



**BeTaBalance 2.0**

studieren zwischen Berg und Tal

Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Studierende

## Einsatz von Apps im Gesundheitsmanagement

Online-Austausch GH Südwest am 15.11.2022

Mit freundlicher  
Unterstützung





# Inhalt



- Begrüßung
- Impulsvortrag Weo App | Uni Tübingen
- Impulsvortrag Health@TUDA | TU Darmstadt
- Austausch auf dem Miro Board



---

# Vorstellungsrunde



---

# Impulsvortrag

Weo – Healthier with each other | Uni Tübingen

Juliane Moll



---

# Weo – Healthier with each other | Uni Tübingen

## 1. Wieso eine App?

Angebote für Studierende in App integrieren

## 2. Was ist Weo?

Einblicke in die uni-spezifisch angepasste App Weo

## 3. Implementation der App

Unsere Learnings





---

# 1. Wieso eine App?

Angebote für Studierende in App Weo integrieren



# Wieso eine App?

## Aktuelle Angebote für Studierende



### HSP plus

Durch Bewegung kann Gesundheit gesteigert und erhalten, Stress reduziert und Menschen miteinander verbunden werden. Unsere Angebote der Rubrik *HSP plus* reichen daher von aktiven Pausengestaltungen über Stressmanagement bis hin zu speziellen Programmen für Erstsemesterstudierende.

Alle ausklappen ▾

Aktive Pausengestaltung	+
Umgang mit Stress	+
Bewegung für Einsteiger	+
Newsletter	+



### Zertifikat Gesundheitskompetenz (TCP)

Im Rahmen der überfachlichen Schlüsselqualifikation (Transdisciplinary Course Program = **TCP**) bietet das Studentische Gesundheitsmanagement ([BeTaBalance 2.0](#)) ein Zertifikat zum Erwerb von Gesundheitskompetenz an.

Lerne in Theorie und Praxis alles wichtige zum Thema Gesundheit kennen und setze dich kritisch mit gesellschaftlichen und globalen Gesundheitsthemen auseinander. Baue deine eigene Gesundheitskompetenz aus, erwerbe weitere Zusatzlizenzen in entsprechenden Themenkursen und punkte bei späteren Arbeitsgebern! Weitere Infos gibt es [hier](#).



### pro Fahrrad

Alltagsbewegungen, wie Fahrradfahren, steigert die Gesundheit und das Wohlbefinden. 72% der Studierenden in Tübingen setzen im Alltag auf das Fahrrad. Um sicher im Straßenverkehr zu sein, ist es wichtig, regelmäßig nach seinem Zweirad zu schauen. Unsere Angebote der Rubrik *pro Fahrrad* helfen dir dabei reichen daher von Fahrradchecks und Radreparatur Workshops über Challenges bis hin zu Angeboten rund um das Lastenrad.

Alle ausklappen ▾

RadCHECK-Event	+
RadREPARATUR-Workshops	+
BeTaBike - das Lastenrad des Hochschulsports	+
HSP-RadCHALLENGE	+



- Transdisciplinary Course Program
- Integriertes Betreuungsprojekt für Internationale Studierende
- Universitätsbibliothek
- Zentrale Studienberatung
- Graduiertenakademie
- BGM

<https://uni-tuebingen.de/einrichtungen/zentrale-einrichtungen/hochschulsport/sgm/angebote-fuer-studierende/>



# Wieso eine App?

## Vision



### HSP plus

Durch Bewegung kann Gesundheit gesteigert und erhalten, Stress reduziert und Menschen miteinander verbunden werden. Unsere Angebote der Rubrik *HSP plus* reichen daher von aktiven Pausengestaltungen über Stressmanagement bis hin zu speziellen Programmen für Erstsemesterstudierende.

Alle ausklappen ▾

Aktive Pausengestaltung

Umgang mit Stress

Bewegung für Einsteiger

Newsletter



### pro Fahrrad

Alltagsbewegungen, wie Fahrradfahren, steigert die Gesundheit und das Wohlbefinden. 72% der Studierenden in Tübingen setzen im Alltag auf das Fahrrad. Um sicher im Straßenverkehr zu sein, ist es wichtig, regelmäßig nach seinem Zweirad zu schauen. Unsere Angebote der Rubrik *pro Fahrrad* helfen dir dabei reichen daher von Fahrradchecks und Radreparatur Workshops über Challenges bis hin zu Angeboten rund um das Lastenrad.

