



Coach-Handbuch

Inhaltsverzeichnis

1. Countdown-Phase	3
1.1. Tipps zur Durchführung des Modul 1 (Tag 1-2): Check-Up	5
1.2. Tipps zur Durchführung des Modul 3 (Tag 10): Ziel-Check.....	7
1.3. Tipps zur Durchführung des Modul 4 (Tag 1-10): step -Training.....	10
1.4. Tipps zur Durchführung des Modul Gesunde Erde. Lernposter Was ist Umweltschutz?	11
2. Baustein Ernährung	12
3. Partnerprojekt <i>Gesunde Erde. Gesunde Kinder</i>	13
4. Wertungskategorien.....	14
5. Aufgabenbeschreibung des step -Coaches	15
6. Informationen zum Fitnessarmband und der App	17
6.1. Lieferumfang Fitnessarmbänder	17
6.2. Bedienung des Fitnessarmbands.....	17
6.3. Funktionen des Fitnessarmbands.....	18
6.4. Nutzung des Fitnessarmbands.....	22
6.5. Aushändigung der Fitnessarmbänder.....	23
6.6. Technische Informationen und Materialeigenschaften.....	23
6.7. App Download	24
6.8. Funktionen der App	25
7. Ausleseprozess für Schülerinnen und Schüler (Zuhause)	27
8. Ausleseprozess für Lehrkräfte (in der Schule).....	32
9. FAQs.....	34
10. Kontakt.....	34

Countdown-Phase



Modul 1 (Tag 1-2): Check-Up

Ihre Schülerinnen und Schüler laufen eine vorgegebene Strecke. Unmittelbar nach dem Lauf schätzen die Kinder ihr subjektives Befinden anhand einer Ampel ein und kleben Punkte auf das Poster „Wie fit bin ich?“ (Modul 1). Das Poster liefert den Kindern altersgerechte Orientierungshilfen zur Selbsteinschätzung. Der Check-Up soll zu drei verschiedenen Zeitpunkten durchgeführt werden: Vor der **step**-Projektphase, während (im Optimalfall nach der Hälfte) und nach Abschluss der Projektphase. In [Kapitel 1.1](#) finden Sie die Anleitung & Tipps zur Durchführung von Modul 1.

Modul 2 (Tag 3-9): **step**-Check

Ihre Schülerinnen und Schüler überprüfen ihren aktuellen Ist-Zustand unter der Frage „Wie aktiv bin ich?“ anhand eines Arbeitsblattes. Das Arbeitsblatt enthält verschiedene tägliche Aktivitäten, bei denen die Kinder die entsprechende Minutenanzahl am Tag eintragen können. Am Ende rechnen sie eigenständig die Gesamtzeit ihrer körperlichen Aktivität des gesamten Tages aus. Eine Übersicht mit Vergleichswerten auf der Rückseite des Arbeitsblattes basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen (aktuelle Bewegungsempfehlungen) hilft bei der Einschätzung, ob sie sich aktuell bereits genug bewegen oder es noch Luft nach oben gibt. Das Arbeitsblatt Modul 2 wird durch den **step**-Coach an die Schülerinnen und Schüler verteilt.

Modul 3 (Tag 10): Ziel-Check

Ihre Schülerinnen und Schüler legen gemeinsam mit Ihnen sowohl persönliche Ziele als auch ein gemeinsames Klassenziel fest, das sie in der Projektphase erreichen möchten. Das Klassenziel wird in zwei Etappen (Woche 1-5 und Woche 6-10) unterteilt. Die Anleitung für Modul

3 hilft Ihnen, die geplante Schrittzahl der gesamten Klasse bzw. die Scoring-Punkte für je eine Woche und die zwei Etappen hochzurechnen. Anschließend können Sie die Wochenziele, die Etappenziele und das Gesamtziel auf dem Poster "Klassenvertrag" (Modul 3) festhalten. Die Kinder unterschreiben den Vertrag pro Etappe gemeinsam mit Ihnen. Sie können das Poster in der Klasse aufhängen, um während der Projektphase an das gemeinsame Klassenziel zu erinnern und zu motivieren. Während der Projektphase können Sie gemeinsam mit den Kindern die erreichten Scoring-Punkte der vergangenen Woche auf dem Poster eintragen und mit dem gesetzten Wochenziel vergleichen. In [Kapitel 1.2](#) finden Sie die Anleitung & Tipps zur Durchführung von Modul 3.

