



# MIG-HEALTH APPS

## Mobile Health Apps for Migrants

## Erfahrungsbasierte Trainingseinheit

### ETA 3

Gesundheits-Apps für körperliche Aktivität

### Autoren

Panayiotis Loizou, Projekt Manager/Wissenschaftler, RESET



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





### Erklärung zum Urheberrecht:



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Sie dürfen es:

- weitergeben - Kopieren und Weiterverbreiten des Materials in jedem Medium oder Format
- • anpassen – das Material verändern, umwandeln und darauf aufbauen

unter den folgenden Bedingungen:

- Namensnennung - Sie müssen eine angemessene Namensnennung vornehmen, einen Link auf die Lizenz setzen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Sie können dies in jeder angemessenen Weise tun, jedoch nicht in einer Weise, die den Eindruck erweckt, dass der Lizenzgeber Sie oder Ihre Verwendung unterstützt.
- Nicht-kommerziell - Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke verwenden.
- ShareAlike — Wenn Sie das Material verändern, umwandeln oder darauf aufbauen, müssen Sie Ihre Beiträge unter der gleichen Lizenz wie das Original verbreiten.



## Inhalt

### 1 Über das Modul4

Ziele4

Teilnehmer und Rollen**Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.**

Lernziele4

Trainingsinhalte5

Geschätzte Dauer**Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.**

Ressourcen5

### 2 Trainingsinhalt6

2.1 Unterrichtseinheit6

2.2 Erfahrungsbasierte Trainingseinheit9

2.3 Selbstlerneinheit unterstützt durch Online-Trainingstools**Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.**

2.4 Abschlusssitzung14

### 3 Literaturverzeichnis15

### 4 Anhang - Apps für psychische Gesundheit16



# 1 Über das Modul

---

## Ziele

Der Kurs „Health Apps for Physical Activity 3“ ist ein umfassendes Programm, das den Teilnehmenden das Wissen und die Fähigkeiten vermittelt, die sie benötigen, um Fitness-Apps effektiv für die Erreichung und Erhaltung einer optimalen Gesundheit und Fitness zu nutzen. Dieser Kurs deckt eine Reihe von Fitness-App-Kategorien ab und befähigt die Teilnehmenden, fundierte Entscheidungen über die Auswahl, Nutzung und Integration von Apps in ihre Wellness-Routinen zu treffen. Durch interaktive Sitzungen, praktische Übungen, Beispiele aus dem wirklichen Leben, Diskussionen und Aktionsplanung werden die Teilnehmenden Vertrauen in die Nutzung von Fitness-Apps als wertvolle Werkzeuge auf ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil gewinnen. Kurz gesagt, dieses Modul bietet einen kurzen Überblick über die grundlegenden Konzepte in Bezug auf Gesundheit, körperliche Aktivität und die Rolle von Apps für körperliche Aktivität. Es legt den Grundstein für eine tiefere Erkundung dieser Themen, indem es ihre Bedeutung für das allgemeine Wohlbefinden hervorhebt und zeigt, wie Technologie eine Rolle bei der Verbesserung unserer Fitnessreise spielen kann.

## Teilnehmer und Rollen

- Neu zugewanderte Migrant:innen; Auszubildende.
- Migrantische Peers; Auszubildende oder Ausbilder, nachdem sie als Ausbilder ausgebildet wurden. Wenn sie als Auszubildende teilnehmen, könnten sie eine Rolle bei der Unterstützung der Newcomer-Migrant:innen während des Ausbildungsprozesses spielen, einschließlich der Unterstützung bei der Überwindung von Sprachbarrieren.
- Unterstützt: Auszubildende oder Ausbilder nach der Ausbildung zum Ausbilder. Wenn sie als Ausbilder teilnehmen, könnten sie eine Rolle bei der Unterstützung der Newcomer-Migrant:innen während des Ausbildungsprozesses spielen, einschließlich der Unterstützung bei der Überwindung von Sprachbarrieren.

