

Schrittechallenge

(individuelles Ziel eintragen –wie weit das Team laufen möchte)

Bewegung damals und heute



Die Folgen von Bewegungsmangel

- Über 25 % aller Arbeitsunfähigkeitstage treten infolge von Muskel- und Skeletterkrankungen auf, der Schwerpunkt liegt bei den Dorsopathien.
- Rücken- und Nackenschmerzen sind ein sehr häufig auftretendes Phänomen, das fast die gesamte Bevölkerung betrifft.
- Der in der modernen Arbeitswelt verbreitete Bewegungsmangel infolge körperlicher Inaktivität und langer Sitzzeiten ist auch für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie für Diabetes mellitus Typ 2 ein wichtiger Risikofaktor.



Das bringt´s!

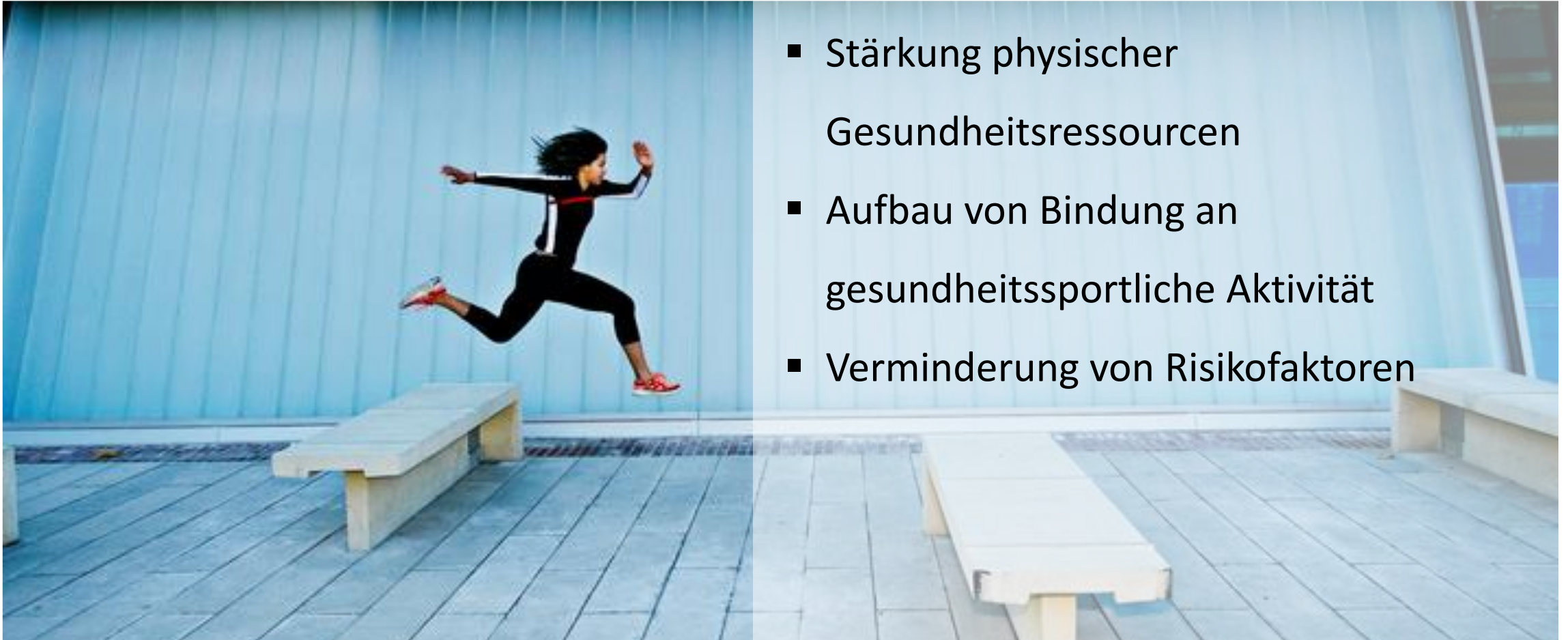
Nur einige der positiven Effekte von körperlicher Aktivität



- Wirkt Osteoporose entgegen
- Verbesserung der Ausdauerleistung
- Steigerung der kognitiven Fähigkeiten
- Stressabbau
- Positive Beeinflussung des Blutdrucks
- Stärkung des Wohlbefindens
- Stärkung des Immunsystems
- Verringerung von depressive Symptomen

Unsere Mission

Hinter der Schrittechallenge



- Stärkung physischer Gesundheitsressourcen
- Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität
- Verminderung von Risikofaktoren

Unser Partner

DasFitnesswunder



DAS FITNESS WUNDER

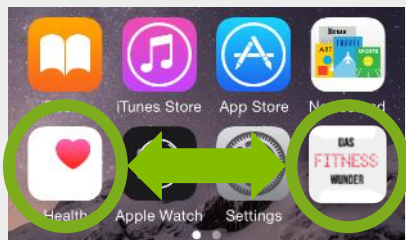
ist eine einzigartige Challenge, die Bewegung, Wettkampf und Spaß kombiniert und dabei Fitness und Leistungsfähigkeit fördert.

Technische Hinweise

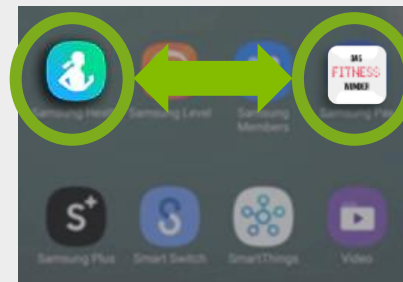
Anbindung zu allen gängigen Fitnessstrackern & Smartphones

Die Challenge-Plattform „www.dasfitnesswunder.de“, die exklusiv über die BARMER im BGM angeboten wird, bietet ab sofort die Anbindung zu allen gängigen Fitnessstrackern und Smartphones an. Eine Teilnahme ist daher smart über teilnehmereigene Fitnessstracker und Smartphones möglich, ohne dass vor Ort zusätzliche Hardware benötigt wird.

Auf **Apple-Smartphones** (iPhone) Kopplung der App Fitnesswunder und Apple Health möglich



Auf **Samsung-Smartphones** Kopplung der App Fitnesswunder und Samsung Health möglich



Kopplung mit externem Tracker z.B. Polar-Uhr, Fitbit etc. und der Fitnesswunder App auf dem Handy **oder** über Webplattform möglich

z.B. bei Huawei Smartphone



Registrierung & Kopplung für die Teilnehmenden:

So funktioniert's:

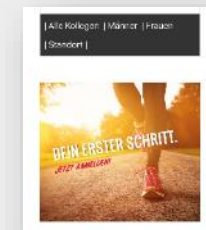
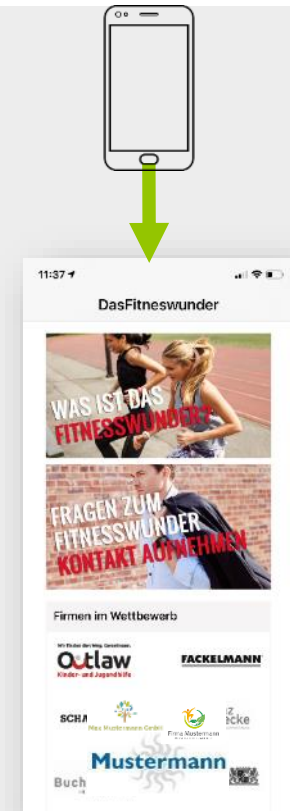
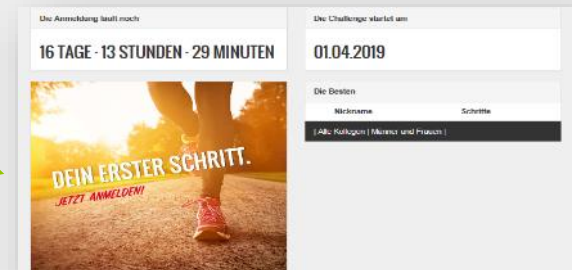
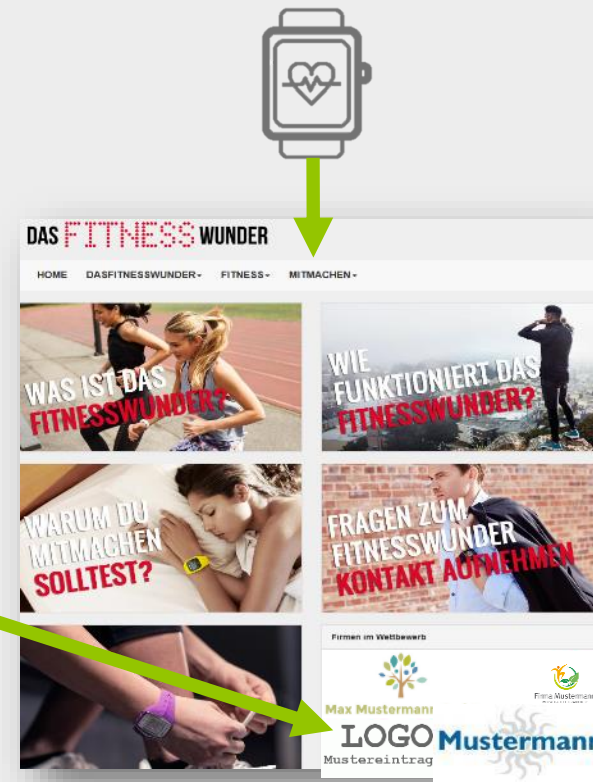
1) Anmeldung bei „Das Fitnesswunder“

- a) Entweder über Web auf www.dasfitnesswunder.de
- b) Oder über den Download der App „das Fitnesswunder“, wenn mit Smartphone getrackt wird (bei Android ohne Leerzeichen schreiben)



2) Registrierung bei „Das Fitnesswunder“

- Auf das Firmenlogo des eigenen Unternehmens klicken, oder ggf. Sammellogo bei firmenübergreifender Challenge
- Passwort (welches man vorab je Challenge bekommt) eingeben
- Zur entsprechenden Challenge in dem Feld „Dein erster Schritt“ registrieren



3) Eingabe der Daten

- Geschlecht, Vorname/ Name, E-Mail, Nickname und die Auswahl der Challenge(s)
- Bestätigung der Teilnahme über den Fitnessstracker
- Prüfung und Bestätigung des Datenschutzes
- Passwort: Für das persönliche Challenge-Profil
- Den individuellen Schrittezähler bzw. Gerätehersteller auswählen (Teilnehmer über Apple oder Samsung können sich nur über die mobile App anmelden).
- „Absenden und zur Dateneingabe“ klicken.



HOME DASFITNESSWUNDER - ANMELDUNG HIER ARBEITEN DIE BESTEN - HILFE

PROFIL

4 KLEINE SCHRITTE

Die Mission: 3 simple Regeln

- Möglichst viel Aktivität in Form von Bewegung – jeden Tag. Aber übertreibe es nicht.
- Vermeide Inaktivitätsphasen von über 60 Minuten.
- Achte bitte darauf, ausreichend zu trinken und Dich gesund zu ernähren.

Und hier die Anleitung:

Schritt 1: Du hast Deinen persönlichen Fitnessstracker eingerichtet und einen Account bei Deinem Anbieter. Du meldest Dich mit Deinen persönlichen Daten hier bei Eurer Challenge von **dasfitnesswunder** an. Nur Dein Nickname wird später angezeigt.

Schritt 2: Für die Erstellung eines persönlichen Profil gib hier bitte Dein persönliches Passwort ein und bestätige dieses.

Schritt 3: Wenn Du nach der Anmeldung Deine Daten bzw. Deinen Account bei Deinem Fitnessstrackeranbieter bestätigst (Du wirst automatisch auf diese Seite geleitet), bist Du „ready to go!“

Viel Spaß beim Schritte-Sammeln!

Dein persönliches Profil

Hier findest Du eine Analyse Deiner persönlichen Ziele, eine individuelle Liste mit Deinen Lieblingskollegen und weitere smarte Funktionen deines persönlichen Profils. Melde Dich einfach mit Deinem Passwort an.

LOGIN

Deine persönlichen Daten

Anrede* Hier

Vorname*

Familienname*

Nickname*

Geburtsdatum* 28.12.2002

E-Mail*

Wähle ein Passwort*

Passwort wiederholen*

Bitte wähle deinen Gerätehersteller

Standort*

Ja, ich benutze meinen Fitnessstracker bei meinem Anbieter.

Ja, ich habe die Daten bestätigt mit diesem Anbieter.

Schrittezähler*

Absenden und zur Dateneingabe

* Pflichtfeld



11:57

Challenge

Deine persönlichen Daten

Anrede*

Vorname*

Familienname*

Nickname*

Geburtsdatum*

E-Mail*

Wähle ein Passwort*

11:57

Challenge

Wähle ein Passwort*

Standort Challenge*

Bitte wähle

Bitte wähle deinen Gerätehersteller

Garmin

Polar

Apple

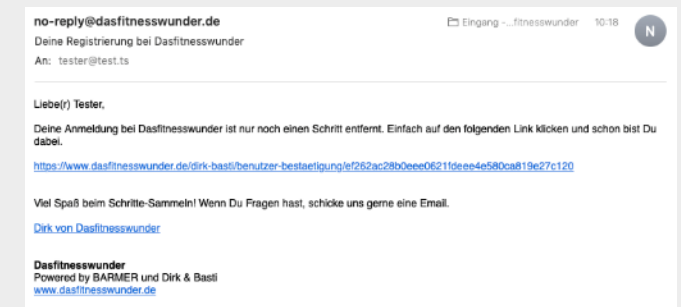
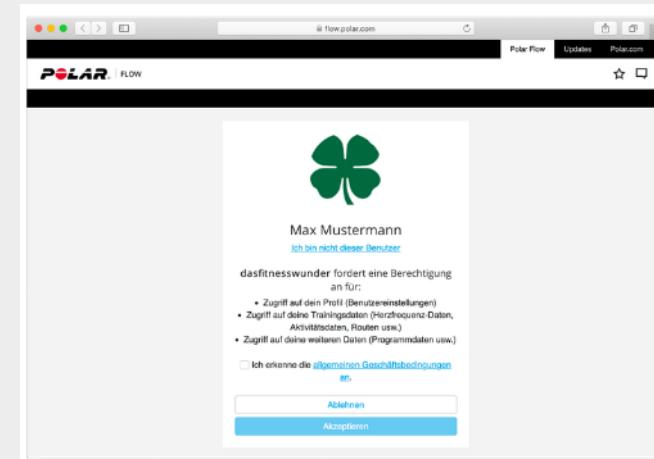
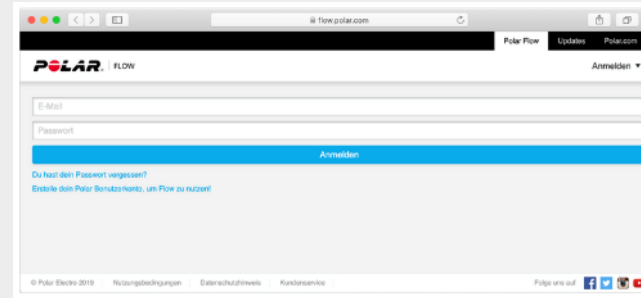
Misfit

Withings

Done

4) Verknüpfung

- Nach der Registrierung, gelangt man über den Schnittstellenanbieter (Thryve) automatisch zum Gerätehersteller (hier Bsp. POLAR).
- Sobald sich der Teilnehmende eingeloggt und die Daten bestätigt hat ...
- ... ist er/sie angemeldet und bekommt eine Bestätigungsmail von DasFitnesswunder.
- Mit Klick auf den Bestätigungslink ist der Teilnehmende „ready to challenge“



Funktionstest

Prüfung Account (Bsp. POLAR)

- Bitte überprüfen ob die Kopplung zwischen dem Account und dasfitnesswunder funktioniert!
- Dazu im Account auf den "Pfeil" neben dem Profilnamen klicken
- auf den Reiter "Partner,, gehen
- Wenn hinter der App dasfitnesswunder ODER Thryve "Trennen" steht ist alles in Ordnung!
- Bitte nicht trennen!

Konto | Tägliches Aktivitätsziel | Dein Profil | Datenschutz | Allgemein | Benachrichtigungseinstellungen **Partner**

- Facebook**
Du kannst wählen, welche Einheiten du mit deinen Freunden auf Facebook teilen möchtest.
Nicht verbunden
- Strava**
Teile alle deine Trainingseinheiten automatisch mit deinen Freunden in Strava.
Nicht verbunden
- TrainingPeaks**
Verbinde deine Konten und teile deine Trainingseinheiten automatisch in TrainingPeaks.
Nicht verbunden
- MyFitnessPal**
Teile alle deine Trainingseinheiten automatisch in MyFitnessPal.
Nicht verbunden
- Nike+**
Teile alle deine Laufeinheiten automatisch im Nike+ Run Club.
Nicht verbunden
- Endomondo**
Teile alle deine Trainingseinheiten automatisch in Endomondo.
Nicht verbunden

dasfitnesswunder old
Getrennt: 27.10.2017

move2b
Getrennt: 05.08.2019

dasfitnesswunder
Dasfitnesswunder ist eine einzigartige Challenge, die Bewegung, Wettkampf und Spaß kombiniert und dabei Fitness und Leistungsfähigkeit fördert. Jeder Teilnehmer erhält einen Polar Fitnesstracker – so wird seine sportliche Leistung messbar. Wer die meisten Schritte macht, liegt vorne. Dazu werden auf einer individuellen Challenge-Seite automatisch Ranglisten aktualisiert. Der „Schweinehund-Besieger“ am Handgelenk garantiert die gleichen Voraussetzungen für alle Teilnehmer(inen). Die Challenge sorgt für mehr Bewegung und stärkt gleichzeitig die Gesundheit.
Getrennt: 05.08.2019

kollegen-cup
Der kollegen-cup ist eine Firmen-Challenge, bei der Mitarbeiter aus einzelnen Abteilungen oder Standorten gegeneinander antreten. Wer macht die meisten Schritte?
Verbunden: 05.08.2019

Vielen Dank