ZPP-ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS

AIMO gesund bewegt

Ein Scan zeigt, was dein Körper gerade braucht. Dein Training setzt genau dort an – und deine Krankenkasse übernimmt bis zu 100 %.

Ein Kurs, der in deinen Alltag passt.

„AIMO gesund bewegt“ ist ein Präventionskurs in einer App. Du machst einen kurzen Bewegungsscan mit deinem Smartphone. Daraus entsteht ein Training, das zu dir passt – wann und wo du willst.

12 Wochen
Kursdauer

360 Minuten
Kursziel – rund 30 Minuten pro Woche

ab 2 Minuten
pro Einheit, im Schnitt rund 10 Minuten

bis 100 %
übernimmt deine Krankenkasse

Für wen?

Für Erwachsene von 18 bis 65 Jahren. Du brauchst keine Vorerfahrung – auch nicht, wenn du lange keinen Sport gemacht hast.

Was du brauchst

Ein Smartphone, etwas Platz zum Bewegen und ein paar Minuten Zeit. Kein Studio, keine Geräte.

BITTE BEACHTEN

AIMO ersetzt keine ärztliche Behandlung. Hast du Beschwerden, die behandelt werden müssen, hol dir bitte vorab ärztlichen Rat.

Wo du nach 12 Wochen stehen kannst.

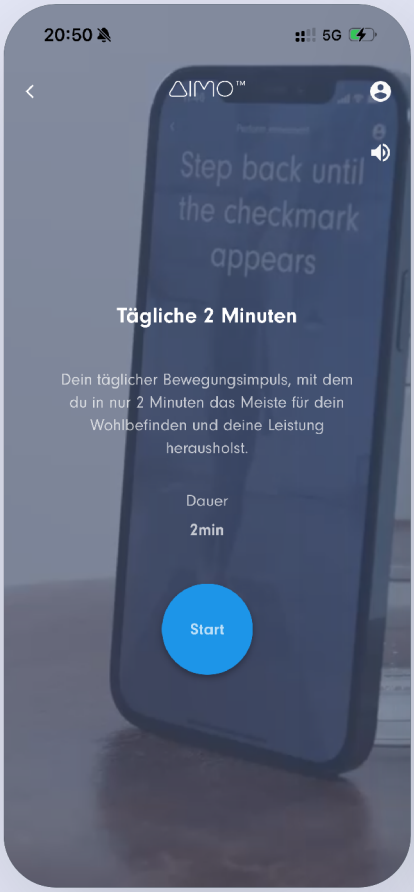
Hake zu Kursbeginn ab, was heute schon auf dich zutrifft. Nach 12 Wochen machst du das noch einmal – so siehst du, was sich verändert hat.

		Kurs-beginn	Kursende
01	Ich fühle mich nach Scan und Training gut.	☐	☐
02	Ich kenne die Fähigkeiten meines Körpers besser.	☐	☐
03	Ich entscheide sicher, wann, wo und wie lange ich trainiere.	☐	☐
04	Ich fühle mich beim Training weder über- noch unterfordert.	☐	☐
05	Ich investiere gern 30 Minuten pro Woche in Bewegung.	☐	☐
06	Ich kenne Übungen, die mir besonders guttun.	☐	☐
07	Ich habe passende Bewegungsroutinen fest in meinen Alltag eingebaut.	☐	☐
08	Ich freue mich darauf, neue Übungen auszuprobieren.	☐	☐

Im Mittelpunkt steht nicht, wie viel du trainierst, sondern deine Zuversicht, dich zu bewegen – auch an Tagen mit wenig Zeit oder Energie.

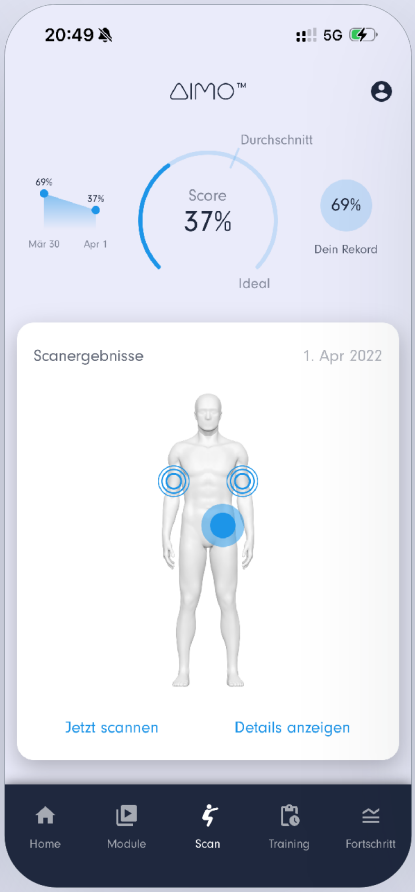
Drei Schritte. Ein Smartphone.

