

Projektskizze: Training Arc

Ausführung 21.06.2026

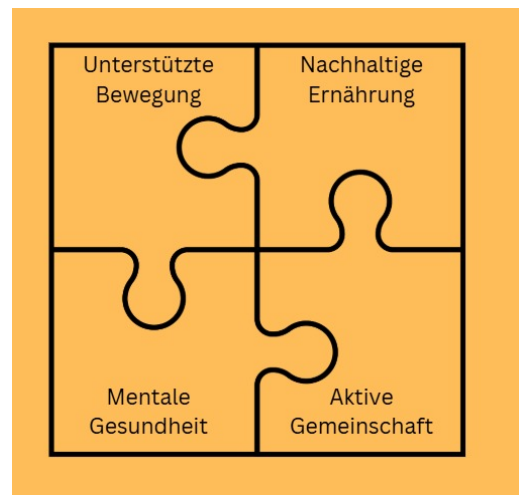


Was ist Training Arc?

Training Arc ist ein Bewegungs- und Aktivitätsprogramm, das eine derzeit einzigartige Kombination von Smartphone-Technologie und Offline-Events nutzt, um über Gamification und Storytelling körperliche Bewegung, Teamgeist und soziale Gemeinschaft zu fördern. Mit der Training Arc App erleben NutzerInnen digitale Herausforderungen, die sie motivieren, im Alltag aktiver zu werden, während Offline-Veranstaltungen das Gemeinschaftserlebnis und die Umsetzung der gelernten Inhalte im echten Leben ermöglichen. Unser Konzept verfolgt dabei einen holistischen Gesundheitsansatz, der sowohl körperliche Fitness als auch soziale Gemeinschaft als Faktoren für Nachhaltigkeit integriert. Ziel ist es, Menschen durch ansprechende digitale Inhalte und reale soziale Erlebnisse zu motivieren und eine Brücke zwischen der digitalen und physischen Welt zu schlagen und Bewegung sowie persönliches Ressourcen-Bewusstsein in den Lebensstil zu integrieren.

1. Training Arc Ansatz

Wir kombinieren persönliche Events wie Sportveranstaltungen in Jugendhäusern, Schulen oder Vereinen mit einer digitalen App. Die App unterstützt die Teilnehmer im Alltag und hält sie motiviert. Besonders wichtig sind uns die gemeinsamen Erlebnisse bei den Treffen, bei denen Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit und Gemeinschaft im Vordergrund stehen.



2. Die Storyline und der digitale Aufbau

Das Herzstück von Training Arc bildet eine packende narrative Struktur, die die NutzerInnen in eine Storyline eintauchen lässt, ähnlich wie in der Designvorlage des Anime-Stil. Sie schlüpfen in die Rolle einer ProtagonistIn, der/die durch eine „Heldenreise“ verschiedene Aufgaben und Herausforderungen meistert. Die Verknüpfung von Online- und Offline-Erlebnissen schafft ein immersives Erlebnis für persönliche Erfolgserlebnisse und Vergleich der eigenen Leistung mit oder ohne externe Einflüsse.

Level-System: Durch das Absolvieren von Fitness-Challenges in der App steigen die NutzerInnen in ihrem Level auf und schalten neue Story-Elemente frei. Als Ansporn wird ihr Level zusätzlich im Ranking System mit Freundespersonen angezeigt.

Buddy-System: SpielerInnen werden von virtuellen und realen TrainingspartnerInnen begleitet, um gegenseitige Motivation und Zusammenarbeit zu fördern.

Quests und Challenges: Sowohl indoor als auch outdoor werden Aufgaben als Missionen in die Storyline eingebettet, die durch die Kombination aus App und Offline-Events zu einem nahtlos übergehenden Element werden.

3. Fokusbereiche

Chancengleichheit

Training Arc ist für alle offen, insbesondere auch für Kinder und Jugendliche aus benachteiligten Familien. Wir legen großen Wert darauf, dass jeder Zugang zu unseren Programmen hat – unabhängig von finanziellen oder sozialen Hintergründen. Durch unsere Zusammenarbeit mit Jugendhäusern und Schulen stellen wir sicher, dass auch diejenigen erreicht werden, die sonst vielleicht weniger Möglichkeiten haben.

