

# „Ich habe mich nie überwinden können, zu Hause etwas zu tun. Und das mache ich jetzt.“

*Erkenntnisse zu den Nutzungserfahrungen aus den Interviews  
mit TeilnehmerInnen beider Feldtests des  
app-basierten Bewegungsprogramms „Fit-mit-ILSE“*

**Autorinnen:** Birgit Trukeschitz, Juliane Nagiller, Marlene Blüher und Lina Michel

**Organisation:** Wirtschaftsuniversität Wien:  
WU Forschungsinstitut für Altersökonomie

**Dokumentennummer:** D15 / 1C

**Versionsnummer/Datum:** v1 / 2020

**Dokumententyp:** Deliverable zum AAL-Projekt „fit4AAL“

**Vertraulichkeitslevel:** öffentlich

**Geprüft und freigegeben von:** Sonja Schiff (Care.Consulting)

Gefördert im Rahmen des FFG Programms benefit mit Mittel des Bundesministeriums für Verkehr, Innovation und Technologie



## Finanzierung

Das Projekt „Fit in einen neuen Lebensabschnitt mit neuen Technologien – AAL-Testregion Salzburg/Wien (fit4AAL)“, FFG-Projektnummer 862035, wird im Rahmen des benefit Programms der österreichischen Forschungsförderungsgesellschaft (FFG) mit Bundesmitteln gefördert. Beteiligt sind folgende KonsortialpartnerInnen: Salzburg Research Forschungsgesellschaft mbH, bit media e-solutions GmbH, SMART ASSETS Development GmbH, MyBodyCoach (Mag. Sonja Jungreitmayr), 50plus GmbH, Salzburg AG für Energie, Verkehr und Telekommunikation, Paris Lodron Universität Salzburg (Interfakultärer Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaften), Care Consulting (Sonja Schiff), Wirtschaftsuniversität Wien (Forschungsinstitut für Altersökonomie). Das Projekt lief vom 1.1.2018-31.12.2020.

Das WU Forschungsinstitut für Altersökonomie wurde zudem aus Mitteln des Fonds Soziales Wien gefördert.

## Zitierhinweis

Trukeschitz, Birgit; Nagiller, Juliane; Blüher, Marlene, Michel, Lina (2020): „Ich habe mich nie überwinden können, zu Hause etwas zu tun. Und das mache ich jetzt.“ - Erkenntnisse zu den Nutzungserfahrungen aus den Interviews mit TeilnehmerInnen beider Feldtests des app-basierten Bewegungsprogramms "Fit-mit-ILSE", Deliverable D15/2C zum AAL-Projekt "fit4AAL - Fit in einen neuen Lebensabschnitt mit neuen Technologien – AAL-Testregion Salzburg/Wien". Wirtschaftsuniversität Wien: Forschungsinstitut für Altersökonomie

## Über die AutorInnen

**Marlene Blüher** hat Politikwissenschaft und Socio-Ecological Economics and Policy in Wien studiert. Ihre Forschungsschwerpunkte sind digitale Lösungen für die Steigerung und den Erhalt der Fitness älterer Menschen, sowie Nutzererfahrungs- und Gebrauchstauglichkeitsuntersuchungen aus qualitativer und quantitativer Perspektive. Im AAL-Projekt fit4AAL war sie an der Rekrutierung der TeilnehmerInnen, Konzeptionalisierung der Erhebungen und an der Datenerhebung und -auswertung zur Usability und User Experience beteiligt und hat die Interviews für diesen Bericht geführt.

**Juliane Nagiller** hat Politikwissenschaft und Soziologie in Innsbruck und Sozioökonomie in Wien studiert. Neben ihrer Tätigkeit als Wissenschaftsredakteurin für Ö1, interessiert sie sich für wirtschaftspolitische Fragestellungen, Fragen zur Nachhaltigkeit, sowie für qualitative Forschungsmethoden. Im AAL-Projekt fit4AAL war sie an der Auswertung der Interviews und Aufbereitung der Ergebnisse zur Usability und User Experience beteiligt.

**Birgit Trukeschitz** ist Ökonomin und leitet am Forschungsinstitut für Altersökonomie der Wirtschaftsuniversität Wien wissenschaftliche Projekte zur Ergebnismessung in der Langzeitpflege/-betreuung und zur Evaluierung neuer Technologien für ältere Menschen. Im AAL-Projekt fit4AAL koordinierte sie die multidisziplinäre Evaluierung des IKT-basierten Bewegungsprogramms „Fit-mit-ILSE“ und die Auswertungsschwerpunkte zur Usability/User Experience sowie zur Wirkungsanalyse.

**Lina Michel** ist Sozialwissenschaftlerin und hat an der Universität Wien, der Science Po Bordeaux, sowie an der Wirtschaftsuniversität Wien studiert. Sie hat im Kompetenzzentrum für empirische Sozialforschung als Research Assistent gearbeitet und ist derzeit Projektmitarbeiterin im Institut für Altersökonomie. Im Rahmen des AAL-Projektes fit4AAL war sie für die Interpretation und Verschriftlichung der Ergebnisse der Nutzungserfahrungen zuständig.

## Die wichtigsten Ergebnisse auf einem Blick

### „Fit-mit-ILSE“: Erkenntnisse zu den Nutzungserfahrungen aus den Interviews

- ☑ **Mehr Bewegung zu Hause**, so lautete die zentrale Erwartung der interviewten TeilnehmerInnen an das technikgestützte Bewegungsprogramm „Fit-mit-ILSE“. Das Programm wurde als Alternative zum Besuch von Fitnessstudios oder Gymnastikgruppen angesehen.
- ☑ **Individueller Trainingsrhythmus**: Die interviewten TeilnehmerInnen berichteten, dass der tatsächliche Trainingsrhythmus stark von der körperlichen Verfasstheit (z.B. akuten körperlichen Beschwerden), sowie von für diesen Tag geplanten Aktivitäten (z.B. Golfclub, Radtour, etc.) abhängig war.
- ☑ **Mehr Beweglichkeit und Kraft** wurden von den interviewten TeilnehmerInnen als positive Resultate des app-basierten Bewegungsprogramms „Fit-mit-ILSE“ genannt.

### Die Trainingseinheiten

- ☑ **Gut konzipierte Übungseinheiten**: Die Übungen wurden als gut aufeinander abgestimmt beschrieben. Einzelne TeilnehmerInnen äußerten jedoch den Eindruck, dass sich die Übungen zu häufig wiederholen würden.
- ☑ **Selbst vorgenommene Individualisierung**: Das Trainingsprogramm wurde zeitweise selbstständig an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst, indem Übungen übersprungen, ergänzt oder öfters als angegeben wiederholt wurden.
- ☑ **Fröhlichkeit und Zeitmanagement**: Angeregt wurde, dass die Übungen fröhlicher vorgeturnt werden könnten. Einige empfanden die Zeit, um in Startposition zu gehen als zu kurz. Auch die Zeitangaben der Übungseinheiten seien zu knapp kalkuliert.

### Motivierende Faktoren

- ☑ **Gold als Ziel wirkt nur für Manche**: Der Medaillenspiegel und die Leistungsübersicht wurden von einigen Befragten als Motivationsfaktoren beschrieben. Sie achteten darauf, regelmäßig Sterne zu erlangen, um am Ende der Woche eine Gold-Medaille zu bekommen. Andere gaben an, dass es zu schwer und zu zeitaufwändig war, eine Medaille zu erreichen. Wieder andere gaben hingegen an, keinen Wert auf die Erreichung bestimmter Abzeichen zu legen.
- ☑ **Motivierender Aktivitätstracker**: Das tägliche Schrittziel von 10.000 Schritten zu verfolgen, habe Spaß gemacht, berichteten die interviewten TeilnehmerInnen.

### „Fit durch Wissen“, „Fit unterwegs“ und Smart-Home-Komponente

- ☑ **Bekanntes, aber gut aufbereitetes Wissen**: Die Inhalte der E-Learning Einheiten von „Fit durch Wissen“ waren zwar einigen der interviewten TeilnehmerInnen bereits bekannt, dennoch wurden sie als gut aufbereitet und als unterhaltsame Abwechslung beschrieben.
- ☑ **Kaum Interesse an Outdoor-Tipps**: Die Funktion „Fit unterwegs“ wurde, laut Angaben der zehn interviewten TeilnehmerInnen, kaum genutzt. Dieser Umstand kann auch Bedienungsproblemen geschuldet sein.
- ☑ **Verhaltene HEIMO Nutzung**: Das Smart-Home-System HEIMO wurde als nicht zweckmäßig beschrieben. Am ehesten wurde die Lampe zum Trainieren aktiviert.

## Abstrakt

**Hintergrund:** Fit und gesund zu altern, ist ein wichtiges individuelles, wie auch gesellschaftliches Ziel. Um Menschen bei der Erreichung dieses Ziels zu unterstützen, wurde im Rahmen des Active and Assisted Living (AAL) Projekts fit4AAL das technisch-unterstützte Bewegungsprogramm „Fit-mit-ILSE“ entwickelt. „Fit-mit-ILSE“ wurde speziell für die Bedürfnisse älterer Menschen konzipiert und kombiniert ein sportwissenschaftlich fundiertes, technisch aufbereitetes Trainingsprogramm mit der punktuellen Begleitung durch einen geschulten Fitness-Coach. ILSE umfasst eine Fitness-App, mit der Fitnessübungen auf einem Tablet oder über das Übungsfeedbacksystem am Fernseher angezeigt werden können („Fit zu Hause“). Zusätzlich finden sich in der App für das Tablet auch Outdoor-Aktivitätsvorschläge („Fit unterwegs“) und E-Learning Einheiten („Fit durch Wissen“). Ein Aktivitätstracker in Armbandform ergänzt die technische Ausstattung.

**Zielsetzung:** Ziel dieses Evaluierungsberichts ist es, die Nutzungserfahrungen aus Sicht der TeilnehmerInnen zu dokumentieren, wobei in den Gesprächen das Erleben und unterschiedliche Sichtweisen auf das Bewegungsprogramm im Mittelpunkt standen. Im Fokus der Interviews stand daher die Frage, wie die TeilnehmerInnen mit dem Bewegungsprogramm „Fit-mit-ILSE“ zurechtkamen und wie sie es konkret in ihrem Alltag nutzten.

**Methode/Vorgehensweise:** Die Daten für die Analyse der Nutzungserfahrungen der ILSE-App wurden mit Hilfe von zehn qualitativen Interviews erhoben. Sowohl mit fünf TeilnehmerInnen der ersten Feldtestphase, als auch mit fünf TeilnehmerInnen der zweiten Feldtestphase wurden episodische Interviews geführt und anschließend transkribiert. Diese Datenbasis von mehr als 200 Seiten Text wurde mittels Themenanalyse ausgewertet.

**Ergebnisse:** Mehr Bewegung in ihr Leben zu bringen, war eine der zentralen Erwartungen der TeilnehmerInnen. Mehr Beweglichkeit und Kraft wurden von einigen der Interviewten als spürbare Resultate der Nutzung der Fitness-App genannt. Obwohl „die Technik“ für manche eine Hürde darstellte, arrangierten sich die befragten TeilnehmerInnen mit den Geräten, indem sie etwa nur bestimmte Geräte oder Funktionen nutzten. Auch das Übungsprogramm wurde teilweise von den TeilnehmerInnen selbst auf ihre Bedürfnisse angepasst. Die Medaillen- und Leistungsübersicht lieferte für Manche einen Anreiz zu mehr Bewegung. Der Aktivitätstracker wurde als unterhaltsam und motivierend beschrieben.

