

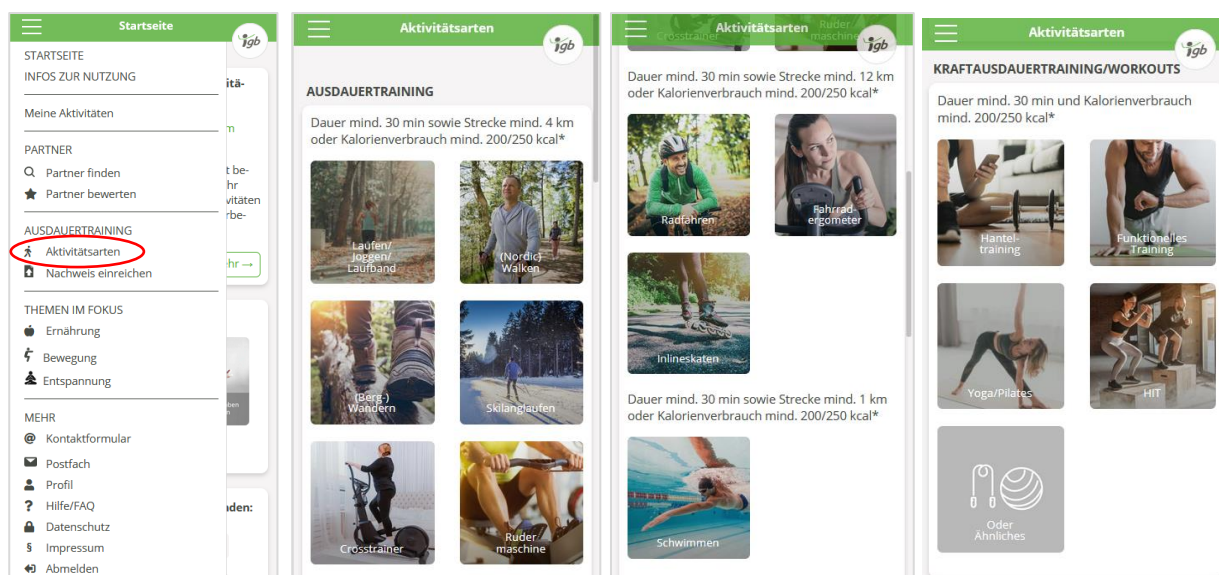
Anleitung zum i-gb Ausdauertraining

Das i-gb Ausdauertraining bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten, um im Privaten gesundheitlich aktiv zu werden und sich dafür belohnen zu lassen. Zeichnen Sie einfach Ihr Ausdauertraining per Fitness-App bzw. -Tracker (z. B. adidas Running, Garmin, Polar, Fitbit, Health Mate, Sports Tracker) auf und laden Sie den Nachweis über die absolvierte Einheit als Screenshot oder Foto über das i-gb Portal/die App hoch. (Informationen zur Installation der i-gb App finden Sie in einer separaten Anleitung.)

Mit der Genehmigung einer eingereichten Aktivität wird Ihnen eine von Ihren verfügbaren i-gb Aktivitäten abgezogen und diese in ein Wertguthaben in Höhe von 4 € umgewandelt. Dieses sog. Wertschätzungsguthaben können Sie in Ihrem persönlichen *Guthabenkonto* einsehen und einlösen.

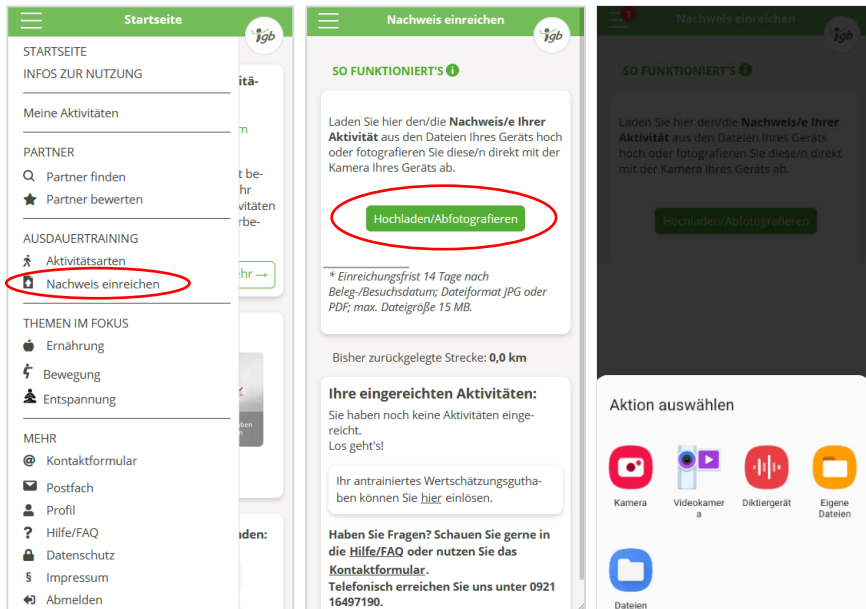
Aktivitätsarten inkl. Mindestanforderungen

