

Mach dich fit mit Humanoo

Sehr geehrte Professorinnen,
sehr geehrte Professoren,
sehr geehrte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,



mit der HUMANOO-Gesundheits-App stellt Ihnen die Universitätsmedizin Magdeburg

- ✓ Individuelle Trainingsprogramme
- ✓ Effektive Lockerungsübungen und
- ✓ Gesunde Rezepte

direkt auf Ihrem Smartphone zur Verfügung.

Die App ist für alle Beschäftigten der UMMD kostenfrei.

Die Nutzung der App ist anonym, d. h. der Arbeitgeber kann keine Anmeldung und sonstigen Aktivitäten in der App nachverfolgen. Die App hat ausschließlich Ihre Gesundheitsförderung zum Ziel.

Die Willkommensbox, die Sie in wenigen Tagen per Post nach Hause erhalten, zeigt Ihnen den Weg zur Aktivierung der App.

JETZT STARTEN!

Und so legen Sie los:

- ✓ Halten Sie Ihre Smartphone-Kamera auf den QR-Code in Ihrer persönlichen HUMANOO Box.
- ✓ Mit einem Klick öffnet sich die Seite im Browser selbstständig.
- ✓ Tragen Sie bitte Ihren Namen und Ihre Email Adresse ein.
- ✓ Sie erhalten eine Willkommens-Email von HUMANOO mit der Aufforderung mit nur einem Klick eine eigene und persönliche Humanoo ID zu erhalten und sich die HUMANOO App herunterzuladen.
- ✓ Laden Sie sich die HUMANOO App herunter, indem Sie auf Ihrem Smartphone den App Store (für Apple-Geräte) bzw. Google Play (für Android-Geräte) öffnen.
- ✓ Nach erfolgreichem Download öffnen Sie die Humanoo-App und geben Ihre persönliche HUMANOO ID ein.
- ✓ Folgen Sie ganz einfach den vorgegebenen Schritten und schon kann es losgehen!

VIER GUTE GRÜNDE FÜR HUMANOO

- ✓ Mehr als 3000 Coachings zu Stressreduktion, Achtsamkeit, Ernährung & Fitness
- ✓ Wöchentliche Kurse & Team Challenges
- ✓ Attraktive Sach- und Geldprämien von Humanoo
- ✓ Geprüfter Datenschutz

In der App können Sie passgenaue Angebote aus vier Bereichen auswählen:

Bewegung: Trainings für alle Fitness-Ziele (Muskelaufbau und bessere Beweglichkeit).

Ernährung: Anregende Rezepte, effektive Programme zu den Themen „Abnehmen“ und „gesunde Ernährung“.

Achtsamkeit: Übungen und Programme zum Thema Schlaf, Stressbewältigung, Meditation, Konzentrationstraining usw.

Lockerung: Physiotherapeutische Übungen zur effektiven Lösung von Verspannungen.

Durch die App können Sie...

- ✓ Push-Benachrichtigungen zur Erinnerung anstehender Trainingseinheiten erhalten,
- ✓ Eventkalender mit firmeninternen Veranstaltungen und Aktionen des Gesundheitsmanagements abrufen,
- ✓ Intranet Postings durch eine Verbindung zum firmeninternen Intranet-Portal bekommen,
- ✓ sich in monatlichen Newslettern neue Tipps und Infos zum Thema Gesundheit holen,
- ✓ Ihre Gesundheit durch den ganzheitlichen Ansatz von HUMANOO eigenverantwortlich verbessern,
- ✓ Ihre physische und mentale Gesundheit langfristig fördern und
- ✓ bei regelmäßiger Nutzung einen Bonus von 100 € von Humanoo erhalten.

Zusätzlich gibt es viele spannende Unternehmens-Challenges. Hierbei soll das tägliche Engagement jedes Einzelnen gesteigert sowie der Zusammenhalt unter den Mitarbeitern über alle Abteilungen gestärkt werden.

Sogar eigene Challenges können kreiert werden, dazu können Kollegen und andere Bereiche eingeladen werden.

Datenschutz wird GROSS geschrieben

Bei den Aktivierungscodes, die Ihnen per Brief zugeschickt wurden, handelt es sich um Einzelcodes. Nur Sie persönlich können sich damit anmelden. Ihr Arbeitgeber, die Universitätsmedizin Magdeburg, kennt keinerlei personenbezogene Zuordnung, d. h. jegliche Nutzung ist anonym. Nur Humanoo selbst kann statistische Auswertungen zur Nutzung der App erstellen (Auswertung erst ab 25 Personen-Gruppen möglich).

Der Account, den Sie sich in der App anlegen (z.B. Name, Berufsgruppe, Geburtsjahr, Geschlecht, Gewicht, Größe, Ernährungsgewohnheiten etc.) dient innerhalb der App lediglich der persönlichen Ansprache und der Statistik, um beispielsweise Zusammenhänge zwischen Berufsgruppen und Trainingsprogrammen zu erkennen. Es ist sinnvoll diese mitzuteilen, um benutzerbezogene Inhalte zu erhalten und somit das bestmögliche persönliche Training zu entwickeln. Diese Angaben können auch später hinzugefügt, verändert oder entfernt werden.

Starten Sie mit der Humanoo App gesundheitsbewusst ins neue Jahr!

Falls Sie Schwierigkeiten mit der Installation oder dem Aktivierungscode haben, wenden Sie sich gern an das Gesundheitsmanagement:

Mail: gesundheitsmanagement@med.ovgu.de
Tel.: 0391 67-25295 oder 67-25220
Fax: 0391 67-290415

Mit freundlichen Grüßen

Prof. Dr. med. Hans-Jochen Heinze
Ärztlicher Direktor

Dr. Kerstin Stachel
Kaufmännische Direktorin