## Lernziele

- Identifizieren Sie verfügbare Gesundheits-Apps zur Verfolgung körperlicher Aktivitäten und untersuchen Sie deren Funktionen, Vorteile und Benutzeroberflächen.



- Klassifizierung und Unterscheidung verschiedener Arten von Gesundheits-Apps, die auf körperliche Aktivität zugeschnitten sind.
- Realistische Lebensszenarien von Personen untersuchen, die Gesundheits-Apps nutzen.
- Sich mit der Navigation zu verschiedenen Sport-Gesundheits-Apps vertraut machen.
- Ziele setzen und Fitnessziele mithilfe von Gesundheits-Apps planen.
- Aktuelle Gesundheits-Apps und ihre Nutzung kritisch zu bewerten.

### Trainingsinhalt

- Einführung in Gesundheit und körperliche Aktivität
- Gesundheits-Apps für körperliche Aktivität
- Integrationen ins reale Leben
- Navigieren durch Gesundheits-Apps für körperliche Aktivität
- Zielsetzung
- Diskussionen und Bewertung

### Geschätzte Dauer

- Gesamtdauer: 5:30 Stunden
- Unterrichtseinheit: 3:30 Stunden
- Selbststudium mit Hilfe von Online-Schulungstools: 1 Stunde
- Erfahrungsbezogene Schulungseinheit: 1 Stunde
- Abschließende Sitzung: Diskussion und Bewertung

### Ressourcen

- Schulungsmaterialien: ppt. für die Unterrichtseinheit
- Schulungsunterlagen: Aufgaben, Quizfragen
- e-Trainingsplattform und App-Schulungstool
- Gesundheits-Apps: Beispiele von Gesundheits-Apps, die verschiedene Bereiche und Funktionen abdecken.
- Sonstiges: Ergänzende Lektüre, Videos („YouTube“) Inhalte und Tool aus bestehenden Projekten.



## 2 Trainingsinhalt

### 2.1 Unterrichtseinheit

| Schritte und Dauer   | Inhalt   |
|--|--|
| <b>3.1.1.</b><br><br><b>Einführung in Gesundheit und körperliche Aktivität</b><br><br>30 Minuten | <p>Der/die Trainer:in wird den Lernenden kurz das Projekt Health Apps vorstellen und dann die Apps für körperliche Aktivität hervorheben.</p> <p>Diese Einführung wird die folgenden Aspekte hervorheben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Health Apps Projekt kurze Einführung</li> <li>• Die Bedeutung von körperlicher Aktivität und die Rolle der Technologie bei der Unterstützung/Förderung von körperlicher Aktivität und Fitnesszielen.</li> <li>• Was Apps für körperliche Aktivität sind.</li> <li>• Vorteile der Verwendung von Apps für körperliche Aktivität zur Verfolgung und Messung von Bewegungs- und Fitnesszielen.</li> <li>• Verschiedene Arten von Apps für körperliche Aktivität.</li> <li>• Aktivität: Es werden kurze Antwortfragen gestellt.</li> </ul> <p>Ressourcen: PPT</p> |
| <b>3.1.2.</b><br><br><b>Gesundheits-Apps für körperliche Aktivität</b><br><br>30 Minuten         | <p>Der Trainer wird den Lernenden verschiedene Arten von Apps für körperliche Aktivitäten vorstellen.</p> <p>Sehen Sie hier die folgenden Aspekte dieser Sitzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitness-Apps wie Aktivitätstracker und Trainingsplaner zu identifizieren und zu kategorisieren.</li> <li>• Die Merkmale und Funktionen verschiedener Fitness-Apps vergleichen und gegenüberstellen.</li> <li>• Erkenntnisse darüber gewinnen, welche Fitness-Apps sich am besten für bestimmte körperliche Aktivitäten eignen.</li> <li>• Aktivität: Der/die Trainer:in stellt verschiedene</li> </ul>  |



