

FAQ zur App „AIMO gesund bewegt“

Präventionsangebot zur Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität

1. Für wen ist die App „AIMO gesund bewegt“?

- a. Die App „AIMO gesund bewegt“ ist für Menschen mit Bewegungsmangel, Bewegungseinsteiger oder Wiedereinsteiger zwischen 18 und 65 Jahren.

2. Was leistet die App „AIMO gesund bewegt“?

- a. Die App „AIMO gesund bewegt“ motiviert mit regelmäßigen Trainingsroutinen
 - Bewegung richtig zu verstehen und korrekt auszuführen
 - auch bei Unlust, mangelnder Energie oder Unwohlsein zu trainieren
 - passende Übungen dauerhaft in den Tagesablauf zu integrieren
- b. Du entdeckst mit einem Smartphone basieren Bewegungsscans deinen Körper immer wieder neu und bekommst die für dich passenden Übungsempfehlungen. Integriere 30 Minuten pro Woche personalisierte Trainings-Routinen in deinen Alltag: zur Achtsamkeit, für Kraft & Beweglichkeit, zum Schwitzen oder zum Laufen. Neurozentrierte Übungen entspannen dich und stärken deine Körperwahrnehmung. Die „2-Minuten-Routine“ unterbricht langes Sitzen.
- c. Je nach Deiner Auswahl von Trainingsroutine, Dauer und Schweregrad bekommst Du eine Auswahl an Übungen aus dem Übungspool der App „AIMO gesund bewegt“. Im Übungspool befinden sich insgesamt mehr als 500 Übungen. Das sind etwas mehr als hundert neurozentrische Übungen zum Training Deines Gehirns und mehr als 400 korrektive und athletische Übungen zum muskuloskelettalen Training.
 - i. Das Neurozentriertes Training setzt dort an, wo Bewegung entsteht: im Gehirn. Die Übungen umfassen alle drei bewegungssteuernden Systeme: Augen, Gleichgewicht und Bewegung, wobei die Übungen einen starken Fokus auf Deine Atmung haben. Damit trainierst du im wahrsten Sinne von Kopf bis Fuß ganzheitlich deine körperlichen Funktionen, die du im Alltag benötigst.
 - ii. Das Muskuloskelettales Training ist scan-basiert und fokussiert sich auf den Ausgleich von Schwachstellen und Dysbalancen in deinem Körper. Dabei geht es hauptsächlich um Stabilitäts- und Mobilitätstraining. Unpassende Körperpositionen, vieles Sitzen und vor allem Bewegungsmangel hindern viele Erwachsene am gezielten und auch passenden Muskeleinsatz. Dadurch gerät der Körper aus dem Gleichgewicht und es gibt Dysbalancen oder Schwachstellen. Diese führen dann häufig zu Verspannungen oder Blockaden.

3. Welche Vorteile habe ich von der App „AIMO gesund bewegt“?

- a. „AIMO gesund bewegt“ fördert deine Zuversicht, dich zu bewegen und Bewegungsformen ausführen zu können und steigert damit deine bewegungsbezogene Selbstwirksamkeit (Bewegungsintelligenz). Die

- Zuversicht sich richtig zu bewegen ist ein wichtiger psychosozialer Grundbaustein für Bewegungsausübung und für regelmäßige Aktivität.
- b. Der AIMO™ Bewegungsscan schafft einen positiven (erlebnisorientierten) und einfachen (schnell durchzuführenden) Zugang zu körperlicher Aktivität. Durch den Smartphone-basierten Scan und die Analyse einer einzelnen standardisierten Überkopfkniebeuge schaffst du ein Bewusstsein für die eigene Bewegungsausführung. Dadurch wird ein reflektierter und selbstbewusster Umgang mit der eigenen Bewegung ermöglicht.
 - c. Der aus dem Scan resultierende AIMO Score und die Scan-basierten Trainingsempfehlungen geben dir das Selbstvertrauen, die für dich richtigen Übungen durchzuführen.
 - d. Die situationsorientierten und personalisierten Trainingskategorien in „AIMO gesund bewegt“ stärken daneben deine physische Gesundheitsressourcen für alle motorischen Hauptbeanspruchungsformen mit Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination.
 - e. Die neurozentrierten Übungen in „AIMO gesund bewegt“ stärken Entspannung, deine eigene Körperwahrnehmung und bauen damit besonders niederschwellig eine Bindung an regelmäßige gesundheitssportliche Aktivität auf.
 - f. Mit der „2-Minuten-Routine“ unterbrichst du langes Sitzen durch gesunde Bewegung und verminderst damit Risikofaktoren für eine Schädigung des Muskel-Skelettsystems.