Modul 4 (Tag 1-10): *step*-Training

Mit sechs verschiedenen Übungen werden Sie und Ihre Schülerinnen und Schüler dazu motiviert, für die aktive Phase des Projekts zu „trainieren“. Sie können dazu das Poster „*step*-Training“ (Modul 4) mit den kurzen Bewegungsübungen im Klassenraum aufhängen. Die Übungen fokussieren vor allem die Kräftigung der Beinmuskulatur und die Förderung der allgemeinen Ausdauer der Kinder. Sie verringern die Sitzzeiten und motivieren zu mehr Bewegung im Schulalltag. Sie haben die Möglichkeit, das 6-Minuten-Workout als Ritual in Ihren Unterricht einzubauen. Zudem kann das Poster durch Sie und Ihre Schülerinnen und Schüler individuell weiterentwickelt werden. In [Kapitel 1.3](#) finden Sie die Anleitung & Tipps zur Durchführung von Modul 4.

Modul *Gesunde Erde*. (Tag 1-10): Lernposter Was ist Umweltschutz?

Mit Hilfe des Lernposters sollen Kinder an die Themen Klima- und Umweltschutz herangeführt werden. Denn wer von klein auf dafür sensibilisiert wird, dem wird der sorgsame Umgang mit unserem Planeten und seinen Ressourcen im Idealfall zur zweiten Natur. Anhand der aufgeführten Themenbeispiele, wie beispielsweise Luftqualität oder Naturschutzgebiet, werden die Kinder zum Austausch angeregt und können gemeinsam in der Klasse eigene Ideen zum Schutz der Umwelt formulieren. Das Lernposter kann im Klassenzimmer aufgehängt werden, um die Schülerinnen und Schüler kontinuierlich an das Thema und ihre eigenen Ideen zum Umweltschutz im Alltag zu erinnern. In [Kapitel 1.4](#) finden Sie die Anleitung & Tipps zur Durchführung von dem Modul *Gesunde Erde*.

1.1. Tipps zur Durchführung des Modul 1 (Tag 1-2): Check-Up

Ziel dieses Moduls ist es, die Schülerinnen und Schüler in ihrer Belastungseinschätzung zu unterstützen. Dazu soll ein kurzer Lauftest durchgeführt werden, nachdem die Kinder ihre individuelle Ausdauer einschätzen. Dieser Test soll zu drei verschiedenen Zeitpunkten durchgeführt werden: Vor der **step**-Projektphase, während (im Optimalfall nach der Hälfte) und nach Abschluss der Projektphase.

Vorbereitung:

Für den Test benötigen Sie und Ihre Schülerinnen und Schüler folgende Materialien:

- ❖ 4 Hütchen zum Markieren des Feldes
- ❖ Zettel und Stifte
- ❖ Poster „Wie fit bin ich?“ (wurde an den **step**-Coach versendet)
- ❖ Klebepunkte (wurden an den **step**-Coach versendet)

Durchführung:

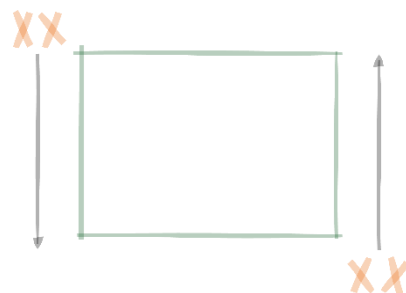
Stecken Sie mit den 4 Hütchen ein rechteckiges Feld (beispielsweise von 18 m x 9 m) ab. Dies entspricht der Größe eines Volleyballfeldes (siehe Skizze). Für die Durchführung der Übung können Sie aber auch eine individuelle Streckenlänge auswählen. Notieren Sie sich dazu lediglich die Maße Ihres Feldes, sodass Sie dieses für die späteren Wiederholungen reproduzieren können.

