

**Herzlich willkommen zur  
Veranstaltung zum Thema**

# **Mobilitäts-Apps im Alltag nutzen**

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend



**Deutschland  
sicher im Netz**

# Was ist der Digitale Engel?



Ein Projekt von:



**Deutschland  
sicher im Netz**

Gefördert vom:



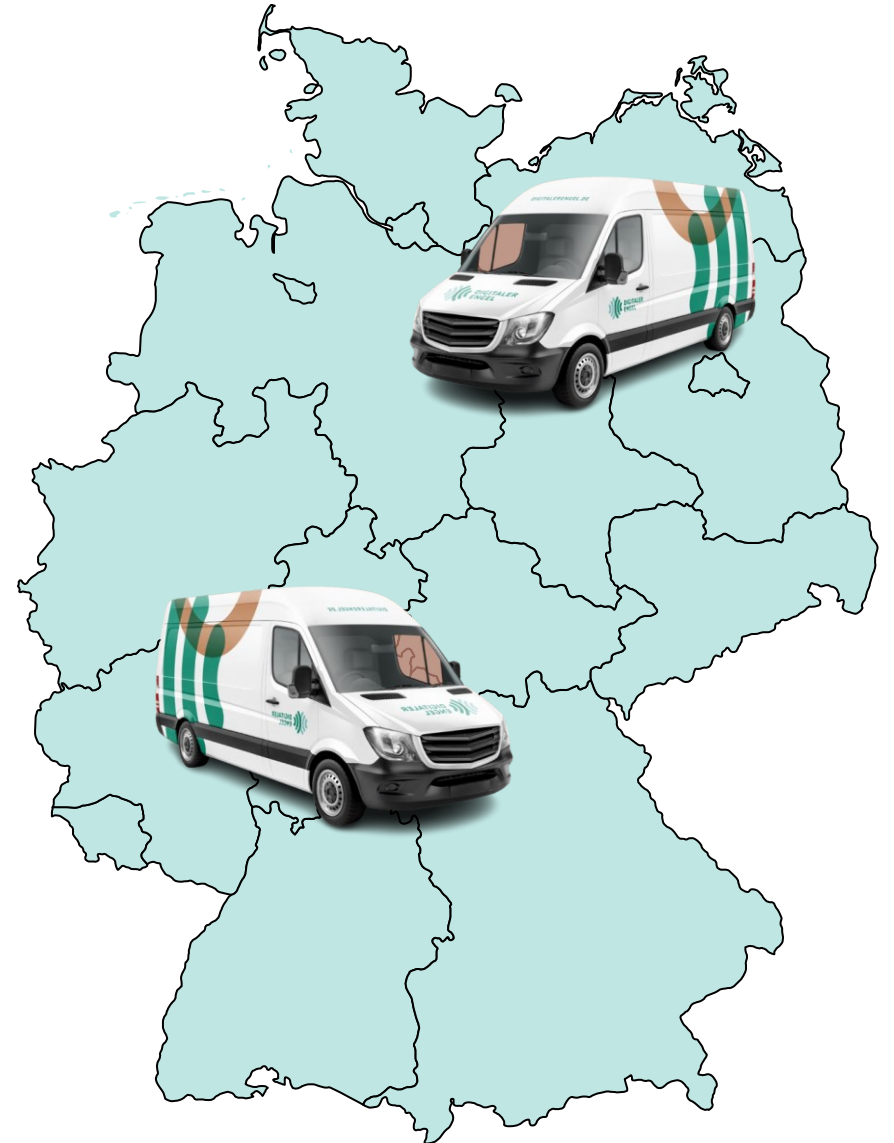
Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

# Was ist der Digitale Engel?

## praxisnahe Vermittlung digitaler Anwendungen für ältere Menschen

mit zwei Info-Mobilen quer durch Deutschland:

- Mehrgenerationenhäuser
- Seniorentreffs
- Kommunen
- Marktplätze
- Stadtfeste etc.



# Was ist der Digitale Engel?

## Weitere Angebote des Digitalen Engel



### **Digitale Lernangebote**

Regelmäßige Online-Veranstaltungen, WhatsApp- und Signal-Kanal, offene Video-Sprechstunden



### **Digital-Patenschaften**

Qualifizierung von jungen Menschen, damit sie älteren Menschen in Einrichtungen der Altenhilfe beim Umgang mit digitalen Anwendungen unterstützen können

# Die heutigen Inhalte



1. Einführung: Apps herunterladen und installieren
2. Fortbewegungs- & Navigations-Apps für Bus, Bahn und Fahrrad
3. App für Menschen mit Seheinschränkungen
4. Fitness-Apps
5. Apps für geistige Mobilität
6. Apps als Alltagshelfer
7. Weiterführende Informationen und Angebote

# Apps herunterladen und installieren

# Was sind Apps?

- aus dem Englischen “applications“
- Anwendungsprogramme, die die Funktionalität des Smartphones erweitern

**Es gibt für alles Mögliche eine App – auch im Bereich der Mobilität! 😊**

Bildquelle: Sara Kurfeß,  
Unsplash



# Apps herunterladen



Quelle: google.com

**Google Play Store**

(Android)



Quelle: apple.com

**App Store**

(iPhone)



Quelle: huawei.com

**AppGallery**

(Huawei)

→ **Registrierung notwendig** (Google-Konto / Apple ID / Huawei ID)

- auf Bewertungen achten
- kostenpflichtige Apps sind gekennzeichnet
- Zugriffsrechte prüfen (z. B. Standort, Mikrofon, Kamera)
- Updates (Aktualisierungen) regelmäßig durchführen
- Aufpassen bei Abonnements und In-App-Käufen



**App-Anbieter verdienen ihr Geld häufig mit (personalisierter) Werbung oder bezahlpflichtigen Abos!**

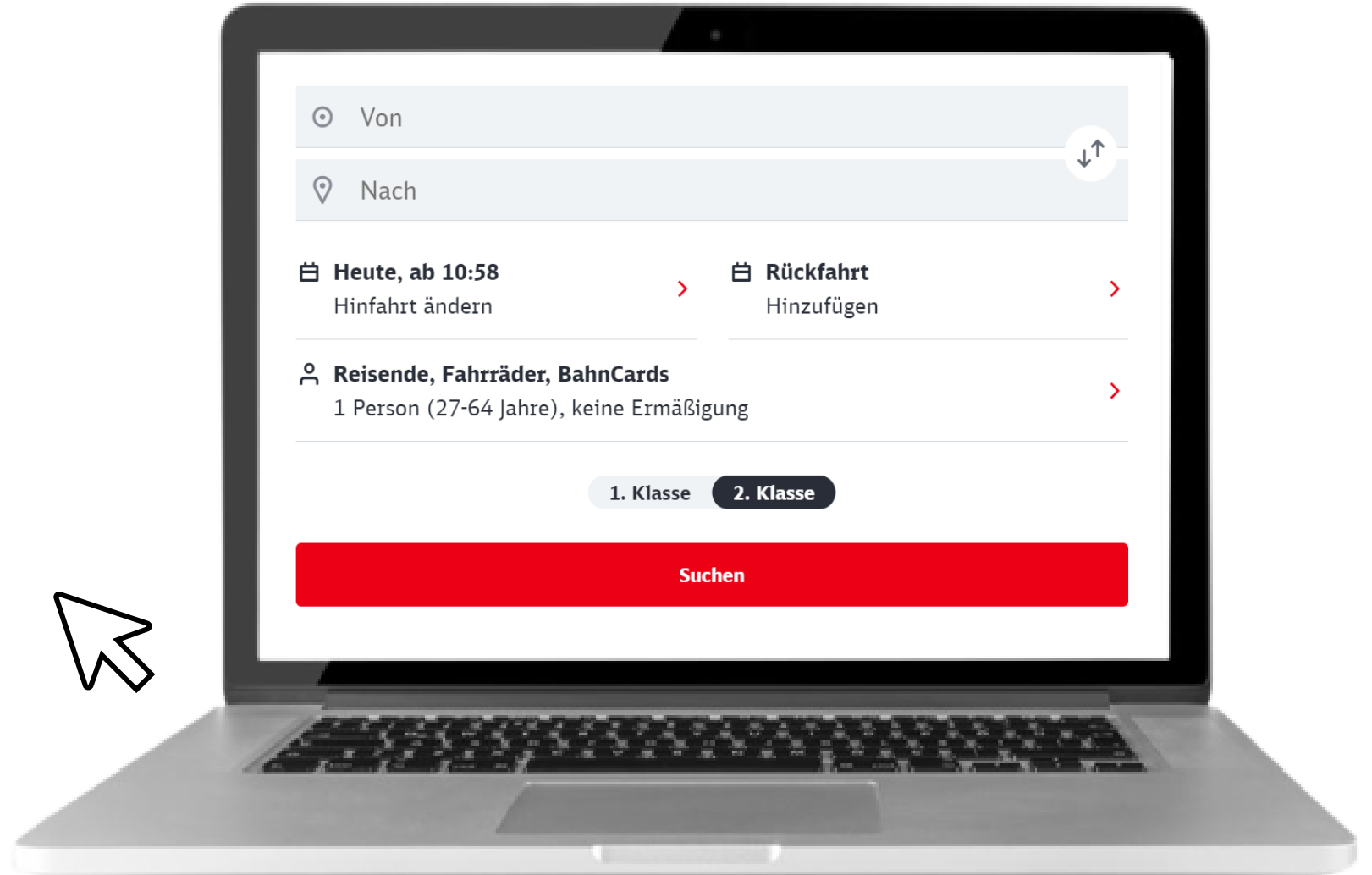
# Fortbewegungs-Apps: Bus & Bahn

# Unterwegs mit der Deutschen Bahn



Über den PC/ Laptop:

**www.bahn.de**

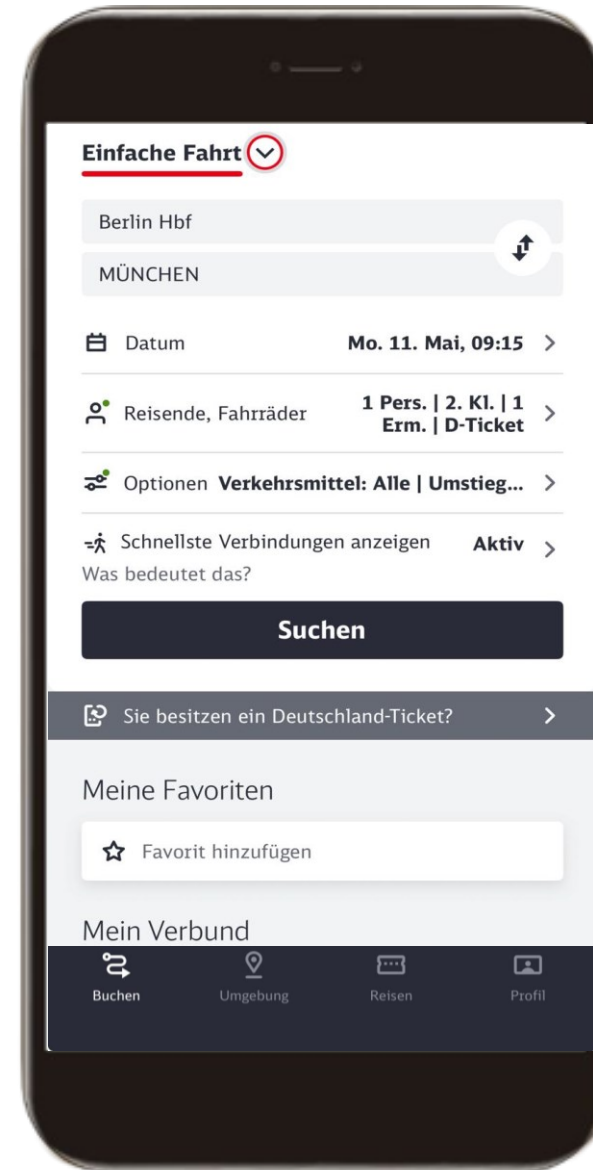


# Unterwegs mit der Deutschen Bahn



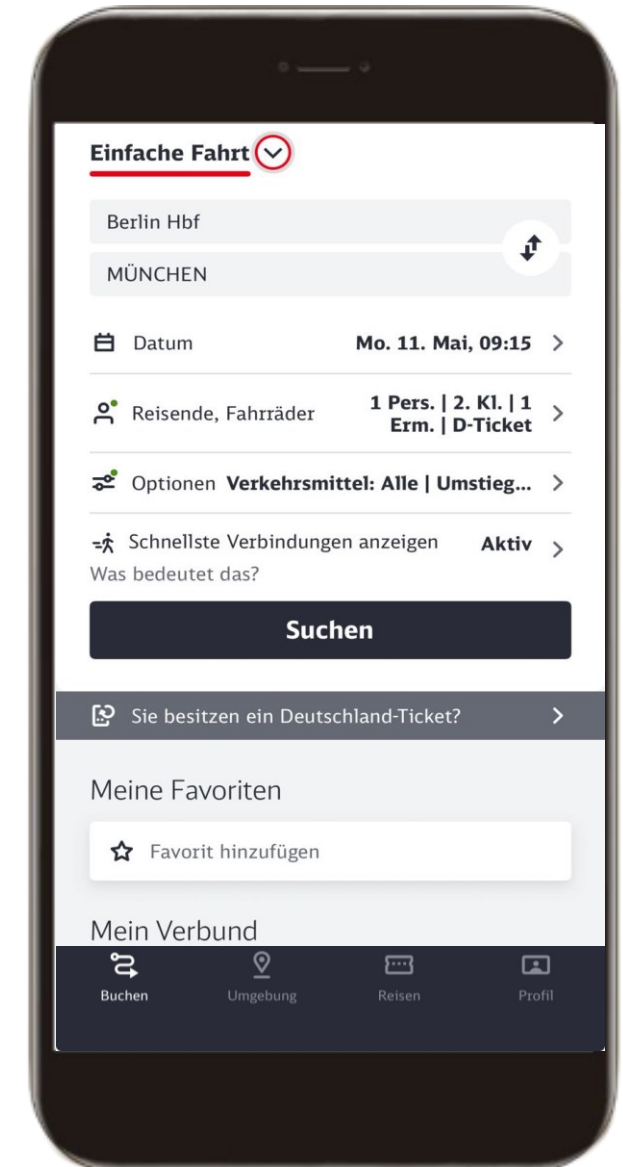
Mit dem Smartphone/ Tablet:

## App „DB Navigator“



## Vorteile des „DB Navigators“

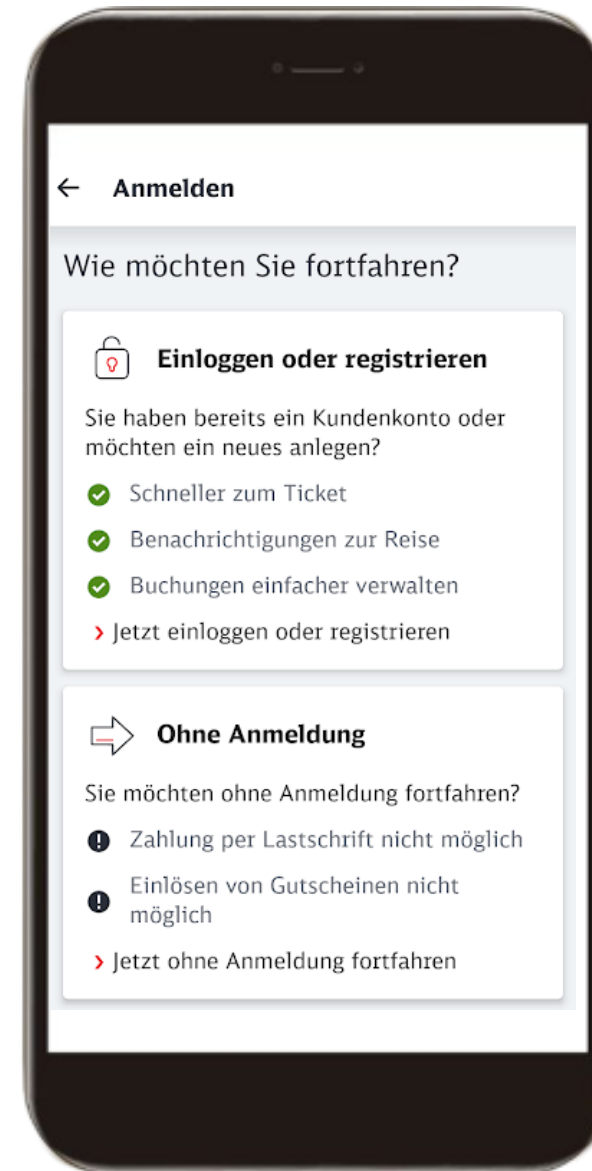
- Verbindungssuche in Echtzeit im Fernverkehr + Nahverkehr
- Fahrtinformationen und Wagenreihung
- Buchung von Fahrkarten (auch für ÖPNV)
- Umgebungskarte mit Haltestellen



# Unterwegs mit der Deutschen Bahn

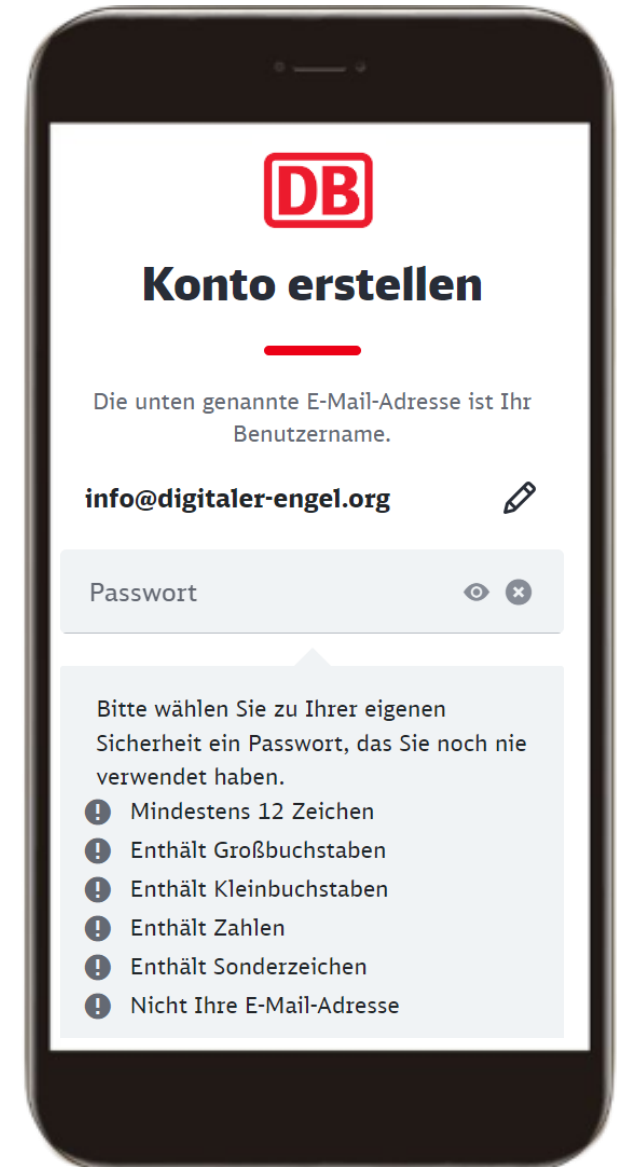


Zur Online-Buchung  
von Fahrkarten ist **kein**  
Kundenkonto bei der  
DB erforderlich.



