

## Press Release

Wien, 17. April 2018

### FitDaheim das Trainingsprogramm für SeniorInnen Testphase in der Region Mühlviertler Alm erfolgreich abgeschlossen.

30 SeniorInnen testeten in der Region Mühlviertler Alm erfolgreich das Trainingsprogramm „FitDaheim“, welches im Rahmen des von AIT Austrian Institute of Technology (AIT) initiierten und koordinierten Förderprojekts „Train&Win“ entwickelt wurde.

Das von der FFG im Rahmen des Benefit Programms geförderte und vom AIT koordinierte Projekt „Train&Win“ hat die Evaluierungsphase mit 30 Personen sehr erfolgreich abgeschlossen. In Zusammenarbeit mit der FH St. Pölten, der medizinischen Universität Wien, LIFEtool und der WPU GmbH, wurde ein 3D Trainingsprogramm entwickelt, welches dem Nutzer mittels Sensoren unmittelbar Feedback über die korrekte Ausführung von körperlichen Übungen gibt. In der Region Mühlviertler Alm wurde „FitDaheim“ nun mit 30 freiwilligen Testpersonen ausführlich evaluiert. Schon in der Auswahlphase der Testpersonen war der Andrang der SeniorInnen erfreulicherweise überraschend groß. Das Training basiert auf physiotherapeutischen Erkenntnissen und ist auf die Nutzung und Bedürfnisse von älteren Personen zugeschnitten.

Der Erfolg lässt sich neben der erfolgreichen Durchführung, vor allem auch an der guten Resonanz und Akzeptanz des Systems ablesen. Von einem Großteil der Testpersonen (ca. 20) wurde der Wunsch geäußert das System nach der 2-monatigen Testphase auch weiterhin nutzen zu dürfen.

Die sehr gute Resonanz unterstreicht den Bedarf an angepassten Lösungen für ältere Menschen, die dabei helfen die körperliche Gesundheit und damit die Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern. Durch den motivierenden Effekt des Systems hatten die Testpersonen auch noch großen Spaß mitzumachen und die Mehrheit der Personen will das System auch weiterhin nutzen um ihre körperliche Fitness möglichst lange zu erhalten. In einem bereits genehmigten und laufenden europäischen Folgeprojekt „vCare“ sollen die Erkenntnisse aus dem Projekt „Train&Win“ nun auf 4 spezifische Personengruppen in der Reha von Schlaganfall-, Parkinson-, Herzschwäche- und Herzinfarktpatienten angewendet werden und dabei für jede Personengruppe die sinnvollsten Trainingsmodule identifiziert und evaluiert werden.

Das im Projekt „Train&Win“ entwickelte System wurde unter dem Namen FitDaheim im Rahmen der Langen Nacht der Forschung am 13. April der breiten Öffentlichkeit gleich an drei Standorten präsentiert (Wiener Neustadt, Hagenberg und St. Pölten). Die Besucher bei der Langen Nacht der Forschung in Wr. Neustadt waren begeistert und viele stellten die Frage wann das System auf den Markt kommen wird. Dies wird nach einer weiteren Evaluierungsphase in etwa zwei Jahren möglich sein. Den Besuchern war bewusst, dass Bewegung und körperliches Training wesentliche Voraussetzungen sind um die Gesundheit und Lebensqualität im Alter aufrechtzuerhalten, aber es fehlt oft ein Motivator wie FitDaheim um dies auch konsequent umzusetzen.

### **AIT Austrian Institute of Technology**

Das AIT Austrian Institute of Technology ist Österreichs größte außeruniversitäre Forschungseinrichtung. Mit seinen acht Centern versteht sich das AIT als hochspezialisierter Forschungs- und Entwicklungspartner für die Industrie. Dabei beschäftigen sich die Forscherinnen und Forscher mit den zentralen Infrastrukturthemen der Zukunft: Energy, Health & Bioresources, Digital Safety & Security, Vision, Automation & Control, Mobility Systems, Low-Emission Transport, Technology Experience sowie Innovation Systems & Policy.

Rund 1.300 MitarbeiterInnen forschen in ganz Österreich – im Besonderen an den Hauptstandorten Wien Giefinggasse, Seibersdorf, Wiener Neustadt, Ranshofen und Leoben – an der Entwicklung jener Tools, Technologien und Lösungen für Österreichs Wirtschaft, die sie gemäß unserem Motto „Tomorrow Today“ zukunftsfit hält.

**Social Media Text:** 30 SeniorInnen testeten erfolgreich das von AIT initiierte und koordinierte Trainingsprogramm „FitDaheim“.

**Bildunterschrift:** Bild (AIT): Testperson beim Training mit FitDaheim



### **Rückfragehinweis:**

Fabian Purtscher  
Marketing & Communications  
Center for Health and Bioresources  
AIT Austrian Institute of Technology GmbH  
[fabian.purtscher@ait.ac.at](mailto:fabian.purtscher@ait.ac.at) | [www.ait.ac.at](http://www.ait.ac.at)  
T +43 (0)50550-4406 | M +43 (0)664 8251322

Mag. Michael H. Hlava  
Head of Corporate and Marketing Communications  
AIT Austrian Institute of Technology GmbH  
Giefinggasse 4 | 1210 Wien  
[michael.h.hlava@ait.ac.at](mailto:michael.h.hlava@ait.ac.at) | [www.ait.ac.at](http://www.ait.ac.at)  
T +43 (0)50550-4040