

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Modul 3 - Erfahrungsbasierte Trainingseinheit
(3.2)**

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.prolepis.gr



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



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENS, GREECE
www.connexions.gr



RESET
CYPRUS
www.resetcy.com



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



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



AMSÉD
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr



Erfahrungsbasierte Trainingseinheit: Inhalt

1. Navigation und Integration von Apps für körperliche Aktivität im Alltag
2. Aktionsplanung und Zielsetzung



Ziele

- ✓ Vertieftes Verständnis der Theorie und die Anwendung mittels relevanter Apps für körperliche Aktivität.
- ✓ Verstehen, wie Apps für körperliche Aktivität gesündere Gewohnheiten ermöglichen und die Gesundheit des/der Einzelnen im Allgemeinen fördern können.



Source: Image by nuraghies on Freepik



3 Gesundheits-Apps für körperliche Aktivität

Kompetenzen

- ✓ Die Teilnehmenden sollen in die Lage versetzt werden, Apps für körperliche Aktivität zu nutzen, um einen besseren Lebensstil zu erreichen.
- ✓ Verbesserung der Fähigkeiten, die erforderlich sind, um fundierte Entscheidungen über die Auswahl, Nutzung und Integration von Apps in den Alltag der Teilnehmenden zu treffen, wenn sie dies wünschen.



[Image by vectorjuice on Freepik](#)



3.2.1

Navigation und Integration von Apps zur körperlichen Betätigung im Alltag

Ziele

- Integration von Fitness-Apps zur Verfolgung des Fortschritts, zur Festlegung der Fortschritte und zur Förderung der Motivation, um das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.
- Funktionen und Spezifikationen von Apps für körperliche Aktivitäten identifizieren.
- Andere Apps für körperliche Aktivitäten vergleichen und untersuchen.
- Mit Apps für körperliche Aktivitäten vertraut sein.



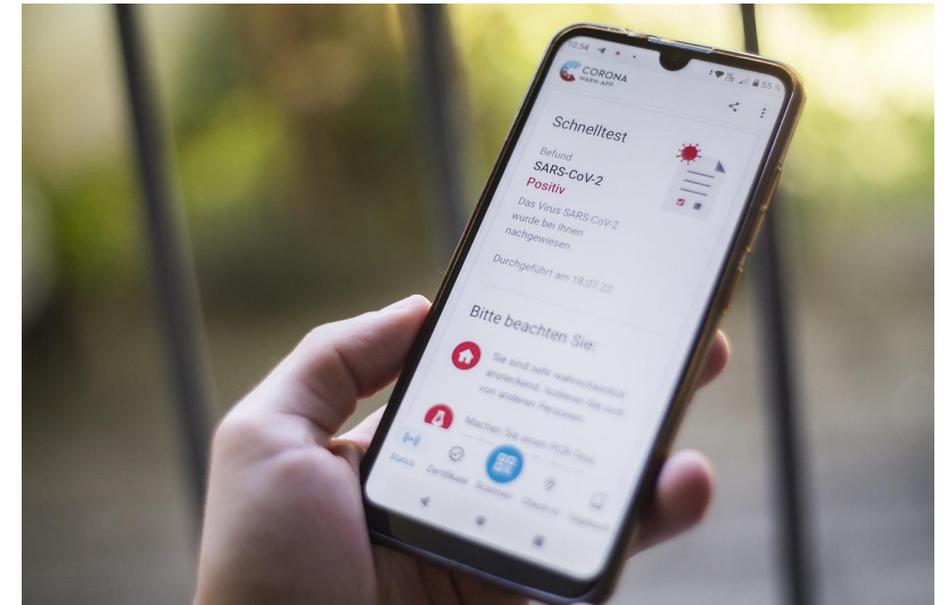
Aktivität 1: Frage und Antwort (15 Min.)

- *Was sind die Vorteile von körperlicher Aktivität?*
- *Warum glauben Sie, dass Apps für körperliche Aktivität wichtig sind?*
- *Warum sollte man eine App für körperliche Aktivität nutzen oder nicht?*



Aktion 2: Fitness-App Navigation

- *Finden Sie eine Fitness-App, die Sie herunterladen möchten (5 Min.)*
- *Schreiben Sie 3 Vorteile und 3 Nachteile der App auf (5 Min.)*
- *Überlegen Sie, wie Sie diese App nutzen könnten und für welchen Zweck (5-10 Min.)*