## Vorteile des Kundenkontos:

- Nutzung der digitalen BahnCard
- Benachrichtigungen zur Reise (E-Mail oder „Push“-Nachricht)
- Buchungen einfacher verwalten
- Prämien- und Statuspunkte sammeln
- Bezahlung mit Lastschrift (außer beim Sparpreis)



# Unterwegs mit der Deutschen Bahn



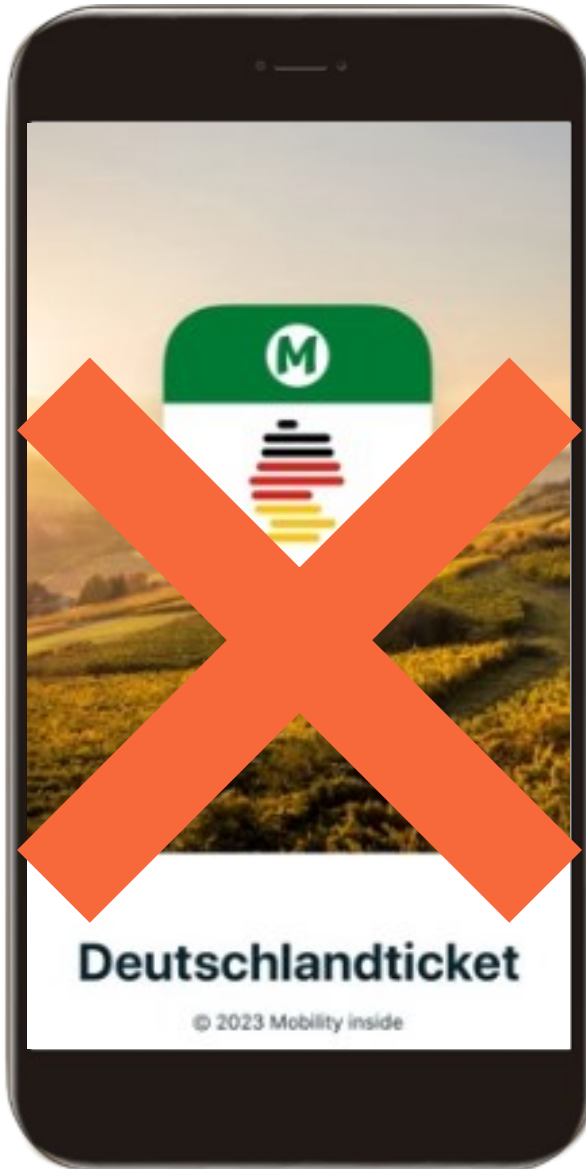
## Kundenkonto bei der DB registrieren:

- E-Mail-Adresse +
- Passwort

The screen displays the DB logo at the top, followed by the heading "Einloggen oder registrieren". Below this is a red horizontal line and a note: "Bei Registrierung vor Oktober 2021 ist Ihr Benutzername nicht zwingend eine E-Mail-Adresse." A text input field for "Benutzername" is shown with a clear button (x). Below the field is a link: "> Login-Daten vergessen?". At the bottom is a large red button labeled "Einloggen/Registrieren".

The screen displays the DB logo at the top, followed by the heading "Konto erstellen". Below this is a red horizontal line and a note: "Die unten genannte E-Mail-Adresse ist Ihr Benutzername." A text input field contains "info@digitaler-engel.org" with a clear button (x) and an edit icon (pencil). Below this is a password input field labeled "Passwort" with an eye icon and a clear button (x). A light blue box contains a warning: "Bitte wählen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit ein Passwort, das Sie noch nie verwendet haben." followed by a list of requirements: "Mindestens 12 Zeichen", "Enthält Großbuchstaben", "Enthält Kleinbuchstaben", "Enthält Zahlen", "Enthält Sonderzeichen", and "Nicht Ihre E-Mail-Adresse".

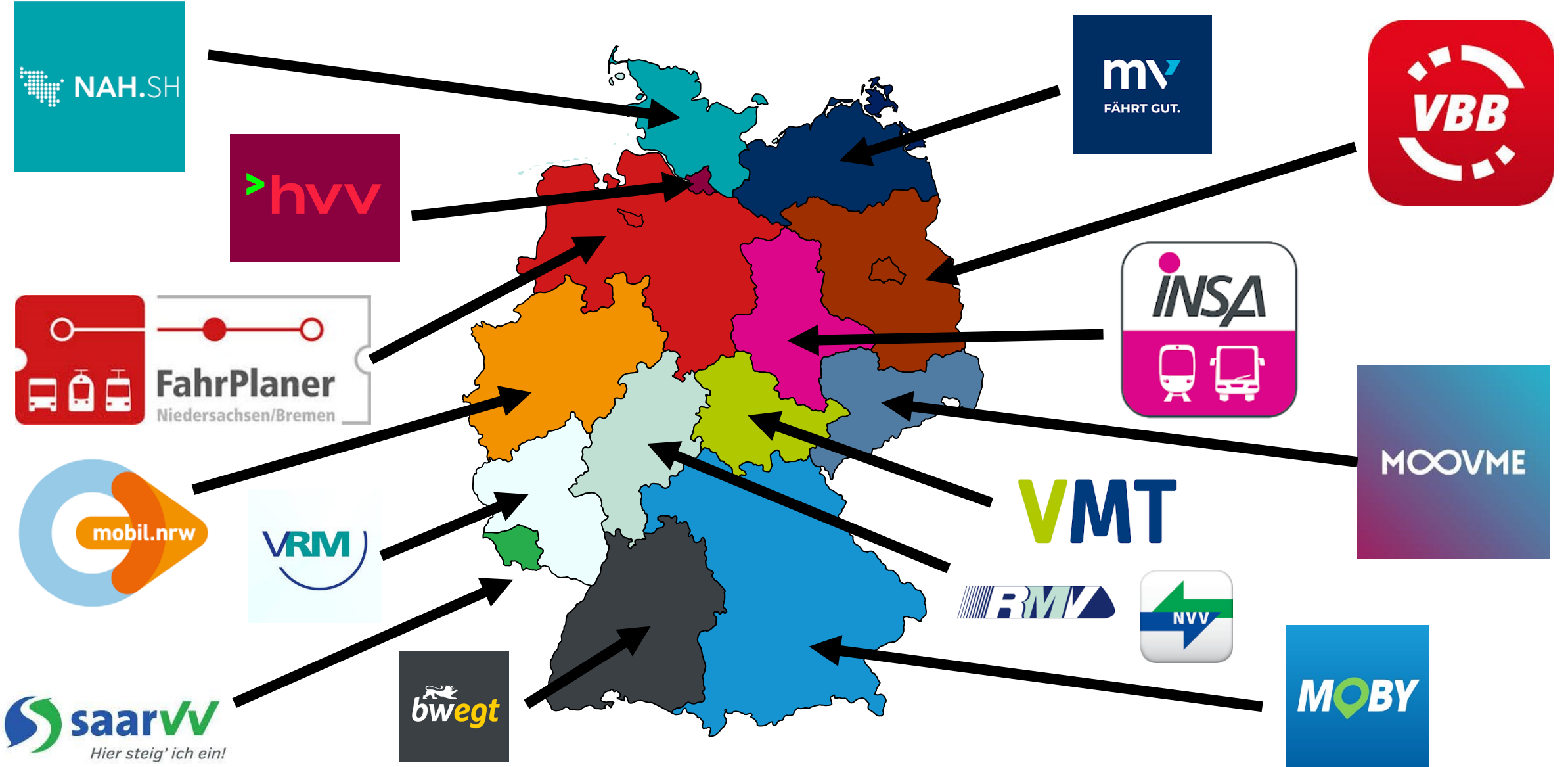
# Unterwegs mit dem ÖPNV



Es gibt **keine** „*App für alles*“  
(mehr), mit der man verbund- und  
verkehrsmittelübergreifend  
Verbindungen und Fahrkarten  
buchen kann.

Fast alle Nahverkehrsverbände  
haben ihre eigene regionale App.