Motivation allein reicht nicht. Sichtbarer Fortschritt hält dich dran. Schon 2 Minuten zählen als Anfang.



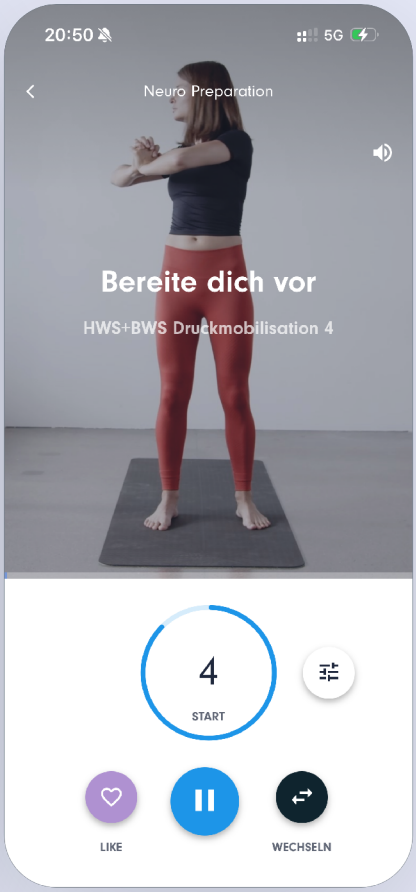
01 Scannen

Eine Kniebeuge mit Armen über Kopf vor der Smartphone-Kamera.



02 Ausgangspunkt verstehen

Dein AIMO Score (0–100 Punkte) zeigt dir, wo du ansetzen kannst.

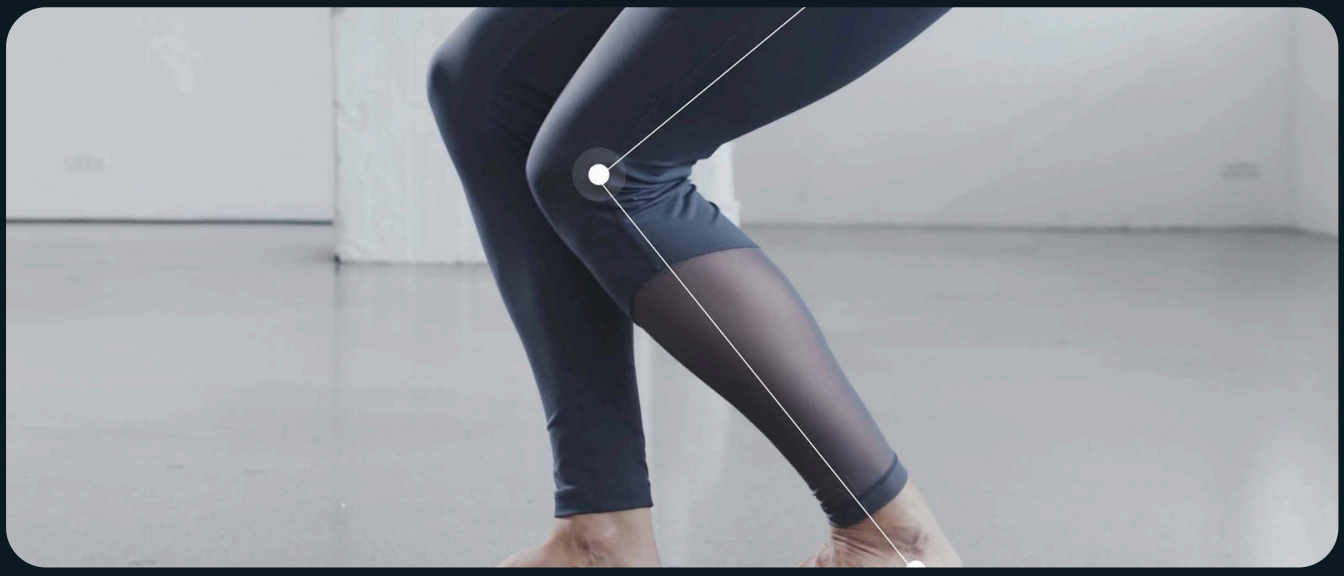


03 Loslegen

Deine erste passende Einheit – schon ab 2 Minuten.