Alle ausklappen ▾

RadCHECK-Event

RadREPARATUR-Workshops

BeTaBike - das Lastenrad des Hochschulsports

HSP-RadCHALLENGE



### Zertifikat Gesundheitskompetenz (TCP)

Im Rahmen der überfachlichen Schlüsselqualifikation (Transdisciplinary Course Program = **TCP**) bietet das Studentische Gesundheitsmanagement ([BeTaBalance 2.0](#)) ein Zertifikat zum Erwerb von Gesundheitskompetenz an.

Lerne in Theorie und Praxis alles wichtige zum Thema Gesundheit kennen und setze dich kritisch mit gesellschaftlichen und globalen Gesundheitsthemen auseinander. Baue deine eigene Gesundheitskompetenz aus, erwerbe weitere Zusatzlizenzen in entsprechenden Themenkursen und punkte bei späteren Arbeitsgebern! Weitere Infos gibt es [hier](#).



- Transdisciplinary Course Program
- Integriertes Betreuungsprojekt für Internationale Studierende
- Universitätsbibliothek
- Zentrale Studienberatung
- Graduiertenakademie
- BGM



# Wieso eine App?

## 1. Pilotphase



### HSP plus

Durch Bewegung kann Gesundheit gesteigert und erhalten, Stress reduziert und Menschen miteinander verbunden werden. Unsere Angebote der Rubrik *HSP plus* reichen daher von aktiven Pausengestaltungen über Stressmanagement bis hin zu speziellen Programmen für Erstsemesterstudierende.

Alle ausklappen ▾

Aktive Pausengestaltung

Umgang mit Stress

Bewegung für Einsteiger

Newsletter



### pro Fahrrad

Alltagsbewegungen, wie Fahrradfahren, steigert die Gesundheit und das Wohlbefinden. 72% der Studierenden in Tübingen setzen im Alltag auf das Fahrrad. Um sicher im Straßenverkehr zu sein, ist es wichtig, regelmäßig nach seinem Zweirad zu schauen. Unsere Angebote der Rubrik *pro Fahrrad* helfen dir dabei reichen daher von Fahrradchecks und Radreparatur Workshops über Challenges bis hin zu Angeboten rund um das Lastenrad.

Alle ausklappen ▾

RadCHECK-Event

RadREPARATUR-Workshops

BeTaBike - das Lastenrad des Hochschulsports

HSP-RadCHALLENGE



### Zertifikat Gesundheitskompetenz (TCP)

Im Rahmen der überfachlichen Schlüsselqualifikation (Transdisciplinary Course Program = **TCP**) bietet das Studentische Gesundheitsmanagement ([BeTaBalance 2.0](#)) ein Zertifikat zum Erwerb von Gesundheitskompetenz an.

Lerne in Theorie und Praxis alles wichtige zum Thema Gesundheit kennen und setze dich kritisch mit gesellschaftlichen und globalen Gesundheitsthemen auseinander. Baue deine eigene Gesundheitskompetenz aus, erwerbe weitere Zusatzlizenzen in entsprechenden Themenkursen und punkte bei späteren Arbeitsgebern! Weitere Infos gibt es [hier](#).



**Möglichkeiten der zusätzlichen  
Angebotskommunikation**

- Transdisciplinary Course Program
- Integriertes Betreuungsprojekt für Internationale Studierende
- Universitätsbibliothek
- Zentrale Studienberatung
- Graduiertenakademie
- BGM



## Wieso eine App?

- Anpassung Features
- Identifikation neuer Gesundheitsthemen
- Erweiterung des Einsatzes
- ...