# Unterwegs mit dem ÖPNV: Ein paar Beispiele...





## MVGO-App

- App der MVG (Münchner Verkehrsgesellschaft)



## MVV-App

- App der MVV (Münchner Verkehrs- und Tarifverbund)



## München Navigator

- App der DB (für S-Bahnen)



## „BRB - Tickets & Infos“-App

- App der BRB (Bayrische Regionalbahn)

# Unterwegs mit dem Fernbus

Einfache Fahrt  Hin- und Rückfahrt

von  nach  hin  Fahrgäste/Fahrräder

- Für innerdeutsche Strecken Markteröffnung 2013
- Größter Anbieter: Flixbus (flixbus.de)
- Zum Vergleich: busliniensuche.de oder checkmybus.de
- Zum Teil sehr günstig, dafür in der Regel längere Fahrtdauer

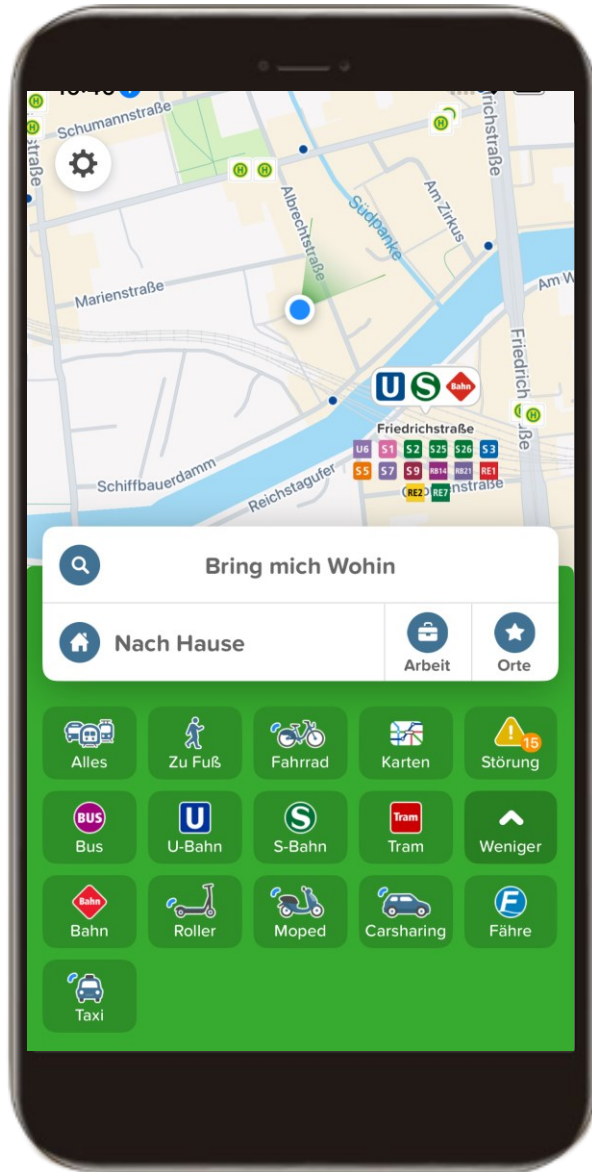


# Weiterer App-Tipp: Omio



- Vergleich von Bahn-, Bus- und Flugreisen
- Alternative: Trainline

# Weiterer App-Tipp: Citymapper



Transportmöglichkeiten zwischen zwei beliebigen Orten in einer unterstützten Stadt in Europa, den USA und weiteren weltweiten Großstädten

# Navigations-Apps

# Navigations-Apps

Auf Ihrem Smartphone bereits vorinstalliert:

Android



Google Maps

iPhone



Karten

Voraussetzung: GPS (Standort) aktiviert

Android:

⇒ Einstellungen

⇒ Standort

iPhone: 

⇒ Einstellungen

⇒ Datenschutz

⇒ Ortungsdienste

# Beispiel Google Maps



Routenplanung möglich für:



Auto



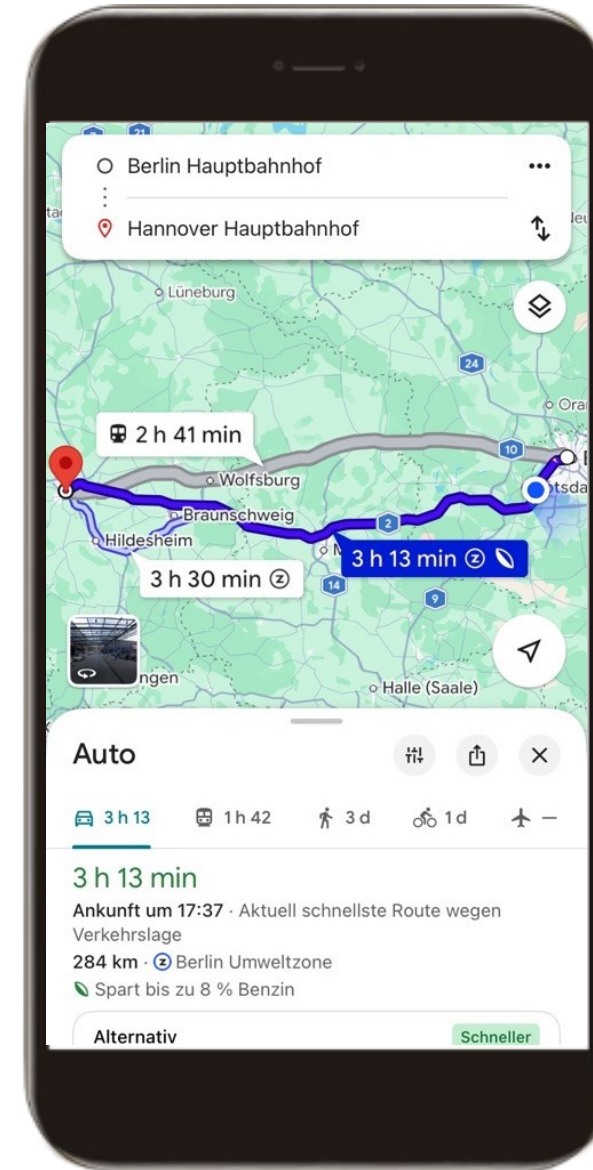
Bahn



zu Fuß



mit dem Fahrrad



# Beispiel Google Maps







## Weitere Möglichkeiten mit Google Maps

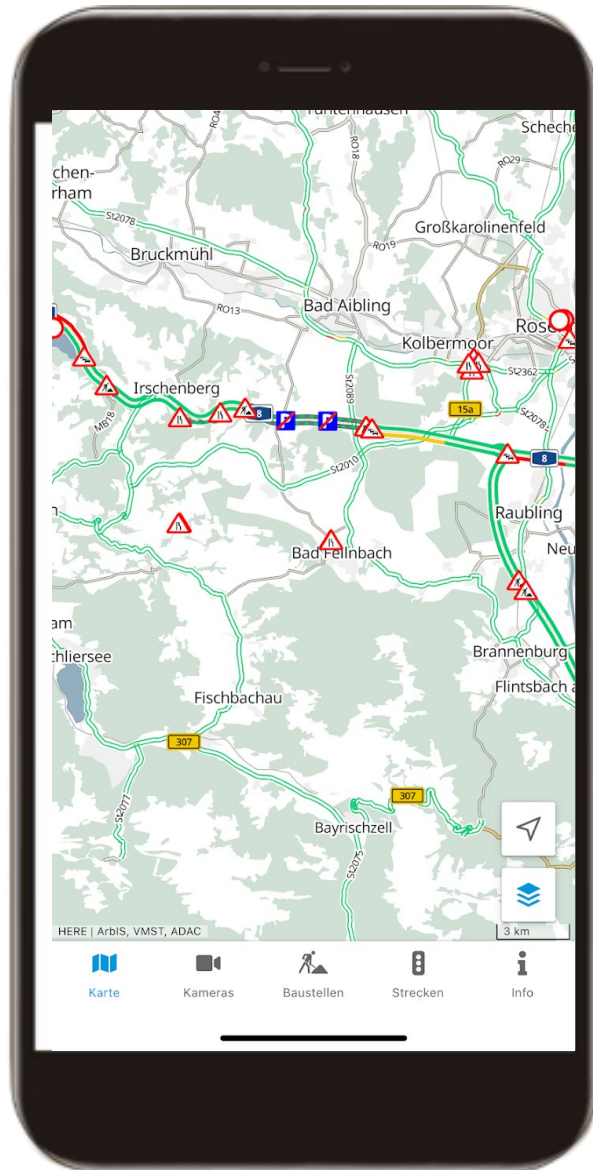
- (eigenen) Standort teilen
- Restaurants, Hotels, Tankstellen etc. finden
- Bewertungen lesen
- Orte abspeichern in Listen
- virtuelle Erkundung von Orten weltweit



### In Listen speichern

-  Favoriten
-  Möchte dorthin
-  Reisepläne
-  Markierte Orte

# Unterwegs mit BayernInfo Maps



- kostenlose App des Bayerischen Staatsministeriums für Wohnen, Bau und Verkehr
- alle wichtigen Verkehrs- und Reiseinformationen immer griffbereit