Eine Kniebeuge zeigt, wie du dich bewegst.

Die App analysiert eine Überkopfkniebeuge über deine Smartphone-Kamera. Sie erkennt Ausweichbewegungen und Ungleichgewichte und errechnet daraus deinen AIMO Score.



Warum die Kniebeuge?

Sie steckt in jedem Hinsetzen, Bücken und Aufstehen. Ein höherer Score heißt: Du kommst tiefer und kontrollierter in die Hocke.

Kein Vergleich mit anderen

Verglichen wirst du mit der idealen Ausführung – nicht mit anderen Menschen.

Was du im Ergebnis siehst

Deinen Score, deine größte Ausweichbewegung und ihre mögliche Ursache. Du kannst deine Bewegung als Modell abspielen.

Eine Messung, keine Diagnose

Der Scan hilft dir, deine Bewegung besser zu verstehen. Er ersetzt keine Untersuchung.

So gelingt dein erster Scan.

Du brauchst etwa 2 Minuten und etwas freien Platz vor dem Smartphone.

1 **Smartphone sicher aufstellen**

Zum Beispiel auf einem Stuhl oder Regal, die Kamera zu dir gerichtet.

2 **Zurücktreten, bis der Haken erscheint**

Dann ist dein ganzer Körper im Bild.

3 **Arme über den Kopf, eine Kniebeuge**

Langsam und so tief, wie es sich gut anfühlt.

4 **Ergebnis ansehen**

Score, größte Ausweichbewegung und mögliche Ursache.

Bei der Registrierung

Trag deinen Namen korrekt ein – er steht später auf der Teilnahmebescheinigung für deine Kasse.

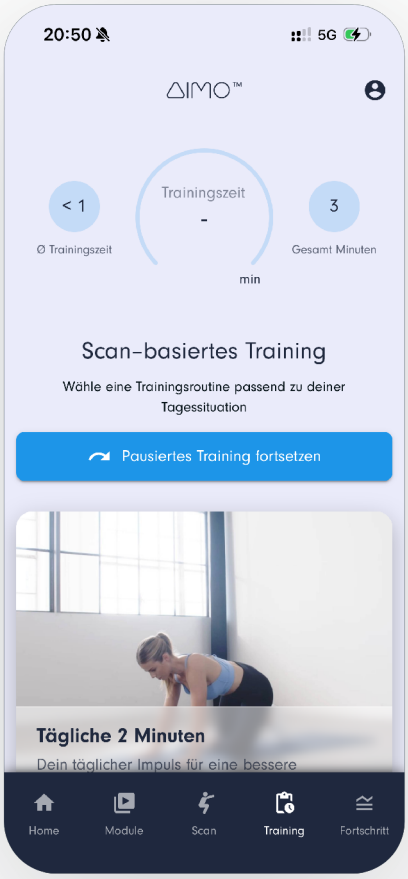
Hilfe in der App

Kurze Videos zeigen dir, wie du scannst, wie die Bewegung gelingt und was bei Problemen hilft.

Training, das zu deinem Tag passt.

Dein Training baut auf deinem Scan auf. Erkennt der Scan ein Ungleichgewicht, schlägt AIMO gezielt passende Übungen vor – manchmal nur für eine Körperseite.

Rund 600 Übungen in sechs Kategorien. Einheiten von 2 bis 45 Minuten.



01 Tägliche 2-Minuten-Routine

Dein kurzer Impuls, der langes Sitzen unterbricht.

02 Alltag

Aufwachen, Schreibtisch, Runterkommen, vor dem Einschlafen.

03 Achtsamkeit

Übungen für Konzentration, Erdung und Entspannung.

04 Laufen

Vorbereitung, Athletik und Regeneration.