**Schlussfolgerungen:** „Fit-mit-ILSE“ hatte das Potenzial, ältere Menschen, die Bewegung als wichtig erachteten, zu mehr Aktivität im Alltag zu animieren. Um auch Personen, die eher vorsichtig bei der Bedienung technischer Geräte sind, einen guten Einstieg in das app-basierte Bewegungsprogramm zu ermöglichen, könnte das Einschulungsangebot ausgebaut werden. Gerade die Gesten-Steuerung des ILSE-Übungsfeedbacksystems am Fernseher muss, laut den interviewten TeilnehmerInnen, erlernt und eingeübt werden. Auch würden sich die Befragten eine stärkere Individualisierung und Anpassung der Übungen an individuelle körperliche Einschränkungen wünschen. Selbst wenn die TeilnehmerInnen nicht mit allen Funktionen und Komponenten zurechtkamen, so trug ihre Anpassungsfähigkeit, ihre Kreativität und Lösungsorientierung dazu bei, dass ILSE über den Testverlauf genutzt wurde. Angeregt wurde darüber hinaus auch eine ILSE-App für das Smartphone.

## Inhaltsverzeichnis

Über die AutorInnen .....	ii
Die wichtigsten Ergebnisse auf einem Blick.....	iii
Abstrakt.....	iv
Abbildungsverzeichnis.....	vi
1 Einleitung .....	1
2 Methode.....	2
2.1 Begründung des Einsatzes qualitativer Methoden für die Erhebung von Nutzungserfahrungen .....	2
2.2 Art des Interviews .....	2
2.3 Anzahl und Auswahl der Interviewpersonen.....	2
2.4 Auswertungsverfahren .....	3
3 Ergebnisse .....	4
3.1 Erwartungen der TeilnehmerInnen.....	6
3.1.1 Mehr Bewegung zu Hause .....	6
3.1.2 ILSE als Alternative zu anderen Trainingsprogrammen.....	6
3.2 Erfahrungen mit der Nutzung des Trainingsprogramms «Fit zu Hause» .....	7
3.2.1 Der Trainingsrhythmus .....	7
3.2.2 Die Hilfsmittel – Ball, Tube, Stuhl oder Miniband .....	7
3.2.3 Schwierigkeitsstufen und selbst vorgenommene Individualisierung .....	8
3.2.4 Erfahrungen mit der Gestaltung des ILSE-Übungsprogramms .....	9
3.3 Erfahrungen mit der Nutzung von «Fit durch Wissen» und «Fit unterwegs» .....	10
3.4 Erfahrungen mit der Nutzung des Smart-Home-Systems HEIMO .....	11
3.5 Die Attraktivität der ILSE-Features.....	12
3.5.1 Der Medaillenspiegel und die Leistungsübersicht.....	12
3.5.2 Die Rolle von Spaß .....	13
3.5.3 Der Aktivitätstracker .....	14
3.6 Die Rolle der Technik.....	14
3.6.1 „Technik“ Funktionalität .....	14
3.6.2 Technik – Bedienbarkeit.....	16
3.7 Datenschutz und Privatsphäre .....	17
3.8 „Fit mit ILSE“ als Lernprozess.....	17
3.9 Erfahrungen mit dem begleitenden Angebot .....	18
3.9.1 Erfahrungen mit der Einschulung .....	18

3.9.2	Erfahrungen mit dem Support Angebot .....	19
3.9.3	Erfahrungen mit den Coach-Terminen.....	19
3.10	Wirkungen des app-basierten Bewegungsprogramms aus TeilnehmerInnen-Sicht.	20
4	Schlussfolgerungen.....	21
4.1	Die Zielgruppe der ILSE-App .....	21
4.2	Technische Hürden minimieren.....	21
4.3	Individualisierung ermöglichen .....	21
4.4	Das „Zusatzangebot“ .....	22
4.5	Die Steuerung des Trainingsprogramms am Fernseher .....	22
4.6	Die ILSE-App auf unterschiedlichen Endgeräten .....	22
4.7	Limitationen .....	22
5	Conclusio .....	23
6	Literaturverzeichnis .....	24

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Mindmap ILSE-Nutzungserfahrungen (Feldtest 1 und 2) aus Interviews mit 10 FeldtestteilnehmerInnen .....	5
--	---



# 1 Einleitung

Regelmäßige körperliche Bewegung ist in jedem Alter wichtig. Doch mit zunehmendem Alter fällt sie vielen schwer. Laut der Weltgesundheitsorganisation, WHO (2018: 34), macht nur jede bzw. jeder Vierte über 65 Jahren in Österreich ausreichend Bewegung. Bewegung und Sport sind jedoch wichtige Bestandteile für ein gesundes und fittes Leben im Alter. Körperliche Aktivität verringert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Außerdem stärkt sie die psychische Gesundheit, verringert Depressionen und verzögert möglicherweise die Auswirkungen von Alzheimer-Erkrankungen (vgl. WHO 2018).

Das technologie-gestützte Bewegungsprogramm „Fit-mit-ILSE“ wurde speziell für Personen ab 55 Jahren konzipiert, die länger mobil und fit bleiben wollen (vgl. Schneider/Venek et al. im Erscheinen). Es soll Personen, welche kürzlich vom Erwerbsleben in die Pension gewechselt haben, zu einem aktiven Lebensstil motivieren und sie am Weg dorthin begleiten. Dafür wurde ein spezielles, sportwissenschaftlich fundiertes Übungsprogramm „Fit zu Hause“ entwickelt, das zu Hause mittels Tablet (Samsung Galaxy Tab A – SM-T585) oder Übungsfeedbacksystem (3-D Kamerasystem, Orbbec Persee) absolviert werden kann. Die Trainingseinheiten wurden in drei Schwierigkeitsstufen angeboten. Für jede Übung gab es ein Video zum Mitmachen. Weitere Details bezüglich Ausführung, Wiederholungsanzahl oder Dauer wurden auch als Text beschrieben. Die technischen Komponenten des Bewegungsprogramms „Fit-mit-ILSE“ ermöglichten eine selbstständige Kontrolle der Übungsausführung.

Kombiniert wurde dieses Übungsprogramm mit Vorschlägen für Outdoor-Aktivitäten („Fit unterwegs“) und E-Learning Einheiten („Fit durch Wissen“). Mit Hilfe eines Aktivitätstrackers (Samsung Gear Fit 2 Pro) konnten die täglich zurückgelegten Schritte dokumentiert werden. Darüber hinaus wurden die TeilnehmerInnen durch ausgebildete SporttrainerInnen, sogenannte „Coaches“, punktuell betreut. Ergänzt wurde das Bewegungsprogramm durch die Smart-Home Komponente HEIMO (der Salzburg AG) (Schneider/Venek et al. im Erscheinen).

In zwei Feldtests, die jeweils in zwei Bundesländern (Salzburg und Wien) stattfanden, wurden Erfahrungen zum Umgang der TeilnehmerInnen mit dem entwickelten Bewegungsprogramm gesammelt. Die zweite Feldtestgruppe erhielt eine überarbeitete Version der ILSE-App und zusätzlich das Smart Home System HEIMO (vgl. Trukeschitz/Blüher et al. 2019).

Ziel dieses Evaluierungsberichts ist es, die Erfahrungen mit dem Bewegungsprogramm „Fit-mit-ILSE“ aus Sicht der TeilnehmerInnen zu erheben, wobei insbesondere das individuelle Nutzungs- und Aneignungsverhalten im Mittelpunkt des Interesses stand. Wie wurde die Fitness-App ILSE genutzt? Welche Faktoren haben die Nutzung begünstigt, welche eher erschwert? Die Erkenntnisse aus den Interviews sollen die quantitative Datenanalyse zur Nutzungserfahrung (vgl. Trukeschitz/Blüher et al. 2020) ergänzen und sicherstellen, dass, im Rahmen der Evaluierung, ein umfassendes Bild der Wahrnehmung des Bewegungsprogramms „Fit-mit-ILSE“ gezeichnet werden kann.

## 2 Methode

### 2.1 Begründung des Einsatzes qualitativer Methoden für die Erhebung von Nutzungserfahrungen

Um die Nutzungserfahrungen der TeilnehmerInnen des technisch-unterstützten Bewegungsprogramms „Fit-mit-ILSE“ im Detail zu analysieren, wurden zusätzlich zu jeweils zwei schriftlichen Befragungen mittels Online-Fragebogen pro Feldtest (vgl. Trukeschitz/Blüher et al. 2020; Trukeschitz/Michel et al. 2020) qualitative Interviews geführt. Die Interviews fokussierten sich nicht auf die Erhebung isolierter Merkmale, sondern versuchten der Komplexität der Realität mehr Raum zu geben, um unterschiedliche Sichtweisen auf das Programm und die Vielfältigkeit des Erlebens des Programms abzubilden. Ziel der Interviews war es, Neues zu entdecken und zur Hypothesengenerierung beizutragen. Auch die Unterschiedlichkeit subjektiver Perspektiven, im Zusammenhang mit dem jeweils konkreten Kontext des Falles, kann durch diesen qualitativen Forschungszugang besser beschrieben und analysiert werden. (vgl. Flick 2004)

Qualitative Forschungsprozesse sind zyklisch organisiert. Das verfügbare Wissen und auch das methodische Vorgehen werden kontinuierlich hinterfragt und die Ergebnisse immer wieder an bestimmte Ausgangspunkte rückgebunden. Diese permanente Reflexion hat zur Folge, dass die vorläufigen Erkenntnisse systematisch fortentwickelt werden und sich auch im Verlauf des Forschungsprozesses verändern können. (vgl. Froschauer/Lueger 2009)

### 2.2 Art des Interviews

Zum Einsatz kamen episodische Leitfadeninterviews. Diese Art von Interviews eignet sich, um gleichzeitig zwei verschiedene Formen von Wissen abzufragen: das narrativ-episodische und das semantische Wissen. Ersteres ist erfahrungsnah und bezieht sich auf bestimmte Situationen und Erlebnisse, während das semantische Wissen abstrahierte und verallgemeinerte Annahmen umfasst (vgl. Flick 2004). Um beide Formen abzufragen, beinhaltete der zuvor konzipierte Leitfaden nicht nur konkret-zielgerichtete Fragen nach abstrakteren Zusammenhängen, sondern auch Fragen nach den subjektiven Erfahrungen der TeilnehmerInnen mit der ILSE-App, wie auch den zur Verfügung gestellten Endgeräten. So wurden die TeilnehmerInnen sowohl aufgefordert zu schildern, z.B., in welchen Situationen sie Trainings absolviert haben, als auch befragt, z.B., wem sie das Programm weiterempfehlen würden. Da die Auswahl der konkreten Erzählung weitgehend den InterviewpartnerInnen überlassen wurde, gibt sie auch Auskunft über die subjektive Relevanz der beschriebenen Situationen.

### 2.3 Anzahl und Auswahl der Interviewpersonen

Das „Fit-mit-ILSE“ Bewegungsprogramm wurde in einem zweiphasigen Feldtest erprobt, an dem ältere Menschen aus den Bundesländern Wien und Salzburg über einen Zeitraum von jeweils zirka 22 Wochen teilnahmen. Eine erste Gruppe an TeilnehmerInnen wurde von Feb-

ruar bis September 2019, eine zweite Gruppe von September 2019 bis März 2020 eingebunden. Mit jeweils fünf TeilnehmerInnen der ersten und der zweiten Testgruppe wurden Interviews geführt.

Für die Auswahl der InterviewpartnerInnen wurden Ergebnisse aus der ersten systematischen NutzerInnenbefragung herangezogen (Trukeschitz/Blüher et al. 2020). In dieser bewerteten die TeilnehmerInnen die ILSE Tablet App, wie auch das ILSE Übungsfeedbacksystem für den Fernseher auf einer mehrstufigen Skala zwischen 12 gegensätzlichen Begriffspaaren (zB einfach – kompliziert, wertvoll – minderwertig). Dabei wurden sowohl praktische, als auch auf den Nutzer oder die Nutzerin bezogene Aspekte generiert.

Aus diesen Ergebnissen der NutzerInnenbefragung wurde ein Gesamt-Durchschnittswert für die Bewertung der Fitness-App für das Tablet und das Übungsfeedbacksystem berechnet. Die Befragten wurden daraufhin in 4 bis 5 unterschiedliche Gruppen zwischen insgesamt positiver und insgesamt negativer Einschätzung unterteilt. Dabei wurden nur TeilnehmerInnen inkludiert, die beide Geräte genutzt und bewertet hatten.