| Schritte und Dauer   | Inhalt  |
|--|---|
|  | <p>Fitness-Apps und Fitnessziele vor und die TeilnehmendenInnen ordnen die Apps für körperliche Aktivitäten den Fitnesszielen zu.</p> <p>Ressourcen: PPT</p>  |
| <p><b>3.1.3.</b></p> <p><b>Integrationen in der Praxis</b></p> <p>30 minutes</p>               | <p>Der/die Trainer:in wird den Lernenden mehrere reale Szenarien und Situationen vorstellen, wie Fitness-Apps die Gesundheit des Einzelnen im Allgemeinen unterstützen.</p> <p>Die Bestandteile der Sitzung zur Integration in das reale Leben finden Sie hier:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation verschiedener realer Szenarien, in denen Fitness-Apps von Vorteil sein könnten (z. B. Aufrechterhaltung von Trainingsroutinen auf Reisen oder schnelles Training während eines arbeitsreichen Tages) und das Leben des Einzelnen verändern.</li> <li>• Gruppenaktivität: Die Teilnehmenden werden in kleine Gruppen aufgeteilt und bekommen verschiedene Fitness-Apps und Szenarien (z. B. stressige Arbeitstage, Pendeln, Fitnessziele, Familienzeit, Freizeit) vorgestellt, in die körperliche Aktivität integriert werden könnte. Die Teilnehmenden werden dann ein Brainstorming durchführen und darüber diskutieren, wie sie eine Fitness-App in einem Szenario nutzen würden, und über spezifische App-Funktionen, Aktionen und Strategien nachdenken, die sie anwenden würden.</li> </ul> <p>Ressourcen: PPT</p> |
| <p><b>3.1.4.</b></p> <p><b>Navigation durch Gesundheits-Apps für körperliche Aktivität</b></p> | <p>Die Teilnehmenden werden die Möglichkeit haben, verschiedene Apps für körperliche Aktivitäten zu nutzen. Im Einzelnen werden die Teilnehmenden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Probieren Sie verschiedene Fitness-Apps aus.</li> <li>• Navigieren Sie durch die App-Oberflächen und erkunden Sie die wichtigsten Funktionen und</li> </ul>   |





| Schritte und Dauer  | Inhalt  |
|---|---|
| 40 Minuten  | <p>Einstellungen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivität: Die Teilnehmenden diskutieren und bewerten kritisch in Zweiergruppen jede Fitness-App, die sie benutzt haben.</li> </ul> <p>Ressourcen: PPT</p>   |
| <p><b>3.1.5.</b></p> <p><b>Zielsetzung</b></p> <p>40 Minuten</p>                | <p>Der/die Trainer:in wird in dieser Sitzung die Bedeutung von Aktionsplanung und Zielsetzung bei der Nutzung von Fitness-Apps für Gesundheit und körperliche Aktivität hervorheben.</p> <p>Der Inhalt der Sitzung wird im Folgenden dargestellt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedeutung der Aktionsplanung und Zielsetzung bei der Nutzung von Fitness-Apps aus Gründen der Gesundheit oder körperlichen Betätigung.</li> <li>• Wie und warum man Maßnahmen plant und Ziele setzt (was? wie? welche Aktivität? wo? wann? Dauer? Intensität? Volumen? App?).</li> <li>• Vorteile von Aktionsplanung und Zielsetzung.</li> <li>• Aktivität: Die Teilnehmenden setzen sich Gesundheits- und Fitnessziele. Anschließend erstellen die Teilnehmenden ihren eigenen Aktionsplan auf der Grundlage des vorgestellten Materials. Alle Teilnehmenden hat dann 5 Minuten Zeit, um seinen eigenen Aktionsplan vorzustellen.</li> </ul> <p>Ressourcen: PPT</p> |
| <p><b>3.1.6.</b></p> <p><b>Diskussionen und Bewertung</b></p> <p>30 Minuten</p> | <p>Der/die Trainer:in organisiert einen runden Tisch, an dem die Teilnehmenden die Nutzung von Fitness-Apps, ihre Vorteile, Herausforderungen, App-Funktionen, Motivation, Integration in den Alltag und andere zukünftige Überlegungen diskutieren können. Es werden auch Bewertungsfragebögen zur Verfügung gestellt, und anschließend bedankt sich Der/die Trainer:in bei allen für die Teilnahme an der Sitzung.</p>  |



