



App FriActiv

AKTIVE ENTDECKUNGSPARCOURS

FriActiv - Ziele

Hauptziele:

- ▶ Neues Angebot zur allgemeinen Bewegungsförderung
- ▶ Neues Tourismusangebot

Mittel:

- ▶ Integration: Diversifiziertes Produkt mit hoher Individualisierbarkeit
- ▶ Flexibilität: Das Angebot kann je nach Bedarf und Nachfrage angepasst werden
- ▶ Aufwertung: Synergien ausschöpfen und Bestand aufwerten
- ▶ Entdecken: Neue Nutzer erreichen (Anwohner und Besucher)

Aktive Entdeckungsparcours



relax



tonic



agile



groupe



Für alle zu jeder Zeit

Umsetzung

Was?

Aktive Entdeckungsparcours

- 4 Bewegungskategorien
- Eine Parcours-Thematik
- Min. 1x PRM (Person mit reduzierter Mobilität)
- Min. 1x Senioren
- Videos, Fotos und Audiodateien

Parcourskonzept

- ▶ 2-3 Aufwärmposten
- ▶ Bewegungsposten mit 6-8 Übungen pro Posten
- ▶ 2 Dehnposten
- ▶ Entdeckungsposten

- ▶ <3km/40min à 10-13 Posten
- ▶ 2-7km/40-90min à 10-15 Posten
- ▶ >6km/90min à 12-20 Posten

- ▶ Differenzierung: Familien, Senioren, PRM, ...

Zielgruppen

Für wen?

- ▶ Ältere
- ▶ Besucher
- ▶ Neugierige
- ▶ Jüngere
- ▶ Familien
- ▶ PRM
- ▶ Sportlerinnen

Zu jeder Zeit!

Wo?

- Freiburg
- Bulle

Dann:

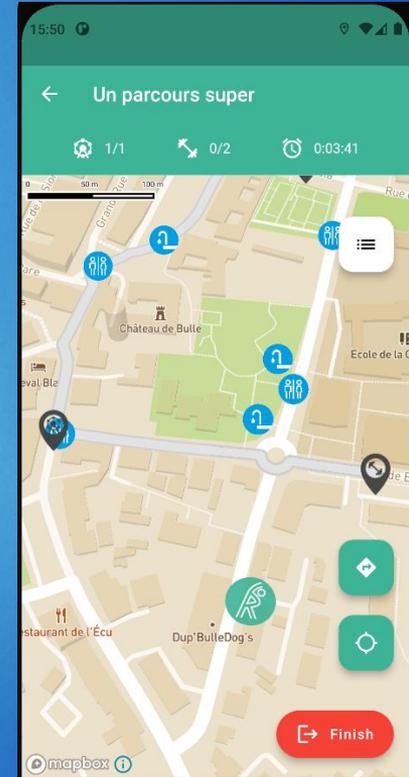
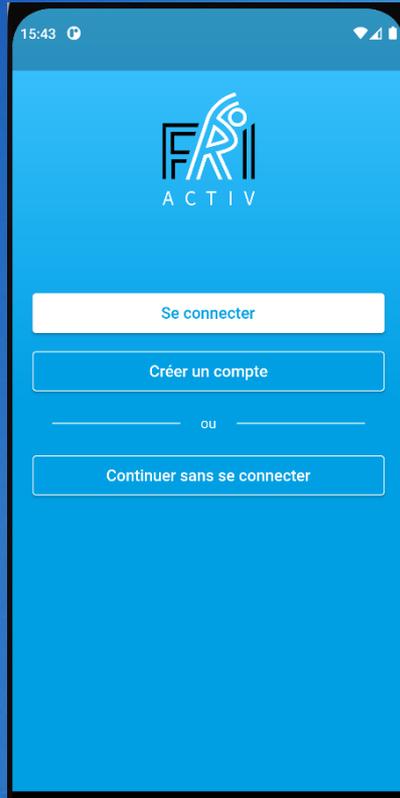
- Plasselb
- Murten
- Romont
- Luzern
- ...

Potenzial

- ▶ **Interdisziplinarität:**
Zusammenarbeit von Ämtern, Tourismus,
Gemeinden, Verbänden, Vereinen, ...
- ▶ **Partizipation:**
Einbezug von Akteuren aus Sport, Kultur
und Sozialem
- ▶ **Technologie:**
Agilität und Entwicklungspotenzial
Gamifizierung (Challenges, Interaktion,...)
- ▶ **Nachhaltigkeit:**
Erhöhte Attraktivität des Existierenden
Nutzung potenzieller Synergien
- ▶ **Wirtschaft:**
Erhöhte Frequentierung der betroffenen
Zonen



Die App



Austausch



Zwischenbilanz (UNIFR)

Was funktioniert

- ▶ Variation motiviert => mehrere Parcours, verschiedenste Übungen (moderat/fordernd)
- ▶ Motivationsfaktoren: kleine Challenges, gratis, nahe, spielerisch, ohne Wettkampf, Technologie, Entdecken, Auswahl
- ▶ Junge: Angebot «groups» und Variation
- ▶ Senioren: Entdecken
- ▶ Gesunde körperliche Betätigung (30-70 min):
51min Gehen mit 115/120 HF
40 min Laufen mit 140 HF

Zwischenbilanz (UNIFR)

Stärken

- ▶ Entdecken
- ▶ Spielerisch, motivierende App
- ▶ Gesunde Intensität (4,7/5)
- ▶ Toilettenangabe
- ▶ Einfache Handhabung (4/5)

Schwächen

- ▶ Postenbeschrieb zu wenig detailliert
- ▶ Übersetzungen
- ▶ Erarbeitungsaufwand (u.a. Filme)

- ❖ Das Angebot ist ein **Motor allgemeiner Gesundheitsförderung** weil es gratis, spielerisch und nahe bei den Menschen ist und nicht auf Wettkampf fokussiert.
- ❖ Die Technologie (App) hat **keine Bremswirkung bei den Senioren ausgelöst**, sie stimuliert hingegen Neugier und Motivation der Nutzenden.