

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modul 3 - Selbstlernsitzung (3.3)

Gesundheits-Apps für körperliche
Aktivität



Partners



UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, SPAIN
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALY
www.oxfamitalia.org/



PROLEPSIS
ATHENS, GREECE
www.prolepsis.gr



WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, GERMANY
www.w-hs.de



RESET
CYPRUS
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, GERMANY
www.media-k.eu



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENS, GREECE
www.connexions.gr



COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, SPAIN
coordina-oerh.com



AMSÉD
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr



Selbstlernen unterstützt durch Online-Schulungstools: Inhalt

1. Quiz und Selbstausswertung

Was ist der größte Vorteil bei der Nutzung von Fitness-Apps?

Nur eine Antwort ist richtig!

A. Beisammensein mit Freunden

B. Beobachtung und Verbesserung
von Gesundheit und Fitness

C. Videospiele spielen

D. Faulenzen



Welches der folgenden Merkmale ist NICHT ein gemeinsames Merkmal von Fitness-Apps?

Nur eine Antwort ist richtig!

A. Zielsetzung

B. Fortschrittskontrolle

C. Kalorienzählen

D. Video-Streaming



Was versteht man unter dem Begriff "Integration von Wearables" bei Fitness-Apps?

Nur eine Antwort ist richtig!

A. Die Möglichkeit, Trainingskleidung online zu bestellen

B. Synchronisierung mit Smartwatches und Fitness-Trackern

C. Teilen von Fitnesserfolgen in sozialen Medien

D. Virtuelle Realität für das Training nutzen



Wie können Fitness-Apps dem Einzelnen beim Zeitmanagement helfen?

Nur eine Antwort ist richtig!

A. Indem Sie täglich inspirierende Zitate versenden

B. Durch die Bereitstellung von Rezepten für gesunde Mahlzeiten

C. Durch die Unterstützung der Nutzer bei der Planung und Priorisierung körperlicher Aktivitäten

D. Durch die Empfehlung der besten Fernsehsendungen



Welcher der folgenden Gründe ist ein guter Grund für den Wechsel von einer Fitness-App zu einer anderen?

Nur eine Antwort ist richtig!

A. Die Lieblingsapp deines Freundes ist anders

B. Die App hat zu viele Funktionen

C. Die neue App ist besser auf Ihre Ziele und Vorlieben abgestimmt

D. Sie haben keine Lust mehr auf Sport



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

Richtig

Falsch



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

Richtig

Falsch



Ordnen Sie die Spalten zu

Ordnen Sie die Spalten zu !

A. HIIT (Hochintensives Intervalltraining)

A. Eine Übungsform, die sich auf die Stärkung der Rumpfmuskulatur durch präzise Bewegungen und kontrollierte Atmung konzentriert.

B. Triathlon

B. Ein Fitnessprogramm, das verschiedene funktionelle Bewegungen mit hoher Intensität umfasst, die häufig in einer Gruppe durchgeführt werden

C. Pilates

C. Eine Kombination aus Herz-Kreislauf- und Kraftübungen, die mit hoher Intensität und kurzen Ruhepausen durchgeführt werden.

D. CrossFit

D. Eine Ausdauersportart mit mehreren Disziplinen wie Schwimmen, Radfahren und Laufen, die nacheinander in einem einzigen Wettkampf absolviert werden.



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

Richtig

Falsch



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

Richtig

Falsch



Ruhetage sind für den Fortschritt genauso wichtig wie Trainingstage

Richtig

Falsch



Muskelkater nach einem Training bedeutet, dass Sie sich verletzt haben

Richtig

Falsch



Der einzige Weg zum Muskelaufbau ist das Heben schwerer Gewichte

Richtig

Falsch



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

Richtig

Falsch



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

Richtig

Falsch





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Glückwunsch!

Sie haben die Selbstlernsitzung
dieses Moduls abgeschlossen!



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.