MOVING MAY 2025 – Schrittezählaktion mit step.COACH

Die wichtigsten Fragen und Antworten

Registrierung und Anmeldung

- Wie kann ich mich registrieren?
  Die Registrierung muss **zwingend** über die Web-Version erfolgen, hier der direkte Link dazu:

  https://stepcoach.me/luzern

- Welche Web-Browser werden unterstützt?
  Alle gängigen und aktuellen Browser wie z.B. Microsoft Edge, Firefox, Google Chrome, Safari.

- Wie funktioniert die Teamauswahl?
  Ihr könnt entweder ein neues Team erstellen oder einem bestehenden beitreten. Wichtig: Nur eine Person pro Gruppe muss das Team anlegen – alle anderen wählen es beim Registrieren einfach aus dem Dropdown-Menü aus.

  Hinweis: Bitte tretet nur Teams bei, in denen ihr auch tatsächlich jemanden kennt – viele Gruppen haben sich im Voraus abgesprochen. Falls ihr noch kein Team habt, meldet euch gerne bei alessia.hasler@quevita.com. Das Support-Team findet nach der Anmeldephase einen passenden Platz für euch.

- Wie kann ich meine Schritte automatisch erfassen lassen?
  Nach der Registrierung kannst du deine Sportuhr verbinden oder die App mit Apple Health (iOS) bzw. Google Fit (Android) koppeln – je nachdem, was du nutzt oder möchtest.
  Die Verbindung kannst du entweder:
  - direkt in der App oder
  - über dein persönliches Profil im Web vornehmen.

  So werden deine Schritte automatisch gezählt und übertragen.

- Was passiert, wenn ich eine Sportuhr und Apple Health / Google Fit gleichzeitig nutze?
  Wenn du sowohl eine Sportuhr verbunden hast als auch die App mit Apple Health oder Google Fit gekoppelt ist, werden beide Schrittquellen gleichzeitig gezählt – das kann zu einer doppelten Aufzeichnung führen.

  Tipp: Verwende nur eine Verbindung zur Schritterfassung – also entweder deine Sportuhr oder Apple Health / Google Fit. Hebe die zweite Verbindung auf, um fehlerhafte Werte zu vermeiden.

Schritte sammeln

- Welche Möglicheiten habe ich?
  Du hast mehrere Möglichkeiten, deine Schritte zu erfassen:

  - Die automatische Schritterfassung ist möglich durch eine Verbindung zu Fitbit, Garmin, Polar, Google Fit (für Android) oder Apple Health (für iOS).
  - Manuell eingeben:
    - Du kannst deine Schritte jederzeit manuell eintragen – entweder im Web-Profil oder direkt in der App.
  - Andere Sportarten erfassen:
    - Auch Aktivitäten wie Radfahren, Schwimmen oder Yoga können erfasst werden. Die Bewegung wird dabei automatisch in Schritte umgerechnet.

- Wie funktioniert der manuelle Eintrag im Web?
  Du kannst deine Schritte ganz einfach im Web manuell eintragen:

  - Gehe in deinem Profil auf den Bereich „Meine Schritte“
  - Wähle das gewünschte Datum aus
  - Trage die Anzahl Schritte ein
  - Klicke auf „Schritte eintragen“

  Fertig – die Schritte werden deinem Tageswert gutgeschrieben!

- Wie funktionierrt der manuelle Eintrag in der App?
  Du kannst deine Schritte ganz einfach in der App manuell eintragen:

  - Gehe in deinem Profil auf den Bereich „Meine Schritte“
  - Klicke auf das +-Symbol
  - Wähle das gewünschte Datum aus
  - Trage die Anzahl Schritte ein
  - Klicke auf „Speichern“

  Fertig – die Schritte werden deinem Tageswert gutgeschrieben!

- Wie kann ich alternative Sportarten eintragen?
  - Gehe in deinem Profil auf den Bereich „Meine Schritte“
  - Klicke auf „+“
  - Wähle das gewünschte Datum aus
  - Setze ein Häkchen bei „Alternative Sportarten“
  - Wähle die entsprechende Sportart aus
  - Gib die Dauer in Minuten ein
  - Klicke auf „Speichern“

Kontakt und Support

Bei Fragen oder Problemen wendet euch bitte direkt an alessia.hasler@quevita.com. Das Support-Team hilft euch gerne weiter.