Legende:

grün = Laufstrecke um das Feld

x = Startpunkte Schülerinnen und Schüler

Pfeil = Laufrichtung



Bereiten Sie gemeinsam mit den Schülerinnen und Schüler die Klebepunkte vor, indem jedes Kind einen Klebepunkt mit seinen/ihren Initialen oder einem Symbol (Stern, Dreieck, Kreis etc.) markiert. Legen Sie die Folie mit den Klebepunkten neben das Poster „Wie fit bin ich?“ (Modul 1), welches Sie an die nächstliegende Wand aufhängen. Erklären Sie den Schülerinnen und Schüler das Ziel des Tests: „Versucht, 6 Minuten lang um das Feld zu laufen, ohne stehen zu bleiben.“ Leiten Sie die Auswahl eines Partners/einer Partnerin an, die gegenseitig ihre Runden auf einem Zettel mit Strichen zählen soll.

Der Test besteht nun aus zwei Durchgängen: Schüler/-in 1 läuft und der/die entsprechende Partner/-in 1 zählt parallel die Runden mit. Nach den 6 Minuten laufen die Schülerinnen und Schüler direkt zum Poster und setzen ihren Klebepunkt auf die aus ihrer Sicht passende Stelle auf die Skala des Posters. Im zweiten Durchgang werden innerhalb der Paarungen die Rollen getauscht und der Test wird erneut durchgeführt.

Im Anschluss besteht für Sie als Lehrkraft die Möglichkeit, über das Erfragen der Rundenanzahl einen ungefähren Durchschnittswert für die gelaufene Strecke zu errechnen (gelaufene Strecke = Rundenlänge x Anzahl der Runden, Bsp.: 54 m x 10 Runden = 540 m). In einer Reflexionsphase können Sie diese Strecke den Kindern mitteilen und diese in die entsprechende Schrittzahl umrechnen (1 m entspricht ca. 1,5 Schritten, Bsp. 540 m = ca. 810 Schritte). So gewinnen Ihre Schülerinnen und Schüler einen ersten Eindruck, wie viele Schritte sie in den 6 Minuten gelaufen sind. Dies sorgt für eine bessere Einschätzung der Schrittzahlen in der folgenden **step**-Projektphase.

1.2 Tipps zur Durchführung des Modul 3 (Tag 10): Ziel-Check

Ziel dieses Moduls ist es, gemeinsam mit Ihren Schülerinnen und Schülern sowohl individuelle als auch gemeinsame Ziele für die kommende **step**-Projektphase zu entwickeln. Dabei können die Kinder individuelle, subjektive, nicht rein auf Schritte bezogene Ziele festlegen. Die gemeinsamen Ziele werden hingegen in objektiven Größen formuliert (Beispiel: Scoring-Punkte). Es geht also **nicht** darum, dass jedes Kind allein für sich selbst maximal viele Schritte sammelt. Vielmehr soll den Kindern verdeutlicht werden, dass sie mit ihrer Aktivität zum gemeinsamen Klassenziel beitragen. Nur die gemeinsamen Klassenziele werden transparent auf dem Poster „Klassenvertrag“ (Modul 3) festgehalten und in der Klasse aufgehängt. Der Klassenvertrag unterteilt sich in zwei Etappen, für die jeweils ein Ziel gesetzt wird. Dieses wird von allen Schülerinnen und Schülern sowie Ihnen als Lehrkraft pro Etappe unterschrieben.