# Fortbewegungs-Apps: Fahrrad

# Unterwegs mit dem Fahrrad: Bike-Sharing



**Bike** = Fahrrad

**sharing** = Teilen

- vor allem in Städten verbreitet
- Smartphone für Nutzung notwendig
- je nach Standort verschiedene Anbieter vorhanden

# Unterwegs mit dem Fahrrad: Bike-Sharing

**größte Anbieter in Deutschland:**



**nextbike**



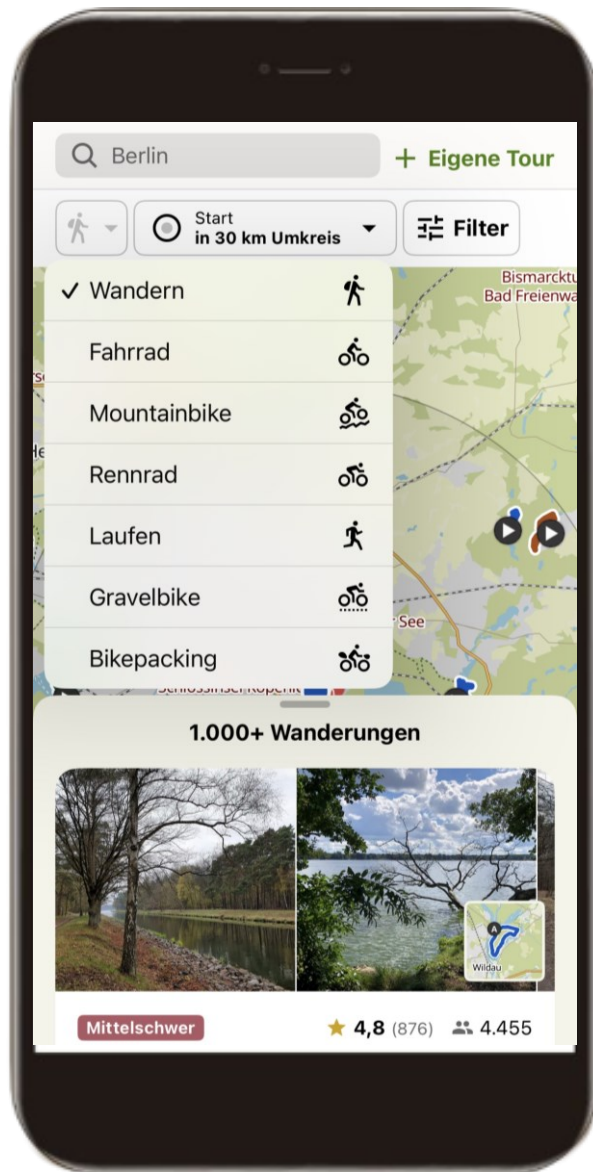
**DB Call a Bike**

- verschiedene Tarifmodelle (u. a. Basis- und Monatstarife)

## Bikesharing-Modelle:

Stationsbasiert	Stationsunabhängiges („free float“)
➤ Abholung und Rückgabe des Fahrrads an festen Stationen	➤ keine festen Stationen, Ortung der Fahrrads per Smartphone
➤ DB Call a Bike ➤ nextbike	➤ nextbike

# Unterwegs mit dem Fahrrad: Komoot



- Touren für Wanderungen, Laufen oder Radfahren
- Als App oder im Browser nutzbar
- Routen in Deutschland, Österreich, der Schweiz, Italien und weiteren Ländern

# Unterwegs mit dem Fahrrad: RadroutenPlaner Bayern



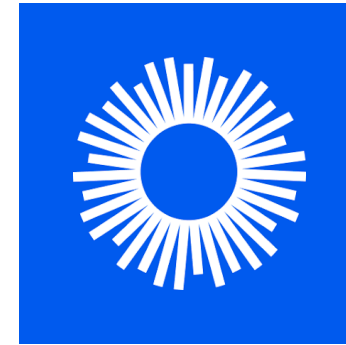
- Radroutenbeschreibungen, Karten und Hinweise auf hilfreiche Ziele und Sehenswürdigkeiten entlang der 119 familienfreundlichen Fernradwege in Bayern
- Kostenfreies Angebot (gefördert von der Bayerischen Staatsregierung)

# Apps für Menschen mit Seheinschränkungen

## Zwei Funktionsweisen

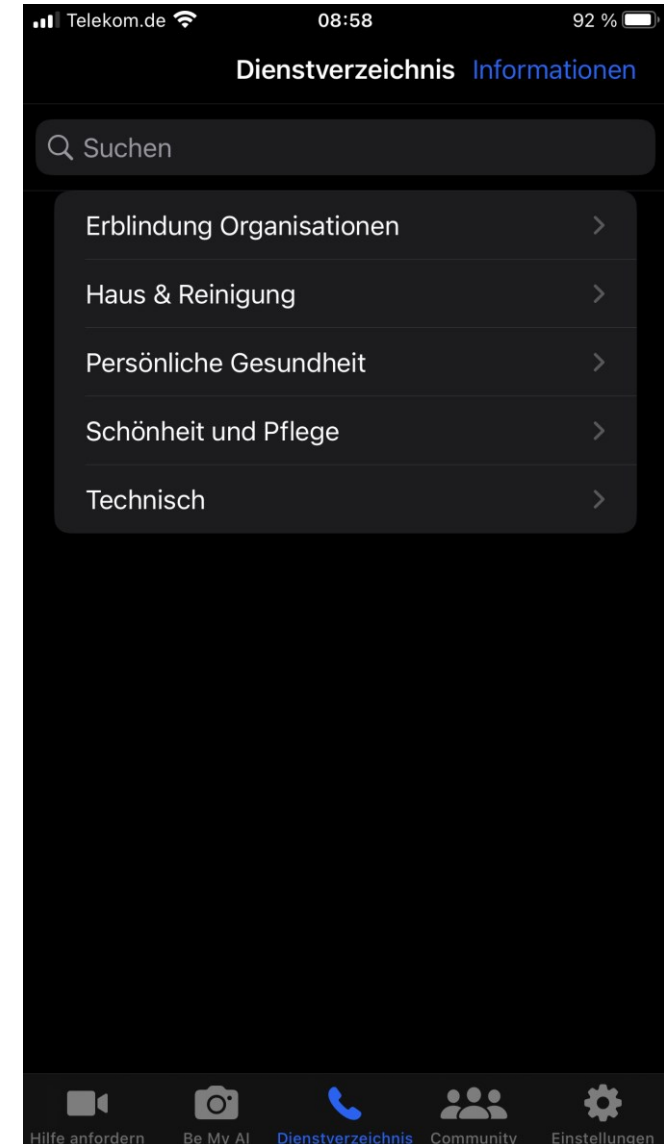
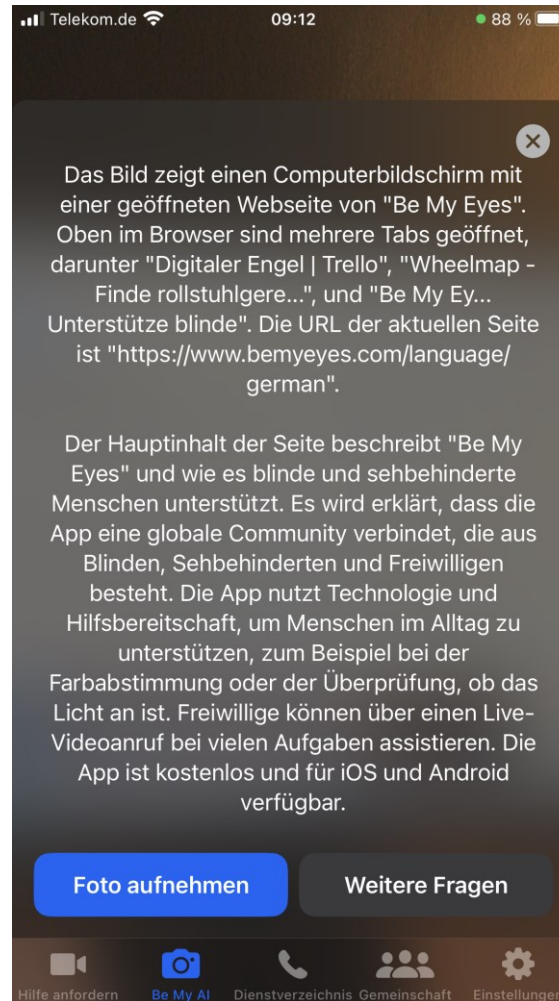
- Nutzer:in startet einen Live-Videoanruf mit einem/einer Freiwilligen
- Beschreibung z.B. der Umgebung oder Briefen mittels KI/ Kamera

## Be My Eyes



Bildquelle: [www.play.google.com](http://www.play.google.com)