05 Beweglichkeit und Kraft

Kraft aufbauen und beweglicher werden.

06 Schwitzen

Funktionelles Training für Herz, Kreislauf und Muskeln.

Dauer, Schwierigkeit, Übungen: Du bestimmst.

Viele hören auf, wenn Training zu lang, zu schwer oder unangenehm ist. Deshalb passt sich AIMO an dich an – nicht umgekehrt.

Deine Dauer

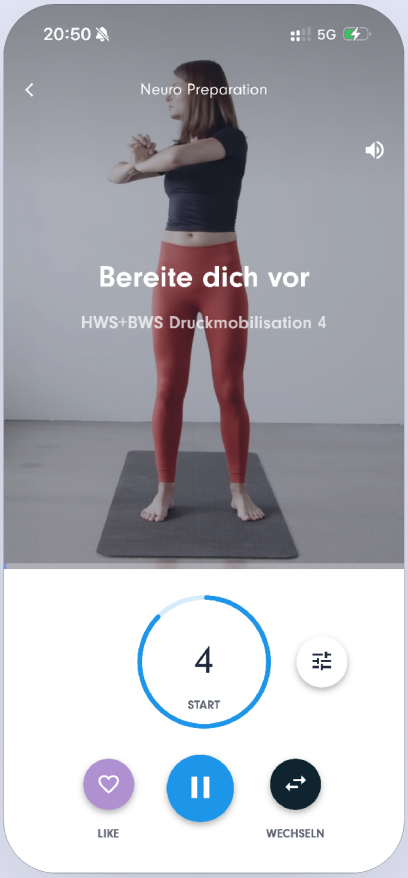
Ob 2 Minuten zwischen zwei Terminen oder 30 Minuten am Abend – du wählst, was heute realistisch ist.

Dein Niveau

Leicht, mittel oder schwer – je nach Tagesform.

Deine Übungen

Zu leicht, zu schwer, unangenehm? Tausch die Übung direkt aus. Oder merk sie dir: „Tut mir gut".



Jede Übung wird dir erklärt.

Zu jeder Übung gibt es ein Video zum Mitmachen und eine Audio-Anleitung in vier Teilen:

1. **Titel** – was du machst
2. **Zweck** – wofür die Übung gut ist
3. **Durchführung** – Schritt für Schritt
4. **Tipps** – worauf du achten kannst

Piriformis-Dehnung im Sitzen.

So ist jede Übung in der App aufgebaut. Probier sie gleich aus – du brauchst nur einen Stuhl.

WOFÜR

Dehnt den Piriformis, einen kleinen Muskel unter dem Gesäß. Er wird durch viel Sitzen oft vernachlässigt.

1. **Setz dich aufrecht auf einen Stuhl**
   Die Füße stehen flach, die Knie im rechten Winkel.
2. **Leg das linke Bein über das rechte Knie**
3. **Verschränk die Hände vor der Brust**
4. **Drück das linke Knie sanft nach unten**
5. **Beim Ausatmen den geraden Oberkörper nach vorn senken**
6. **Ein paar Sekunden halten, aufrichten, wiederholen**
   Danach die andere Seite.

Achte darauf

Rücken bleibt gerade. Auf einer Skala von 0 bis 10 dehnst du höchstens bis 5.

Tipp

Mehr Dehnung: Drück mit der linken Hand zusätzlich leicht auf das Knie.

Zwei Wege zu deinen 360 Minuten.

Du kannst beide Wege jederzeit kombinieren. Jede Trainingsminute zählt auf dein Kursziel.

GEFÜHRT

Das Einstiegsprogramm

Folge 6 Themenwochen Schritt für Schritt. Ideal, wenn du neu bei AIMO bist oder dir eine klare Struktur wünschst.

FREI

Dein personalisiertes Training

Wähle selbst aus deinen Trainingsroutinen. Ideal, wenn du schon weißt, was dir guttut.

360 Minuten klingen viel?

Das sind rund 30 Minuten pro Woche über zwölf Wochen – zum Beispiel dreimal 10 Minuten. Empfohlen sind mindestens 3 Trainingstage pro Woche. Die Hälfte der Teilnehmenden schafft das Ziel in rund neun Wochen.

