DigitalPakt Alter

Digitales kurz und bündig | 7

Welche Apps bringen mich in Bewegung?

Digitale Technologien bieten älteren Menschen viele Vorteile: Sie erleichtern den Kontakt zu Familie und Freundeskreis; sie sorgen für schnellen Zugang zu Unterhaltung, Bildung und Kultur; sie unterstützen Unabhängigkeit und Mobilität. In der Inforeihe „Digitales kurz und bündig“ stellen wir digitale Geräte und Anwendungen vor, liefern kurze Erklärungen und laden zum Entdecken und Ausprobieren ein. Auch Älteren ohne oder mit nur geringen Erfahrungen soll der Einstieg in die digitale Welt gelingen – das ist unser Ziel.

Gesund altern – das möchten wir alle. Bei diesem Ziel ist körperliche Bewegung von großer Bedeutung. Wenn Sie Ihren Kreislauf regelmäßig in Schwung bringen, kräftigen Sie Ihre Gesundheit. Ein aktives Leben dient aber nicht nur Ihrer Fitness, sondern stärkt auch Ihr Wohlbefinden und Ihre Selbstständigkeit. Apps können Ihnen dabei helfen. Sie liefern Ihnen viele gute und motivierende Ideen für Bewegung zu Hause und an der frischen Luft. Im Folgenden stellen wir Ihnen ein paar nützliche „digitale Helferlein“ vor. Viel Spaß!

StepsApp – der Schrittzähler

Wenn Sie unterwegs sind, erfasst die App Ihre Schritte bzw. Rollstuhl-Schübe, zeigt Strecke und Dauer Ihrer Runde an und zählt die verbrauchten Kalorien. Die Ergebnisse erhalten Sie in Form von Tages-, Monats- und Jahresübersichten. Die Basis-Version ist gratis. Für € 2,99/Monat können Sie Werbung ab- und zusätzliche Funktionen freischalten, darunter die Festlegung von Kalorien- und Entfernungszielen.

QR-Code zur Internetseite:

Darum sollten Sie die App ausprobieren:
StepsApp punktet mit einer übersichtlichen Bedienoberfläche sowie interessanten Auswertungen und Statistiken.

Internetseite: www.steps.app/de

Gymondo – digitaler Fitnesstrainer

Das Angebot umfasst mehr als 160 Fitnessprogramme mit unzähligen Videoanleitungen zum Nach- und Mitmachen. Sie geben den Schwierigkeitsgrad und das Ziel (z. B. Abnehmen oder Beweglichkeit) vor, dann erscheinen passende Kurse. Nach dem einwöchigen Gratis-Test bezahlen Sie € 4,99/Monat bei Abschluss eines Jahresvertrags. Die Kosten für Präventionskurse erstatten viele Krankenkassen teilweise oder sogar vollständig.

QR-Code zur Internetseite:

Darum sollten Sie die App ausprobieren:
Die Anleitungen wirken sehr motivierend. Außerdem stehen viele Trainingsprogramme zur Auswahl.

Internetseite: www.gymondo.com/de

DB Ausflug – auf ins Abenteuer

Diese kostenlose App liefert über 800 Ideen für Tagesausflüge zwischen Flensburg und Garmisch-Partenkirchen. Das Angebot reicht von Strandbesuchen über Wander-, Rad- und Kanutouren bis hin zu Stadtrundgängen. Jede Tour ist mit einer Karte und Wegbeschreibung versehen. Darüber hinaus gibt es kulinarische und kulturelle Tipps sowie einen Anreiseplaner für Anfahrt mit der Bahn oder dem eigenen Auto.

QR-Code zur Internetseite:

Darum sollten Sie die App ausprobieren:
DB Ausflug steckt voller guter Ideen für schöne Erlebnisse, die Sie nach Lust und Laune ändern oder erweitern können.

Internetseite: www.dbausflug.de

So rufen Sie QR-Codes auf:

1. Aktivieren Sie die Smartphone-Kamera.
2. Halten Sie die Kamera über den QR-Code.
3. Jetzt auf den angezeigten Link gehen.

Bei älteren Smartphones benötigen Sie ggf. eine QR-Code-Scanner-App.