Ziel war es, sowohl TeilnehmerInnen als InterviewpartnerInnen zu wählen, die ein überwiegend positives/sehr gutes Bild des Systems hatten, als auch solche, die es kritisch und mitunter auch negativ bewerteten. Zusätzlich wurde darauf geachtet, Männer und Frauen zu befragen und, im zweiten Feldtest, TeilnehmerInnen einzubeziehen, die das Smart-Home System HEIMO ausprobiert hatten. TeilnehmerInnen, die aufgrund dieser Kriterien für ein Interview in Frage kamen, wurden kontaktiert, ihre Bereitschaft und Verfügbarkeit für ein persönliches Interview geklärt und gegebenenfalls ein Termin vereinbart. Aus Erreichbarkeitsgründen wurden ausschließlich TeilnehmerInnen aus Wien interviewt. Wenn möglich, fanden die Interviews an den Wohnorten der TeilnehmerInnen statt – einerseits, um in einer für die InterviewpartnerInnen vertrauten Umgebung die notwendige Ruhe und Entspannung für das Gespräch gewährleisten zu können, andererseits, um idealerweise zu sehen, wie/wo die Technik in der Wohnung installiert wurde. Das war in 7 von 10 Interviews der Fall, zwei wurden in Lokalen, eines an der WU geführt.

## 2.4 Auswertungsverfahren

Von den Interviews wurden, mit Einverständnis der Befragten, Audioaufzeichnungen gemacht. Diese wurden transkribiert und bildeten eine Datenbasis von mehr als 200 Seiten Text. Die Transkripte wurden mittels Themenanalyse ausgewertet.

Das themenanalytische Verfahren eignet sich, um eine große Textmenge zu bearbeiten und dient der zusammenfassenden und reduzierenden Aufarbeitung von Inhalten, unter Berücksichtigung ihrer internen Differenziertheit (vgl. Froschauer/Lueger 2003). Dabei werden in einem ersten Schritt alle für die Forschungsfrage relevanten Teile des Datenkorpus identifiziert und anschließend codiert. Als Codes dienen jeweils die basalen Elemente der Information. Diese Elemente werden in einem zweiten Schritt Themen zugeordnet bzw. in Themen organisiert. Das Ziel dieses Prozesses ist es, thematische Muster und Argumentationszusammenhänge herauszuarbeiten, die sowohl klar voneinander unterscheidbar, als auch in sich schlüssig sind. Auch müssen die so definierten Themen einen klaren Zusammenhang zur Forschungsfrage aufweisen (vgl. Braun/Clarke 2006).

Erhoben und analysiert wurde in einem zweistufigen Verfahren, um eine zyklische Herangehensweise zu garantieren. Zuerst wurden die ersten fünf Interviews (Feldtestphase 1) analysiert und vorläufige Themen herausgearbeitet, bevor die zweite Hälfte der Interviews (Feldtestphase 2) codiert und analysiert wurde. Sowohl die Codes als auch die Themen wurden so im Verlauf des Forschungsprozesses immer wieder reflektiert und angepasst. Außerdem kristallisierten sich im Zuge der Einarbeitung weiterer Interviews auch neue Themen heraus.

Analysiert wurde der semantische, also explizit geäußerte Inhalt der Befragten. Dieser wurde in kurze, thematische Einheiten unterteilt und mit Hilfe von MS-Excel, einer Software für Tabellenkalkulation, codiert. Als Codes dienten die zentralen Aussagen der jeweiligen Passagen. Diese Codes wurden in einem zweiten Analyseschritt miteinander verknüpft und übergeordneten Themen zugewiesen, sodass ein hierarchisches Netzwerk aus Subkategorien und Themenkategorien entstand (vgl. Froschauer/Lueger 2003). Anschließend wurden die Themen nach ihrer Relevanz im Text, sowie für die Beantwortung der Forschungsfrage strukturiert und in Form einer „thematic map“ (Braun/Clarke 2006), einer Mindmap, dargestellt.

Zum Zweck der Qualitätssicherung wurde darauf geachtet, dass Handlungs- und Analysewissen getrennt werden (vgl. Froschauer/Lueger 2003). In der konkreten Umsetzung bedeutete dies, dass die Interviews nicht von derselben Person ausgewertet wurden, die sie geführt hatte. Darüber hinaus wies der Forschungsprozess auch Reflexionsphasen auf.

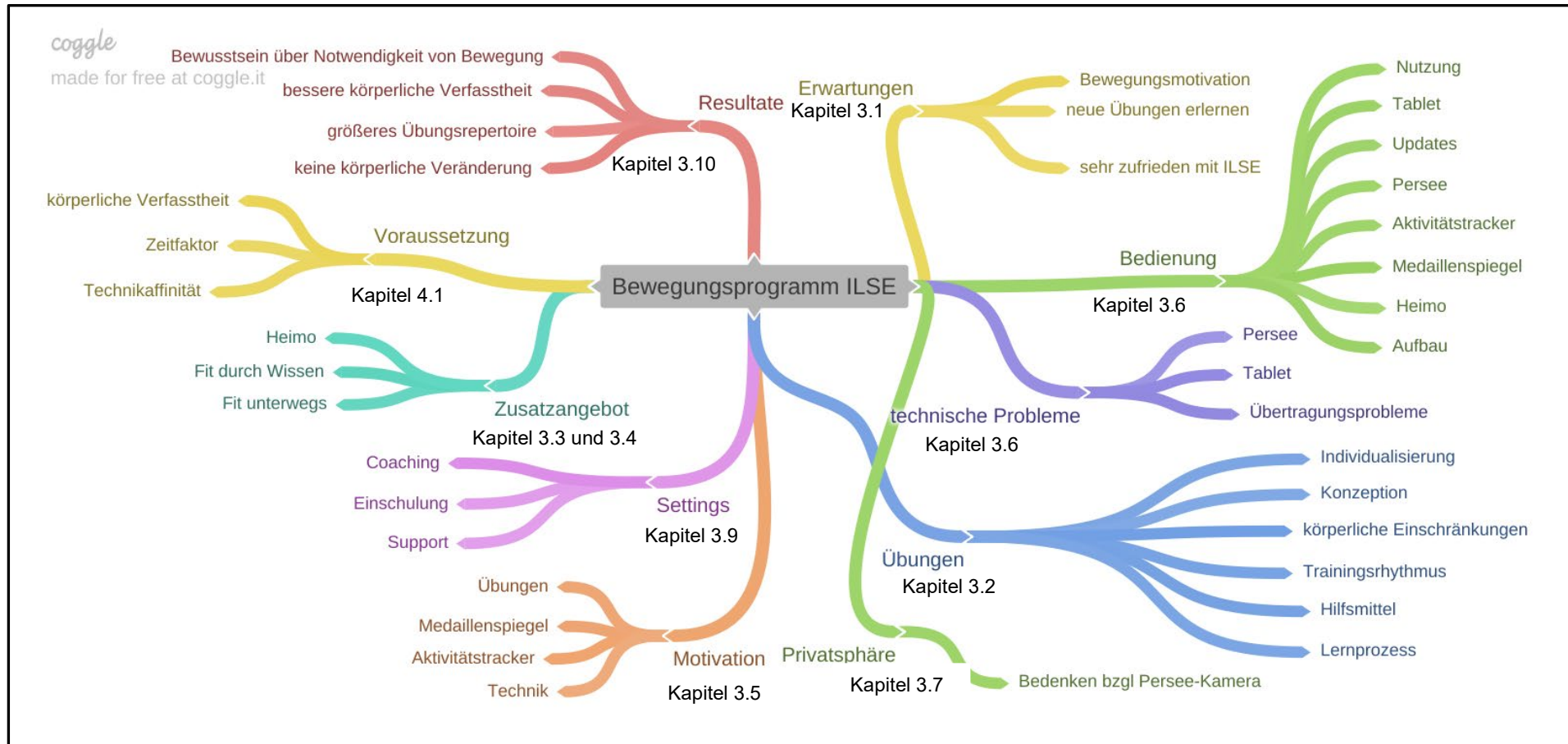
Da im Rahmen der episodischen Interviews subjektive Wissensstände und Erfahrungen in ihrem jeweiligen Kontext und eingebettet in eine Situationsbeschreibung erhoben und analysiert wurden, müssen die Ergebnisse auch in diesem Kontext interpretiert werden. Sie stellen eine „Momentaufnahme“ der Nutzungserfahrungen einiger TeilnehmerInnen dar und sollten keiner Generalisierung unterworfen werden. Die qualitative Auswertung ergänzt und vertieft die durchgeführte Nutzungsdatenanalyse (Neuwirth/Venek et al. 2019) sowie das über Fragebögen abgefragte Feedback der TeilnehmerInnen des Bewegungsprogramms „Fit-mit-ILSE“ zu den Nutzungserfahrungen (Trukeschitz/Blüher et al. 2020; Trukeschitz/Michel et al. 2020).

### 3 Ergebnisse

Insgesamt wurden 10 TeilnehmerInnen, sieben Frauen und drei Männer, interviewt. Zu jedem der beiden Feldtests wurden Gespräche mit jeweils 5 Personen geführt. Im Schnitt waren die interviewten Personen 66,6 Jahre alt. Die jüngste Person war 63,8 und die älteste 69,4 Jahre. Die Interviews dauerten in der Regel etwa eine Stunde und wurden in Wien geführt.

Die Themenanalyse brachte 10 Themenblöcke hervor (siehe dazu Abbildung 1). Themenblock 1 gibt Einblick in die Erwartungen der TeilnehmerInnen an das Bewegungsprogramm. Die Nutzungserfahrungen bezogen sich auf die drei Komponenten der ILSE-App „Fit zu Hause“, „Fit unterwegs“ und „Fit durch Wissen“, wobei auffällt, dass, seitens der TeilnehmerInnen, die Funktion „Fit zu Hause“ als zentrale Komponente und die anderen beiden Optionen der App eher nachrangig, im Sinne eines „Zusatzangebots“, wahrgenommen wurden. Das Themenfeld Motivation kristallisierte sich im Zuge der Auswertungen heraus, ebenso wie technische Probleme und Erfahrungen mit der Bedienung der Endgeräte und der App. Überlegungen zur Privatsphäre kamen zur Sprache, waren jedoch kein Hauptthema dieser AAL-Lösung. In den folgenden Kapiteln (3.1 bis 3.10) werden diese Ergebnisse im Detail dargestellt.

Abbildung 1: Mindmap ILSE-Nutzungserfahrungen (Feldtest 1 und 2) aus Interviews mit 10 FeldtestteilnehmerInnen



Anm: Verweise beziehen sich auf die Kapitel dieses Evaluierungsberichts  
 Quelle: erstellt mit Coogole;



## 3.1 Erwartungen der TeilnehmerInnen

### 3.1.1 Mehr Bewegung zu Hause

„Mehr Bewegung“, das war die Erwartung, die die interviewten TeilnehmerInnen an das Bewegungsprogramm „Fit mit ILSE“ stellten. Einige wollten durch das Programm zu einer *täglichen* Sporteinheit animiert werden, anderen reichte *zwei bis vier Mal* in der Woche. Jedenfalls sollte die Teilnahme an „Fit-mit-ILSE“ der „Anstupser“ sein, um das meist schon länger vorhandene **Ziel nach mehr Bewegung** endlich umzusetzen.

*„Dass ich motiviert werde etwas in Richtung Bewegung zu machen.. also kognitiv habe ich es eh gewusst, aber zwischen Wissen und dann etwas tun ist (..) ein Unterschied.“*  
(INT 1/4, Z 409-410)

Ausschlaggebend für die Anmeldung zum Bewegungsprogramm war für manche der interviewten TeilnehmerInnen die damit einhergehende Möglichkeit, **zu Hause ein Training unter Anleitung** absolvieren zu können. Obwohl manchen TeilnehmerInnen Übungen bereits bekannt waren, gab es eine gewisse Hemmschwelle, diese Übungen auch zu Hause auszuführen. ILSE konnte, so die Erzählungen der TeilnehmerInnen, zumindest teilweise dazu beitragen diese Hemmschwelle abzubauen.