4. Welchen gesundheitlichen Nutzen habe ich von der App „AIMO gesund bewegt“?

- a. Körperliche Inaktivität ist das zentrale Gesundheitsproblem des dritten Jahrtausends.
Nur ein Fünftel der Erwachsenen in Deutschland erreicht eine Minimalbeanspruchung durch körperlich-sportliche Aktivität von ca. zweieinhalb Stunden wöchentlich mit mäßig anstrengender Intensität. Die neugefassten WHO Guidelines legen ebenso wie die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung ein besonderes Augenmerk auf die Vermeidung langer Sitzzeiten.
- b. Körperliche Aktivität hat nachweislich einen hohen gesundheitlichen Nutzen. Die Zuversicht sich richtig zu bewegen ist ein wichtiger psychosozialer Grundbaustein für Bewegungsausübung und für regelmäßige körperliche Aktivität.
- c. „AIMO gesund bewegt“ fördert die Zuversicht, sich zu bewegen und Bewegungsformen ausführen zu können und steigert damit die bewegungsbezogene Selbstwirksamkeit. Damit steigern NutzerInnen von „AIMO gesund bewegt“ nachweisbar die Fähigkeit
 - i. Bewegungsformen korrekt auszuführen zu können (aufgabenbezogene Selbstwirksamkeit)
 - ii. auch bei Unlust, mangelnder Energie oder Unwohlsein zu üben (bewältigungsbezogene Selbstwirksamkeit)
 - iii. Übungen dauerhaft und in ausreichendem Umfang (3x10min/Woche) in den Tagesablauf zu integrieren (zeitbezogene Selbstwirksamkeit)

- d. Selbstwirksamkeit korreliert positiv mit Merkmalen wie Optimismus, Selbstwertgefühl oder Leistungsmotivation, negativ mit Merkmalen wie Ängstlichkeit oder Depressivität (vgl. Schwarzer, 1994, 105). Optimisten halten Handlungen für eher machbar als Pessimisten, sind motivierter und halten in schwierigen Situationen länger durch. Weiterhin haben sie stärker ausgeprägte internale Kontrollüberzeugungen, höheres Selbstwertgefühl, geringere soziale Ängstlichkeit und weniger Körpersymptome (vgl. Wieland-Eckelmann & Carver 1990).
- e. In seiner Publikation „Selbstwirksamkeitserwartung – ein bedeutsames kognitives Konstrukt für gesundheitliches Verhalten“ (22. Jahrgang 2011, Nummer 2) beschreibt Josef W. Egger die empirisch festgestellte Wirkung von Optimismus auf folgende Gesundheits-Merkmale:
 - i. Stärkung des Immunsystems über einen verbesserten Katecholamin- und Endorphin-Stoffwechsel
 - ii. Motivation zu gesünderer Lebensweise
 - iii. weniger negative Ereignisse durch eines günstigeres Kohärenzerlebens, adäquateres bzw. aktiveres coping
 - iv. mehr soziale Unterstützung („Pessimisten küsst man nicht“)
- f. Mit der wissenschaftlich nachgewiesenen Korrelation von Selbstwirksamkeit und Optimismus beschreiben diese Gesundheits-Merkmale den gesundheitlichen Nutzen einer um mindestens 5% gesteigerten bewegungsbezogenen Selbstwirksamkeit, wenn AIMO gesund bewegt als Präventionskurs erfolgreich absolviert wird.

