STUTTGART

STUTTGART BEWEGT SICH!

Digitale Sport- und Bewegungsmöglichkeiten

die Sie dabei unterstützen, mehr Bewegung und Gesundheit in Ihren Alltag zu integrieren

6. Oktober 2026

Aktionstag „Digitalisierung für Ältere“

Amt für Sport und Bewegung, Landeshauptstadt Stuttgart

STUTTGART-BEWEGT-SICH.DE

AGENDA

- Bewegung – warum und wie viel?
- Digitale Bewegungsangebote – Vorteile und Möglichkeiten
- Sicherheit im Umgang mit digitalen Bewegungsangeboten

AGENDA

STUTTGART BEWEGT SICH!

1. Bewegung – warum und wie viel?

Regelmäßige Bewegung – Warum?

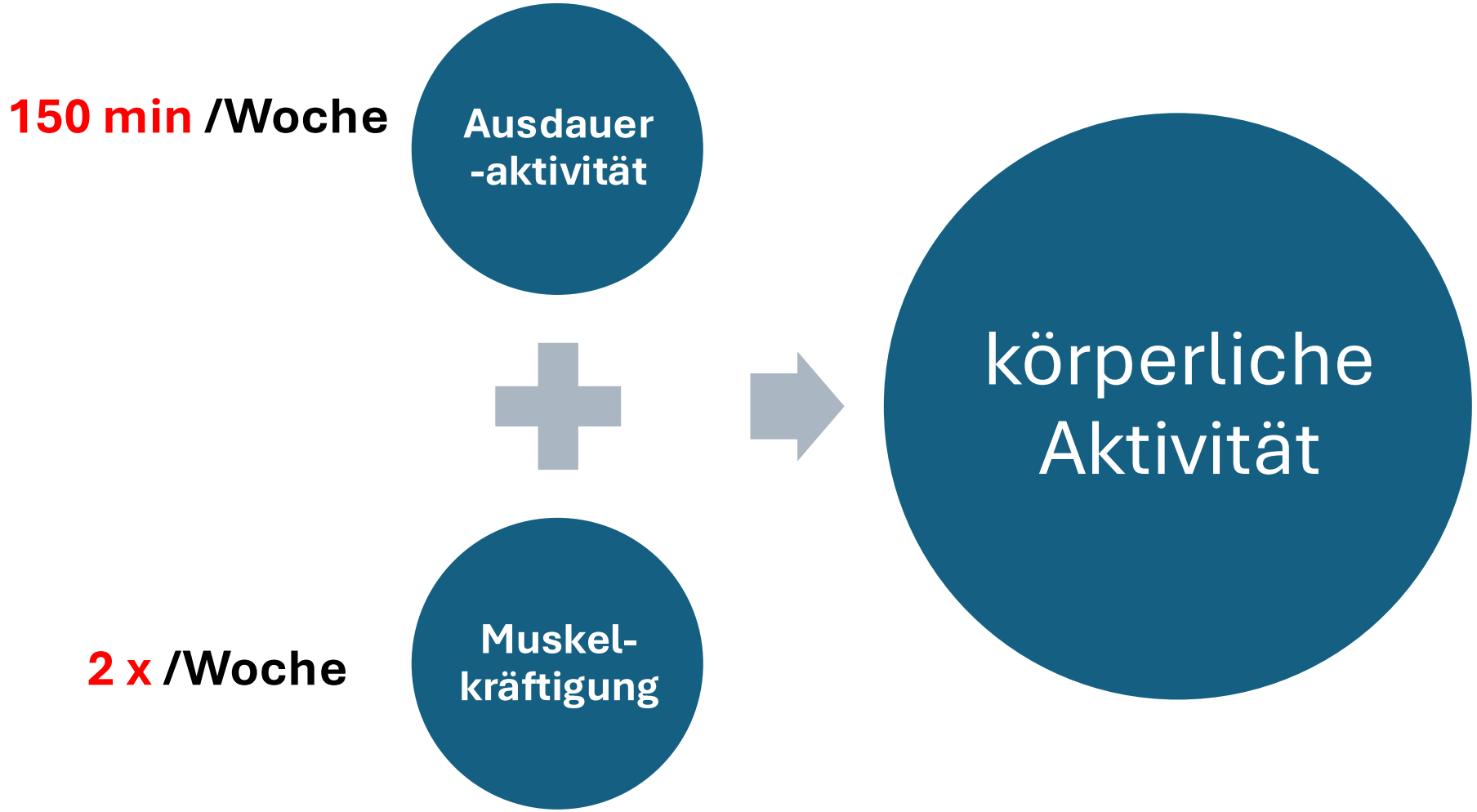
Bewegungsempfehlungen



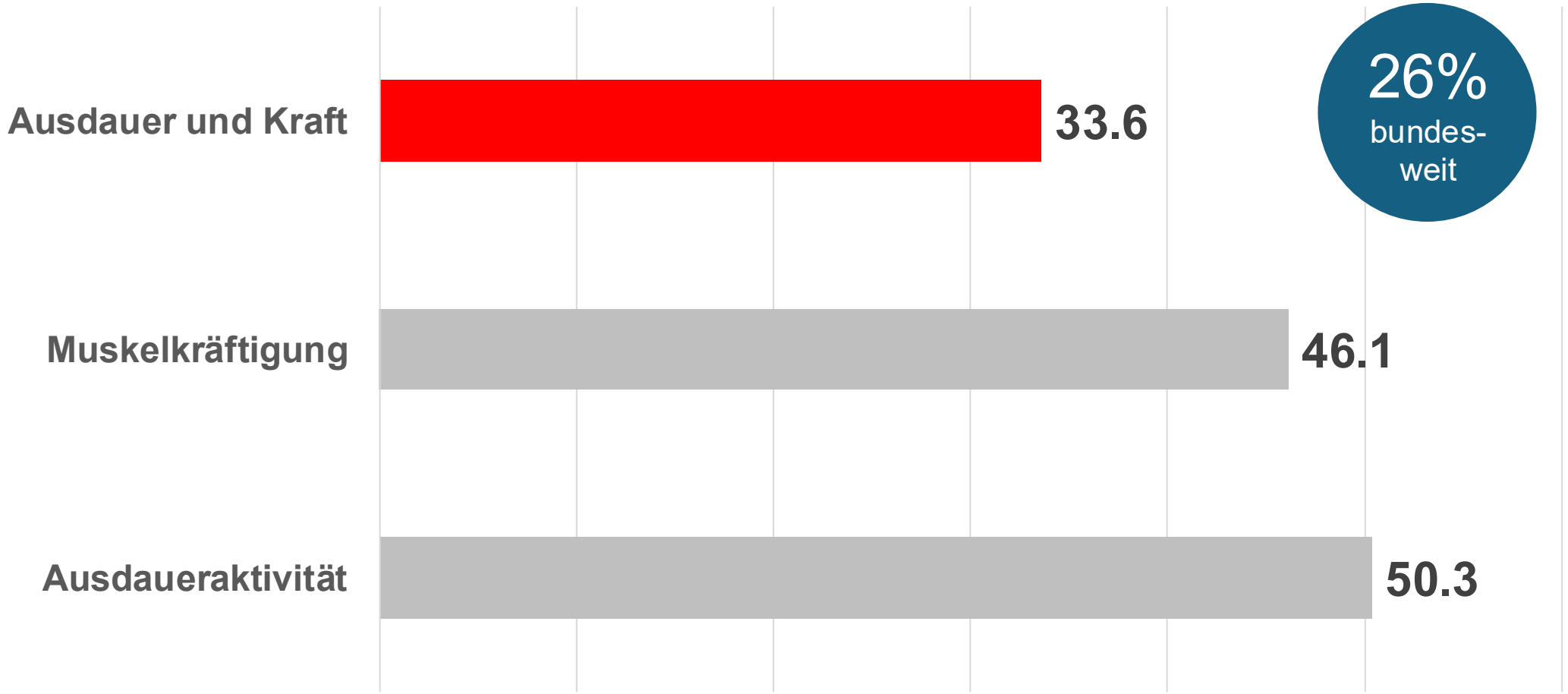
Grafik abgerufen unter: www.dosb.de (Zugriff: 8.10.26)

