

HearFit

Bewegungsübungen für sehbeeinträchtigte Senior:innen

Motto:

"Bewegung ohne Barrieren"

Zeller, Stankovic, Siedlecki



universität
wien



htl donaustadt

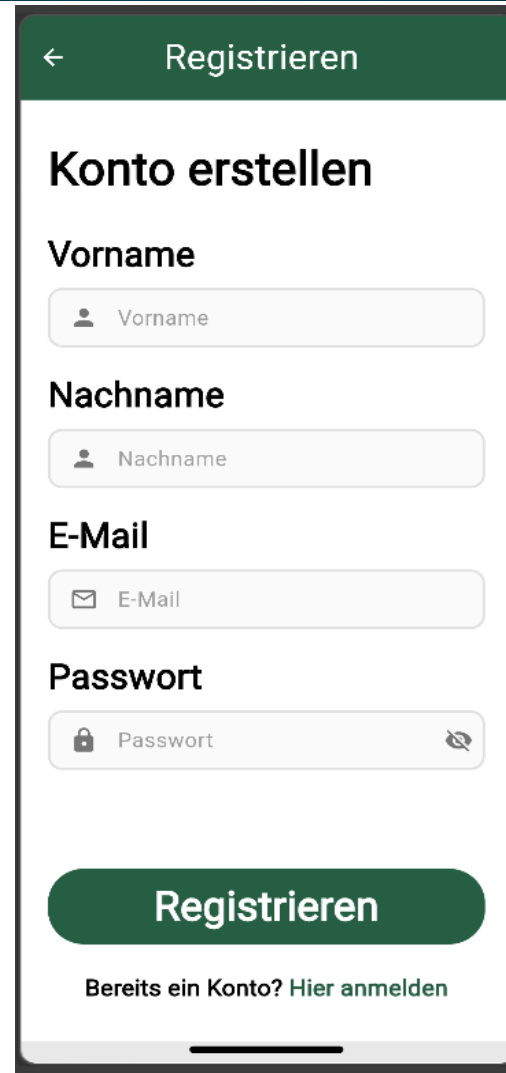
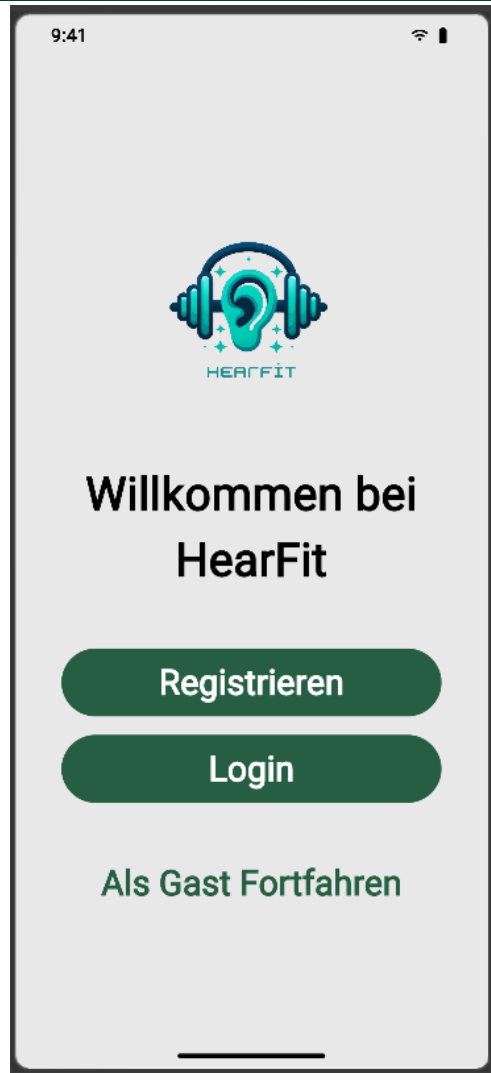
Idee

- **Barrierefreie Mobile-App** für Sehbeeinträchtigte
- **Fragebogen** für den Einstieg
- Entwicklung einer **Übungssammlung**
- Aus Fragebogen eine **personalisierte Übungsliste** erstellen
- Übungen aus **verschiedenen Kategorien**, z.B.: nach Wirkungsbereich, Schwierigkeitsgrad und Experimentierfreude
- **Feedback** von Nutzer:innen und Expert:innen zu Übungen
- Kooperation mit SoundPilot