*„Ich wollte zu Hause etwas machen, ja? Und (..) ich habe mich nie überwinden können, zu Hause etwas zu tun. Und das mache ich jetzt. Und das ist für mich so super, ja, toll.“*  
(INT 2/1, Z 95-97)

### 3.1.2 ILSE als Alternative zu anderen Trainingsprogrammen

Das Training zu Hause birgt nicht nur das Potenzial, mehr Bewegung in den Alltag einzubauen, sondern bietet auch ein Training in einem **geschützten Raum** an. Für einige war das ein wichtiges Argument, da sie sich in manchen Sporteinrichtungen nicht wohl fühlen.

*„Weil ich .. kein Freund von einem Fitnessstudio bin, ja? Aus einem ganz einfachen Grund. (..) [W]enn ich mir vorstelle, da gehen durchtrainierte Leute hin und ich hample dann da irgendwie herum, da müsste ich ja einen Kurs finden, wo lauter Omas/Opas drinnen sitzen, ja? Und (..) in diesen normalen Fitnessstudios gibt es das nicht.“* (INT 2/3, Z 674-677)

Wurden die interviewten TeilnehmerInnen aufgefordert ihre Erwartung zu konkretisieren bzw. das Bewegungsprogramm „Fit-mit-ILSE“ mit anderen Angeboten in Beziehung zu setzen, dann wurden dafür die **Faktoren Zeit und Geld** herangezogen. Das Training im Fitnessstudio wurde als zeit- und kostenintensiver als ILSE beschrieben, wohingegen Trainingsvideos auf YouTube als Alternative genannt wurden, die sowohl kostengünstiger, als auch in Bezug auf das Übungsangebot umfangreicher seien.

*„Wenn ich jetzt die Wahl hätte, ob ich mir so ein Programm kaufe oder runterlade (...) würde ich mich eigentlich für die Übungen auf Youtube entschließen, weil da kann ich mir wirklich die speziell für mich raussuchen und da weiß ich schon die Vorturner, der macht den Schwierigkeitsgrad was ich schaffe und nicht zu viel.“ (INT 1/5, Z 271-275)*

## 3.2 Erfahrungen mit der Nutzung des Trainingsprogramms «Fit zu Hause»

### 3.2.1 Der Trainingsrhythmus

Die interviewten TeilnehmerInnen schilderten eine recht **individuelle Nutzung** des Bewegungsprogramms. Besonders sportaffine TeilnehmerInnen absolvierten vormittags ein Training mit ILSE und gingen nachmittags laufen oder machten einen längeren Spaziergang (mit dem Hund). Andere gaben an, dass eine tägliche Nutzung des Bewegungsprogramms zwar ihr Ziel war, es aber zwei Faktoren gab, die sie hin und wieder vom täglichen Training abhielten: Die **körperliche Verfasstheit und andere für den Tag geplante Aktivitäten**. So wurde an Tagen, an denen beispielsweise das Knie besonders schmerzte, auf das Training verzichtet. Ebenso, wenn an einem Tag bereits eine andere Sportaktivität, wie beispielweise einen Tanz- oder Gymnastikkurs oder eine Aktivität im Freien, geplant oder absolviert wurde.

Einzelne waren auch positiv überrascht, da sie mit ILSE öfter trainierten als sie sich ursprünglich vorgenommen hatten. So kam es vor, dass eine tägliche Trainingseinheit absolviert wurde, obwohl man sich vorgenommen hatte „nur“ zwei bis drei Mal wöchentlich zu trainieren.

### 3.2.2 Die Hilfsmittel – Ball, Tube, Stuhl oder Miniband

Bei den Hilfsmitteln gehen die Meinungen der interviewten TeilnehmerInnen auseinander. Ein Teil strich positiv hervor, dass nur sehr wenige Hilfsmittel für das Trainingsprogramm erforderlich seien, der andere Teil fand, dass zu viele Hilfsmittel benötigt werden.

Ein paar der interviewten TeilnehmerInnen hatten **Schwierigkeiten, die Hilfsmittel immer griffbereit zu halten** und würden sich daher wünschen, dass am Beginn der jeweiligen Trainingseinheit, die dafür benötigten Hilfsmittel angesagt würden, damit man diese vorab bereitlegen könnte. Andere gaben wiederum an, dass sie zwar anfangs von den wechselnden Hilfsmitteln irritiert waren, sich aber daran gewöhnt und auch einen Weg gefunden hätten die Hilfsmittel griffbereit zu halten, indem sie sie beispielsweise in einem großen Sack verstauten.

### 3.2.3 Schwierigkeitsstufen und selbst vorgenommene Individualisierung

Vor Beginn der Trainingsmonate wurde von den ILSE-Coaches das Fitnesslevel der TeilnehmerInnen mittels Tests festgestellt. Je nach Fitnesslevel wurden den TeilnehmerInnen dann verschiedene Schwierigkeitsstufen des Bewegungsprogramms auf ihre Geräte gespielt.

Die ihnen zugewiesene Schwierigkeitsstufe wurde von einigen der interviewten TeilnehmerInnen als **sehr passend** wahrgenommen und als ausreichende Individualisierung beschrieben, andere hätten sich wiederum eine **umfassendere Individualisierung gewünscht**. Wobei davon auszugehen ist, dass einige TeilnehmerInnen die angekündigte Individualisierung des Trainingsprogramms so verstanden haben, dass ihnen **auf ihren körperlichen Zustand maßgeschneiderte Übungen vorgeschlagen** würden.

*„[A]lso ich habe es ja nicht gefunden, dass das auf mich zugeschnitten ist das Programm, (...) weil (...) da sind etliche Sachen drinnen, die ich mit den Knien nicht machen soll.“ (INT 1/3, Z 374-378)*

*„[D]as ist mir eigentlich abgegangen, die speziellen Übungen für mich. Ich weiß nicht, ob jeder Teilnehmer ein eigenes Programm (..) bekommen hat oder jeder nur eine eigene Stufe. Das weiß ich nicht.“ (INT 1/5, Z 91-94)*

Während es einigen sehr wichtig war, alle Übungen einer Trainingseinheit zu absolvieren, begannen andere das Trainingsprogramm **selbstständig zu individualisieren**, indem sie Übungen *übersprungen* oder durch andere, *eigene Übungen ersetzt* haben.

*„[W]enn ich so das Gefühl habe also ich möchte den Arm nicht (.) überstrapazieren, dann kann es schon sein, dass ich da irgendwelche (.) mit dem Band Übungen ausgelassen habe oder (.) wo man sich so gegen die Türe lehnt.“ (INT 1/4, Z. 243-246)*

Ein paar Personen berichteten auch, dass sie hin und wieder das Trainingsprogramm *ausgedehnt* hätten, indem sie die *Übungen länger bzw. öfter ausführten als vorgegeben*. Solch eine individuelle Anpassung wird dadurch ermöglicht, dass die nächste Übung im Programm nicht automatisch beginnt, sondern aktiv gestartet werden muss.

*„Hier und da mache ich ein bisschen mehr dazu, wenn ich gerade drinnen bin, dass ein paar mehr Übungen, zwei, drei dazu mache, nicht? Wenn schon die Zeit aus ist oder die Punktezahl und ich fühle mich wohl, dann mache ich noch ein bisschen dazu. (...) Der lässt das zu, dass man weiter übt, wenn man sich wohlfühlt. Und dann kann man die nächste Übung machen. Das finde ich, ist auch recht positiv. Man muss nicht, man darf weitermachen, also man [darf] mehr machen, als er [Anm. die vorgegebene Anzahl der Übungen] unbedingt sagt.“ (INT 2/2, Z. 708-716)*

Interessanterweise dachten einzelne TeilnehmerInnen, dass im Hintergrund eine **automatisierte Individualisierung** ablaufen würde, die beispielsweise bestimmte Übungen, nachdem sie öfters übersprungen wurden, aus dem Trainingsprogramm ausschließt.



*„Also ich nehme an, dass von einer Person oder von irgendjemandem oder von mehreren (.) reagiert wird, wenn man sagt: ‚Ja, das war mir zu schwer oder zu leicht‘ oder ‚Die Übung habe ich nicht gemacht‘ (.) aus irgendeinem Grund, weil es schlecht war für mich. Dass die das dann ändern, das Programm ändern. Mir ist es jedenfalls so vorgekommen. Also es hat dann gepasst. Und die Übungen, die man / also die eine arge, die mir so aufs Kreuz gegangen ist, die ist dann rausgenommen worden und ist nur ganz selten dann gekommen. (..) [A]lso die individuelle Anpassung habe ich ganz toll gefunden.“ (INT 2/5, Z. 872-878)*

### **3.2.4 Erfahrungen mit der Gestaltung des ILSE-Übungsprogramms**

#### **Akustisches Signal als hilfreich empfunden**

Beim Training mit Übungen auf dem Fernseher wird, neben der visuellen Anzeige, auch mittels akustischem Signal der Beginn bzw. das Ende der jeweiligen Übungseinheit kommuniziert. Von Seiten der interviewten TeilnehmerInnen wurde angeregt, dass solch ein **akustisches Signal** auch das Training am Tablet erleichtern würde. Konkret wurde der Wunsch geäußert, dass entweder die verbleibende Zeit angesagt oder bei den Übungen mitgezählt werden sollte. Solch eine akustische Anleitung sei vor allem dann hilfreich, wenn die TeilnehmerInnen, während sie die Übungen ausführen, nicht gleichzeitig aufs Tablet blicken können, weil beispielsweise eine Übung am Boden durchzuführen ist und das Tablet am Tisch positioniert wurde.

#### **Start der Übungen soll mit ausreichend Zeit versehen werden**

Einige gaben an, dass die Zeit, die eingeräumt wird, um **in Startposition zu gehen**, zu kurz sei. Sie empfanden die drei Sekunden, die diesbezüglich beim Training am Tablet vorgesehen sind, als stressig und machten die Erfahrung, dass diese nicht immer ausreichten, um die Startposition einzunehmen.

*„[D]a beginnt die Zeitnehmung am Tablet schon, obwohl man noch gar nicht dort ist.“ (INT 2/3, Z 113)*

#### **Zeitangabe der Übungseinheit realistisch gestalten**

Auch wurde rückgemeldet, dass die Zeitangaben in der Praxis nicht korrekt seien. Die Trainingseinheiten würden in Summe **länger dauern**, da neben den Übungen auch das Navigieren durch das Übungsprogramm und das Holen der Hilfsmittel Zeit beanspruche. Auch müssen neue Übungen erst Mal in Ruhe angeschaut und erlernt werden.

*„[W]enn ich einschalte für 20 Minuten dann brauche ich 40 Minuten (.) dafür (...) also das hat nichts mit 20 Minuten zu tun (.) obwohl ich wirklich mir alles hergerichtet habe und auch die Übungen durchmache (..) darum habe ich jetzt ohne dem geturnt die letzte Zeit.“ (INT 1/2, Z 37-41)*

### Zusammenstellung der Trainingseinheiten als gut abgestimmt wahrgenommen

Die Trainingseinheiten werden als **gut konzipiert und gut aufeinander abgestimmt** beschrieben. Einzelne würden sich mehr Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur wünschen, im Großen und Ganzen waren die TeilnehmerInnen mit der Zusammenstellung der Trainingseinheiten aber zufrieden.

*„D.h. die Übungen - und das sieht man ja auch - die Übungen sind gut aufeinander abgestimmt und es werden meistens bestimmte Körperpartien auch belastet.“ (INT 2/5, Z 868-870)*

Angeregt wurde, dass eine Übersicht über die jeweils trainierten Körperregionen, wie sie am Ende des Trainings mit der Persee ausgegeben wird, auch am Tablet wünschenswert wäre.

### Abwechslungsreiche Übungen

Während der **hohe Grad an Abwechslung** positiv hervorgehoben und betont wurde, dass ganz unterschiedliche und vielfältige Übungen im Programm vorkommen, äußerten manche TeilnehmerInnen auch den Eindruck, dass die Übungen zu monoton seien und zu oft wiederholt werden müssten.