Unter *Aktivitätsarten* finden Sie im i-gb Portal bzw. der App eine Übersicht der möglichen anrechenbaren Ausdaueraktivitäten und die dazugehörigen Mindestanforderungen. Konkret können Sie Aktivitäten wie Laufen/Joggen/Laufband, (Nordic-) Walken, (Berg-)Wandern, Skilanglaufen, Crosstrainer, Rudermaschine, Radfahren/Fahrradergometer, Inlineskaten und Schwimmen sowie Kraftausdauertraining/Workouts einreichen.



Einreichung einer Ausdaueraktivität

Die Einreichung Ihrer absolvierten Ausdaueraktivität ist im Rahmen Ihrer zur Verfügung stehenden i-gb Aktivitäten unter *AUSDAUERTRAINING - Nachweis einreichen* möglich. Über den Button *Hochladen/Abfotografieren* können Sie das per Fitness-App bzw. -Tracker aufgezeichnete Ausdauertraining in Ihren gespeicherten Dateien auswählen, oder Sie nehmen direkt ein Foto vom Nachweis mit der Kamerafunktion Ihres Smartphones auf. Es sind JPG- und PDF-Dokumente mit einer maximalen Dateigröße von 15 MB möglich.



Bitte achten Sie beim Hochladen darauf, dass dem Nachweis Ihrer durchgeführten Aktivität neben dem **Datum und der Dauer (mind. 30 min)** noch die folgende jeweilige Angabe zu entnehmen ist:

- Schwimmen: **Strecke (mind. 1 km) oder Kalorienverbrauch mind. 200/250 kcal***
- Laufen/Joggen/Laufband, (Nordic) Walken, (Berg-)Wandern und Skilanglaufen, Crosstrainer & Rudermaschine: **Strecke (mind. 4 km) oder Kalorienverbrauch mind. 200/250 kcal***
- Radfahren/Fahrradergometer und Inlineskaten: **Strecke (mind. 12 km) oder Kalorienverbrauch mind. 200/250 kcal***
- Kraftausdauertraining (z. B. Hantel-, funktionelles Training oder Pilates): **Kalorienverbrauch mind. 200/250 kcal***

*bei 30-60 min Trainingsdauer für **Frauen mind. 200 kcal**, für **Männer mind. 250 kcal** (für jede weiteren 10 Minuten werden die Anforderungen um jeweils 30 kcal bei Frauen bzw. 35 kcal bei Männern erhöht).

Eine Schrittzähler- oder Tagesansicht werden nicht als Nachweis akzeptiert, da keine abgeschlossene Trainingseinheit zu erkennen ist.

Um die Einreichung abschließen zu können ist neben der Eingabe des Datums und der Dauer der Aktivität die Angabe der zurückgelegten Strecke oder des Kalorienverbrauchs erforderlich. Falls Sie eine Anmerkung zu Ihrer Belegeinreichung haben, können Sie diese im dafür vorgesehenen Feld eingeben. Weiterhin sind die Zustimmung der Teilnahmebedingungen und die Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer an uns übermittelten personen- und gesundheitsbezogenen Daten Voraussetzungen für die Nachweiseinreichung. Durch Klicken auf **Übernehmen** wird die Einreichung abgeschlossen.

Hinweis: Nachweise können bis 14 Tage nach Aktivitätsdatum eingereicht werden.

Nach erfolgreicher Einreichung erhalten Sie automatisch eine Bestätigung der Belegübermittlung und Sie können in der Belegübersicht den Status Ihrer Einreichung nachverfolgen. Über das Ergebnis der Aktivitätseinreichung werden Sie zusätzlich per Push-bzw. Portal-Nachricht/ E-Mail informiert.

Einlösen von Wertschätzungsguthaben

Mit der Genehmigung einer eingereichten Ausdaueraktivität wird Ihnen eine von Ihren verfügbaren i-gb Aktivitäten abgezogen und diese in ein Wertguthaben in Höhe von 4 € umgewandelt. Dieses sog. Wertschätzungsguthaben können Sie im Bereich *Wertschätzung* einlösen. Detaillierte Informationen dazu können Sie der entsprechenden Anleitung entnehmen.

Kontakt

Bei weiteren Fragen zur Nutzung von i-gb Ausdauertraining schauen Sie gern im i-gb Portal bzw. der App in die Hilfe/FAQ (häufige Fragen und Antworten). Falls Sie dort nicht die Antwort auf Ihre Frage finden, stehen wir Ihnen gern telefonisch unter 0921 16497190 oder per E-Mail an info@i-gb.de zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Spaß bei Ihrem Ausdauertraining und all Ihren weiteren Aktivitäten!