5. Was steckt wissenschaftlich hinter dem Trainingskonzept?

- a. Das Trainingskonzept der App „AIMO gesund bewegt“ beruht auf der Selbstwirksamkeitstheorie zur Verhaltensänderung von Bandura (1977) und ist darauf ausgelegt über die Steigerung der bewegungsbezogenen Selbstwirksamkeit die eigenen Zugangsbarrieren zu körperlicher Aktivität zu überwinden (Zeitmangel, Motivation, Ängste).
- b. AIMO hat zusammen mit Frau Prof. Nadja Schott vom Institut für Sport und Bewegungswissenschaft an der Universität Stuttgart, Lehrstuhl für Psychologie und Bewegungswissenschaften Wissenschaftliches ein Studiendesign entwickelt. Die geplante Studie führt den Wirkungsnachweis eines gesundheitlichen Nutzens der App „AIMO gesund bewegt“ als digitales Präventions- bzw. Gesundheitsförderungsangebot gem. § 20 SGB V mit den definierten Endpunkten einer signifikanten Steigerung von aufgaben-, bewältigungs- und zeitbezogener Selbstwirksamkeit.
- c. Folgende Fragestellungen werden untersucht:
 - i. Führt die Nutzung der App „AIMO gesund bewegt“ bei Erwachsenen mit Bewegungsmangel, Bewegungseinstiegern oder Bewegungswiedereinstiegern zu einer erhöhten bewegungsbezogenen Selbstwirksamkeit im intraindividuellen Vergleich der Nutzenden und im Vergleich zu Menschen, die keine Gesundheitsförderungs-Intervention durch die App „AIMO gesund bewegt“ o. Ä. erfahren?
 - ii. Wie unterscheidet sich die bewegungsbezogene Selbstwirksamkeit abhängig von Regelmäßigkeit und Dauer in der Nutzung von unterschiedlichen Trainingsroutinen?

- iii. Inwiefern ändert sich das Nutzungsverhalten der App „AIMO gesund bewegt“ im Verlauf einer steigenden Selbstwirksamkeit?
- d. Ziel der Studie ist es, die Wirksamkeit der App „AIMO gesund bewegt“ auf die Selbstwirksamkeit zu untersuchen. Wir erwarten, daß die TeilnehmerInnen in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe statistisch signifikant höhere Werte für Selbstwirksamkeit, Motivation und körperlich-sportliche Aktivität von der Baseline bis drei Monate nach Interventionsende aufweisen.
- e. Vergleichbare Studien belegen schon heute, daß man mit regelmäßigen kurzen Trainingsroutinen eine Verbesserung der bewegungsbezogenen Selbstwirksamkeit und gesundheitlichen Nutzen erreicht.
- f. Ein Hinweis auf Studien und populärwissenschaftliche Sachliteratur zu dem Thema findet du auf der AIMO Webseite <https://www.aimo-fit.com/gesund-bewegt>

6. Wie oft und wie lange soll ich die App „AIMO gesund bewegt“ nutzen?

- a. Studien zeigen, daß man bewegungsbezogene Selbstwirksamkeit erhöht, indem du dir kontrollierbare Prozess-Ziele setzt. Das gilt besonders dann, wenn du deine Prozessziele über eine längere Zeit so setzt, dass du sie zu einem hohen Prozentsatz einhalten kann und sie dann auch einhältst. Bewegungsbezogene Selbstwirksamkeit steigt also umso stärker, je höher der Prozentsatz der Prozesszielerreichung über „eine längere Zeit“ ist. Bei dem Training ist darauf zu achten, daß du dich nicht über- aber auch nicht unterforderst. Du hast die Freiheit und triffst deine eigene Entscheidung was, wann, wie lange und wie häufig du trainierst. Neben Tipps und Feedback durch die App ist deine Entscheidungsfreiheit ein wichtiger Faktor, um auf dem Weg kleine Erfolge Stück für Stück zu erringen und zu reflektieren.
- b. Wenn du über 3 Monate nach Nutzung der App insgesamt 360 min Trainingsroutinen mit der App „AIMO gesund bewegt“ absolviert hast, dann hast du das Präventionsangebot erfolgreich beendet.
- c. Wir empfehlen dir pro Woche 30 min Trainingsroutinen zu absolvieren und dabei eher kurze Trainingsroutinen zum Aufbau der Regelmäßigkeit in den Tagesablauf zu integrieren.
- d. Du kannst die Aufteilung der 30 Minuten pro Woche auf unterschiedliche Trainingsroutinen zeitlich flexibel und individuell gestalten. Damit kannst du dich immer wieder neu situativ entscheiden, welche Trainingsroutine, wie lange, wo und mit welchem Schweregrad du trainieren willst.
- e. Die einzelnen Trainingsroutinen in der App „AIMO gesund bewegt“ haben unterschiedliche min/max Werte für die einstellbare Dauer einer Trainingseinheit. Sie variieren von 2min – 45 min und beruhen auf trainings- und sportwissenschaftlichen Standards.
- f. Solltest du Lust auf mehr als 30 Minuten Training in der Woche mit „AIMO gesund bewegt“ haben, dann freut sich dein Körper und dein Gehirn auf diese zusätzlichen und unterschiedlichen Reize.