Quelle: DOSB, modifiziert nach WHO. Bull et al. 2020

Indikator „ausreichend körperliche Aktivität (nach WHO)

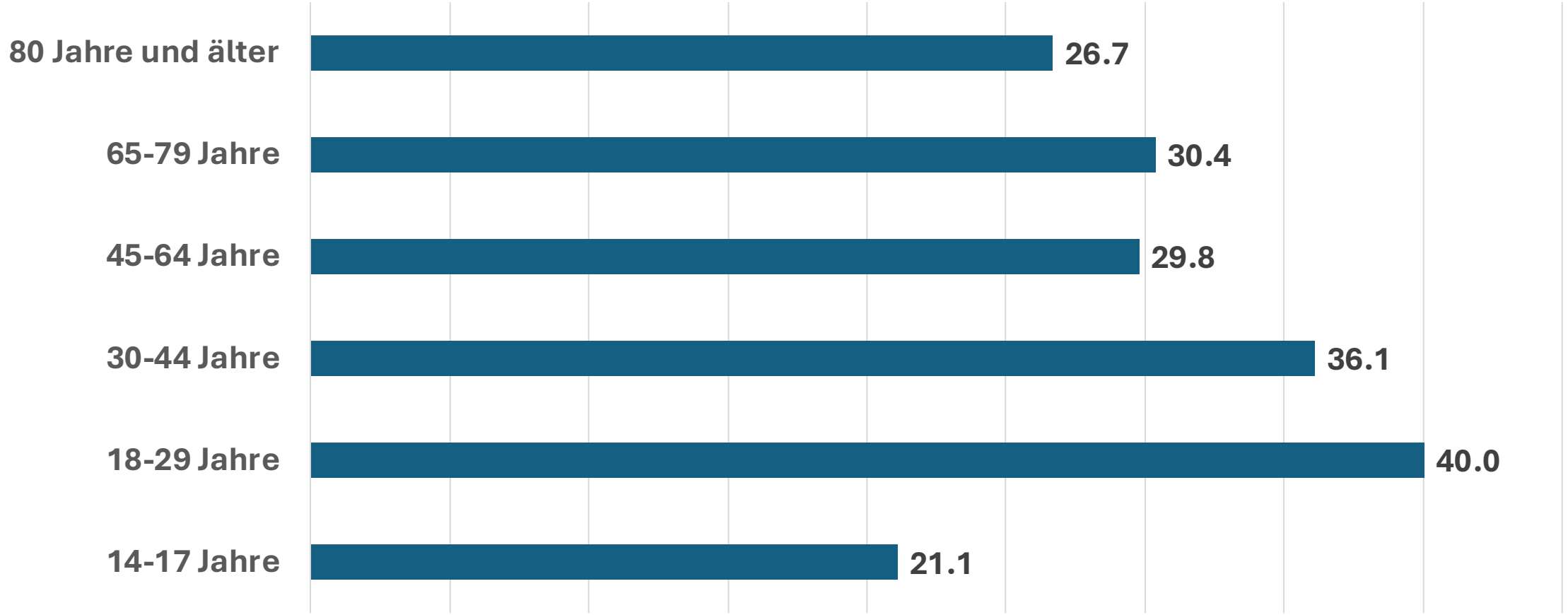


Wie viel % der Erwachsenen in Stuttgart erfüllen die Empfehlungen der WHO?



Quelle: Landeshauptstadt Stuttgart, Umfrage zum Gesundheitsverhalten 2026

Zusammenhang zwischen **Alter** und Erreichen der WHO-Empfehlungen



Quelle: Landeshauptstadt Stuttgart, Umfrage zum Gesundheitsverhalten 2026

in %

Digitale Bewegungsangebote – was versteht man darunter?

