

DU MÖCHTEST MITMACHEN?

Link zur Anmeldung:

<https://imtt.hs-furtwangen.de/elan/>

QR-Code zur Anmeldung:

Scanne den Code mit der Kamera deines Smartphones oder Tablets ab.



Gerne kannst du uns auch anrufen oder uns eine E-Mail schreiben.

info@projekt-elan.de

Iris Weishaupt
Telefon: 07723 920 2985

Weitere Informationen findest du im Internet unter:
www.projekt-elan.de

Wir freuen uns auf dich!

Gemeinsam gesund und aktiv mit eLan

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

VDI

Projektpartner



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR LÄNDLICHEN RAUM UND VERBRAUCHERSCHUTZ



Hochschule Fulda
University of Applied Sciences



eLan



**FIT UND AKTIV SEIN
MIT DER eLAN App!**

**Studienteilnehmende
gesucht!**



**50 €
AUFWANDS-
ENTSCHÄDIGUNG**

HOCHSCHULE
FURTWANGEN
UNIVERSITY | HFU





STUDIENANTEILNEHMENDE FÜR UNSERE DIGITALE ERNÄHRUNGS- UND BEWEGUNGSSTUDIE GESUCHT

Du bist langzeitarbeitslos und möchtest deine Ernährung verbessern oder im Alltag aktiver werden? Dann ist unser individuelles digitales Programm genau das Richtige für DICH!

Im Fokus der App steht deine Gesundheit. Für dich und deinen Körper ist es wichtig stets in Bewegung zu bleiben. Bewegung erhält und verbessert die Beweglichkeit, verhindert frühzeitigen Muskelabbau und regt den Kreislauf an. In der App findest du Informationen für einen gesunden und bewegten Alltag, sowie Trainingspläne, abgestimmt auf dein Können und deine Bedürfnisse.

Neben Stress und mangelnder Bewegung beeinflusst auch dein Ess- und Trinkverhalten deine Gesundheit. Wohlbefinden und Ernährung sind eng miteinander verknüpft. Die App liefert dir Tipps und Tricks für den Einkauf, die Lagerung und die Zubereitung von Lebensmitteln.

Durch das Festlegen von persönlichen Zielen, wie der Steigerung des Obst- und Gemüsekonsums oder der Schrittzahl bestimmst du, was du verändern möchtest. Neben leckeren Rezepten und Alltagstipps erwarten dich viele weitere spannende Themen in unserer eLan App.

Probiere es doch gleich einmal aus!

WELCHE VORAUSSETZUNGEN MUSST DU MITBRINGEN?

- ◆ Du bist ein Jahr oder länger arbeitslos
- ◆ Du bist zwischen 18 und 67 Jahre alt
- ◆ Du wohnst im ländlichen Raum
- ◆ Du hast einen Zugang zu einem Smartphone oder Tablet



WAS KOMMT AUF DICH ZU?

Alle Teilnehmenden werden zufällig in eine von zwei Gruppen eingeteilt. Beide Gruppen erhalten zu Beginn, nach 9 Wochen sowie nach 3 Monaten einen Fragebogen zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten. Die eine Gruppe testet das Gesundheitsprogramm zu erst. Die andere Gruppe kann nach Ausfüllen aller Fragebögen die App nutzen. Hierfür bekommen alle Teilnehmenden bereits nach 9 Wochen eine Aufwandsentschädigung von 50 €.

Nachdem du dich bei unserer Studie angemeldet hast, kannst du die eLan App kostenlos im App-Store downloaden. Die Anwendung ist auf alle Smartphones und Tablets nutzbar, die Zugriff auf eine Internetverbindung haben.