7. Welche Trainingsroutinen in der App „AIMO gesund bewegt“ sind am besten für mich?

- a. Dein Körper und dein Gehirn freuen sich über jeden Bewegungsreiz, besonders wenn du ihn achtsam ausführst. Finde für dich aus dem breiten Angebot an Trainingsroutinen in der App „AIMO gesund bewegt“ selbst heraus, welche Übungen dir zu welchem Zeitpunkt guttun.
- b. Du erhöhst deine bewegungsbezogene Selbstwirksamkeit, indem du dir kontrollierbare Prozess-Ziele setzt und diese über eine längere Zeit einhalten kannst und auch einhältst.
- c. Achte bei Auswahl und Durchführung der Trainingsroutinen in der App „AIMO gesund bewegt“ darauf, daß du die folgenden 8 Prozess-Ziele zu einem hohen Prozentsatz innerhalb der 3 Monate erreichst:
 - i. Prozess-Ziel 1: Ich fühle mich nach dem Bewegungsscan und Training mit AIMO gut
 - ii. Prozess-Ziel 2: Ich lerne die Fähigkeiten meines Körpers über den Scan und die unterschiedlichen Trainingsroutinen mit AIMO kennen
 - iii. Prozess-Ziel 3: Ich fühle mich gut bei der Entscheidung, wann, wo und wie lange ich welche Trainingsroutine mit AIMO absolviere.
 - iv. Prozess-Ziel 4: Ich fühle mich beim Training mit AIMO nicht über- oder unterfordert
 - v. Prozess-Ziel 5: Ich investiere gerne pro Woche 30 Minuten gesund bewegen mit AIMO Trainingsroutinen
 - vi. Prozess-Ziel 6: Ich habe Trainingsroutinen und Übungen identifiziert, die mir besonders guttun
 - vii. Prozess-Ziel 7: Ich habe nachhaltig regelmäßige und die für mich passende Bewegungsroutinen in meinen Alltag integriert
 - viii. Prozess-Ziel 8: Ich freue mich darauf neue Übungen und Bewegungen für mich auszuprobieren.

8. Welche Trainingsroutinen gibt es in der „AIMO gesund bewegt App“?

- a. In der App „AIMO gesund bewegt“ gibt es 16 unterschiedliche Trainingsroutinen, die du je nach Situation und verfügbarer Zeit absolvieren kannst.
- b. Tägliche 2 Minuten–Routine**
Dein täglicher Impuls für eine bessere Bewegung, mit dem du in nur 2 Minuten das Meiste für dein Wohlbefinden und deine Leistung herausholst.
- c. Achtsamkeit**
Steigere deine Achtsamkeit und Körperwahrnehmung
 - i. **Konzentration:** Aktiviere Bereiche im Gehirn, die deinen Körper auf Herausforderungen vorbereiten
 - ii. **Leichtigkeit:** Bringe Leichtigkeit in deine Bewegungen und in dein Körpergefühl
 - iii. **Entspannung:** Entspanne deinen Körper und dein Gehirn, fühle dich eins mit deinem Körper
 - iv. **Erdung:** Erde dich und deinen Körper, bringe dich in Einklang mit deiner Umwelt
- d. Alltag**
Bewegungs–Routinen, als Ausgleich für deinen Alltag

- v. **Vor dem Einschlafen:** Fahre vor dem Schlaf deinen Stressmodus herunter und aktiviere den Entspannungsmodus
- e. **Kraft und Mobilität**
Verbessere die allgemeine Funktionsfähigkeit deines Körpers
 - i. **Mobilität verbessern:** Verbessere Beweglichkeit kombiniert mit Kraft und Kontrolle
 - ii. **Kraft aufbauen:** Steigere Kraft und kognitive Leistungsfähigkeit auf funktionelle Art und Weise
- f. **Schwitzen**
Steigere deine Kraft und Ausdauer. Trainiere intensiv deinen Körper und deine Kondition.
- g. **Laufen:**
Vermeide Schmerzen und optimiere deine Performance beim Laufen
 - i. **Vorbereitung:** Wärm dich durch aktives Mobilisieren und sensorisches Fühlen für ideale Laufbedingungen auf
 - ii. **Athletiktraining:** Steigere die Kraftübertragung, um leichter und energetischer Laufen zu können
 - iii. **Regeneration:** Aktiviere deinen Regenerationsmodus nach dem Laufen