## 2.2 Erfahrungsbasierte Trainingseinheit

| Schritte und Dauer   | Inhalt   |
|--|--|
| <p><b>3.2.1.</b></p> <p><b>Navigation und Integration von Apps zur körperlichen Betätigung im Alltag</b></p> <p>30 Minuten</p> | <p>Der/die Trainer:in wird verschiedene Aktivitäten anbieten, um mehr über Apps für körperliche Aktivitäten zu erfahren, verschiedene Fitness-Apps herunterzuladen und durch sie zu navigieren und die Eigenschaften und Funktionen der verschiedenen Arten von Apps zu vergleichen. Weitere Informationen finden Sie hier unten:</p> <p>Aktivität 1: Frage und Antwort (15 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was sind die Vorteile von körperlicher Aktivität?</li> <li>• Warum glaubt ihr, dass Apps für körperliche Aktivität wichtig sind?</li> <li>• Warum sollte man eine App für körperliche Aktivität verwenden oder nicht?</li> </ul> <p>Aktion 2: Übung Apps Navigation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finden Sie eine Fitness-App, die Sie herunterladen möchten (5 Min.)</li> <li>• Schreiben Sie 3 Vorteile und 3 Nachteile der App auf (5 Min.)</li> <li>• Überlegen Sie, wie Sie diese App nutzen könnten und für welchen Zweck (5-10 Min.)</li> </ul> <p>Aktivität 3: Vergleich von Übungs-Apps</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vergleichen Sie Merkmale und Funktionen verschiedener App-Typen: Wählen Sie verschiedene App-Typen aus und vergleichen Sie sie mit anderen Typen. Ordnen Sie dann jede App den Fitnesszielen zu, von denen Sie glauben, dass sie für diese App</li> </ul> |



| Schritte und Dauer  | Inhalt   |
|---|--|
|   | <p>am besten geeignet sind.</p> <p>Ressourcen: PPT</p>   |
| <p><b>3.2.2.</b></p> <p><b>Aktionsplanung<br/>und Zielsetzung</b></p> <p>30 Minuten</p> | <p>Der/die Trainer:in stellt den Teilnehmenden die Idee der SMART-Ziele vor und anschließend müssen sie ihr eigenes SMART-Ziel in Bezug auf körperliche Aktivität festlegen. Diese Sitzung umfasst die folgenden Punkte:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Einführung in SMART-Ziele</li><li>▪ Die Bedeutung der Zielsetzung</li><li>▪ Festlegung und Umsetzung von Zielen mit Hilfe der SMART-Vorlage.</li></ul> <p>Ressourcen: PPT</p> |