ACT

PLAN

Auf dem Weg  
zur Vision

- Custom Analytics
- Zusätzliche Online-Befragung ausgewählter Zielgruppen

CHECK

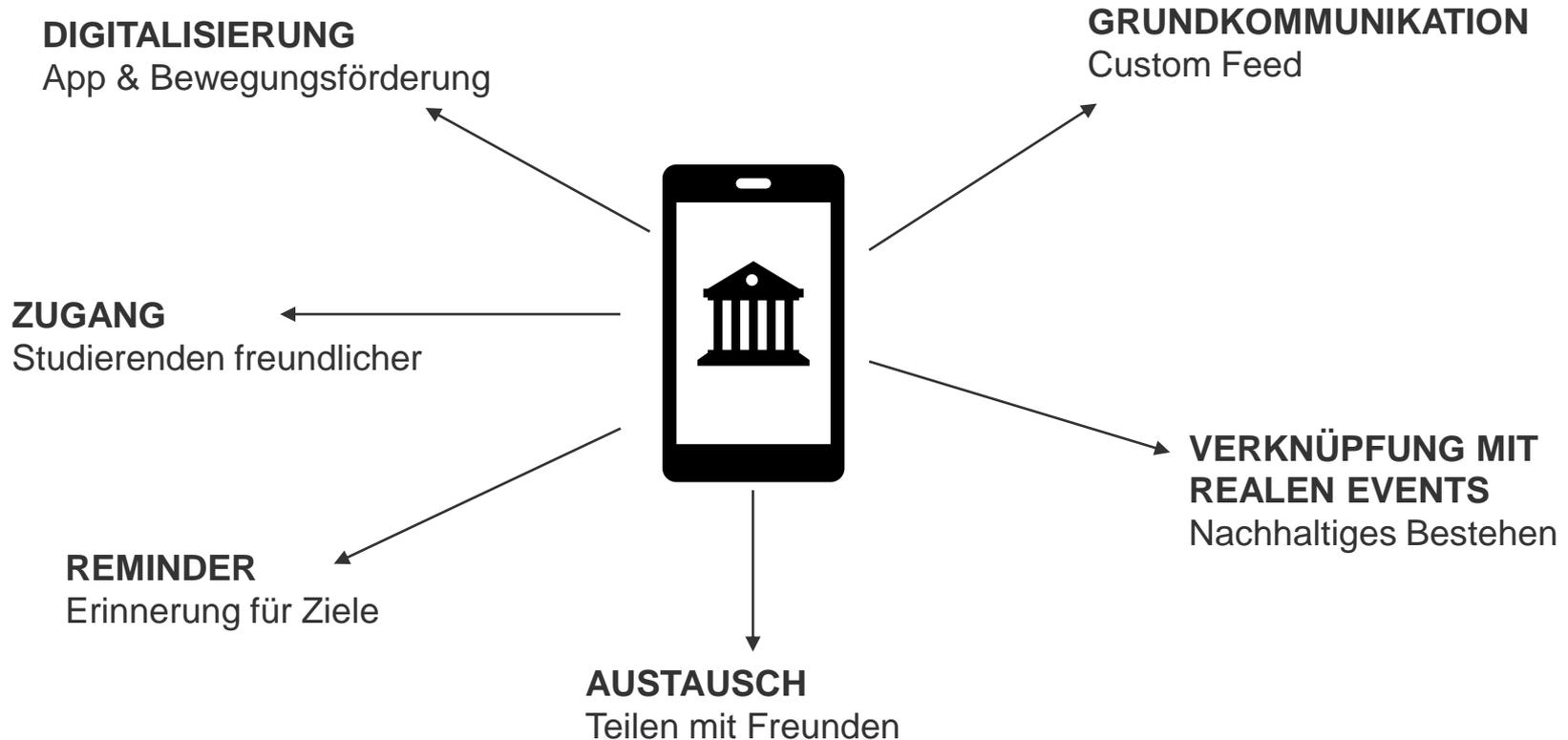
Do

- Aktive Pausengestaltung
- HSP-RadCHALLENGE
- Umsetzung der zusätzlichen Angebotskommunikation



# Wieso eine App?

Mehrwert & Bedarfserfüllung





---

# 2. Was ist Weo?

Einblicke in die uni-spezifisch angepasste App Weo





# Was ist Weo?

## Self- assessment

Regelmäßige Erfassung des Gesundheitsstatus (Gewicht, Blutzucker etc.; auch durch Apple Health & Google Fit möglich)

## Aufzeichnen und teilen von Aktivitäten

Erfassen von Aktivitäten  
Trend des Self-Assessment (auch durch Apple Health & Google Fit möglich)



## Setzen von Gesundheitszielen

Verknüpfung mit Self-Assessment  
Zeitgebundenheit  
Verhaltensänderung

## Unterstützung und Informationstransfer

Ziele mit Familie, Freunden und Peers teilen  
Anweisungen und Hinweise erhalten  
Emotionale Unterstützung und Motivation

Zielsetzung für das  
SGM BeTaBalance  
der Uni Tübingen

1 Besserer und leichter Zugang zu den SGM Angeboten

2 soziale Unterstützung für gesundheitsfördernde Verhaltensänderungen

(Sagacity, 2022)