9. Was sind die Voraussetzungen zur Nutzung der App „AIMO gesund bewegt“?

- a. Du bist zwischen 18 und 65 Jahre alt.
- b. Du willst dich mehr bewegen, bist Bewegungseinsteiger oder Bewegungswiedereinsteiger oder fühlst dich von nicht personalisierten Bewegungsangeboten überfordert.
- c. Du leidest an keiner behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Bewegungsapparates.
- d. Für dich ist motorisch die Ausführung der Überkopfkniebeuge möglich, um eine individualisierte Übungsauswahl zu erhalten. Falls dies nicht möglich ist, dann werden generalisierte Übungen ausgegeben.
- e. Du bist bereit über 3 Monate insgesamt 360 min Trainingsroutinen mit der App „AIMO gesund bewegt“ zu absolvieren.
- f. Du bist bereit pro Woche 30 min Trainingsroutinen zu absolvieren und dabei eher kurze Trainingsroutinen zum Aufbau der Regelmäßigkeit in den Tagesablauf zu integrieren.
- g. Du hast mindestens ein taugliches Gerät zur Nutzung von „AIMO gesund bewegt“, das eines der folgenden Kompatibilitäten erfüllt: iPhone mit iOS 11.0 oder neuer, iPad mit iPadOS 11.0 oder neuer, iPod touch mit iOS 11.0 oder neuer, Geräte mit Android 4.4 oder neuer.

- h. Bei geschwächter Sehkraft oder visuellen Defiziten empfehlen wir die Nutzung eines Smartphones mit größerem Bildschirm, einen Anschluss des Smartphones an einen TV oder die Nutzung eines Tablets.
- i. Die Durchführung der Trainingsroutinen kann in Sport- oder bequemer Freizeitkleidung erfolgen. Für Übungen am Boden empfehlen wir eine Gymnastikmatte.

10. Welche Bedienhilfen unterstützt die App „AIMO gesund bewegt“ zur Umsetzung der Barrierefreiheit?

- a. Die App „AIMO gesund bewegt“ unterstützt mit den folgenden Bedienhilfen eine Barrierefreiheit in den Bereichen Sehen, Hören und Motorik.
- b. Hören
Die Lautstärke der Audioausgabe kann manuell vom Nutzer gewählt werden. Sollte dies das Problem nicht lösen, so kann die/der Versicherte auf die Teilnehmerunterlagen zurückgreifen. Diese beinhalten eine Text-Version im PDF Format zur Beschreibung jeder einzelnen Übung.
- c. Sehen
Bei geschwächter Sehkraft oder visuellen Defiziten, empfehlen wir ein größeres Smartphone oder Tablet zu verwenden, da beim Bewegungsscan eine Distanz von 3-4 Metern zum Mobilgerät notwendig ist und somit die Lesbarkeit gefördert wird.
Hat der Versicherte kein größeres Mobilgerät (wie ein größeres Smartphone oder Tablet) oder Zugang zu einem Fernseher, auf dem er sein Mobilgerät abspielen kann, so können die Teilnehmerunterlagen herangezogen werden. Die in den Teilnehmerunterlagen enthaltenen Trainingseinheiten im Video-Format können vom Versicherten auf jedem möglichen Gerät (Laptop, Computer, usw.) abgespielt und vergrößert werden.
- d. Motorik
Die Ausführung der Überkopfkniebeuge ist notwendig, um eine individualisierte Übungsempfehlung zu bekommen. Andernfalls werden ohne Scan auf niederschwelligerer Ebene generalisierte Übungen als Übungsempfehlung ausgegeben.
Die Trainingsroutinen mit neurozentrierten Übungen im Bereich der Achtsamkeit bieten hier eine ideale, nicht scan-basierte Alternative für Versicherte mit motorischen Einschränkungen oder mangelnder Energie. Damit kann jeder je nach individueller Barriere die Trainingseinheit bewältigen und damit die eigene bewegungsbezogene Selbstwirksamkeit stärken.
In der App „AIMO gesund bewegt“ kann der Bewegungsscan übersprungen werden und über Filterfunktionen können Übungen für bestimmte Körperregionen oder sogar ganze Übungsgruppen an- oder abgewählt werden.

11. Was ist der AIMO™ Bewegungsscan?

- a. Der AIMO™ Bewegungsscan ist ein funktioneller Bewegungstest, der Bewegungsmuster analysiert, um Abweichungen zu identifizieren. Intelligente Algorithmen erkennen dabei kleinste Ausweichbewegungen, welche auf ein Ungleichgewicht im Körper hinweisen. Die Analyse wird dabei anhand wissenschaftlicher Daten, Erkenntnisse und Informationen ausgewertet.