Woche 1 — Ziel nach rund 9 Wochen erreicht — Woche 12

TIPP Die erste Woche zählt. Wer in den ersten sieben Tagen ein paar kurze Einheiten schafft, bleibt viel häufiger dran. Am besten heute: Scan machen und die erste 2-Minuten-Routine.

Lieber oft und kurz als selten und lang.

Kurze, regelmäßige Einheiten wirken mehr als ein langes Training ab und zu. Wichtiger als die Menge ist, dass du dranbleibst.

30 Min.

pro Woche mit AIMO – zum Beispiel 3 × 10 Minuten

3 Tage

pro Woche sind das Minimum, das wir empfehlen

Große Muskeln

stärken Kraft, Knochen sowie Herz und Kreislauf

Zum Vergleich: Die nationale Bewegungsempfehlung für Erwachsene liegt bei mindestens 3 × 10 Minuten am Tag an fünf Tagen pro Woche. AIMO ist dein Einstieg dorthin – ohne den Anspruch, alles abzudecken.

Dein Wochenplan

Trag ein, wann es bei dir passt – etwa „nach dem Aufstehen, 5 Min.“.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

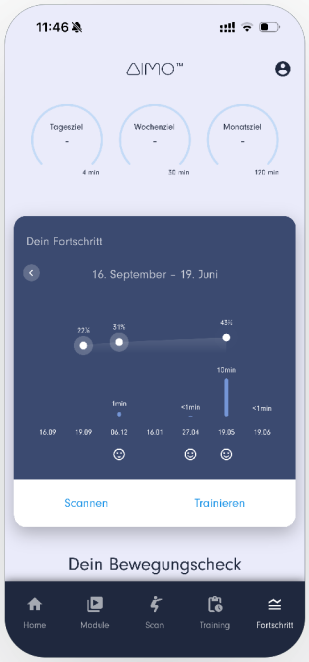
Sechs Wochen, sechs Themen.

25 Einheiten mit kurzen Videos, Audios und Trainings. Alles ist ab Tag 1 freigeschaltet – du bestimmst das Tempo und kannst jederzeit springen.

Woche 1	Deinen Körper verstehen	Finde dein Warum, mach deinen ersten Scan und starte mit einer kurzen Routine.
Woche 2	Nervensystem und Achtsamkeit	Bewegung beginnt im Gehirn. Übungen für Augen, Gleichgewicht und Körpergefühl.
Woche 3	Mobilität und Stabilität	Stärke deine Mitte und steigere dich in deinem Tempo.
Woche 4	Energie im Arbeitsalltag	Kurze Bewegungspausen, mehr Fokus und bewusstes Abschalten nach der Arbeit.
Woche 5	Unterwegs und draußen	Gehen, Walken, Laufen und Training an der Parkbank. Bewegung braucht kein Studio.
Woche 6	Dein neuer Alltag	Stell dir dein eigenes Bewegungspuzzle zusammen und nimm mit, was dir guttut.

Sieh, was sich verändert.

AIMO hält fest, was du tust. Du musst nichts eintragen.



Automatisch

Jede Trainingsminute wird erfasst, sobald du trainierst.

Ziele

Tages-, Wochen- und Monatsziel zeigen dir, wo du stehst.