Dies gilt auch für den Bereich der Studierenden aus dem Ausland, die gegebenenfalls nicht ohne weiteres am Hochschulsport teilnehmen können und mit Events, die im Walk-In-Center stattfinden könnten, eine Möglichkeit der gemeinschaftlichen Teilnahme erhalten.

Unser Ziel ist es, Chancengleichheit zu fördern und jedem Kind, Jugendlichen und jungen Erwachsenen die Möglichkeit zu geben, durch Bewegung und Gemeinschaft physisch und psychisch gestärkt zu werden.

Verknüpfung von Smartphone und Offline-Events

Vorteile der Smartphone-basierten App: Die Training Arc App leitet NutzerInnen durch eine Vielzahl von Fitnessübungen, Challenges und Story-Elementen, die sie motiviert halten. Die Gamification sorgt für kontinuierlichen Fortschritt und Begeisterung, während auch mentale Stärke durch das Erreichen von Zielen gestärkt wird. Hierfür ist keine weitere Komponente als Herunterladen und Installieren der App nötig. Auch Menschen, die sich nicht gerne in der Öffentlichkeit bewegen, können teilnehmen.

Vorteile von Offline-Events: In regelmäßigen Events, wie Gruppen-Challenges in Jugendhäusern, Schulen oder Sportvereinen, wird das in der App Gelernte in die Realität übertragen. Hier treffen sich SpielerInnen, um gemeinsam an Herausforderungen teilzunehmen und die Storyline in einer physischen Umgebung weiterzuführen, was zusätzlich den sozialen Zusammenhalt und das persönliche Wohlbefinden stärkt.

Es ist hier auch nicht möglich einen "cheat" zu erhalten, da die Übungen persönlich begleitet und ausgeführt werden. Alltagskompetenzen wie Nahrungszubereitung werden bei diesen Events ebenso implementiert und gefördert.

Verknüpfung: Die TeilnehmerInnen nehmen an missionbasierten Aktivitäten teil, die sich sowohl in der App als auch bei den Offline-Events fortsetzen und gemeinsam abgeschlossen werden können. So wird eine durchgängige Verbindung zwischen der digitalen und physischen Welt geschaffen, ohne dass sich die Teilnehmenden darin verlieren.

4. Konzeption für Offline-Veranstaltungen

Training Arc organisiert Veranstaltungen als Gruppenevents in Schulen, Jugendhäusern, öffentlichen Einrichtungen und Sportvereinen, bei denen Teams gemeinsam Herausforderungen meistern und von der mitreißenden Storyline profitieren können.

Story-basierte Herausforderungen: Die TeilnehmerInnen schließen die Missionen gemeinsam in gegenseitiger Unterstützung ab. Die Elemente der App werden auf Gruppenelemente gestützt.

Ernährung und Gesundheit: Bei unseren Events sorgen wir zudem dafür, dass alle Kinder und Jugendlichen ein gesundes Frühstück sowie ein nahrhaftes Mittagessen erhalten. Dies ist besonders wichtig, da viele der Teilnehmenden aus schwierigen sozialen Verhältnissen stammen und oft nur limitierten Zugang zu körperlich unterstützenden Ressourcen haben. Damit leisten wir einen Beitrag zur Chancengleichheit und fördern ihr körperliches Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit während der Aktivitäten.

5. Zielgruppen

Teenager, junge Erwachsene und Studierende (12-28 Jahre), die durch die innovative Verbindung von Gaming und Fitness angesprochen werden.

Gamer, die körperliche Aktivitäten als Teil einer spannenden Story erleben möchten.

Jugendorganisationen und Bildungseinrichtungen, die nach innovativen, gemeinschaftlichen Aktivitäten suchen, die Prävention und Gesundheitsförderung mit digitalen Tools verbinden.

Studierende aus anderen Städten und Ländern, die gemeinsam bei Offline-Events neue Kontakte knüpfen, gegenseitige Unterstützung und Bewegungsmöglichkeiten erfahren möchten.

6. Partnerschaften

Forschung und Zusammenarbeit mit dem KIT

In Zusammenarbeit mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) möchten wir daran forschen, wie unser Programm das Bewegungs- und Ernährungsverhalten von Jugendlichen verbessern kann. Bisherige Forschung konnte lediglich Daten aus Familien, die gemeinsam Sport treiben, erheben. Dies schloss allerdings Kinder und Jugendliche aus schwierigen familiären Verhältnissen aus. Wir möchten herausfinden, wie wir auch diese jungen Menschen auf spielerische Weise zu mehr

Bewegung motivieren können. Dabei ist es uns wichtig, dass alle Teilnehmenden davon profitieren.