- b. Der AIMO™ Bewegungsscan schafft einen positiven (erlebnisorientierten) und einfachen (schnell durchzuführenden) Zugang zu körperlicher Aktivität. Durch den Smartphone-basierten Scan und die Analyse einer einzelnen standardisierten Überkopfkniebeuge wird das Bewusstsein für die eigene Bewegungsausführung geschaffen und dadurch ein reflektierter sowie selbstbewusster Umgang mit der eigenen Bewegung ermöglicht.
- c. Die Beurteilung von Bewegungsfertigkeiten über Ausweichbewegungen bei der Ausführung einer Überkopfkniebeuge ist ein in der Praxis häufig angewandtes Testverfahren für ein funktionelles Bewegungs-Assessment. Du brauchst eine Fülle an Bewegungsfertigkeiten, um eine Überkopfkniebeuge auszuführen. Zudem sind die Bewegungsabläufe bei der Überkopfkniebeuge alltagsrelevant.
- d. Vor dem ersten Bewegungsscan bekommst du in der App „AIMO gesund bewegt“ wichtige Tipps, wie Du Störeinflüsse vermeiden kannst. Der richtige Abstand zum Gerät wird automatisch ermittelt und die besten Ergebnisse erzielst du, wenn du mit nach oben ausgestreckten Armen den Bildschirm komplett ausfüllst. Solltest du kein Ergebnis bekommen, dann prüfe Deine Umgebung und Deine Kleidung auf eventuelle Störfaktoren. Sieh dir das Tutorial und die Tipps nochmal genau an und starte den Scan erneut. Solltest du dennoch kein Ergebnis erzielen, sende uns bitte eine E-Mail an support@aimo-fit.com, damit wir dir schnell weiterhelfen können.
- e. Bei Schmerzen vor, während oder nach dem Scan, darfst Du den Scan erst wieder machen, wenn Du dies mit deinem Arzt abgeklärt hast.
- f. Der Goldstandard, der im AIMO™ Bewegungsscan auszuführenden Bewegung, basiert auf einer wissenschaftlich fundierten Bewegungsdateneinspeisung. Er wurde von externen Experten im Machine Learning Verfahren validiert und definiert sich nach den durchschnittlichen Bewegungsfertigkeiten gesunder Menschen. Gibt es in Deiner Bewegungsausführung keine oder nur eine minimale Abweichung zum Goldstandard, so wirkt sich das positiv auf den AIMO™ Bewegungsscore aus. Ein hoher Score sagt aus, dass die Bewegungsfertigkeit in der ausgeführten Bewegung nahe am Goldstandard liegt.

12. Was sagen mir die Ergebnisse nach dem AIMO™ Bewegungsscan?

- a. Bewegungskompetenz: Durch Ausprobieren (Test- und Retest) kannst du spielerisch erlernen, wie deine eigene Bewegung (oder Technik) optimiert werden kann. Das System gibt dabei Feedback zum Bewegungsmuster, den größten erkannten Ausweichbewegungen, sowie Informationen zu möglichen über- und unteraktiven Muskelgruppen. Diese Informationen dienen dabei auch der Selektion der korrektiven Übungen im Training. Dabei steht das Entdecken und die Reflektion im Vordergrund: „Wie bewege ich mich für mich richtig?“, „Welche Übungen helfen mir oder fühlen sich gut an?“
- b. Ausweichbewegungen: Mit dem AIMO™ Bewegungsscan werden Auffälligkeiten in deiner Bewegungsausführung festgestellt und dir in der App angezeigt. Du bekommst Informationen zu deinen potenziellen Schwachstellen und darauf abgestimmte Übungen und andere Empfehlungen.
- c. Bewegungsscore: Ausgehend vom einem Bewegungstest werden Rückschlüsse auf Deine allgemeinen Bewegungsfertigkeiten gezogen und in

einem Score dargestellt. Der AIMO™ Bewegungsscore gibt Dir einen Hinweis darauf wie gut du dich bewegst und bewertet damit deine aktuellen Bewegungsfertigkeiten. Je höher dein Score, desto unauffälliger sind die Ausweichbewegungen und desto näher liegt Deine Bewegungsausführung am Goldstandard der Bewegung. Dein AIMO™ Bewegungsscore ist ein Tagesscore und umso präziser, je häufiger Du Dich scannst. Er bezieht immer jeden einzelnen Score eines Tages mit ein und errechnet sich täglich neu. Gemeinsam mit unseren Forschungspartnern haben wir herausgefunden, dass sich Menschen mit einem hohen Score zwischen 70–100% leichter und regelmäßiger bewegen, als Menschen mit niedrigem Score.