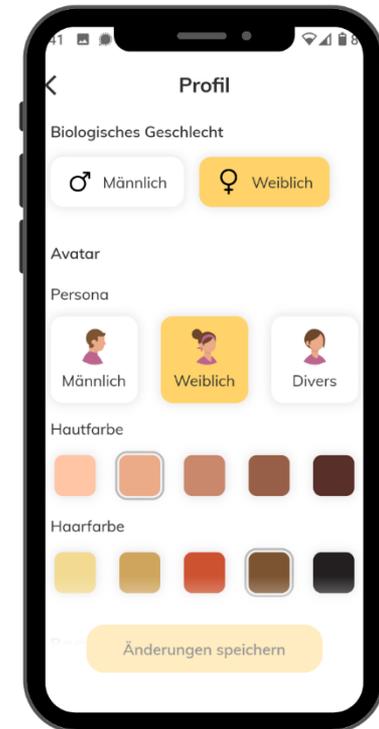
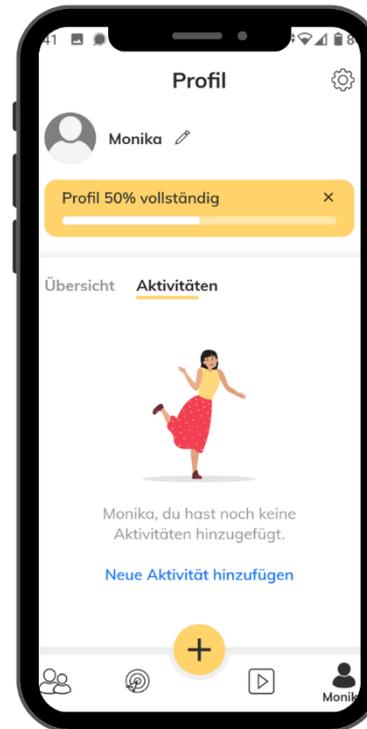
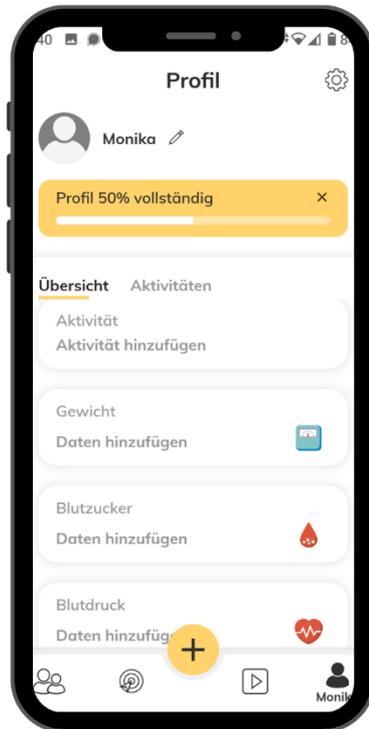


# Was ist Weo?

## Erstelle ein Profil

### Profil:

- Das Profil beinhaltet (freiwillige) Biometrische Angaben
- Es kann ein Aktivitätsprofil angelegt werden mit den Sportarten, die man am meisten ausübt
- Es kann ein Avatar erstellt werden