### Stimmiger Aufbau und Design

Prinzipiell zeigten sich etliche der interviewten TeilnehmerInnen mit dem Bewegungsprogramm zufrieden und gaben an, dass ihre Erwartungen erfüllt und das System **gut aufgebaut und designt** sei.

*„Ja, sonst, ja irgendwie finde ich es durchaus erfrischend, das Programm. U n d ..., also auch in seinem ganzen Aufbau. ... Es ist zeitgemäß und irgendwie ansprechend auch vom Design her.“ (INT 2/5, Z 881-883)*

*„Ich habe aber im Grunde genommen eine große Sympathie entwickelt zu dem Programm. Ich habe dann später auch immer diese halben halb Stunden Einheiten genommen und so.. (.) weil ich schon bemerkt habe, dass es was bringt.“ (INT 1/1, Z 96-98)*

## 3.3 Erfahrungen mit der Nutzung von «Fit durch Wissen» und «Fit unterwegs»

Die Funktion „**Fit durch Wissen**“ wurde als **sinnvolle Ergänzung** zum Bewegungsprogramm beschrieben. Einige merkten zwar an, dass die Informationen *für sie persönlich nicht neu* waren, lobten aber die *gute Zusammenstellung* und die *verständlichen Erklärungen* komplexer Zusammenhänge. Rege genutzt, so die interviewten Personen, wurde von ihnen auch die Audio-Funktion, die es ermöglichte, sich die Inhalte anzuhören.

Besonders positiv hervorgehoben wurden in den Interviews die Kapitel „Ernährung“ und „Entspannung“. Einzelne merkte an, dass ihnen bei manchen Themen, etwa beim Kapitel „Energie und Klima“, der Zusammenhang zwischen dem Bewegungsprogramm und dem Informationsprogramm nicht schlüssig erschien.

„Fit unterwegs“, in welchem nach Ausflugszielen und Outdoor-Aktivitäten gesucht werden konnte, wurde – so die interviewten TeilnehmerInnen – **kaum genutzt**. Man verwies entweder auf Wanderführer, die man hierzu heranziehen würde, oder auf den Umstand, dass man die Bewegungsmöglichkeiten in der Region recht gut kenne. Außerdem hatten einige den Eindruck, dass es sich bei den vorgeschlagenen Touren, nicht um Touren in ihrer Region handle. Dieser Eindruck ist darauf zurückzuführen, dass beim Starten der Funktion – anders als geplant - nicht unmittelbar Tourenvorschläge rund um den Standort des Tablets angezeigt werden. Um solche zu erhalten, muss das Tablet erst den Standort abfragen, was manchmal ein wenig dauern konnte. Die Aussagen der befragten TeilnehmerInnen lassen darauf schließen, dass nur wenige die Suchfunktion verwendet haben bzw. sich Touren über die Standortsuchfunktion vorschlagen ließen.

Aus Sicht der TeilnehmerInnen stellt das **Übungsprogramm „Fit zu Hause“ das Herzstück des Bewegungsprogramms „Fit mit ILSE“** dar. Sowohl „Fit durch Wissen“, als auch „Fit unterwegs“ wurden hingegen als Zusatzangebote angesehen, auf welche man, je nach zeitlichen Ressourcen bzw. Bewegungsabsichten, zurückgreifen kann.

### 3.4 Erfahrungen mit der Nutzung des Smart-Home-Systems HEIMO

Die TeilnehmerInnen der zweiten Feldtestphase konnten, neben dem Tablet und dem Übungsfeedbacksystem am Fernsehgerät, auch die Smart-Home-Komponente HEIMO testen. Die interviewten TeilnehmerInnen dieser zweiten Phase berichteten zwar, dass sie die bei HEIMO inkludierte Lampe hin und wieder, etwa bei Entspannungsübungen, benutzt hätten, die Funktion sich den Stromverbrauch anzusehen, hätten sie aber nicht verwendet.

Licht und Lampe wurden zwar als angenehm beschrieben, aber ansonsten sahen die TeilnehmerInnen **nicht allzu viel Sinnhaftigkeit in der Anwendung** bzw. verfügten in einem Fall sogar selbst über die Kompetenz den Stromverbrauch zu messen.

*„Nachdem ich meine Sachen alle immer stromlos schalte, also das ist alles stromlos. Außer dem einen Radio, weil der verliert sonst seine .. Einstellungen, ... war das für mich nicht sonderlich sinnvoll. Ich habe es hier und da einmal aktiviert, eingeschaltet, aber das war, glaube ich, dreimal in der Zeit, dass ich die Lampe einschalte. Ich habe den Sinn nicht ganz erfasst von dem Smart Home.“ (INT 2/2, Z. 85-88)*

*„[D]enn das kann ja nicht sehr viel. Und man kann damit (.) Leistung messen. Aber wenn ich so was mache, da habe ich Messgeräte, die verschiedensten. Wenn ich messen will, wie viel Strom, Spannung und Wirkleistung, Blindleistung, Scheinleistung und genauso Arbeit und Cosinus Phi, das kann das Gerät alles nicht. Aber ich kann das messen, weil ich halt Elektroniker bin. Also da interessiert mich das nicht sehr. Und bei der Lampe, ob ich das jetzt zum grün oder zum blau Leuchten bringe, das ist jetzt nicht unbedingt mein Hobby.“ (INT 2/5, Z. 74-79)*

*„Sie [Anm. die Lampe] ist ja an sich ganz hübsch. Also sie ist, macht auch ein ((lachend)) angenehmes Licht. Aber das wird sie mit oder ohne Fernbedienung tun.“ (INT 2/4, Z. 324-325)*

*„Ich habe es gemacht, weil es weil es einfach dabei ist bei diesem Fit mit ILSE. Aber für mich hat es eigentlich keinen Nutzen.“ (INT 2/1, Z. 354-359)*

### 3.5 Die Attraktivität der ILSE-Features

#### 3.5.1 Der Medaillenspiegel und die Leistungsübersicht

Der Medaillenspiegel wurde von einigen in den Interviews als wichtiger **Motivationsfaktor** beschrieben. Diese TeilnehmerInnen versuchten bewusst, die Wochenziele zu erreichen, um Sterne zu sammeln und im Idealfall eine Goldmedaille zu erhalten. Die Medaillen fungierten für sie als Ziel, das ansonsten beim Training zu Hause fehlen würde. Eine Person verglich den Medaillenspiegel mit Sport in der Gruppe. Letzteres sei zwar motivierender, die Medaillen hätten aber eine ähnliche Funktion: Man fühle sich verpflichtet an bestimmten Tagen etwas zu tun.

*„Letzte Woche habe ich eine Silberne gekriegt. Und da die Goldenen. .. Aha, da auch nur eine Silberne, usw. (...) [D]a schaut man doch, dass man vielleicht (.) die Übungen durchzieht für die Woche, dass man wieder eine Medaille kriegt, eine Goldene ((lacht leicht)).“ (INT 2/2, Z. 467-470)*

*„[A]lso ich empfinde es als tollen Anreiz (.) Schaffe ich das jetzt die Woche? Geht sich das aus? Kann ich das, oder so. Das macht mir Spaß.“ (INT 2/3, Z. 143-144)*

Andere TeilnehmerInnen legten hingegen **nicht allzu viel Wert auf das Erreichen bestimmter Medaillen**. Sie gaben zwar an, sich die Leistungsübersicht hin und wieder anzusehen, um einen Überblick über die absolvierten Aktivitäten zu haben, wollten aber nicht bewusst bestimmte Medaillen erreichen.

*„[D]as war mir auch egal. .. Wie gesagt, ich mache ja die Übungen für mich und nicht fürs Tablet.“ (INT 2/5, Z. 353-354)*

*„[D]as ist (.) mir wurscht. Hauptsache ist immer mein Programm.“ (INT 1/1, Z. 198-199)*

Gleichzeitig erzählten ein paar TeilnehmerInnen, dass für sie nicht **immer klar war, für welche Aktivitäten bzw. für welche Übungsdauer man einen Stern bekam**. Auch ärgerten sich manche, wenn etwa **Trainings nicht gezählt und infolgedessen nicht durch Sterne honoriert** wurden, weil beispielsweise einzelne Aktivitäten unterbrochen oder Übungen als nicht korrekt durchgeführt gewertet wurden.

*„[Z]um Beispiel (...) dass man (.) Rad fährt und nach einer halben Stunde Pause macht und dann weiter noch einmal 40 45 Minuten fährt und das wird dann nicht als Stunde gezählt das habe ich unfair gefunden.“ (INT 1/3, Z. 61-63)*

Wurden Aktivitäten außerhalb des Trainingsprogramms absolviert, wie etwa eine längere Wanderung, dann hätte es die Möglichkeit gegeben diese **Aktivitäten nachzutragen**. Diese

Möglichkeiten wurde, laut den TeilnehmerInnen kaum genutzt, da öfters **darauf vergessen** wurde bzw. manche den **Aufwand des Nachtragens als zu hoch** einschätzten.

Vereinzelt äußerten sich einige TeilnehmerInnen auch dazu, dass sie generell den **Aufwand, den sie zur Erreichung eines Sterns und** in weiterer Folge **einer Medaille benötigten, als zu anstrengend empfanden**. Zudem sei der **Zeitaufwand teilweise zu hoch** gewesen. Es wurde auch der Wunsch geäußert, dieses Belohnungssystem durch Sterne und Medaillen anzupassen.

*„Die finde ich auch zu hoch gesetzt (...) diese 15 Sterne oder was man da machen muss und so ja (...) hätte ich ja die sieben Tage eigentlich geschafft mit den 10.000 Schritten ja dann habe ich dreimal geturnt dann habe ich schon 10 gehabt ja aber man braucht ja 15 Sterne für eine Wochenmedaille also (...) da war von den Wochenmedaille Medaillen war ich eigentlich immer weit entfernt (.) weil da braucht man einfach zu viel Zeit ja.“ (INT 1/5, Z. 515-521)*

*„Das ist ja überhaupt das Ärgste, das ist (.) ja (...) Da kriegt man dann nichts. Weil man muss eine halbe Stunde pro Woche den Wissenskurs machen. Dann müsste man das System ändern von den Sternen und Medaillen. Ja, das, das denke ich mir eh, dass man das ändern müsste.“ (INT 2/3, Z. 615-618)*

Andere TeilnehmerInnen **fühlten sich von den Anforderungen motiviert**, sodass sie extra Aktivitäten absolvierten, um auf die entsprechenden Punkte zu kommen.

*„(...) weil das schon motivierend ist wenn man sieht das mit den Punkten und ich muss gestehen ich bin da extra dann noch einmal gegangen wenn ich gemerkt habe mir fehlen noch 1.000 Schritte (.) einfach weil ich gerne diese Punkte gehabt hätte.“ (INT 1/3, Z.54-56)*

Angeregt wurde im Rahmen der Interviews auch eine Gesamtübersicht aller ausgeführten Aktivitäten, deren Daten man im Idealfall exportieren könnte.

### 3.5.2 Die Rolle von Spaß

Ein paar der interviewten TeilnehmerInnen empfanden die Übungen als zu streng vorgeturnt und gaben an, dass sie bei ILSE den Spaßfaktor vermissen würden. Dieser Eindruck wurde durch die recht neutrale Mimik der TrainerInnen verstärkt. Diesbezüglich wurde angemerkt, dass eine **freundliche Mimik** den Spaßfaktor erhöhen könnte.

*„[Z]um Beispiel die Männer, die schauen immer: ((ächzend)) "Oooh". Ich meine, wo ich mir denke: "Hallooo!" Du machst was, ((lachend)) was eigentlich Spaß macht, ja? Und der steht (..) kein Mundwinkel wird verzogen. Das ist so (...) wie im Turnunterricht früher, wo man auch halt, weil der Lehrer das da vorne gemacht hat, vorgehampelt hat, ist man nachgehampelt.“ (INT 2/3, Z. 151-155)*

Jene Personen, die gerne ein fröhlicheres Sportprogramm hätten, lösten das meist dadurch, dass sie zum Training Musik abspielten. Diesbezüglich wurde auch der Wunsch geäußert eine

**Musik-Option** in das Programm einzubauen, welche es ermöglichen würde je nach Musikgeschmack die passenden Titel auszuwählen.