## 2.3 Selbstlerneinheit unterstützt durch Online-Trainingstools

| Schritte und Dauer  | Inhalt   |
|---|--|
| <p><b>3.3.</b></p> <p><b>Selbsteinschätzung</b></p> <p>1:30 Stunden</p> | <p>Der/die Trainer:in bittet die Lernenden, sich mit verschiedenen Fragen zur App für körperliche Aktivität zu beschäftigen, die auf den oben genannten Unterrichtseinheiten basieren.</p> <p><b>Fragen:</b></p> <p>Was ist der Hauptvorteil der Nutzung von Fitness-Apps?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Kontakte mit Freunden knüpfen.</li> <li>B. Verfolgen und Verbessern von Gesundheit und Fitness.</li> <li>C. Videospiele spielen.</li> <li>D. Messung der Nährstoffmenge.</li> </ul> <p>Welches der folgenden Merkmale ist KEINE gemeinsame Funktion von Fitness-Apps?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Einstellung von Zielen</li> <li>B. Verfolgung der Fortschritte</li> <li>C. Kalorienzählen</li> <li>D. Video-Streaming</li> </ul> <p>Worauf bezieht sich der Begriff „Wearable Device Integration“ bei Fitness-Apps?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Die Möglichkeit, Trainingskleidung online zu bestellen</li> <li>B. Die Synchronisierung mit Smartwatches und Fitness-Trackern</li> <li>C. Teilen von Fitnessserfolgen in den sozialen Medien</li> <li>D. Virtuelle Realität für das Training nutzen</li> </ul> <p>Wie können Fitness-Apps dem Einzelnen beim Zeitmanagement helfen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Indem sie täglich inspirierende Zitate senden</li> <li>B. Durch die Bereitstellung von Rezepten für gesunde Mahlzeiten</li> </ul> |



- C. Durch die Unterstützung der Nutzer bei der Planung und Priorisierung ihrer körperlichen Aktivitäten
- D. Durch die Empfehlung der besten Fernsehsendungen
- Welcher der folgenden Gründe ist ein legitimer Grund, von einer Fitness-App zu einer anderen zu wechseln?
- A. Die Lieblings-App Ihres Freundes ist anders
- B. Die App hat zu viele Funktionen
- C. Die neue App passt besser zu Ihren Zielen und Vorlieben
- D. Sie haben keine Lust mehr zu trainieren

**Richtig oder Falsch:**

Gesundheits-Apps können Ihre täglichen Schritte aufzeichnen und Feedback zu Ihrer körperlichen Aktivität geben.

- Richtig oder Falsch

Gesundheits-Apps können personalisierte Trainingspläne auf der Grundlage Ihrer Fitnessziele und Ihres aktuellen Fitnessniveaus erstellen.

- Richtig oder Falsch

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt täglich mindestens 60 Minuten mäßige bis starke körperliche Aktivität.

- Richtig oder Falsch

Herz-Kreislauf-Training ist der einzige Weg, um effektiv Fett zu verbrennen

- Richtig oder Falsch

Ruhetage sind für den Fortschritt genauso wichtig wie Trainingstage

- Richtig oder Falsch

Muskelkater nach einem Training bedeutet, dass Sie sich verletzt haben.



- Richtig oder Falsch

Der einzige Weg zum Muskelaufbau ist das Heben schwerer Gewichte

- Richtig oder Falsch

Hochintensives Intervalltraining (HIIT) ist für den Fettabbau effektiver als gleichmäßiges Ausdauertraining.

- Richtig oder Falsch

Regelmäßige körperliche Betätigung kann die geistige Gesundheit und die kognitiven Funktionen verbessern.

- Richtig oder Falsch

**Verbinden Sie folgendes:**

A. HIIT (Hochintensives Intervalltraining), B. Triathlon, C. Pilates, D. CrossFit

A. Eine Trainingsform, die sich auf die Stärkung der Körpermitte durch präzise Bewegungen und kontrollierte Atmung konzentriert, B. Ein Fitnessprogramm, das verschiedene funktionelle Bewegungen umfasst, die mit hoher Intensität ausgeführt werden, oft in einer Gruppe, C. Eine Kombination aus Herz-Kreislauf- und Kraftübungen, die mit hoher Intensität und kurzen Ruhepausen durchgeführt werden, D. Eine Ausdauersportart mit mehreren Disziplinen wie Schwimmen, Radfahren und Laufen, die normalerweise nacheinander in einem einzigen Wettkampf absolviert werden.