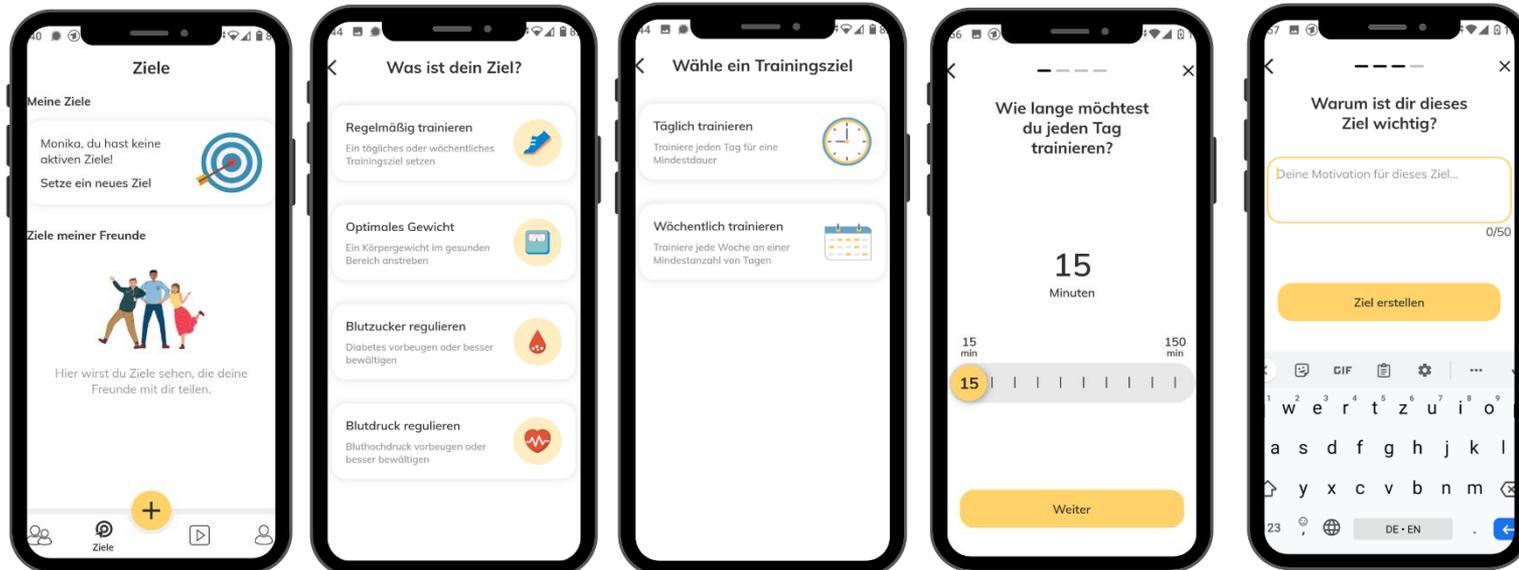


# Was ist Weo?

Setze dir Ziele  
und ...

## Ziele:

- Es können individuelle Ziele festgelegt werden
- Hier ist bspw. ein Aktivitätsbezogenes Ziel dargestellt



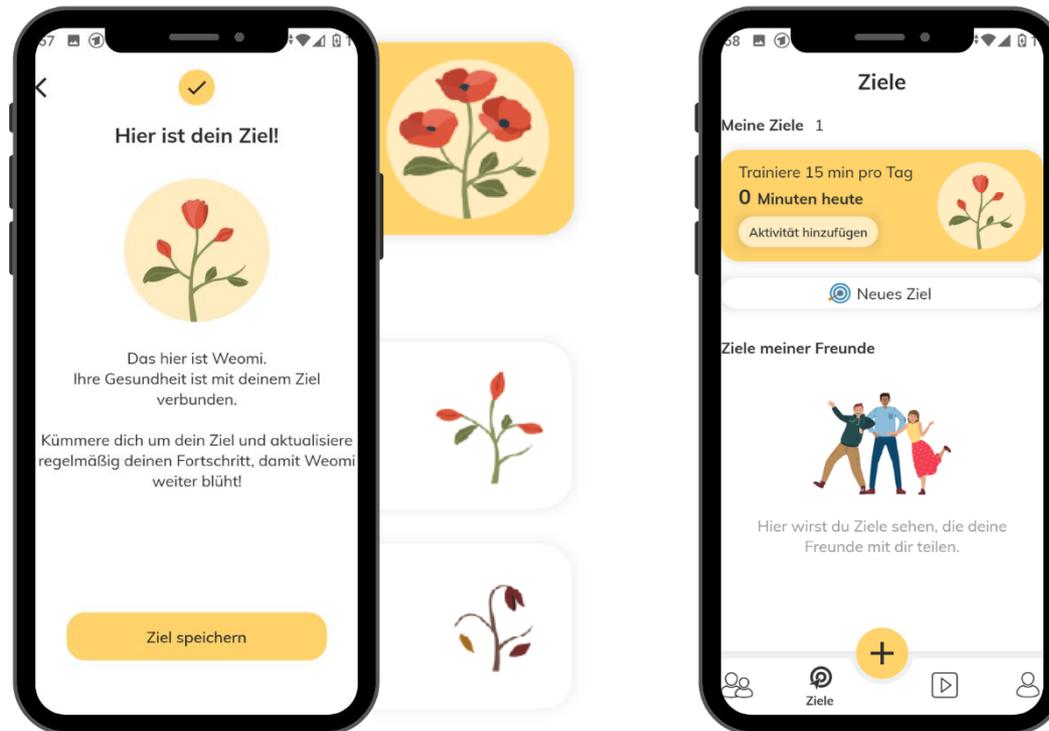


# Was ist Weo?

Lasse deine  
Weomi blühen

## Weomi:

- Die Blume kann welken, wachsen und blühen – je nach Fortschritt der Zielerreichung





# Was ist Weo?

Setze dir  
tägliche  
Reminder

## Reminder:

- **Über Push-  
nachricht auf  
dem Handy  
kann man an  
seine Ziele  
erinnert werden**





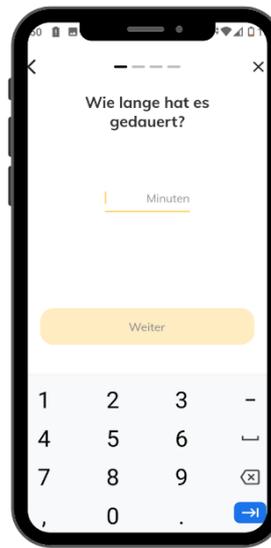
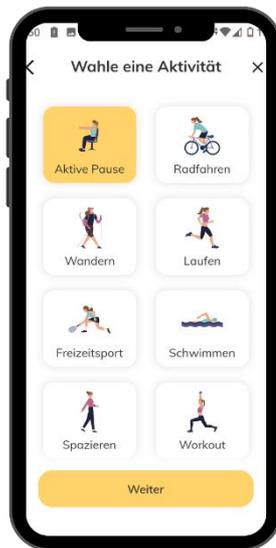
# Was ist Weo?



