

**Symposium „Digitalisierung in der Bewegungs- und Gesundheitsförderung“ (07.06.2021, ESAB Fachhochschule für Sport und Management Potsdam)**

**Individuelle und kontextuelle Anforderungen an (digitale) Bewegungsangebote bei Älteren**

**Prof. Claudia Pischke in Vertretung der PROMOTE & RTC-Studienteams**

**Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf**

**Institut für Medizinische Soziologie, Leitung Sektion Public Health**

Regelmäßige körperliche Aktivität (KA) ist von zentraler Bedeutung für gesundes Altern. In Deutschland erfüllt allerdings aktuell nur die Hälfte der ab 65-Jährigen die Empfehlungen für KA der Weltgesundheitsorganisation. Wie effektive Bewegungsangebote für Ältere gestaltet werden sollten, um die Zielgruppe zu erreichen bzw. von dieser angenommen zu werden, wird im Vortrag beleuchtet. Anhand der Ergebnisse der PROMOTE & RTC-Studien werden individuelle und kontextuelle Anforderungen an (digitale) Bewegungsangebote bei Älteren vorgestellt. Untersucht wurde die Akzeptanz des Bewegungsprogramms ‚Fit im Nordwesten‘, einschließlich einzelner Programmkomponenten (Programminhalte, Programmstruktur) sowie Kontextfaktoren. Insgesamt wurden hierzu 266 Teilnehmende des Bewegungsprogramms schriftlich befragt und 25 episodische Leitfadenterviews mit Nichtteilnehmenden und Teilnehmenden zu Gründen Ihrer (Nicht-)Teilnahme durchgeführt. Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse werden zur Darstellung gebracht sowie Inhalte der ‚Fit im Nordwesten‘-Toolbox, welche kürzlich abschließend entwickelt wurde, und theoriebasierte, praxisrelevante und wissenschaftlich evaluierte Handlungsempfehlungen zur Förderung von KA bei älteren Erwachsenen bündelt.