# Apps für Menschen mit Seheinschränkungen



# Apps für Menschen mit Seheinschränkungen

## Lazarillo



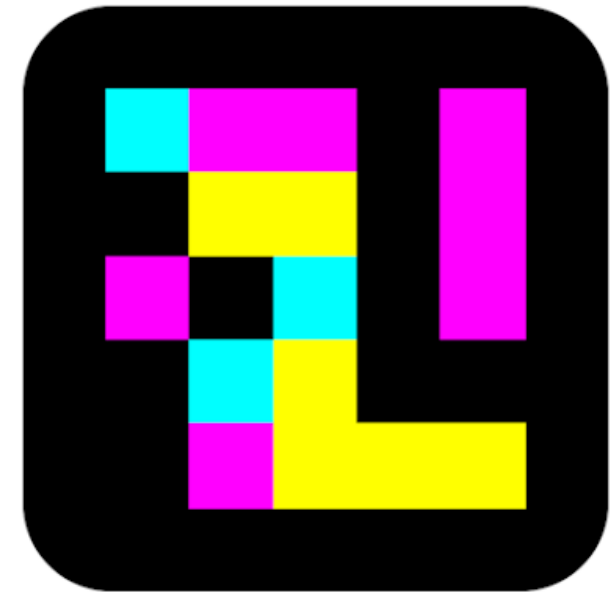
Bildquelle: [www.play.google.com](http://www.play.google.com)

Informationen über die direkte Umgebung wie Straßennamen, Kreuzungen, Bildbeschreibungen



- Bis zu 12x schneller lesbar als einfache QR-Codes
- Infos in Hör- und Textform
- Orte: Bus-, S-, U- oder Straßenbahnhaltestellen, Museen und öffentliche Gebäude, Verbraucherprodukte

## Navilens Go

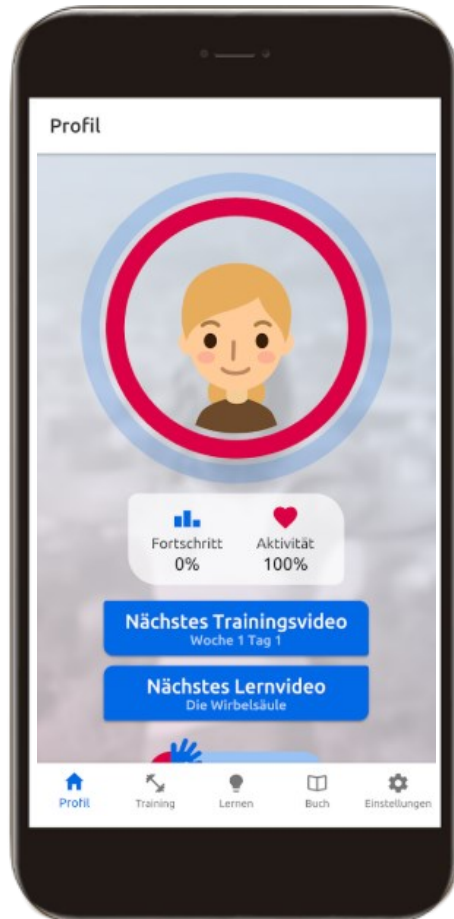


Bildquelle: [www.play.google.com](http://www.play.google.com)

# Fitness-Apps

# Training-Apps

Es gibt unzählige Apps mit Trainings(video)anleitungen.



Zum Beispiel:



**Das 5 Minuten Rückentraining  
(pur AG)**

Das Problem bei vielen Training-Apps:

1. Zur vollumfänglichen Nutzung ist oft ein kostenpflichtiges Abo notwendig („In-App-Kauf“).
2. Einige Fitness-Apps sind englischsprachig oder schlecht übersetzt.

Unser Tipp: Kostenfreie Fitness-Videos auf YouTube

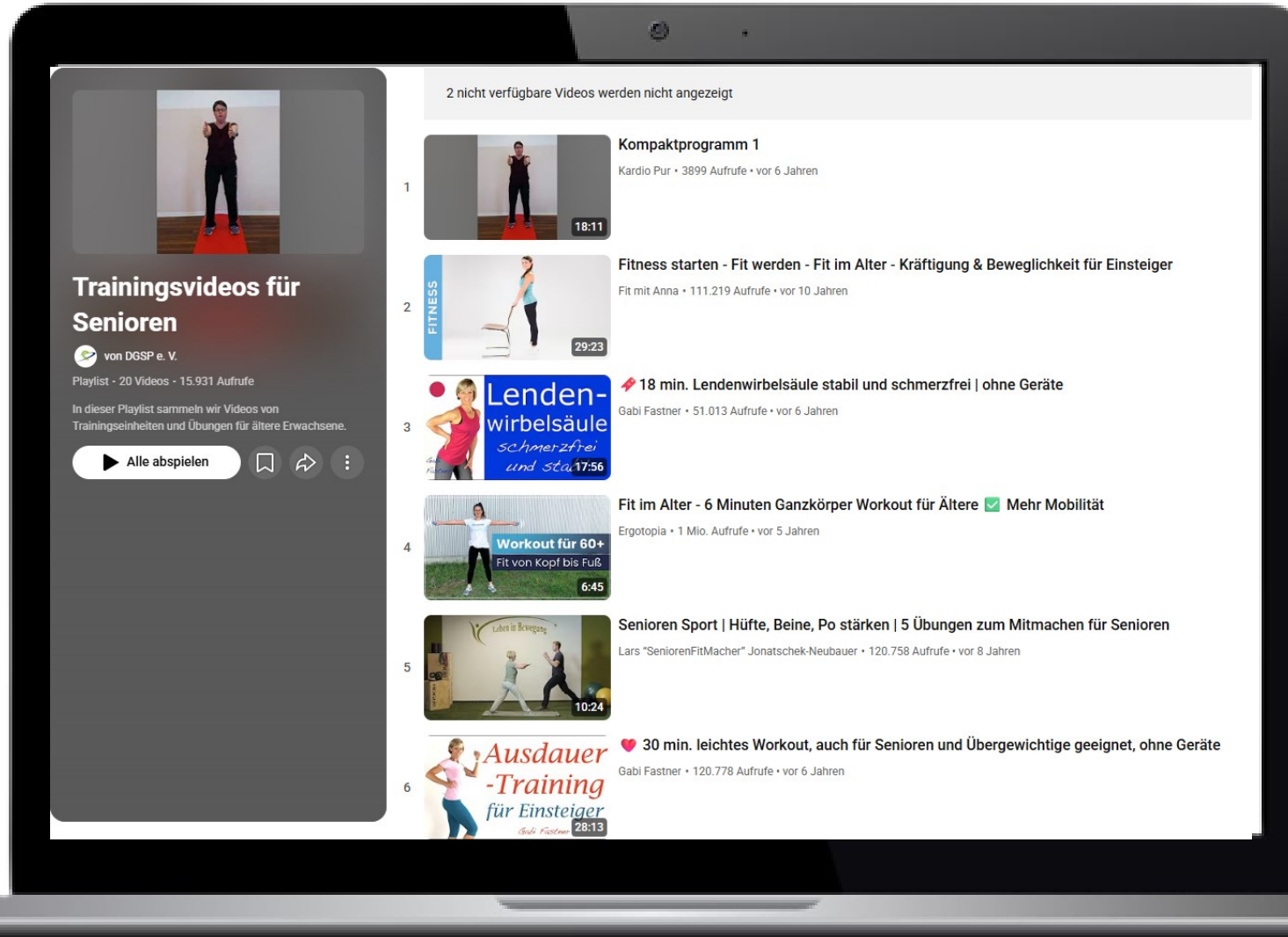


# Fitness-Videos auf YouTube

Beispiel: Wiedergabeliste („Playlist“) der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP):  
[„Trainingsvideos für Senioren“](#)

- Sammlung von Videos/ Angeboten von unterschiedlichen Anbietern, u. a. Hamburger Sportbund und Münchner Volkshochschule

# Fitness-Videos auf YouTube



Link: [l.dsin.de/trainingsvideos](https://l.dsin.de/trainingsvideos)

# Schrittzähler-Apps

Die meisten verfügbaren Schrittzähler-Apps beinhalten Werbung und/ oder kostenpflichtige Abos („In-App-Käufe“).



## Beispiel: **Schrittzähler - Pedometer**

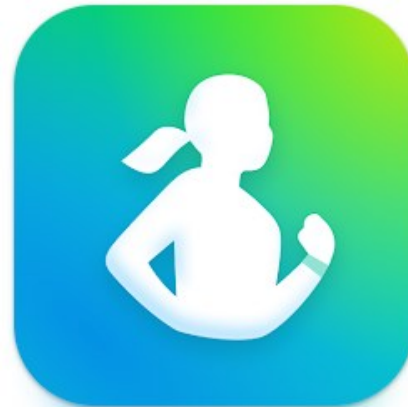
- am meisten heruntergeladene App im „Play Store“
- Einblendung personalisierter Werbung
- Abo ohne Werbung: 10,99 € pro Jahr

# Gesundheit-Apps der Smartphone-Hersteller

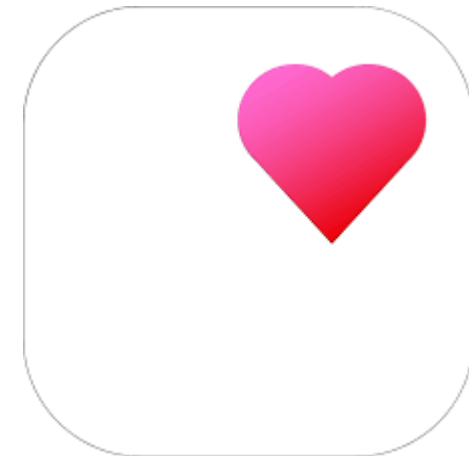
Die meisten Smartphones besitzen vorinstallierte Gesundheit-Apps (abhängig vom Hersteller). Zum Beispiel:



**Google Fit**



**Samsung  
Health**

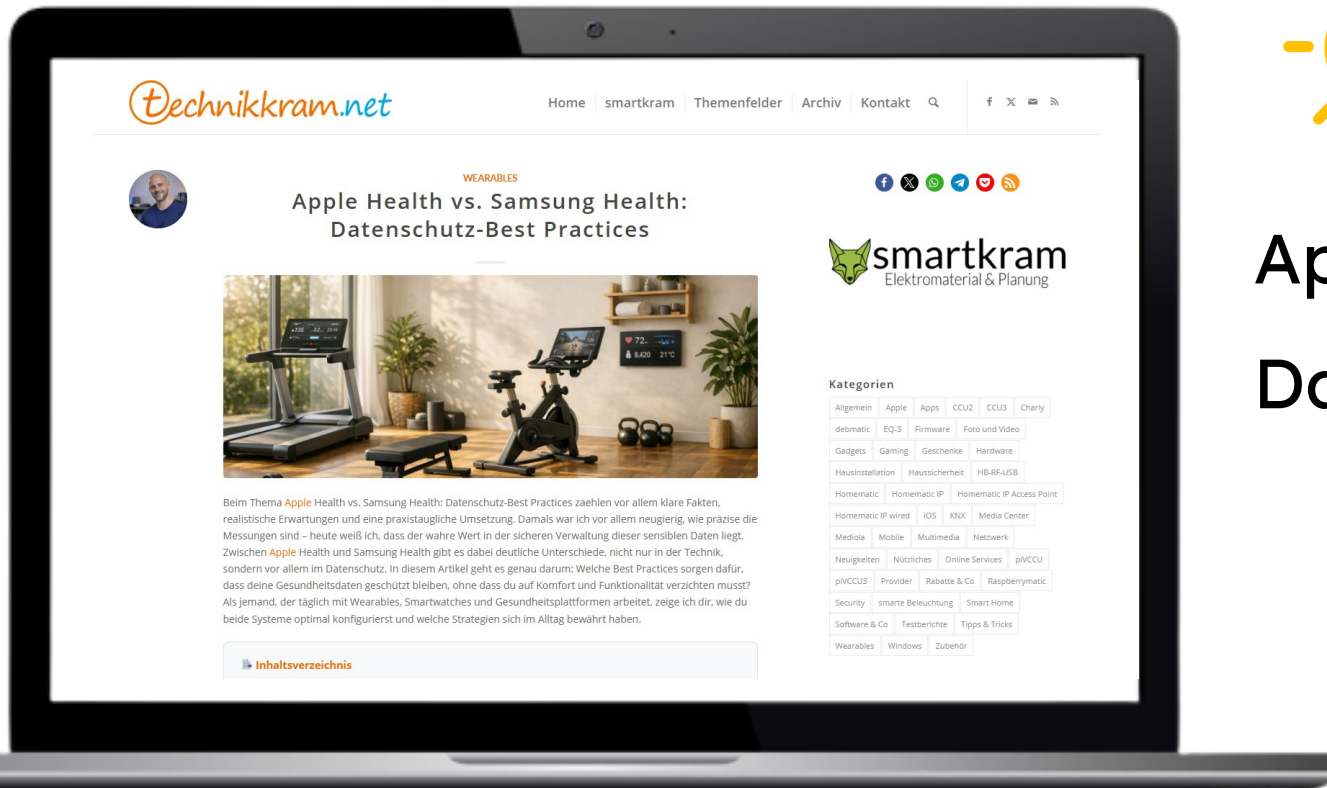


**Apple  
Health**

## Verantwortungsvoller Umgang mit Gesundheitsdaten

- Machen Sie sich bewusst, wie Apps Ihre Daten verarbeiten.
- Lehnen Sie jede nicht notwendige Datenverarbeitung ab.
- Aktivieren Sie nur die Funktionen, die Sie wirklich brauchen.
- Gehen Sie die Datenschutzeinstellungen durch und passen Sie diese ggf. an. .
- Überlegen Sie genau, mit wem Sie Daten teilen.
- Nutzen Sie eine Bildschirmsperre für Ihr Smartphone.

## Verantwortungsvoller Umgang mit Gesundheitsdaten



### Lese-Tipp

Apple Health vs. Samsung Health:  
Datenschutz-Best Practices



# Apps für die geistige Mobilität

## NeuroNation (MED)



- personalisiertes kognitives Training
- kostenlos in der Basisversion
- als digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) als Rezept verfügbar

## Brainilis – Offline-Denkspiele



- Denkspiele für Erwachsene
- kostenlos in der Basisversion
- vier Kategorien: Gedächtnis, Logik, Mathe und Konzentration

## Lumosity

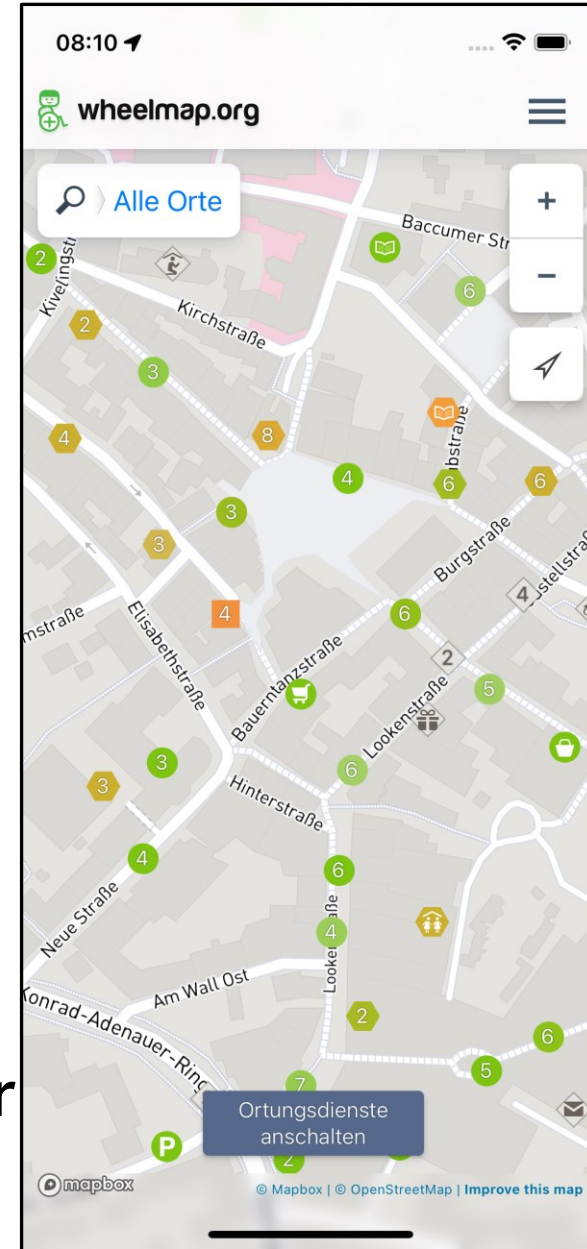


- weltweit am häufigsten genutzte Gehirntrainings-App
- in der kostenfreie Basisversion drei Mini-Spiele pro Tag verfügbar
- unbegrenzte Anzahl an Spiele nur im Premium-Zugang möglich

# Apps als Alltagshelfer

# Alltagshelfer: Wheelmap

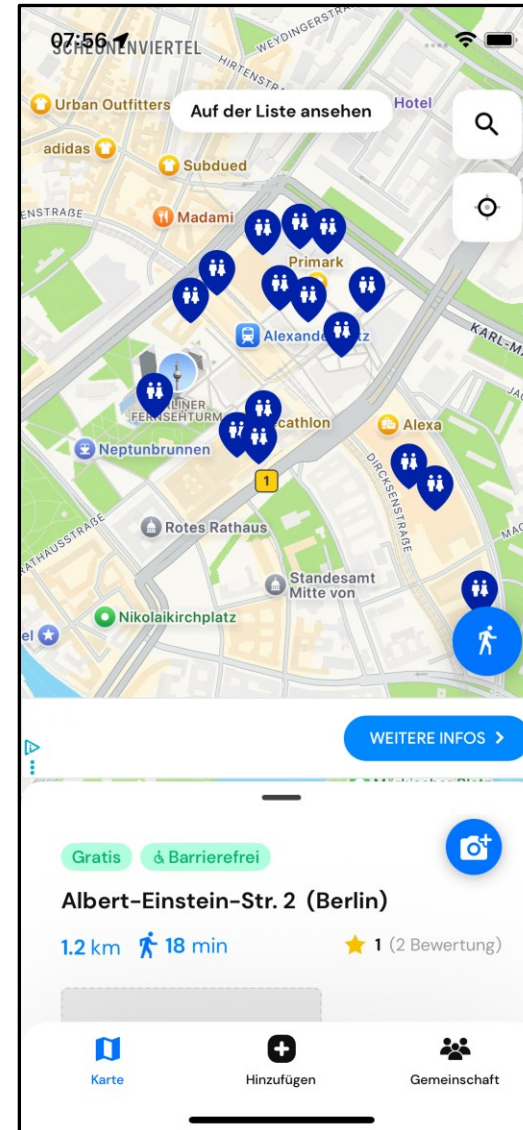
- Rollstuhlgerechte Orte in der Nähe finden
- Ampelsystem
- Mitmachkarte
- Projekt des SOZIALHELDEN e.V.
- In 32 Sprachen
- Android, iOS, Anwendung im Browser



Screenshot: [www.play.google.com](http://www.play.google.com)

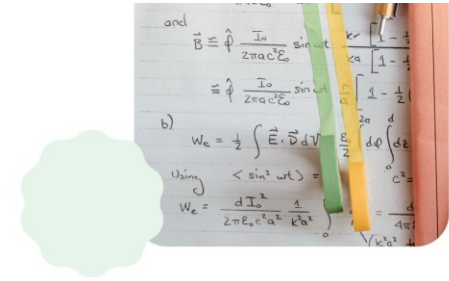
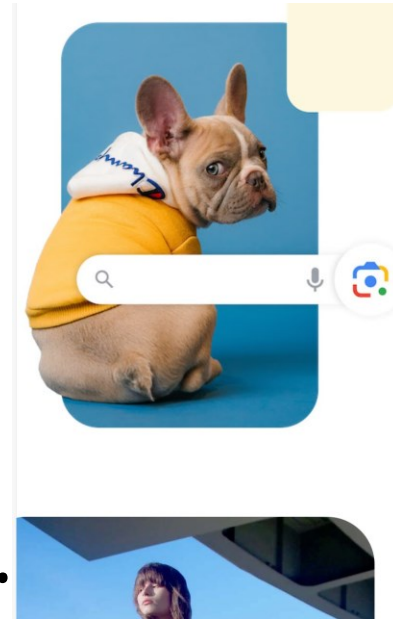
# Alltagshelfer: Toilet Finder

- Mehr als 150.000 Toiletten
- Öffnungszeiten
- Kosten
- Bewertungen



# Alltagshelfer: Google Lens

- QR-Codes scannen
- Hintergrundinformationen über Gegenstände oder Sehenswürdigkeiten
- Schnelles Übersetzen von z. B. Texten, Straßenschildern, Speisekarten



**Mehr über das erfahren,  
was du gerade siehst**

Du weißt nicht genau, wie du etwas in Worten beschreiben sollst?  
Nutze deine Kamera oder ein Bild für die Suche.

Zu Google Lens

Screenshot: [www.google.com](http://www.google.com)

# Weiterführende Informationen

# Weiterführende Angebote



Der Digital Kompass bietet viele hilfreiche Materialien. Auch zum Thema Mobilität!




Link: <https://www.digital-kompass.de/themen/mobilitaet>

# Anleitung Google Maps



## Anleitung 15



Google Maps

Google Maps –  
gut geplant durch die Welt

[www.digital-kompass.de](http://www.digital-kompass.de)

Ein Projekt von:



Gefördert durch:




aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# Anleitung DB Navigator



## Anleitung 5.2



Der DB Navigator –  
Mobil suchen und buchen

[www.digital-kompass.de](http://www.digital-kompass.de)

Ein Projekt von:



Gefördert durch:




aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# Anleitung Komoot



## Anleitung 19



**Komoot – die Touren App**

[www.digital-kompass.de](http://www.digital-kompass.de)

Ein Projekt von:



Deutschland  
sicher im Netz

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# Materialien „Kurz und bündig“



Digitales kurz und bündig | 7



### Welche Apps bringen mich in Bewegung?

Digitale Technologien bieten älteren Menschen viele Vorteile: Sie erleichtern den Kontakt zu Familie und Freundeskreis; sie sorgen für schnellen Zugang zu Unterhaltung, Bildung und Kultur; sie unterstützen Unabhängigkeit und Mobilität. In der Inforeihe „Digitales kurz und bündig“ stellen wir digitale Geräte und Anwendungen vor, liefern kurze Erklärungen und laden zum Entdecken und Ausprobieren ein. Auch Älteren ohne oder mit nur geringen Erfahrungen soll der Einstieg in die digitale Welt gelingen – das ist unser Ziel.

Gesund altern – das möchten wir alle. Bei diesem Ziel ist körperliche Bewegung von großer Bedeutung. Wenn Sie Ihren Kreislauf regelmäßig in Schwung bringen, kräftigen Sie Ihre Gesundheit. Ein aktives Leben dient aber nicht nur Ihrer Fitness, sondern stärkt auch Ihr Wohlbefinden und Ihre Selbstständigkeit. Apps können Ihnen dabei helfen. Sie liefern Ihnen viele gute und motivierende Ideen für Bewegung zu Hause und an der frischen Luft. Im Folgenden stellen wir Ihnen ein paar nützliche „digitale Helferlein“ vor. Viel Spaß!

DigitalPakt Alter →





Digitales kurz und bündig | 14



### Welche Apps bringen mich ans Ziel?

Digitale Technologien bieten älteren Menschen viele Vorteile: Sie erleichtern den Kontakt zu Familie und Freundeskreis; sie sorgen für schnellen Zugang zu Unterhaltung, Bildung und Kultur; sie unterstützen Unabhängigkeit und Mobilität. In der Inforeihe „Digitales kurz und bündig“ stellen wir digitale Geräte und Anwendungen vor, liefern kurze Erklärungen und laden zum Entdecken und Ausprobieren ein. Auch Älteren ohne oder mit nur geringen Erfahrungen soll der Einstieg in die digitale Welt gelingen – das ist unser Ziel.

Wer sein Smartphone immer bei sich trägt, kann es jederzeit zu Rate ziehen – insbesondere bei Fragen der Orientierung und Reiseplanung. Dank des globalen Navigationssatellitensystems (GPS) sowie digitaler Landkarten und Fahrpläne können Sie – Datenempfang vorausgesetzt – jederzeit und an jedem Ort herausfinden, wo Sie sich aktuell befinden und wie Sie an Ihr Ziel kommen. Je nachdem, wie und wo Sie unterwegs sind, eignet sich aber eine andere App. Wir stellen Ihnen ein paar der wichtigsten digitalen Mobilitätshilfen vor und wünschen viel Spaß beim Unterwegssein!

DigitalPakt Alter →



# Weitere Angebote des Digitalen Engel

# Digitale Lernangebote des Digitalen Engel



Das Projekt

Infomobile

Digitale Lernangebote

Materialien

Kontakt

Ihr Suchbegriff



[www.digitaler-engel.org](http://www.digitaler-engel.org)

## Digitale Lernangebote

Online-Veranstaltungen

Video-Sprechstunde

Signal- & WhatsApp Kanal

Ergänzend zu unserer persönlichen Beratung vor Ort bietet der Digitale Engel auch Online-Formate, die älteren Menschen langfristige Lern- und Vertiefungsmöglichkeiten bieten. In altersgerecht gestalteten digitalen Lernangeboten – etwa offenen Video-Sprechstunden, thematischen Online-Veranstaltungen sowie einem WhatsApp- und einem Signal-Kanal – können digital Interessierte ihr Wissen selbstständig erweitern und vertiefen.

Unsere digitalen Lernangebote sind orts- und teilweise zeitunabhängig nutzbar und schaffen einen vertrauensvollen Raum für Fragen, Austausch und kontinuierliches Lernen. Bleiben Sie dran und probieren Sie Neues aus!

# Online-Veranstaltungen: Die nächsten Termine



23.04.2026: 10:00 – 11:30 Uhr	Finanzpower für Frauen – finanziell unabhängig sein
05.05.2026: 10:00 – 11:30 Uhr	Digitaler Nachlass
11.05.2026: 15:00 – 16:30 Uhr	Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten
17.06.2026: 10:00 – 12:00 Uhr	Künstliche Intelligenz

Diese und viele weitere Online-Veranstaltungen auf:

[www.digitaler-engel.org/digitale-lernangebote](https://www.digitaler-engel.org/digitale-lernangebote)



# Unsere offenen Video-Sprechstunden (Zoom)



08.05.2026: 10:00 – 11:30 Uhr

Sprechstunde mit Petra und Theresa

15.06.2026: 14:30 – 16:00 Uhr

Sprechstunde mit Johannes und Theresa

Kommen Sie vorbei – ganz ohne Anmeldung. 😊

Die Links zu den Sprechstunden finden Sie unter:

[www.digitaler-engel.org/digitale-lernangebote](http://www.digitaler-engel.org/digitale-lernangebote)



# NEU: Über Signal & WhatsApp immer auf dem Laufenden bleiben

In den Kanälen erwarten Sie unter anderem:

- Hinweise zu Veranstaltungen und Lernangeboten
- ausgewählte Informationen zu digitaler Sicherheit
- alltagsnahe Tipps aus der Beratung der Mobilreferent:innen
- Einblicke in die Arbeit des Projekts



**Signal**



**WhatsApp**



# NEU: Über Signal & WhatsApp gut informiert im digitalen Alltag



**Signal**



**WhatsApp**

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Mit dem Digitalen Engel in Kontakt bleiben:



[Digitaler\\_engel](#)



[Digitaler Engel](#)



[Digitaler-engel.org](#)



[info@digitaler-engel.org](mailto:info@digitaler-engel.org)