Tracke deine  
Aktivitäten

## Aktivitäten:

- Es können neue Aktivitäten in unterschiedlichen Kategorien hinzugefügt werden
- Neuer Aktivitätstyp „aktive Pause“



Datenintegration von Apple Health und  
Google fit möglich

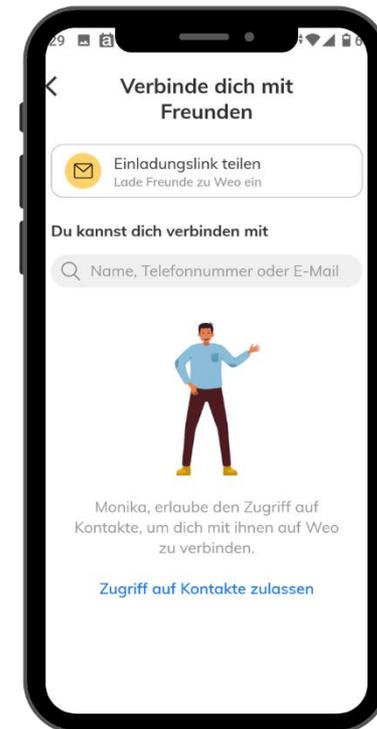


# Was ist Weo?

... und teile sie mit Freunden

## Freunde:

- Man kann sich mit Freunden oder neuen Personen individuell oder in Gruppen verbinden



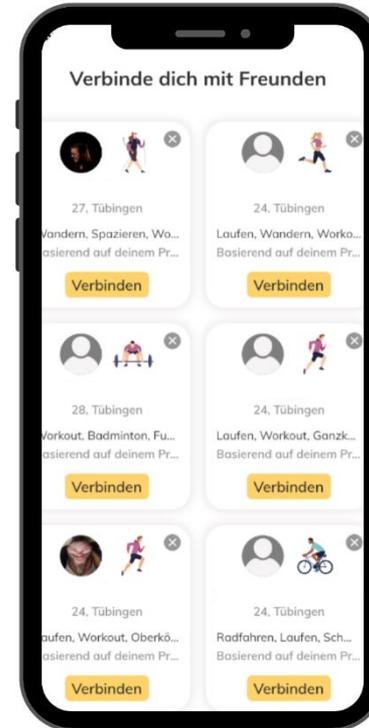
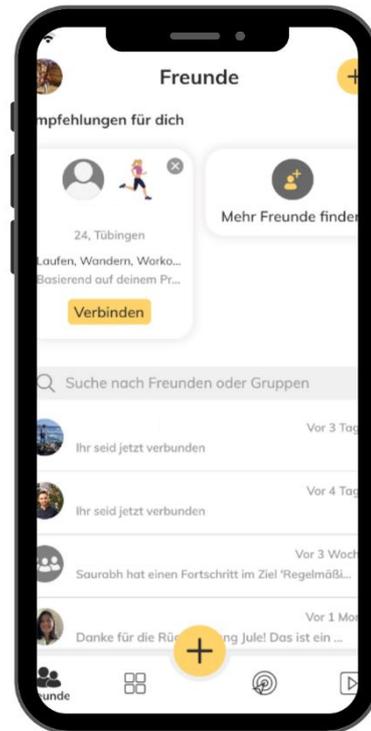


# Was ist Weo?

## Finde Freunde über Weo

### Find Friends- Funktion:

- **Angepasst an dieselben Interessen und Aktivitätsprofile können über neue Freunde gefunden werden**





# Was ist Weo?

Nutze die vielfältigen SGM-Angebote



## Health Hacks:

- Über die Health Hacks hat der/die Nutzer:in Zugriff auf eine Vielzahl an Videos mit Gesundheitstipps von Experten
- Wir haben insgesamt 4 Kategorien