Funktionen

- **Barrierefrei UI**, passend für Screenreader
- **Fragebogen 1**: Stärke/Art der Sehbehinderung, Nutzung von Hilfsmitteln, andere Sicherheitsaspekte die in Betracht gezogen werden
- **Fragebogen 2**: Übungserfahrung, Persönliche Ziele Übungsammlung nach Präferenzen
- **Übungsvideos** mit “kontrastreicher” Ausführungsdarstellung
- **Übungsaudios** mit zielgruppenspezifischer Beschreibung
- Verwendung mit **Gastkonto** möglich
- **Übungsfortschritt** verfolgen (Anmeldung erforderlich)
- **Feedback** und Bewertung zu Übungen (Anmeldung erforderlich)

User Interface (Start- Registrierungsscreen)



← Registrieren

Konto erstellen

Vorname

 Vorname

Nachname

 Nachname

E-Mail

 E-Mail

Passwort

 Passwort 

Registrieren

Bereits ein Konto? [Hier anmelden](#)

This is a mobile app screen for the registration process. It has a white background with a green header bar containing a back arrow and the title 'Registrieren'. The main heading is 'Konto erstellen'. Below this, there are four input fields, each with a label and a placeholder: 'Vorname' (with a person icon), 'Nachname' (with a person icon), 'E-Mail' (with an envelope icon), and 'Passwort' (with a lock icon and a toggle eye icon). A large green button with the text 'Registrieren' is positioned below the fields. At the bottom, there is a link that says 'Bereits ein Konto? Hier anmelden'.

User Interface (Fragebögen, Übungsscreen)

←

Einschränkungen

1. Art der Sehbeeinträchtigung

☐ Vollständig blind

☐ Sehbehindert (starke Einschränkung trotz Brille)

☐ Farbenblindheit / Kontrastschwäche

2. Nutzung von Hilfsmitteln

☐ Screenreader (VoiceOver / Talkback)

☐ Vergrößerungssoftware / Zoom-Funktion

☐ Hoher Kontrast / Umgekehrte Farben

☐ Keine speziellen digitalen Hilfsmittel

3. Besondere Sicherheitsaspekte

☐ Gleichgewichtsprobleme

☐ Gelenkschmerzen oder Vorerkrankungen

☐ Einnahme von Medikamenten, die den Kreislauf beeinflussen

☐ Keine Einschränkungen

Weiter zu Präferenzen

Präferenzen

Schritt 2 von 2: Deine Präferenzen

1. Fitness-Level & Erfahrung

☐

Anfänger
Ich fange gerade erst mit Sport an.

☐

Moderat
Ich habe eine lange Zeit keinen Sport/Übungen gemacht.

☐

Fortgeschritten
Ich mache regelmäßig Übungen.

☐

Experte
Ich bin sehr fit und suche neue Herausforderungen.

2. Deine Ziele

☐

Ausdauer verbessern

☐

Beweglichkeit & Dehnung

☐

Gewichtsreduktion

☐

Sicherheit in der alltäglichen Orientierung / Koordination

Weiter zu den Übungen

Fortschritt

0/9

Deine Übungen

1

Kniebeuge

Audio

Kraft

Mobilität

Stabilität

2

Marschieren

Audio

Aufwärmen

Mobilität

Kraft

Balance

3

Kräftigung seitliche Hüftmuskulatur

Audio

Kraft

Balance

Mobilität

4

Einbeinstand mit/ohne abstützen

Kraft

Balance

Mobilität

5

Fersen-Zehen Gang

Balance

Mobilität

6

Knie anheben/zusich ziehen

Kraft

Balance

Mobilität

Kniebeuge

← Kräftigt die Beinmuskulatur und verbessert die Stabilität im Alltag.

Deine Übung · Kniebeuge

Progress bar and play button

Anleitung

- 1 Setze dich bequem hin oder stehe aufrecht
- 2 Höre dir die Audio-Anleitung genau an
- 3 Führe die Übung langsam und kontrolliert aus
- 4 Wiederhole die Übung 8-12 Mal pro Seite

Deine Erfahrung

Wie zufrieden bist du mit dieser Übung?

★★★★☆

Wie können wir uns verbessern?

Teile dein Feedback mit uns...

Scannen Sie diesen
QR-Code, um uns
Feedback zu geben.
Danke!



universität
wien