Fitness- und Trainingsapps

Online-Gymnastik bzw. Bewegungsvideos

Schrittzähler und Aktivitätstracker (insb. Laufen und Radfahren)

Live-Online-Kurse

Digitale Bewegungsangebote

Vorteile:

- Zeitliche Flexibilität und niedrigschwelliger Zugang
- Hemmungen überwinden
- Individuelle Anpassung des Tempos und Schwierigkeitsgrads
- Motivation durch Fortschrittsanzeige und Erinnerungen
- Gute Ergänzung zu Präsenzangeboten (z. B. Vereinskurse)



Fitness- und Trainingsapps

Fitness- und Trainingsapps sind mobile Anwendungen, die **Bewegungs-, Fitness- oder Trainingsprozesse digital begleiten, strukturieren oder evaluieren**. Sie dienen der Förderung körperlicher Aktivität durch Anleitung, Tracking, Motivation oder personalisierte Trainingssteuerung.

Beispiele:

Medizen.digital

Gymondo

ViViRA

Fitness- und Trainingsapps

Arzt/Krankenkasse fragen:

- DiGA Verzeichnis in Deutschland

  https://diga.bfarm.de/de



Schrittzähler- und Aktivitätstracker

Schrittzähler- und Aktivitätstracker , sind digitale Anwendungen, die **körperliche Aktivität im Alltag automatisch erfassen**. Dazu gehören z.B. Schritte, Gehstrecke, Kalorienverbrauch, Herzfrequenz und Schlafdaten.

Sie dienen vor allem dazu:

- Alltagsbewegung sichtbar zu machen
- Gesundheitsverhalten zu fördern
- Bewegungsziele (z. B. 10.000 Schritte) zu unterstützen

Beispiele:

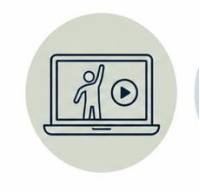
- Google Fit (Android)
- Apple Health
- Samsung Health (Samsung Geräte)
- StepMate App

Lauf-/Rad Tracking Apps

Lauf- und Radtracking-Apps sind digitale Anwendungen, die sportliche Aktivitäten wie **Laufen, Joggen und Radfahren mithilfe von GPS** aufzeichnen, analysieren und visualisieren. Sie erfassen dabei u. a. Strecke, Geschwindigkeit, Zeit, Höhenmeter, Kalorienverbrauch und Trainingsbelastung. Der Fokus liegt hier auf dem Ausdauersport.

Beispiele:

- Komoot
- Strava



Live Online Kurse

- Live-Online-Kurse sind digitale, synchron stattfindende Trainingsangebote, bei denen Teilnehmende in **Echtzeit über Video- oder Streamingplattformen gemeinsam mit einer Trainerin oder einem Trainer trainieren.** Sie kombinieren angeleitete Bewegungseinheiten (z. B. Fitness, Yoga, Reha oder Prävention) mit direkter Interaktion und Korrekturfeedback.

Beispiele:

- Online-Präventionskurse §20 GSB V (Krankenkasse)
- Krankenkassen selbst
- Vereinsangebote
- Fitnesstudios

On Demand Kursbibliotheken

On-Demand-Kursbibliotheken sind digitale Plattformen, die eine große **Sammlung vorproduzierter Trainingsvideos** bereitstellen, die jederzeit abgerufen werden können. Zeitpunkt, Dauer und Intensität der Einheiten sind selbst wählbar ohne festen Termin.