Komoot – kleine und große Abenteuer

Dieser Routenplaner verfügt über ein riesiges Touren-verzeichnis, jeweils inkl. Streckenverlauf, Höhenprofil und Tourdauer. Das Angebot reicht von Spaziergängen vor der Haustür bis zu mehrtägigen Radreisen im Ausland. Auch eigene Ausflüge lassen sich damit planen. In der Basisversion ist Kartenmaterial für eine Region kostenlos. Wer weitere Gebiete freischalten möchte, zahlt einmalig zwischen € 3,99 und € 29,99.

Darum sollten Sie die App ausprobieren:
Die große Tourenauswahl sorgt immer wieder für Inspiration. Der Kunden-dienst ist sehr hilfsbereit.

Internetseite: www.komoot.com/de-de

QR-Code zur Internetseite:

Meet5 – Bewegung in Gesellschaft

Diese App bringt Menschen für gemeinsame Spaziergänge, Radtouren und andere Aktivitäten zusammen. Nutzende legen einen Steckbrief an, su-chen sich eine Gruppe in der Nähe und gehen zum Treffen – oder organi-sieren selbst eine Aktion. Für Neulinge gibt es dienstags einen Videotreff, bei dem die App erklärt wird. Wer über die kostenlose Basisversion hinaus Funktionen wie private Chats nutzen möchte, kann ein Club-Abo (4,99 €/ Monat) oder ein Premium-Abo (12,49 €/Monat) abschließen.

Darum sollten Sie die App ausprobieren:
Über diese einfach zu bedienende App finden Sie Gleichgesinnte für ge-meinsame Aktionen und Erlebnisse.

Internetseite: www.meet5.de

QR-Code zur Internetseite:

Mundraub – Ausflüge mit Genuss

Was treibt besser an als die Aussicht auf leckeres Essen? Die mundraub-Karte verrät öffentlich zugängige Standorte von Obstbäumen, Obststräu-chern, Nüssen und Kräutern. Die App erlaubt nicht nur, diese essbaren Schätze zu finden, sondern auch selbst Fundorte zu markieren. Weg und Ernte sorgen für jede Menge gesunde Bewegung an der frischen Luft.

Darum sollten Sie die App ausprobieren:
Viele aktive Nutzende sorgen für aktuelle Tipps und Hinweise. Das Finden und Teilen von Fundorten macht große Freude.

Internetseite: www.mundraub.org

QR-Code zur Internetseite:

„Mit Hilfe unseres Projekts „digital bewegt“ wollen wir es mehr Menschen ermöglichen, Zugang zu digitalen Gesundheits- und Präventionsangeboten zu haben und Bewegung aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten und neu zu entdecken.“

Ricarda Jörißen, Projektmitarbeiterin „digital bewegt“, Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V.

Gefördert vom:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Über den DigitalPakt Alter

Der DigitalPakt Alter ist eine Initiative des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) und der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen. Die Initiative stärkt die gesellschaftliche Teilhabe und das Engagement Älterer in unserer digitalisierten Welt. Dabei setzt sie auf eine Vielzahl an niedrigschwelligen Angeboten vor Ort, die Erfahrungsorte sowie ein starkes Bündnis von Partnern aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft.

Über die Erfahrungsorte des DigitalPakt Alter

Erfahrungsorte sind lokale Initiativen und Projekte, zu denen Sie mit Ihren Problemen und Fragen rund um Smartphone, PC und Digitales gehen können. Einige Initiativen sind auch mobil, kommen zu Ihnen nach Hause oder sind in Einrichtungen unterwegs. Betreut werden viele Erfahrungsorte von Ehrenamtlichen, die selbst zu den älteren Generationen gehören. Aber auch jüngere Generationen sind aktiv und helfen bei alltäglichen Problemen mit digitalen Themen. Finden Sie den Erfahrungsort in Ihrer Nähe unter **www.digitalpakt-alter.de**.

Herausgeber:
DigitalPakt Alter
BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft
der Seniorenorganisationen e.V.
Redaktion: Aleksandar Soric
Layout: Nadine V. Kreuder
Druck: onlineprinters.de
Bildnachweis: S. 1: Daniel Jędzura | stock.adobe.com

Wir stellen bekannte und besondere Apps vor. Da sich diese mit der Zeit ändern können, achten Sie auf Änderungen der Kosten, Datenschutzhinweise und AGBs.