- d. Übungsempfehlungen: Wählst du nach dem Bewegungsscan eine Trainingsroutine aus, dann sind die vorgeschlagenen korrektiven Übungen auf deine Ausweichbewegungen passgenau zugeschnitten.
- e. Dysbalancen und Schmerzen: Die durch den AIMO™ Bewegungsscan ermittelten Dysbalancen müssen nicht in jedem Fall die Stelle sein, an der Du bereits Probleme oder Schmerzen hast, sondern sind die Stellen, an der sich Dysbalancen zeigen. Der AIMO™ Bewegungsscan erkennt Deinen Körper als ganzheitliches System, das eng miteinander verbunden ist. Eine Ausweichbewegung im Knie geht nicht immer direkt mit Knieschmerzen einher. Sie weist vor allem auf ein Ungleichgewicht im Körper hin, die sich an anderen Körperstellen mit Schmerzen äußern kann. Es macht deshalb viel Sinn an den Dysbalancen zu arbeiten, um Deinen Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

13. Was kostet die App „AIMO gesund bewegt“ und was muß ich tun, damit mir meine Krankenkasse die Kosten zur Nutzung erstattet?

- a. Der Zugriff auf die App „AIMO gesund bewegt“ erfolgt für alle gleich über das kostenlose Herunterladen der App über den Apple AppStore oder den Google PlayStore. Um „AIMO gesund bewegt“ gemäß den DSGVO Bestimmungen nutzen zu können, musst dich registrieren und dafür korrekte Informationen verwenden. Du musst deine aktuelle Mailadresse angeben und diese im Falle einer Änderung unter Nutzung unserer In-App-Funktion aktualisieren. Zur Verifizierung im Rahmen der Registrierung senden wir dir eine E-Mail mit einem Code zur Bestätigung der Registrierung und zur Bestätigung deiner Mailadresse.
- b. Du kannst die App „AIMO gesund bewegt“ über einen Zeitraum von 2 Tage kostenlos ausprobieren, indem du über das Schließen-Symbol “x” die erscheinende PayWall wegklickst. Nach 2 Tagen ist der Probezeitraum vorbei und die PayWall kann nicht mehr weggeklickt werden.
- c. Die Nutzung der App „AIMO gesund bewegt“ für 1 Jahr ist kostenpflichtig und kostet einmalig 149,99€. Die App „AIMO gesund bewegt“ ist damit also KEIN Abo.
- d. Du musst die Kosten zur Nutzung der App „AIMO gesund bewegt“ zunächst einmal vorstrecken. Für eine Erstattung der Kosten durch deine Krankenkasse brauchst du den Kaufbeleg, den du bei Apple/Google nach deinem Kauf der App „AIMO gesund bewegt“ über den App-Store anfordern kannst. Nachdem du innerhalb von 3 Monaten 360 Minuten personalisierte Trainingsroutinen mit der App „AIMO gesund bewegt“ absolviert hast, bekommst du von AIMO

automatisch eine Teilnahmebescheinigung zugestellt. Diese Teilnahmebescheinigung beinhaltet relevante Information für eine erfolgreiche Erstattung. Die Teilnahmebescheinigung reichst du zusammen mit dem Kaufbeleg bei deiner Krankenkasse zur Erstattung ein.

- i. Bitte beachte, dass deine Krankenkasse die Erstattung von Präventionsmaßnahmen pro Person auf 1 – 2 Maßnahmen im Jahr limitieren kann. Nähere Infos hierzu erhältst du direkt bei deiner Krankenkasse.
 - ii. Die Erstattungsmöglichkeit über die Krankenkasse gilt nur für Personen, die in Deutschland leben, über 18 Jahre alt und in Deutschland gesetzlich versichert sind.
- e. Zusammen mit der Teilnahmebescheinigung bekommst du auch einen Link zum Download von Trainings-Routinen in Video/Audio Format. Damit hast du auch nach einem Jahr noch Zugriff auf das „AIMO gesund bewegt“ Trainingsmaterial in einer nicht personalisierten Form. Je nach Konditionen deiner Krankenkasse könntest du dir aber auch einen neuen Zugang kaufen und erstatten lassen.