Apps für körperliche Aktivität

| Overall Downloads | App Store Downloads | Google Play Downloads |
|--|--|---|
| 1  Drink Water Reminder | 1  Flo | 1  Drink Water Reminder |
| 2  Swiggy | 2  BetterMe | 2  Swiggy |
| 3  Flo | 3  Keep | 3  Lose Weight in 30 Days |
| 4  Mi Fit | 4  Calm | 4  Drink Water Tracker |
| 5  BetterMe | 5  MyFitnessPal | 5  Lose Weight App for Men |
| 6  Lose Weight in 30 Days | 6  Mi Fit | 6  Home Workout |
| 7  Home Workout | 7  Ping An | 7  Six Pack in 30 Days |
| 8  Calm | 8  30 Day Fitness | 8  Mi Fit |
| 9  Drink Water Tracker | 9  Fitbit | 9  Samsung Health |
| 10  Period Tracker | 10  Nike Run Club | 10  Step Counter |



Beispiel: Fitness-Apps vs. Personal Trainer-Apps

■ Workout- und Trainings-Apps

- Bieten eine große Auswahl an vorgefertigten Workout-Routinen.
- Bieten möglicherweise keine personalisierten Empfehlungen.
- Geeignet für Personen, die Flexibilität bei der Wahl ihres Trainings bevorzugen.
- Beispiele: Nike Training Club, 7-Minuten-Workout.

■ Personal Trainer-Apps

- Bieten personalisierte Fitnesspläne, die auf den individuellen Zielen, dem Fitnessniveau und dem Fortschritt basieren.
- Sie passen das Training an, wenn sich der/die Benutzenden verbessert, und sorgen so für eine kontinuierliche Herausforderung.
- Ideal für Benutzende, die eine maßgeschneiderte Anleitung und Verantwortlichkeit suchen.
- Beispiele: Fitbod, Freeletics.



Aktivität 3: Vergleich von Übungs-Apps

- **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 am besten geeignet sind.





3.2.2

Aktionsplanung und Zielsetzung

Ziele

- Die Bedeutung von Aktionsplanung und Zielsetzung bei der Förderung körperlicher Aktivität zu verstehen.
- Schlüsselmerkmale von Apps für körperliche Aktivität identifizieren, die eine effektive Aktionsplanung und Zielsetzung erleichtern.
- Die Lernenden können ihre eigenen ernährungsbezogenen SMART-Ziele setzen und sie in Bewegungs-Apps einordnen.



Designed by Freepik

SMART Ziele

- **S:** Specific (Spezifisch): Ihre Ziele setzen
- **M:** Measurable (Messbar): Messung des Erfolgs
- **A:** Attainable (Erreichbar): Erreichbare Ziele setzen
- **R:** Relevant (Relevant): Setzen von Zielen, die für Ihre Karriere oder Ausbildung relevant sind
- **T:** Time (Zeit): Fristen



Warum ein Aktionsplan

Klarheit der
Zielsetzung

Motivation
und
Verantwort-
lichkeit

Messbare
Fortschritte

Langfristige
Nachhaltigkeit

Strukturierter
Ansatz

Zeit-
management



Erstellung und Umsetzung eines SMART-Ziels für körperliche Aktivität

Aktivität

Setzen Sie sich Ihr eigenes SMART-Ziel in Bezug auf körperliche Aktivität

- Teilen Sie Ihr Ziel dem Rest der Gruppe mit.
- Prüfen Sie, ob es ein SMART-Ziel ist (Voraussetzungen erfüllt?).
- Bezieht es sich auf eine bestimmte Übung, die Sie erreichen wollen, hat es mit dem Körpergewicht oder einem Gesundheitszustand zu tun?
- Warum haben Sie dieses Ziel gewählt?



Erstellung und Umsetzung eines SMART-Ziels für körperliche Aktivität



Brainstorming und Diskussion:

Wie könnten Sie diese Ziele in eine App für körperliche Aktivität integrieren?

Welche Art von App werden Sie verwenden, um den Fortschritt Ihres Ziels zu verfolgen?

Gibt es eine Schwierigkeit, auf die Sie stoßen könnten?



Zielsetzung

| SMART-Ziele | |
|---------------------|--|
| SPEZIFISCH | |
| MESSBAR | |
| ERREICHBAR | |
| RELEVANT | |
| ZEITGEBUNDEN | |

*Diese Tabelle kann verwendet werden, um SMART-Ziele für körperliche Aktivität festzulegen.



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Glückwunsch!

Sie haben die Erfahrungsbasierte
Trainingseinheit 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.