Was für das IfSS vor allem von Interesse sein wird, ist ein Angebot für Studierende aus dem Ausland, das durch Training Arc ergänzt und gestützt werden kann.

Training Arc für internationale Studierende am KIT

Training Arc bietet internationalen Studierenden am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) ein innovatives und ganzheitlich orientiertes Programm zur Förderung von Gesundheit, sozialer Integration und individuellem Wohlbefinden. Das Angebot ist vollständig in englischer Sprache verfügbar und ermöglicht den Studierenden einen unkomplizierten Einstieg unabhängig von ihren Deutschkenntnissen. Durch die Bildung individueller Trainingsgruppen werden frühzeitig soziale Kontakte und unterstützende Netzwerke geschaffen. Die Kombination aus gemeinsamer Bewegung, gesundheitsfördernden Aktivitäten und regelmäßigem Austausch stärkt das Gemeinschaftsgefühl und kann einen positiven Beitrag zur mentalen Gesundheit sowie zur erfolgreichen Eingewöhnung in den Hochschulalltag leisten.

Als Social-Impact-Initiative verfolgt Training Arc das Ziel, internationale Studierende nachhaltig in das Campusleben und die Stadt Karlsruhe zu integrieren. Hierfür werden bestehende lokale Angebote und Strukturen wie Sport-, Freizeit- und Gesundheitsangebote aktiv in das Programm eingebunden. Hierdurch entstehen langfristige Anknüpfungspunkte, die auch über die Teilnahme an Training Arc hinaus genutzt werden können und eine nachhaltige Teilhabe am studentischen Leben fördern.

Mit seinem präventiven und gemeinschaftsorientierten Ansatz ergänzt Training Arc bestehende Unterstützungsangebote des KIT und leistet einen Beitrag zu einem gesunden, inklusiven und international vernetzten Campus.

ZKM

Im Rahmen der Gaming-Ausstellung des ZKM bietet sich eine Kooperation mit Training Arc als lokales Angebot mit interaktiven Elementen der Kamera-Erkennung von Bewegungen und dem daraus entstehenden Spaß an den Übungs-Herausforderungen absolut an.

Das Interesse wurde bereits von der vorherigen Direktorin Helga Huskamp bestätigt und darf jetzt dem neuen Vorstand noch einmal vorgestellt werden.

Stadtjugendausschuss

Da wir bereits in den Räumlichkeiten des Westside Paradise, so wie dem Sommerferienangebot "Camp der 1000 Möglichkeiten" unser Programm erfolgreich anbieten konnten, freuen wir uns über mehr Möglichkeiten und Erweiterungen des Angebots.

Schulen und Bildungseinrichtungen

Das Nachmittagsprogramm der Ganztagschulen kann durch unser Angebot ergänzt und gestützt werden. Es bietet nicht nur Bewegungs- und Spielmöglichkeiten, sondern auch ein Stärken der sozialen Strukturen und des Gemeinschaftsgefühls.

7. Unsere nächsten Schritte

Wir arbeiten daran, noch mehr Veranstaltungen in der Region Karlsruhe sowie dem Kreis Baden-Württemberg zu ermöglichen und unsere App weiterzuentwickeln. Mit unseren Projektpartnern möchten wir erweiternde (Pilot-)Projekte, auch für junge Erwachsene, planen und umsetzen, um die Wirksamkeit von Training Arc zu testen und das Angebot zu erweitern. Unsere Vision ist es, noch mehr Menschen in unserer lokalen und globalen Welt zu erreichen und ihnen die Möglichkeit zu geben, unabhängig von ihren Startbedingungen an unserem Programm teilzunehmen, um eine starke und gesunde Gemeinschaft der nächsten Generation zu ermöglichen.

Unsere Ziele sind nicht nur generationenübergreifende Zusammenarbeit und Gestaltung eines nachhaltigen Gesundheits- und Soziallebens, sondern auch lokale Vernetzung von Interessen verschiedener Sozialgruppen, weshalb wir uns über weitere Kooperationspartner mit verschiedenen Hintergründen freuen.