### 3.5.3 Der Aktivitätstracker

Der Aktivitätstracker wurde als attraktives ILSE-Feature genannt, das für die interviewten TeilnehmerInnen auch eine motivierende Funktion erfüllte. Einerseits habe es Spaß gemacht, das dort vorgegebene **tägliche Schrittziel von 10.000 Schritten** zu verfolgen, und andererseits fanden es die TeilnehmerInnen gut, dass das **Gerät** sich „zu Wort meldet“, vibriert und **zur Bewegung auffordert**.

*„[W]enn ich unterwegs bin, dann sagt er Bravo (.) auf Tour oder so irgendwie.. (...) kindisch.. (.) aber es freut einen (.) das finde ich lustig.“ (INT 1/2, Z 375-377)*

*„[W]enn ich sehe, es sind (...) 5.800 Schritte, dann gehe ich sehr wohl noch, weil es mich ärgert, damit ich 6.000, (.) habe. (...) Also es motiviert, regelmäßig was zu tun, auch die Aufzeichnungen motivieren (.) nicht schleißig zu sein und sich ausreichend einzusetzen. Also das habe ich gut gefunden, wirklich gut. Und ich hätte es, wie gesagt, nicht erwartet. Ich hätte gedacht, das wird mich nicht so beeinflussen, tut es aber doch.“ (INT 2/4, Z 155-159)*

Der Aktivitätstracker wurde sehr **individuell eingesetzt**: Einige TeilnehmerInnen trugen ihn täglich, andere nahmen ihn zum Schlafen ab oder trugen ihn bewusst nur dann, wenn sie Aktivitäten aufzeichnen wollten.

## 3.6 Die Rolle der Technik

### 3.6.1 „Technik“ Funktionalität

Grob gesprochen teilen sich die TeilnehmerInnen in Bezug auf den **Umgang mit den technischen Geräten** in zwei Gruppen auf. Die erste Gruppe besteht aus Personen, die die ihnen zur Verfügung gestellten Geräte selbstständig in Betrieb genommen und mittels „trial and error“ erforscht haben. Die andere Gruppe hatte Schwierigkeiten beim Aufbau, hat bei den Geräten nur bekannte Funktionen angesteuert und bei Fragen das Handbuch herangezogen. Die Folge war, dass bei manchen TeilnehmerInnen aus dieser zweiten Gruppe bestimmte Funktionen erst sehr spät, wenn überhaupt, entdeckt wurden.

Die interviewten TeilnehmerInnen der ersten Feldtestphase gaben an, große **Schwierigkeiten mit dem Übungsfeedbacksystem „Persee“** gehabt zu haben (Trukeschitz/Blüher et al. 2020). Die Gestensteuerung habe nicht funktioniert, Personen wurden nicht erkannt und Übungen wurden nicht richtig registriert oder nicht richtig in der ILSE-App angezeigt. Der Abgleich zwischen Trainerin und Trainierenden wurde von den TeilnehmerInnen zwar als theoretisch sehr hilfreich angesehen, stellte sich in der Praxis aber, auf Grund der bereits genannten technischen Probleme, als schwierig heraus. Einige gingen daher dazu über, die Trainingsprogramme am Tablet zu absolvieren.



*„[W]enn ich es (.) versucht habe anzuwenden, dann hat es am Anfang funktioniert. Ich habe mich immer am Bildschirm gesehen, denke ich, bis auf wenige Ausnahmen und dann kam irgendwo die komische Mitteilung ‚Sie sind nicht mehr im Bild‘ und (.) ‚Sie müssen mittiger‘ oder sonst was und ich habe mir gedacht: Nein, das kann es nicht sein.“ (INT 1/4, Z 40-44)*

Manche der interviewten TeilnehmerInnen der zweiten Feldtestphase kamen nach eigenen Angaben besser mit der Persee zurecht, wobei auch sie angaben, dass die Persee teilweise Schwierigkeiten hatte, die trainierende Person und ihre Position **korrekt zu erkennen**. So kam es vor, dass Haustiere, Pflanzen oder Heimtrainer als zusätzliche Person erkannt wurden, zu weite Hosen ein Problem darstellten oder der Lichteinfall die Erkennung beeinträchtigte.

*„[E]rstens mal ab und zu mein Kater, ja? Und einmal, da habe ich einen Blumenstock gehabt. . Und wenn die Sonne so draufgeschienen hat, irgendwie, dieser (.) Lichtreflex oder die Reflexion praktisch hat das ausgelöst. Ich habe dann den Blumenstock weggeräumt (.) Und aus war es, ja.“ (INT 2/1, Z 469-471)*

*„[A]m Sessel sitzend und das Fersenheben hat er selten erkannt. ... Dann habe ich eh versucht mit nackten Beinen oder mit Licht Beleuchtung ein bisschen geändert (...) Hat er nicht registriert. (..) [N]ach einer gewissen Zeit dann ist die Übung eh vorbei. Ich mache sie halt und er zählt halt nicht mit.“ (INT 2/2, Z 406-411)*

Die interviewten Personen aus der zweiten Feldtestphase gaben an, dass sie eine **Bedienung der Persee mittels Gesten** prinzipiell für praktikabler halten, als eine Steuerung mittels Fernbedienung. Nichtsdestotrotz nutzten viele TeilnehmerInnen die Steuerung mittels Fernbedienung, da vermehrt technische Schwierigkeiten bei der Bedienung der Persee mittels Gestensteuerung auftraten.

Einige TeilnehmerInnen berichteten auch, dass es etwas Übung gebraucht hätte, sie die Gestensteuerung aber im Laufe der Zeit „gelernt“ hätten.

*„Da habe ich am Anfang nur mit der Fernbedienung (...) das war mir dann aber sonst zu blöd, ja, dann habe ich /: ‚Jetzt muss ich mir das mit den Gesten anschauen, weil das ist ja ein Schmarren, ja.‘ Wenn man am Boden was macht, jetzt muss man diese Fernbedienung wieder oben hin oder so, ja? Und habe das dann eben . gelernt mit den Gesten, ja.“ (INT 2/1, Z 308-311)*

*„Das habe ich versucht am Anfang, die Gesten- .. -steuerung. Die geht überhaupt nicht. Und mit der Fernbedienung ist es dort auch, man hat das in der Hand, dann drückt man auf Start. Ja, dann muss ich es irgendwo hinlegen, ja? Also das ist ((seufzt)) vielleicht wäre es besser, man würde es akustisch machen. ((schnippt mit Fingern)) ‚Los, jetzt starte ich‘“ (INT 2/3, Z 253-257)*

*„Ich habe es probiert (.) und gesehen es funktioniert (.) aber.. habe mir gedacht das ist mir zu blöd..(.) Entschuldigung (.) wenn ich das so sage aber (...) mit der Fernbedienung ist einfacher als wie da irgendwo.. nicht.“ (INT 1/1, Z 133-135)*

An und für sich wurde der **Ableich zwischen TrainerIn und TrainierendeN**, den das Übungsfeedbacksystem Persee ermöglicht, **als hilfreiche Funktion** beschrieben.

*„Na ja erstens einmal ist es größer, am großen Bildschirm. Und ja, das Feedback ist an sich schon interessant zu sehen. Wo man also sieht, also man macht die Bewegungen halbwegs richtig.“ (INT 2/2, Z 58-59)*

*„[A]lso manchmal kriege ich das Feedback, (..) wenn ich X-Beine mache oder so, da kriege ich es gezeigt. Und ansonsten sehe ich mich ja. Und mir kommt vor, je besser ich die Übungen weiß, desto mehr fange ich auch damit an.“ (INT2/4, Z 56-58)*

Zwar gab es auch mit den **Tablets hin und wieder technische Probleme**, diese waren aber weit weniger gravierend als mit der Persee. Bei manchen TeilnehmerInnen hingte sich das Tablet zeitweise auf, andere hatten Probleme es mit dem WLAN zu verbinden.

Einzelnen TeilnehmerInnen war bis zum Schluss der Testphase **nicht klar, wie die verschiedenen technischen Geräte zusammenspielen**.

*„[Den] Zusammenhang zwischen dem Tablet.. und der Uhr [Aktivitätstracker; Anm.] und (.) der Kamera habe ich noch immer nicht geschnallt (.) muss ich ehrlich sagen.“ (INT 1/2, Z 57-59)*

Einige TeilnehmerInnen sahen die technischen Probleme im Interview gelassen, merkten aber an, dass vor allem der **Einsatz der Persee als Übungsfeedbacksystem** technisch **noch einmal überarbeitet** werden müsste. Unklar ist, ob einige als technische Probleme bezeichneten Vorkommnisse, nicht auf Bedienungsfehler zurückzuführen sind.

### 3.6.2 Technik – Bedienbarkeit

Für einige TeilnehmerInnen stellte die Bedienung der technischen Geräte eine Hürde dar. Sie bezeichneten „die Technik“ dezidiert als **demotivierend**. Wobei die Interviewten berichteten, dass die technischen Probleme meist nicht zu einem Abbruch des Trainings geführt hätten, sondern sie diese Probleme umgangen seien, indem sie ohne korrekte Zählung weitertrainiert oder auf ein anderes Gerät gewechselt hätten.

*„[D]ann habe ich mich geärgert, habe das Klumpert [kaputtes oder minderwertiges Zeug; Anm.] ausgeschaltet und habe halt so weiter geturnt.“ (INT 1/2, Z 266-268)*

*„Das war z.B. auch bei dem: ‚Stell dich ins Bild‘. ‚Stell dich vollständig ins Bild.‘ Hallo, ich stehe am selben Fleck wie bei der Übung davor, weil ich kann gar nicht woanders stehen, ja? .. Und wenn der das dann fünfmal schreibt, ((lachend)) dann werde ich zornig, muss ich ehrlich gestehen.“ (INT 2/3, Z 387-390)*

Einige TeilnehmerInnen berichteten von **Aufzeichnungsproblemen beim Aktivitätstracker**. Dieser habe beispielsweise nicht erkannt, wenn Stufen gestiegen wurden oder habe die zurückgelegten Schritte nicht exakt gezählt. Auch die Schriftgröße empfanden ein paar TeilnehmerInnen als zu klein. Im Allgemeinen wurde die Handhabung des Aktivitätstrackers aber als praktikabel beschrieben.



Das **Tablet wurde von den TeilnehmerInnen primär zu Hause** und nahezu ausschließlich für das Bewegungsprogramm „Fit mit ILSE“ **genutzt**. Manch einE TeilnehmerIn hatte zwar ein paar Probleme bei der Bedienung mittels Touchfunktion, im Großen und Ganzen wurde die Handhabung des Tablets aber als äußerst praktikabel beschrieben.

*„Das war keine Schwierigkeit, nein. Also mit vor, zurück. Und das ist sehr vieles selbst-erklärend.“ (INT 2/4, Z. 210)*

Von den interviewten TeilnehmerInnen der ersten Feldtestphase gaben einige an, dass sie mit der Persee nicht zurechtgekommen seien und daher „nur“ mit Tablet und Aktivitätstracker trainiert hätten. Die interviewten TeilnehmerInnen der zweiten Feldtestphase berichten dagegen von einer **vielfältigeren Nutzung**. Einige trainierten ausschließlich mit der Persee, andere „nur“ mit dem Tablet und wiederum andere nutzen die Persee zu Hause und das Tablet im Urlaub. Sie wählten das technische Endgerät, auf welchem sie die Trainings absolvierten, stärker nach ihren persönlichen Befindlichkeiten und strukturellen Gegebenheiten aus. So erzählte eine Person, dass sie ihren Partner, der viel Zeit im Wohnzimmer verbringt, nicht stören wollte und daher für ihr Training mit dem Tablet in ein anderes Zimmer ausgewichen sei. Eine andere Person installierte einen zweiten Fernseher im Wohnzimmer, da sie gerne neben dem Training, das am Fernseher angezeigt wurde, auch Diskussionssendungen im Fernsehen zuhörte.