Verlauf

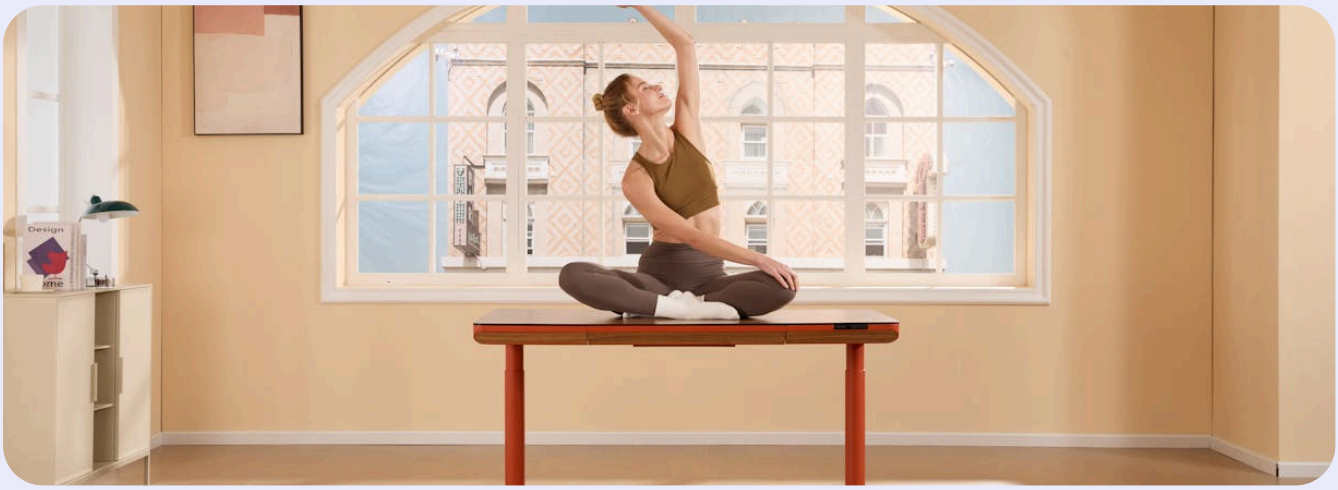
Die Fortschrittskarte verbindet Trainingsminuten und Scan-Ergebnisse über Wochen.

Das Schmerztagebuch

Wenn etwas zwickt, hältst du es in Sekunden fest: Körperstelle wählen, Stärke von 0 bis 10 angeben. So siehst du, wie sich deine Beschwerden entwickeln – und ob dein Training hilft.

Kleine Erfolge statt Überforderung.

Wer erlebt, dass Bewegung gelingt, traut sich mehr zu – und bleibt eher dran. Fachleute nennen das Selbstwirksamkeit. Darauf baut AIMO auf.



+9,7 %

So stieg in unserer Studie mit Kontrollgruppe die Zuversicht, auch bei Unlust, wenig Energie oder engem Zeitplan dranzubleiben. Ohne AIMO blieb sie gleich. Geplant mit der Universität Stuttgart, ausgewertet mit der Linnaeus-Universität.

6.000+

abgeschlossene Präventionskurse

522 Min.

trainieren Absolventen im Schnitt – 360 sind das Ziel

jede:r Zweite

trainiert nach dem Kurs einfach weiter

So bekommst du dein Geld zurück.

„AIMO gesund bewegt“ ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Deshalb fördern gesetzliche Krankenkassen den Kurs.

PARTNERKASSE

Du zahlst nichts.

Der Kurs wird über deine Mitgliedschaft direkt in der App freigeschaltet. Keine Vorkasse.

ALLE ANDEREN KASSEN

Erstattung nach dem Kurs.

Du zahlst 99,99 € und reichst nach dem Kurs deine Teilnahmebescheinigung ein. Die meisten Kassen erstatten 75 bis 100 %.

Unsere Partnerkassen

Die Techniker · KKH Kaufmännische Krankenkasse · hkk Krankenkasse · BIG direkt gesund · BMW BKK

Zwei Kurse pro Jahr

Die meisten Kassen fördern bis zu zwei Präventionskurse jährlich.

Extra-Bonus möglich

Bei KKH, hkk und vielen weiteren Kassen im Bonusprogramm anrechenbar.

12 Monate, kein Abo

Nach dem Kurs nutzt du die ganze App ein Jahr lang. Keine Kündigung nötig.

Kurs-ID KU-BE-N9Q341 · zertifiziert nach § 20 Abs. 5 SGB V, Kapitel 7 des Leitfadens Prävention, gültig bis 06.01.2029. Mit dieser ID bestätigt dir deine Kasse die Übernahme.

Starte heute.

1. App laden und registrieren
2. Krankenkasse auswählen – bei Partnerkassen wird der Kurs direkt freigeschaltet
3. Ersten Scan machen
4. Erste Einheit starten – mit Woche 1 oder deinem eigenen Training
5. Kleine Schritte sammeln bis zum Kursziel

Download App

App Store und Google Play

Fragen? Wir sind für dich da.

Bei technischen oder fachlichen Fragen meldet sich unser Support innerhalb von 48 Stunden. Oder direkt in der App unter „Feedback und Support“.

support@aimo-fit.com

AIMO™

AIMO GmbH · Obere Gänsweide 5 · 73770 Denkendorf
info@aimo-fit.com · www.aimo-fit.com

Move with confidence.