## 2.4 Abschlusssitzung

| Schritte und Dauer  | Inhalt  |
|---|---|
| <p><b>3.4.1</b></p> <p><b>Diskussion und Auswertung</b></p> <p>1 Stunde</p> | <p>Diese Sitzung umfasst eine zusammenfassende Diskussion auf der Grundlage der wichtigsten Erkenntnisse über die Nutzung von Fitness-Gesundheits-Apps. Nachfolgend finden Sie ein Beispiel für Fragen, die für die Abschlussveranstaltung relevant sein könnten.</p> <p>Diskussion über Fitness-Gesundheits-Apps anhand der folgenden Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwenden Sie Fitness-Apps?</li> <li>• Was sind die Vorteile der Nutzung von Fitness-Apps?</li> <li>• Wie wählt man die richtige App aus?</li> <li>• Datenschutzes bei der Nutzung von Fitness-Apps, und wie können Nutzer ihre Daten schützen?</li> <li>• Wie wirken sich soziale Funktionen (z. B. Herausforderungen, gemeinsame Nutzung von Workouts) auf die Motivation und das Engagement bei Fitness-Apps aus?</li> <li>• Was sind die Herausforderungen bei der Nutzung von Fitness-Apps und wie können Sie diese abmildern?</li> <li>• Was sind Ihrer Meinung nach die zukünftigen Trends bei der Entwicklung von Fitness-Apps und deren Funktionen?</li> </ul> |



### 3 Literaturverzeichnis

---

- Amri, M., Enright, T., O'Campo, P., Di Ruggiero, E., Siddiqi, A., & Bump, J. B. (2023). Health promotion, the social determinants of health, and urban health: what does a critical discourse analysis of World Health Organization texts reveal about health equity?. *BMC Global and Public Health*, 1(1), 25.#
- Coughlin, S. S., Whitehead, M., Sheats, J. Q., Mastromonico, J., & Smith, S. (2016). A review of smartphone applications for promoting physical activity. *Jacobs journal of community medicine*, 2(1).
- Cueto, M. (2023). The World Health Organization. In *Global Health Essentials* (pp. 421-424). Cham: Springer International Publishing.
- Malizia, V., Ferrante, G., Fasola, S., Montalbano, L., Cilluffo, G., & La Grutta, S. (2021). New Technologies for Promoting Physical Activity in Healthy Children and in Children with Chronic Respiratory Diseases: A Narrative Review. *Sustainability*, 13(21), 11661.
- Marmot, M., & Wilkinson, R. (Eds.). (2005). *Social determinants of health*. Oup Oxford.
- Ruegsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). Health benefits of exercise. *Cold Spring Harbor perspectives in medicine*, 8(7), a029694.
- WHO Commission on Social Determinants of Health, & World Health Organization. (2008). *Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health: Commission on Social Determinants of Health final report*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *WHO expert meeting on the economic and commercial determinants of health*, 6-7 May 2021.





## 4 Anhang - Apps für psychische Gesundheit

| Name         | Betreiber           | Land                       | Kosten    | Plattform (Link)  | Zielgruppe                                  | Beschreibung  |
|--------------|---------------------|----------------------------|-----------|---|---|---|
| MAPMYFITNESS | Under Armour        | USA                        | Kostenlos | Android Link<br><a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyfitness.android2&amp;hl=en&amp;gl=US&amp;pli=1">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyfitness.android2&amp;hl=en&amp;gl=US&amp;pli=1</a> | Personen, die sich bewegen wollen           | Verfolgen Sie ganz einfach Ihre Workouts, stellen Sie Trainingspläne auf und entdecken Sie neue Trainingsroutinen, um Ihre Ziele zu erreichen.  |
| STRAVA       | STRAVA              | USA                        | Kostenlos | Android<br><a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.strava&amp;hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.strava&amp;hl=en&amp;gl=US</a>  | Personen, die sich bewegen wollen           | Mit Strava können Sie Ihr Laufen und Radfahren mit GPS verfolgen, an Challenges teilnehmen, Fotos von Ihren Aktivitäten teilen und Freunden folgen.   |
| FitBot       | Matcha Solution LLC | USA                        | Kostenlos | Android<br><a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ramonmorcillo.fitbot01&amp;hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ramonmorcillo.fitbot01&amp;hl=en&amp;gl=US</a>                        | Personen, die sich bewegen wollen           | Fitbot ist eine Anwendung, die auf einem Assistenten basiert, der Ihnen hilft, ein gesundes Leben zu führen und fit zu sein, indem er körperliche Aktivitäten durchführt und diese verfolgt. Außerdem können Sie all diese Aktivitäten in einem Tagebuch festhalten und Ihre persönlichen Fortschritte sehen. |
| Komoot       | Komoot GmbH         | Deutschland und Österreich | Kostenlos | Android<br><a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=de.komoot.android&amp;hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=de.komoot.android&amp;hl=en&amp;gl=US</a>  | Personen, die sich im Freien bewegen wollen | Komoot ist eine mobile App für Navigation und Routenplanung.  |



|              |                   |                        |           |  |  |   |
|--------------|-------------------|------------------------|-----------|--|--|---|
| All Trails   | All Trails LCC    | USA                    | Kostenlos | Android<br><a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.alltrails.alltrails&amp;hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.alltrails.alltrails&amp;hl=en&amp;gl=US</a>           | Personen, die sich im Freien bewegen wollen                                | AllTrails bietet mehr als nur eine Lauf-App oder einen Fitness-Tracker. Es basiert auf der Idee, dass die Natur kein Ort ist, den man suchen muss, sondern vielmehr ein Teil von uns allen.   |
| MyFitnessPal | MyFitnessPal Inc. | USA                    | Kostenlos | Android<br><a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myfitnesspal.android&amp;hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myfitnesspal.android&amp;hl=en&amp;gl=US</a>         | Personen, die ihre Nahrungsaufnahme und sportliche Leistung messen möchten | MyFitnessPal ist eine App für Gesundheit und Ernährung, die Ihnen dabei hilft, Ihre Essgewohnheiten kennenzulernen, Ihre Ernährung zu überwachen, intelligentere Entscheidungen zu treffen und Ihre Fitnessziele zu erreichen.  |
| Freeletics   | Freeletics        | Deutschland            | Kostenlos | Android<br><a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.freeletics.lite&amp;hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.freeletics.lite&amp;hl=en&amp;gl=US</a>                   | Menschen, die sich bewegen wollen  | Mit dieser App können Sie jederzeit und überall mit dem besten digitalen Personal Trainer trainieren - ein Fitnessstudio ist nicht erforderlich.  |
| Headspace    | Headspace         | Vereinigtes Königreich | Kostenlos | Android<br><a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&amp;hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&amp;hl=en&amp;gl=US</a> | Personen, die Achtsamkeit üben wollen                                      | Diese App hilft Ihnen, Ihre täglichen Ängste zu bewältigen, Ihre geistige Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern und mit Headspace freundlich zu Ihrem Geist zu sein. Headspace steht für Achtsamkeit und Meditation im Alltag, so dass Sie Achtsamkeit zu einer täglichen Gewohnheit machen können. |

## ETA 10 - Gesundheits-Apps für psychische Probleme



|                 |      |  |           |  |                                   |  |
|-----------------|------|--|-----------|--|-----------------------------------|--|
| NTC Fitness App | Nike |  | Kostenlos | Android<br><br><a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.ntc&amp;hl=en&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.ntc&amp;hl=en&amp;gl=US</a> | Personen, die sich bewegen wollen | Diese App bietet Wellness-Tipps, Workouts für zu Hause, Fitness-Tools und geführte Meditationen, Fitness-Workouts und gesunde Rezepte. |
|-----------------|------|--|-----------|--|-----------------------------------|--|