### 3.7 Datenschutz und Privatsphäre

Ein paar der interviewten Personen aus der ersten Feldtestphase äußerten **Privatsphäre-Bedenken bezüglich der Kamera des Übungsfeedbacksystems** Persee, die an den Fernseher angeschlossen war. Sie hatten das Gefühl permanent überwachbar zu sein. In der Folge deckten sie die Kamera mit einem Tuch oder ähnlichem ab. In Bezug auf die ins Tablet standardmäßig eingebaute Kamera wurden solche Bedenken jedoch nicht geäußert. Es ist anzunehmen, dass die dezidierte **Nutzung der Persee-Kamera** und die exponierte Positionierung am Fernseher ausschlaggebend für diese Privatsphäre-Bedenken waren.

*„[W]enn ich hier alleine in der Wohnung bin und es ist sehr heiß dann bin ich etwas (.) wenig angezogen (.) und wenn du jetzt das Gefühl hast, dass eine Kamera (.) und die blinzelt hin und wieder kurz oder (.) ist heiß (...) dann ist das einfach für mich unangenehm (.) dann denke ich mir es schaut mir zu so.. jetzt habe ich es dann raufgedreht und dann habe ich was drüber gehängt.“ (INT 1/2, Z. 223-228)*

Darüber hinaus wurden in den Interviews von den TeilnehmerInnen selbst jedoch keine weiteren Bedenken bezüglich Datenschutz selbständig angesprochen.

### 3.8 „Fit mit ILSE“ als Lernprozess

Das Trainingsprogramm stellte für die TeilnehmerInnen einen Lernprozess dar. So galt es anfangs die **Übungen zu erlernen**, was zeitintensiv war. Mit der Zeit waren die Übungen dann bekannt und das Training ging zügiger voran. Positiv hervorgehoben wurden die **verschiede-**

nen Möglichkeiten, die angeboten wurden, um die Übungen zu erlernen. So war es möglich, die Beschreibung zu lesen, wie auch anzuhören. Zudem konnte man sich eine Vorschau des Videos anzeigen lassen.

*„[I]n der Anfangszeit habe ich (.) sowohl die Beschreibung gelesen dann habe ich mir (..) die Vorschau angeschaut und (.) dann erst auf (...) den Startknopf gedrückt (.). [J]etzt (.) kombinier ich also manchmal wiederholen sich ja Übungen das heißt ich kenne dann die Anleitung schon das verkürzt dann die Sache nur wenn es halt neue Übungen sind und ich muss mir alles neu anschauen [und] anhören dann dauert das länger und dann versuche ich natürlich schon ein bisschen abzukürzen und gleich (.) auf Start zu drücken, weil es ohnehin so gut gemacht ist, dass es auch selbst erklärend ist, wenn man das Video sieht.“ (INT 1/4, Z. 119-126)*

### 3.9 Erfahrungen mit dem begleitenden Angebot

Prinzipiell berichten die interviewten TeilnehmerInnen von **positiven Erfahrungen mit dem gesamten „Fit-mit-ILSE“ Team**. Die Interaktionen, wenn es etwa galt einen Termin zu verschieben oder man sich telefonisch an den technischen Support wandte, wurden durchgehend als sympathisch, verständnisvoll und hilfreich beschrieben.

#### 3.9.1 Erfahrungen mit der Einschulung

Was die technische Einschulung anbelangt, gehen die Meinungen der interviewten TeilnehmerInnen auseinander. Während ein Teil der Befragten angab, dass die Einschulung vollkommen **ausreichend** gewesen sei, hätten sich einige der interviewten TeilnehmerInnen eine umfangreichere Einschulung gewünscht. Moniert wurde etwa, dass man die **Geräte nicht selbst vor Ort ausprobieren durfte**, sondern die Funktionen derselben nur vorgezeigt wurden. So sei man mit dem Gefühl nach Hause gegangen, man kenne sich aus, stieß aber bereits bei der ersten Inbetriebnahme auf Probleme. Ein Wunsch der diesbezüglich geäußert wurde, ist das Abhalten eines **zweiten Schulungstermins** nachdem man sich zu Hause mit den Geräten etwas vertraut gemacht hat. Viele Fragen hätten sich nämlich erst bei der Verwendung der Geräte ergeben.

*„Ich meine, die war sehr knapp. Aber, ich meine, es war jetzt kein großes Problem für mich. Weil ich ja mit Technik vertraut bin. .. Aber, ja. Für so, für die Leute, die nicht so vertraut sind, wäre meine Einschulung viel zu knapp gewesen, glaube ich. Das ist also sehr, sehr schnell gemacht worden. .. U n d .., ja, sie ist mir vorgeführt worden, das, die Persee. Das hat er angesteckt, hat gesagt: "Ja, und wenn man sich da jetzt herstellt und bewegt. Ja, da passiert jetzt nichts, weil der Abstand zu kurz ist, da muss man sich weiter wegstellen" und gleich wieder abgedreht, nicht?“ (INT 2/5, Z. 233-238)*

*„[E]s hätte mir geholfen, wenn ich (.) ein Gespräch noch einmal gehabt hätte wo ich das schon sozusagen angewendet habe (.) weil dann kann ich die Fragen irgendwie besser stellen oder (.) dann weiß ich was ich fragen kann.“ (INT 1/3, Z 298-300)*

### 3.9.2 Erfahrungen mit dem Support Angebot

Einzelne TeilnehmerInnen konnten in den Interviews ihre individuellen Erfahrungen mit dem ILSE-Support thematisieren. Aus einigen Aussagen und Erzählungen ging das Bild hervor, dass die TeilnehmerInnen den ILSE-Support via Telefon und E-Mail nicht zwingend aufgrund schlechter Qualität als nicht hilfreich bewerteten, sondern beispielsweise vorerst versucht hatten, sich eigenständig mit anderen Mitteln zu helfen, bevor sie sich um Hilfe an den ILSE-Support wendeten. Die Bewertung „nicht hilfreich“ wurde in diesem Fall von den TeilnehmerInnen auch im Sinne von „nicht notwendig“ verstanden.

*„Und jetzt habe ich mir erst gedacht, ich rühre mich beim Support, aber habe es deswegen nicht gemacht, habe mir gedacht: "Ist mir eh klar, was ist. Ich habe keine Verbindung zum Server, also die werden mir auch nichts anderes (.) sagen". Und habe mir gedacht, ich werde es probieren, ich komme eh am Dienstag nach Wien, wenn ich mit Ihnen rede. Und habe mir gedacht, ich werde es, /eh/ dann werde ich es eh sehen. Und wenn es heute nicht funktioniert hätte, dann hätte ich ihn auf jeden Fall angerufen, ja?“ (INT 2/ 4, Z 136-143)*

Von allen drei ILSE- Support Tools (Einschulung, Bedienungsanleitung, Support via E-Mail und Telefon) nannten die TeilnehmerInnen mehrfach die Nutzung der Bedienungsanleitung bei Klärung von Fragen in Bezug zum und bei Problemen mit dem ILSE System.

*„Aber es (.) das Handbuch hat mir sehr geholfen, ja natürlich, ja.“ (INT 2/1, Z 39-41)*

*„Da habe ich (.) dieses Benutzerhandbuch geht nicht learning by doing, sondern das habe ich wirklich durchgelesen. Ja, weil es nicht mein Gerät ist, ja? (...) das habe ich durchgelesen. Das war auch extrem informativ. Und auch sehr (.) wie soll man sagen? (.) Verständlich aufbereitet. (...) Also das war, das ist in Ordnung. Das Benutzerhandbuch ist gut gestaltet. (INT 2/3, Z 702-708)*

### 3.9.3 Erfahrungen mit den Coach-Terminen

**Positiv hervorgehoben** wurde von einigen der interviewten TeilnehmerInnen der **Umfang des Fitness-Tests**. Die TeilnehmerInnen der zweiten Feldtestphase berichteten, dass sie jedoch etwas irritiert waren, da sie den Test bereits vor der eigentlichen Testphase drei Mal absolviert hatten.

Andere hingegen würden es begrüßen, wenn es **öfter Termine mit einem Coach** geben würde, vor allem während der eigentlichen Nutzung der Geräte, um beispielsweise Fragen stellen oder das Schwierigkeitslevel adjustieren zu können. Dieser Wunsch könnte ein Hinweis darauf sein, dass **nicht allen bewusst war, dass es im Programm die Möglichkeit gab, den Coach auch selbstständig zu kontaktieren**.

### 3.10 Wirkungen des app-basierten Bewegungsprogramms aus TeilnehmerInnen-Sicht

Sich körperlich besser zu fühlen, wurde von manchen der interviewten TeilnehmerInnen als spürbares Resultat des Bewegungsprogramms angeführt. Betont wurde vor allem, dass neben einem **erhöhten Fitnessgefühl und mehr Kraft**, auch eine höhere Beweglichkeit und ein besseres Gleichgewicht bemerkbar seien. Das führten die TeilnehmerInnen auf die, in das Trainingsprogramm eingebauten, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen zurück.

*„Also was ich für mich sagen kann (.) bei mir hat sich (.) wesentlich verbessert die Beweglichkeit. Das merke ich, wenn ich (...) ich habe eben kleine Kinder noch als Enkel und wenn ich vom Boden aufstehen muss bin ich jetzt schneller als früher, weil ich einfach beweglicher geworden bin.“ (INT 1/5, Z. 153-156)*

*„[D]ie Beine (...) haben mehr Kraft bekommen. (.) Zum Gehen, zum Laufen. .. das habe ich sogar gespürt, ja? Dass da mehr Kraft dahinter ist (..) Und meine Schulter auch (.) ist besser geworden.“ (INT 2/1, Z. 99-103)*

*„Also für mich war es ein durchschlagender Erfolg, obwohl ich eigentlich sportlich bin.“ (INT 2/5, Z. 156)*

Einige TeilnehmerInnen meinten im Gespräch, das sie mit Hilfe von ILSE bereits bestehende Probleme, wie etwa chronische Erkrankungen, Schulter- oder Bandscheibenprobleme, in den Griff bekommen haben. Sie zeigten sich sehr begeistert vom Bewegungsprogramm, da sie damit ihre **Lebensqualität** merklich verbessern konnten.

*„[Die Erkrankung] war für mich nicht .. nicht ganz leicht wegzustecken. [Die] hat mir auch Angst gemacht. (...) [Z]u sehen, (.) man kann Beweglichkeit und (.) Kraft aufbauen, man kann schauen, dass es einem gut geht. Und dass man jetzt nicht niedergedrungen wird davon, das gibt mir was. .. Weil das hat was mit Lebensqualität zu tun.“ (INT 2/4, Z 679-682)*

*„Aber im Großen und Ganzen, mein Ziel war, nicht irgendwo Muskeln zu kriegen, denn Sport betreibe ich eh, weil ich ja einmal in der Woche [Sport mache], so hobbymäßig. .. Aber ich habe einen chronischen Schnupfen .. gehabt. Also ich kann schon fast sagen gehabt. Und nach einem Monat ist es mir wesentlich besser gegangen durch diese zusätzlichen Übungen.“ (INT 2/5, Z 14-18)*

Einige der TeilnehmerInnen, mit denen ein Interview geführt wurde, gaben darüber hinaus an, dass sie nun **bewegungsbewusster und zufriedener** seien, unabhängig davon, ob sie sich nun körperlich besser fühlten oder nicht. Auch wurde der **Vorsatz geäußert, weiterhin regelmäßig trainieren zu wollen** und betont, dass mit „Fit mit ILSE“ nun das **Repertoire an Übungen größer sei als vorher**.

*„[I]ch habe mir (..) schon ein bisschen die Übungen aufgeschrieben, ja, was ich jetzt so mache, und das werde ich dann so machen mit dem Zettel. Dann (...) kommt eh automatisch dann das, dass es wirklich / die Routine kommt überall dann, ja? Und dann vielleicht ein paar neue Übungen dazu.“ (INT 2/1, Z. 426-429)*

## 4 Schlussfolgerungen

### 4.1 Die Zielgruppe der ILSE-App

Rückblickend zeigten sich die interviewten TeilnehmerInnen mit dem app-basierten Bewegungsprogramm „Fit-mit-ILSE“ zufrieden, wobei kritisch anzumerken ist, dass sich diese Zufriedenheit manchmal auch nur auf einzelne Komponenten (wie den Aktivitätstracker) bezogen. Sie hätten sich mit ILSE mehr bewegt und gaben auch an, positive körperliche Veränderungen zu spüren.