Beispiele:

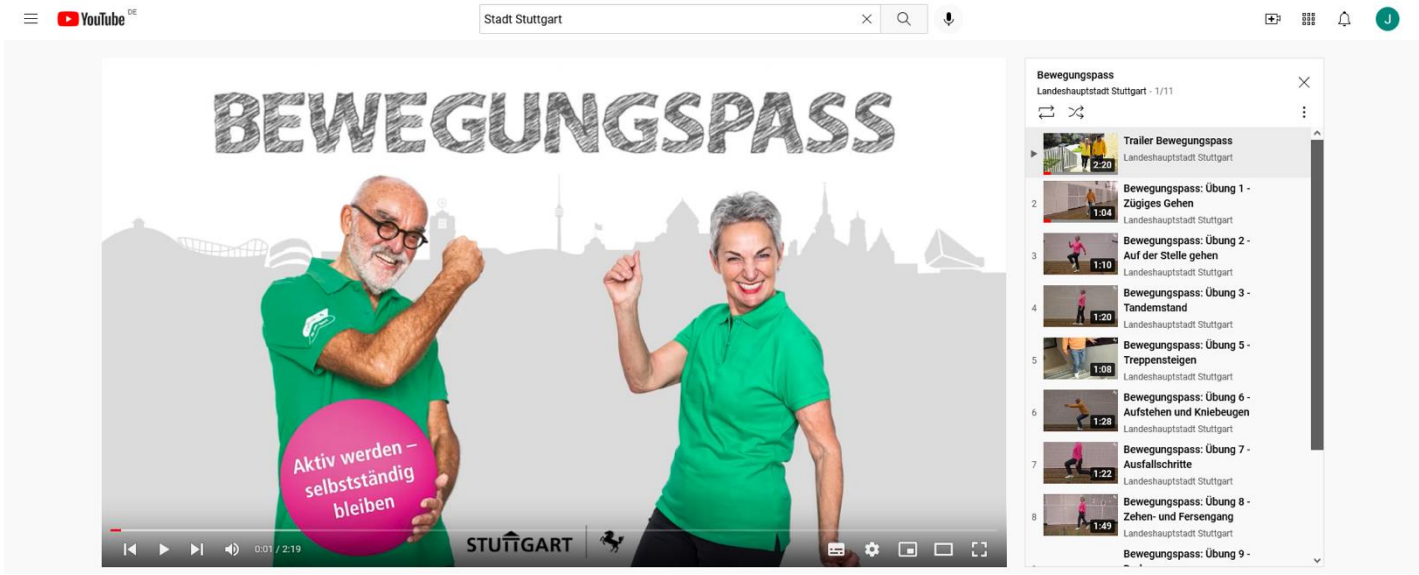
- Webseite BiÖG (Gesund & Aktiv älter werden) www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/

On Demand Kursbibliotheken

On-Demand-Kursbibliotheken sind digitale Plattformen, die eine große **Sammlung vorproduzierter Trainingsvideos** bereitstellen, die jederzeit abgerufen werden können. Zeitpunkt, Dauer und Intensität der Einheiten sind selbst wählbar ohne festen Termin.

Beispiel:

- YouTube





0711moves

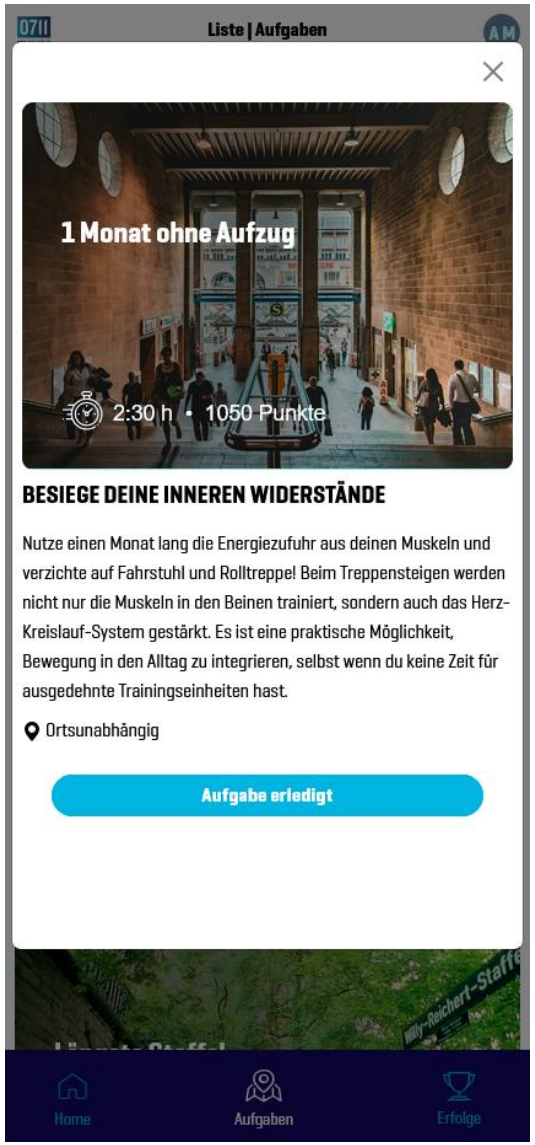


- rund **120 Bewegungsangebote in Stuttgart**,
- beispielsweise Spaziergänge, Stäffele, Radfahren und Outdoor-Fitness
- Nutzer können Challenges absolvieren, Punkte sammeln und sich mit anderen zusammenschließen
- Einmalige Registrierung auf „Stuttgart bewegt sich“ notwendig

https://0711moves.stuttgart-bewegt-sich.de/

0711moves

Alltagsaktivitäten „nebenbei“





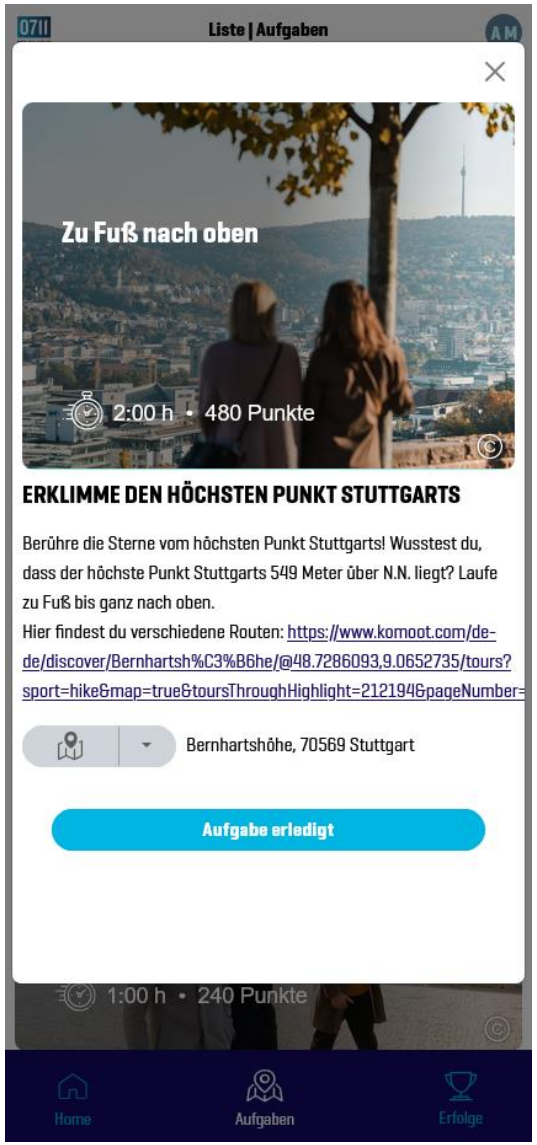


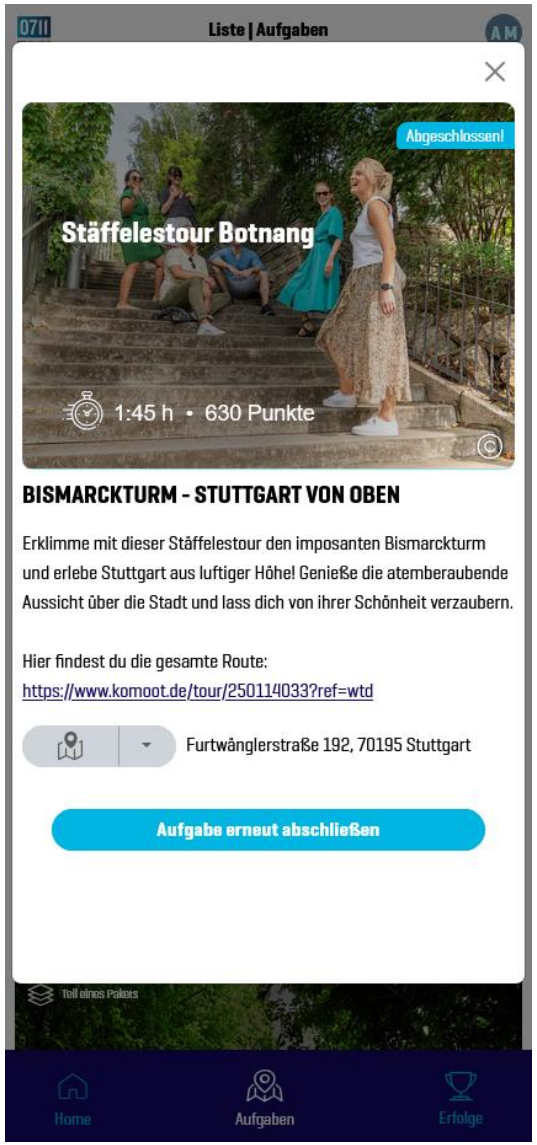
STUTTGART

0711moves

Stuttgarter Highlights



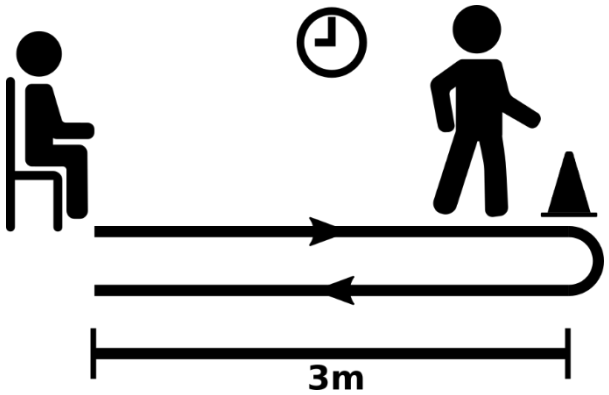


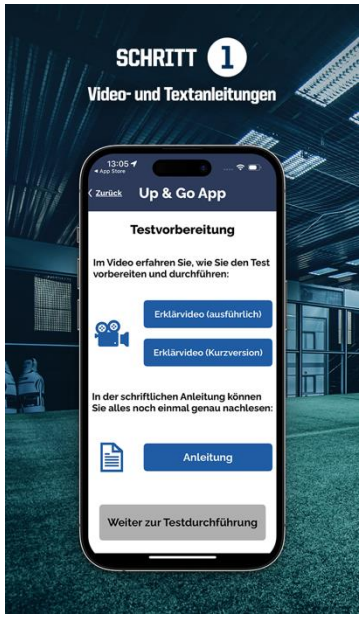


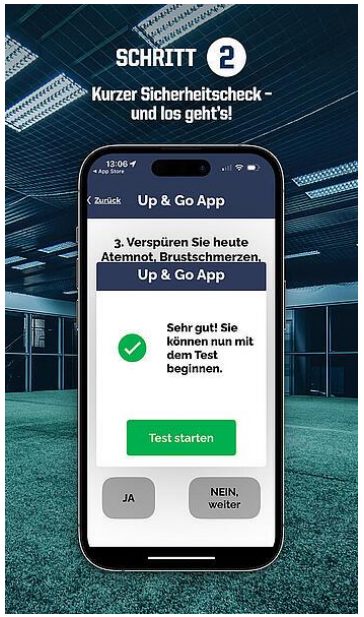
STUTTGART

Selbsttest mit der Up & Go App

- App, mit der ältere Menschen selbständig mit dem Handy **Gleichgewicht und Kraft testen** können
- Grundlage ist der sog. **Timed „Up and Go“ Test**
- Test wird mit Smartphone aufgezeichnet und ausgewertet
- Anschließend erhalten Personen Informationen über das Testergebnis









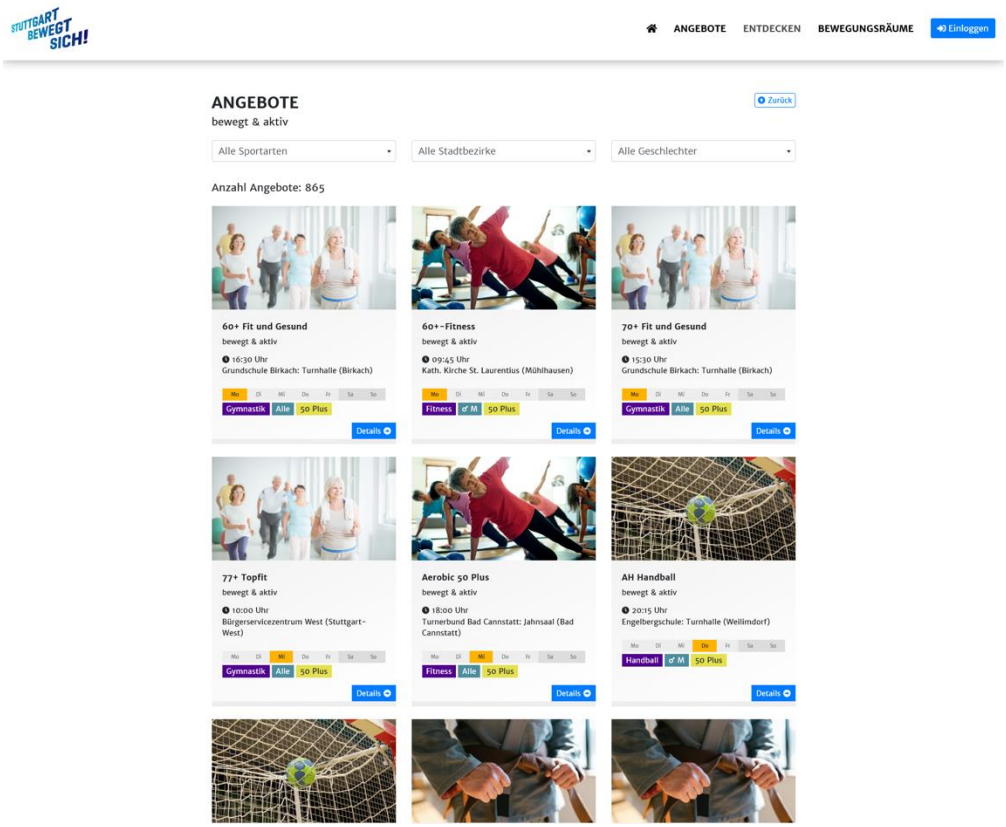
AGENDA

3. Sicherheit im Umgang mit digitalen Bewegungsangeboten

Datenschutz und Sicherheit

1. Nur notwendige Daten teilen
2. Seriöse Apps auswählen
3. Starke und verschiedene Passwörter verwenden
4. Auf aktuelle Updates von Smartphone und Apps achten
5. Standortfreigabe nur „Beim Verwenden der App“ erlauben
6. Auf Abofallen achten
7. Bei Unsicherheiten: Hilfe holen (Kinder, Enkel, Fachstelle für digitale Teilhabe)

Stuttgart bewegt sich



- www.stuttgart-bewegt-sich.de
- Mail-Newsletter (4/Jahr)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Landeshauptstadt Stuttgart

Amt für Sport und Bewegung

Kronprinzstraße 13

70173 Stuttgart

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an:

Carolin.Barz@stuttgart.de