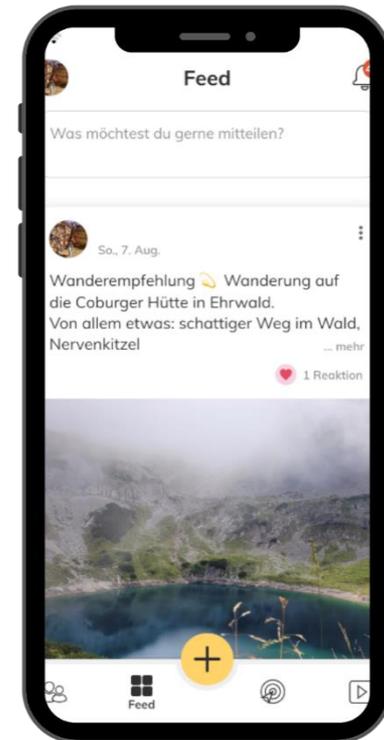
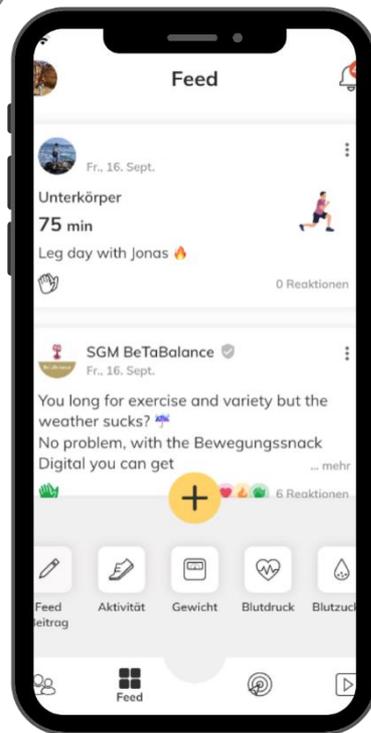
# Was ist Weo?



Informiere dich  
im Weo Feed

## Weo Feed:

- Austausch-plattform
- Informations-bereitstellung durch SGM (Tipps, Angebote)
- Teilen von Aktivitäten möglich





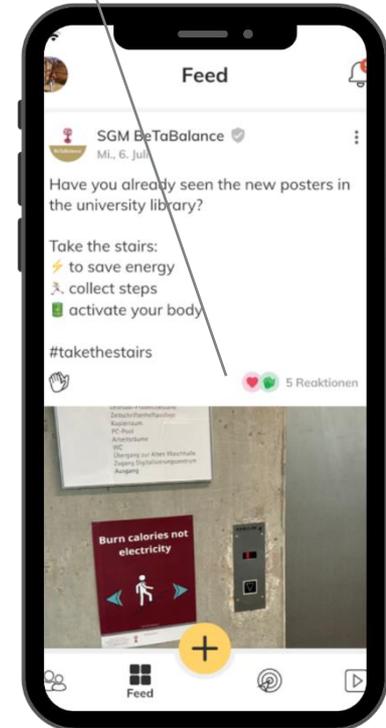
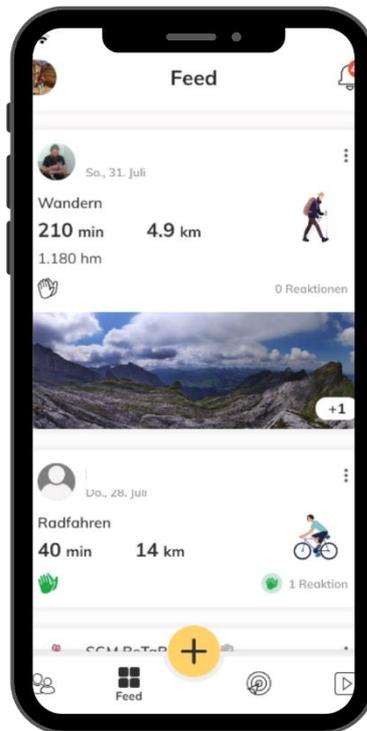
# Was ist Weo?



Informiere dich  
im Weo Feed

## Weo Feed:

- **Austausch-**  
**plattform**
- **Informations-**  
**bereitstellung**  
durch SGM  
(Tipps,  
Angebote)
- **Teilen von**  
**Aktivitäten**  
möglich





# Was ist Weo?

## Datenschutz

- Nutzer:innen ...
  - haben vollständige Kontrolle über Daten
  - entscheiden selbst mit wem sie sich verbinden und wer die Daten einsehen kann
  - können Benachrichtigungen flexibel ein- und ausstellen
- Weo ist 100% GDPR-konform
- Daten werden nicht an Dritte weitergegeben





---

# 3. Implementation der App

Unsere Learnings



---

## Learnings

Genese

Umsetzung

Bewerbung



# Learnings

## Genese

- Ausreichend Zeit einplanen für Vorgespräche, Testdurchläufe und Vertragsgrundlagen
- Einbezug des Datenschutzbeauftragten der Universität bei Abschluss eines Kooperationsvertrages mit Datenaustausch
- Anpassung der App an standortspezifische Gegebenheiten der Universität, um ein Alleinstellungsmerkmal im App-Wettbewerb zu generieren
- Ziel des App-Einsatzes für das eigene Gesundheitsmanagement formulieren