Empfehlen würden die interviewten TeilnehmerInnen das Programm daher all jenen, die sich mehr bewegen möchten und von sich bereits eine gewisse Beharrlichkeit bei der Verfolgung der Ziele kennen. Sportaffinität sei von Vorteil, da man sich dann leichter täte die Übungen selbstständig zu Hause mitzumachen, jedoch nicht zwingend notwendig. Eine gewisse Technikaffinität wird auch von einigen als Voraussetzung für die Bedienung der Fitness-App ILSE definiert. Da das Bewegungsprogramm sehr vielfältig sei, könne es sowohl zum Abnehmen als auch für Krafttraining verwendet werden oder einfach, um mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Hilfreich sei, laut den interviewten TeilnehmerInnen, eine fixe Tagestruktur, die Bereitschaft bzw. Disposition zu etwas Disziplin und ausreichend freie Zeit.

### 4.2 Technische Hürden minimieren

Zwar wurde die Bedienung der Geräte, insbesondere die Steuerung des Trainingsprogramms über Gesten, sowie die korrekte Erkennung der Übungen, von manchen TeilnehmerInnen als Hürde empfunden, dennoch zeigte sich auch, dass die Zurverfügungstellung unterschiedlicher Endgeräte eine individuelle Nutzung ermöglicht. So präferierten manche TeilnehmerInnen das Tablet und absolvierten ihre Trainings damit, während andere, vor allem in der zweiten Feldtestphase, die Anzeige der Übungen am Fernseher bevorzugten.

Um mögliche technische Hürden abzubauen, könnte das Einschulungsangebot zukünftig ausgebaut bzw. ein zweiter Einschulungstermin angeboten werden, der es den TeilnehmerInnen ermöglicht, konkrete Probleme bei der Bedienung zu thematisieren, nachdem sie sich bereits ein wenig mit den Geräten vertraut gemacht haben. Auf jeden Fall sollte weiterhin ein, im Idealfall digital sowie in Papierform verfügbares Handbuch bereitgestellt werden, da dieses für einige TeilnehmerInnen eine wichtige Quelle für Informationen war und positiv in den Interviews hervorgehoben wurde.

### 4.3 Individualisierung ermöglichen

Zwar wurden den TeilnehmerInnen, je nach Fitnesslevel, unterschiedliche Schwierigkeitsstufen des Trainingsprogramms auf die Endgeräte gespielt, darüber hinaus wurde aber angeregt, dass noch stärker auf die individuellen Bedürfnisse eingegangen werden sollte. Beispielsweise

wurde eine automatisierte Individualisierung im Hintergrund als sinnvolle Ergänzung angeführt. Wenn bestimmte Übungen öfters übersprungen werden, sollte das ein Signal dafür sein, dass diese Übungen aus dem Programm genommen werden.

#### 4.4 Das „Zusatzangebot“

Das Trainingsprogramm wurde von den interviewten TeilnehmerInnen als das Herzstück von ILSE wahrgenommen. Die E-Learning Kurse („Fit durch Wissen“) sowie die Outdoor-Aktivitäten („Fit unterwegs“) wurden hingegen als Zusatzangebot beschrieben. Je nach bisherigem Wissenstand oder Interesse an Vorschlägen für Outdoor-Aktivitäten, wurden diese als unterschiedlich hilfreich wahrgenommen. Jedoch nutzten auch die TeilnehmerInnen, die angaben, dass sie in den E-Learning nicht viel Neues erfuhren, sondern bereits Bekanntes gefestigt hätten, das Angebot. Hinzuweisen ist, dass die mit den E-Learning Kursen verbrachte „Lernzeit“ zur Wochenmedaille beitrug, und damit ein Anreiz gesetzt wurde, sich mit den Inhalten auseinanderzusetzen.

#### 4.5 Die Steuerung des Trainingsprogramms am Fernseher

Während die interviewten TeilnehmerInnen der ersten Feldtestphase angaben, große Schwierigkeiten mit der Nutzung des Übungsfeedbacksystems gehabt zu haben (und in der Folge hauptsächlich das Tablet verwendet hatten), kamen die TeilnehmerInnen der zweiten Feldtestphase ihrer Auskunft nach besser damit zurecht. Dennoch wurde die Bedienung mittels Gesten als Herausforderung beschrieben. Manche versuchten sich anfangs in der Gestensteuerung, empfanden den Lernprozess aber als zu mühsam und aufwendig und griffen daraufhin wieder auf die Fernbedienung als präferiertes Steuerungsinstrument zurück.

#### 4.6 Die ILSE-App auf unterschiedlichen Endgeräten

Manche der interviewten Personen würden sich eine zusätzliche ILSE-App für das Smartphone wünschen, um das Bewegungsprogramm noch mobiler nutzen zu können. Auch geht damit die Erwartung einher, dass eine Nutzung als Smartphone-App technische Hürden, die beim Training mit dem Tablet oder der Persee aufgetreten sind, reduziert werden können, da das Smartphone als vertrautes Gerät beschrieben wird.

#### 4.7 Limitationen

Die Dokumentation der Nutzungserfahrungen der TeilnehmerInnen, war das Ziel des vorliegenden Evaluierungsberichts, welches auch Großteils umgesetzt werden konnte. Allerdings muss dezidiert darauf hingewiesen werden, dass die vorliegenden Ergebnisse **nicht verallgemeinert** werden können. Qualitative Interviews sind eine geeignete Methode, um Einblicke in die Lebens- und vor allem Erfahrungswelt von Personen zu bekommen. Da es sich dabei um sehr individuelle Schilderungen handelt, beziehen sie sich nur auf die Erfahrungen der zehn interviewten Personen und nicht auf die Gesamtheit der TeilnehmerInnen. Doch runden sie



die Erkenntnisse aus den durchgeführten Fragebogenerhebungen (Trukeschitz/Blüher et al. 2020; Trukeschitz/Michel et al. 2020) ab.

Zwar wurde bei der Auswahl der interviewten Personen darauf geachtet, sowohl Personen mit positiven als auch mit negativen Erfahrungen im Umgang mit dem Bewegungsprogramm „Fit-mit-ILSE“ in das Sample aufzunehmen. Allerdings kann es vorkommen, dass Personen ihre Kritik auf Grund der doch recht persönlichen Situation in Interviews abschwächen oder eventuell nicht äußern. Solche **Intervieweffekte** können zwar minimiert, aber nie komplett ausgeschlossen werden.

Auch stellen die vorliegenden Ergebnisse nur eine **Momentaufnahme** dar. Für zukünftige Forschungsprojekte könnte es von Interesse sein, die Nutzung technikbasierter Trainingsprogramme über einen längeren Zeitraum hinweg auch mit Einsatz wiederholter Datenerhebungen mit qualitativer Methoden zu beobachten, um zu erfassen, wie über die Zeit mit dem Übungsprogramm umgegangen wird, wie die technische Lösung Teil des Alltags wird bzw. ob es zu noch stärkeren Aneignungsprozessen in Bezug auf die Technik und das Übungsprogramm kommt.

## 5 Conclusio

Das Bewegungsprogramm „Fit-mit-ILSE“ konnte die Erwartungen der interviewten Teilnehmenden großteils erfüllen und wurde von einigen auch gerne und regelmäßig genutzt. Einzelne Komponenten wurden dabei bevorzugt: vor allem die Fitness-App auf dem Tablet fand Interesse und auch der Aktivitätstracker, dieser war nicht Teil der technischen Entwicklung, sondern fungierte eher als Beigabe, um das Bewegungsprogramm abzurunden. Gerade Personen, die technische Geräte mittels „trial and error“ erforschten, kamen recht gut mit den zur Verfügung gestellten Geräten zurecht. Angeregt wurde jedoch die Überarbeitung des Prototyps. Insbesondere in Bezug auf die Anzeige der Übungen auf dem Fernseher wurde Überarbeitungsbedarf gesehen, da Übungen beispielsweise bei einem bestimmten Lichteinfall oder bestimmter Kleidung nicht erkannt und damit auch nicht korrekt registriert wurden.

Die Trainingseinheiten wurden als gut aufeinander abgestimmt beschrieben, wenn auch einzelne TeilnehmerInnen das Gefühl hatten, die Übungen würden sich zu häufig wiederholen. Während „Fit zu Hause“ als Herzstück des Bewegungsprogramms angesehen wurde, nahmen die interviewten TeilnehmerInnen „Fit unterwegs“ und „Fit durch Wissen“ eher als Zusatzangebote wahr, welche zwar eine gute Abwechslung, aber nicht unbedingt notwendig seien.

Von jenen interviewten TeilnehmerInnen, die gut mit dem Programm zurechtgekommen waren und auch regelmäßig damit trainiert hatten, wurde betont, dass sie eine körperliche Verbesserung nach der Testphase bei sich feststellen konnten.

## 6 Literaturverzeichnis

- Braun, Virginia; Clarke, Victoria (2006): "Using thematic analysis in psychology", in: Qualitative Research in Psychology, 3 (2). 77-101.
- Flick, Uwe (2004): Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung. 2. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Froschauer, Ulrike; Lueger, Manfred (2003): Das qualitative Interview: Zur Praxis interpretativer Analyse sozialer Systeme. Wien: UTB facultas wuv.
- Froschauer, Ulrike; Lueger, Manfred (2009): Interpretative Sozialforschung: Der Prozess. facultas. wuv.
- Neuwirth, Christina; Venek, Verena; Rieser, Harald (2019): Nutzungsanalyse von ILSE: Erste Feldtestphase (April - September 2019). Deliverable D15/1 zum AAL-Projekt „fit4AAL“
- Schneider, Cornelia; Venek, Verena; Rieser, Harald; Jungreitmayr, Sonja; Trukeschitz, Birgit (im Erscheinen): „Fit-mit-ILSE“ für junge SeniorInnen: User-Centred Design Prozess und Prototyp des Active and Assisted Living Systems, in: Ring-Dimitriou, Susanne; Dimitriou, Minas (Hrsg.): Aktives Altern im digitalen Zeitalter: Informations-Kommunikations-Technologie verstehen, nutzen und integrieren. Wiesbaden: Springer VS Forschung. tba.
- Trukeschitz, Birgit; Blüher, Marlene; Schneider, Cornelia; Jungreitmayr, Sonja; Eisenberg, Siegfried (2019): „Fit-mit-ILSE“ Feldtest: Design, Rekrutierung und Übersicht über die TeilnehmerInnen zu Beginn des Feldtests: Deliverable D14 zum AAL-Projekt „fit4AAL - Fit in einen neuen Lebensabschnitt mit neuen Technologien – AAL-Testregion Salzburg/Wien“ und Working Paper 1/2019 des Forschungsinstituts für Altersökonomie der Wirtschaftsuniversität Wien.
- Trukeschitz, Birgit; Blüher, Marlene; Eisenberg, Siegfried; Jungreitmayr, Sonja; Schechinger, Michael (2020): Die ILSE Fitness App: Nutzungserfahrungen - Erkenntnisse aus dem ersten Feldtest des AAL-Projekts „fit4AAL“: Deliverable D15/2A zum AAL-Projekt „fit4AAL“.
- Trukeschitz, Birgit; Michel, Lina; Blüher, Marlene; Jungreitmayr, Sonja; Schechinger, Michael (2020): Die ILSE Fitness App und Smart Home Anbindung: Nutzungserfahrungen - Erkenntnisse aus dem zweiten Feldtest des AAL-Projekts "fit4AAL": Deliverable D15/2B zum AAL-Projekt „fit4AAL“.
- WHO (2018): "Physical Activity Factsheets for the 28 European Union Member States of the WHO Region", in: Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe.