigenen Fernseh-Gerät** stattfinden und durch einen virtuellen Trainer angeleitet werden. Dabei werden passend zu ihrem Fitnessstatus Übungen vorgeschlagen und von diesem virtuellen Trainer vorgezeigt. Mit Hilfe von Sensoren kann erkannt werden, ob Sie die Übung richtig ausführen. Der virtuelle Fitnesstrainer erkennt das und gibt motivierende Anweisungen zur besseren Ausführung der Übungen.

Ihre Möglichkeiten

Wir suchen 30 Personen, die von Dezember 2017 bis Juni 2018 an dem Fitnessprogramm und diversen Befragungen teilnehmen.

Von den 30 TeilnehmerInnen haben bereits 2017 zehn Personen die Möglichkeit mit uns gemeinsam das Trainingsprogramm zu entwickeln und Prototypen zu testen. Hierfür sind 2 Sitzungen vorgesehen.

Alle zur Verfügung gestellten Geräte gehen nach dem Test in Ihr Eigentum über. Alle gesammelten Daten sind selbstverständlich anonym und werden streng vertraulich behandelt..

Forschungs- team