# Learnings

## Umsetzungsprozess

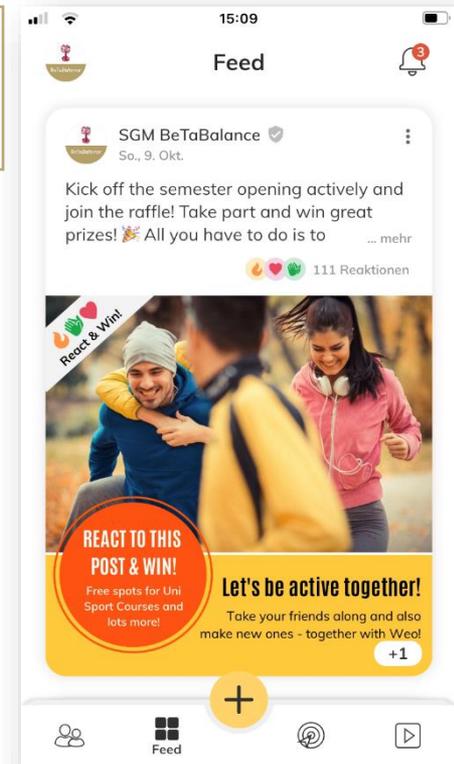
- Finanzierung durch Eigen- und Drittmittel möglich
- Drittmittel finanzieren standortspezifische Anpassungen
- Kosten setzen sich zusammen aus Anpassungsleitungen und Supportleistungen
- Release an universitätsweite Termine knüpfen



# Learnings

## Bewerbungsprozess

- Bewerbung über vielfältige Kanäle (digital und in präsent)
- Werbematerialien mit Studierenden gestalten
- Universitäre Termine berücksichtigen
- Gewinnspiele zur Bewerbung nutzen





# Noch Fragen?

The screenshot shows the website for 'Hochschulsport' at Eberhard Karls Universität Tübingen. The header includes the university logo, the slogan 'WE VALUE EXCELLENCE.', and navigation buttons for 'Informationen für' and 'Schnellzugriff'. The main navigation bar contains links for HOME, SPORTPROGRAMM, KRAFT- UND FITNESSHALLE, WETTKAMPFSPORT, SGM BETABALANCE, and EVENTS. Below this, there are sub-links for 'Angebote für Studierende', 'Zertifikat Gesundheitskompetenz', 'Weo App', 'Wer sind wir', 'Projektverlauf', and 'Wissenschaftliche Begleitforschung'. A breadcrumb trail indicates the current location: 'Sie sind hier: Startseite > Einrichtungen > Zentrale Einrichtungen > Hochschulsport > SGM BeTaBalance > Weo App'. The main content area features a section titled 'WEO - Healthier with each other' with the text 'Deine Bewegungs- und Entspannungsangebote des Studentischen Gesundheitsmanagement jetzt in einer App!'. Below this is a photograph of four students hiking with backpacks. To the right of the photo is a red box with the text: 'Du hast bereits Weo? Dann hol dir den Zugangscode für die Universitätsversion! (Zugriff nach Intranet Anmeldung)'. Below the photo and red box are two sections: 'Projektleitung' with links to 'Prof. Dr. Gorden Sudeck' and 'Ingrid Arzberger', and 'Projektkoordination' with a link to 'Monika Teuber'. The WEO logo 'Healthier With Each Other' is visible in the bottom right corner of the photo area.

**Kontakt SGM BeTaBalance**  
[betabalance@ifs.uni-tuebingen.de](mailto:betabalance@ifs.uni-tuebingen.de)  
07071 / 29 76066

**Kontakt Sagacity GmbH**  
Garima Mittal & Saurabh Mittal  
[garima@sagacityintelligence.com](mailto:garima@sagacityintelligence.com)  
+49 7071 639 8393

Weitere Infos rund um  
Weo gibt es auch auf  
unserer [Homepage](#)





---

# Impulsvortrag

Health@TUDa | TU Darmstadt

Elke Böhme



---

# Austausch

Auf dem Miro Board



Kontakt:

**Projektleitung in Kooperation zwischen HSP und IfS:**

Ingrid Arzberger (HSP), Prof. Dr. Gorden Sudeck (IfS)

**Projektkoordination:** Monika Teuber

**Projektmitarbeit:** Juliane Moll

**E-Mail:** [betabalance@ifs.uni-tuebingen.de](mailto:betabalance@ifs.uni-tuebingen.de)

**Tel.:** 07071 / 29 – 76066