14. Wie sicher sind meine Daten in der App „AIMO gesund bewegt“?

- a. Der Schutz Deiner individuellen Privat- und Persönlichkeitssphäre für uns von höchster Bedeutung. Deshalb ist das Einhalten der gesetzlichen Bestimmungen zum Datenschutz für uns selbstverständlich. Es ist uns wichtig, dass Du als unser/e Kunde/in jederzeit weißt, wann wir welche Daten speichern und wie wir sie verwenden. Unser Grundsatz lautet: „Du entscheidest, welche Informationen Du teilen möchtest – und mit wem.“
- b. Zum Schutz Deiner persönlichen Daten ergreifen wir besondere organisatorische und technische Maßnahmen. Deine Daten werden in verschlüsselten Datenbanken abgelegt und können nur von zuständigen AIMO Mitarbeitern und Kooperationspartnern zu Zwecken der Forschung und Bereitstellung der Dienste von „AIMO gesund bewegt“ genutzt werden. Die Datenbanken befinden sich auf von AIMO kontrollierten Servern in einer Virtual Private Cloud von Amazon Web Services im Amazon Rechenzentrum in Frankfurt am Main. Welche Schutzmaßnahmen wir im Detail für welche Deiner Daten ergreifen, kannst Du jederzeit auf unserer Webseite in unserer Datenschutzerklärung zur Nutzung der App „AIMO gesund bewegt“ nachlesen.
- c. Innerhalb der App „AIMO gesund bewegt“ kannst Du einzelne Scans selbst entfernen. Außerdem kannst du Deinen gesamten Account löschen, um alle weiteren Daten zu entfernen. Zur Löschung weiterer persönlicher Daten aus Deinem AIMO™ Account wendest Du Dich einfach direkt an den Datenschutzbeauftragten. Details findest Du in der Datenschutzerklärung auf der Webseite.
- d. Auch bei Verlust Deines Smartphones sind Deine Daten geschützt, da alle Daten verschlüsselt in einer Cloud gespeichert sind und der Zugriff auf die App durch Dein persönliches Passwort oder Touch/Face ID gesichert ist. Dein Passwort verlässt niemals Dein Gerät und kann daher auch niemals von Dritten eingesehen werden.
- e. Wenn Du die Löschung Deines AIMO™ Accounts veranlasst hast, kannst Du den Vorgang innerhalb von 30 Tagen wieder rückgängig machen. Nach Ablauf

dieser Frist ist der Vorgang unwiderruflich und Du kannst Deinen Account nicht wiederherstellen. Nach Ablauf von 60 Tagen nach dem Löschauftrag sind auch jegliche Daten aus unseren Backupsystemen gelöscht.

15. Wer oder was ist AIMO?

- a. AIMO steht für „Artificial Intelligence in Motion“ und ist ein innovatives mHealth Start Up, das gemeinsam mit starken Partnern aus den Bereichen Fitness, Gesundheit, Wirtschaft und Forschung ein Präventions-Ökosystem schafft, das Messbarkeit und Nachhaltigkeit mit Well-Being, Gesundheit und Fitness verbindet. Anbei die allgemeine AIMO Webseite: <https://www.aimo-fit.com/>
- b. AIMO bietet mit der App „AIMO gesund bewegt“ eine der ersten Bewegungs-Apps, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) nach Kapitel 7 als digitales Präventionsangebot zertifiziert ist. Damit wird die App „AIMO gesund bewegt“ durch Krankenkassen bezuschusst. Anbei die Webseite: <https://www.aimo-fit.com/gesund-bewegt>
- c. Daneben bietet AIMO über ein Abo-Modell die Bewegungs-App „AIMO fit“. Mit einem ganzheitlichen Training für einen leistungsfähigen Körper verbindet die App Bewegungsscan, Körperwahrnehmung und personalisierte Übungen. Anbei die Webseite: <https://aimo-fit.com/aimo-fit>
- d. AIMO koordiniert und leitet das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Projekt LOUISA, wo AIMO gemeinsam mit der Universitätsklinikum Ulm und dem internationalen Zentrum für Ethik in den Wissenschaften ein Modell der Künstlichen Intelligenz entwickelt, um mit einem einfachen Bewegungsscan per Smartphone zu validieren, ob, wo und wie stark Menschen bei Bewegung körperlichen Schmerz haben. Wir suchen und hoffen auf einfache und niederschwellig messbare Parameter, die eine hinreichend genaue Aussagekraft für körperlichen Schmerz und Lokalisation bieten. Anbei die Webseite: <https://www.interaktive-technologien.de/projekte/louisa>