1) Individuelle Ziele

In einem ersten Arbeitsschritt können Sie Ihre Schülerinnen und Schüler dazu auffordern, sich selbst ein oder mehrere individuelle, subjektive Ziele zu setzen. Diese Ziele können z. B. folgende Aussagen sein:

- *Ich gebe mein Bestes, mich so viel wie möglich zu bewegen.*
- *Ich werde auch meine Mitschülerinnen/ meine Mitschüler regelmäßig motivieren, zusammen mit mir Schritte zu sammeln.*
- *Ich passe auf mein Fitnessarmband auf.*

Dies sollen sie – nur für sich selbst – auf ein Blatt Papier schreiben und später z. B. in ihrem Zimmer aufhängen. So können sie sich auch außerhalb der Schule jederzeit selbst zur aktiven Teilnahme am Projekt motivieren.

2) Klassenziele

Im Anschluss besprechen Sie gemeinsam mit Ihren Schülerinnen und Schülern, welche Ziele sie sich als Klasse für die Projektphase setzen wollen. Dabei wird in zwei Etappen (Woche 1-5 und Woche 6-10) unterschieden. Aus den vergangenen Projektphasen haben wir einen Durchschnittswert von 7.000 Schritten pro Kind pro Tag errechnet, den Sie als Orientierung nutzen können. Die deutsche Bewegungsempfehlung (Rütten & Pfeifer, 2018) geben für ein Kind der 3. und 4. Klasse 12.000 Schritte pro Tag vor*. Um den Wettbewerb fair zu gestalten und auch kleineren Klassen dieselbe Siegchance zu ermöglichen, werden die gesammelten Schritte in Abhängigkeit der Anzahl der Schülerinnen und Schüler mit einer Formel in Scoring-Punkte umgerechnet. Diese werden in der Rangliste aufgeführt.

Beispiel Berechnung des Klassenziels

Beispiel tägliches Schrittziel pro Kind: 7.000

Beispiel Klassengröße: 25 Kinder

Etappe 1: Woche 1-5

Schritte der Klasse Woche 1 = 7.000 × 25 × 7 Tage (entspricht einer Woche)

Scoring-Punkte der Klasse Woche 1 = 1.225.000 ÷ 25 × 20 (Faktor zur Umrechnung)

980.000 Scoring-Punkte = Wochenziel 1

Wochenziel 2 = 980.000 Scoring-Punkte × 2

Wochenziel 3 = 980.000 Scoring-Punkte × 3

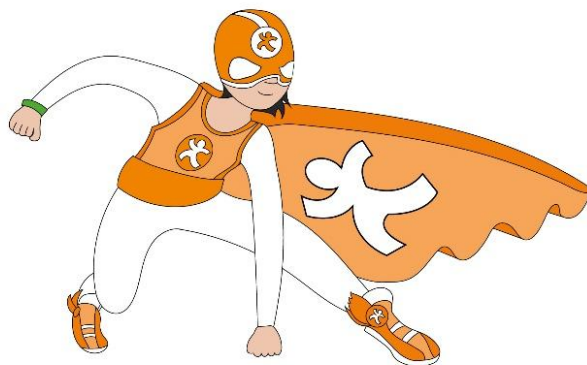
Wochenziel 4 = 980.000 Scoring-Punkte × 4

Wochenziel 5 = 980.000 Scoring-Punkte × 5

So erhalten Sie die Wochenziele in Scoring-Punkten sowie das Klassenziel für die erste Etappe. Tragen Sie nun die Wochenziele sowie das Klassenziel (Ziel Etappe 1) der ersten Etappe auf dem Poster ein. Nach jeder Woche können Sie gemeinsam mit Ihren Schülerinnen und Schülern prüfen, wie viele Scoring-Punkte sie erreicht haben, den Wert in der rechten Hälfte des Balkens eintragen und diesen mit dem Wochenziel vergleichen.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie zuerst nur die Wochenziele sowie das Klassenziel für die erste Etappe festlegen. Sobald diese abgeschlossen ist, überprüfen Sie gemeinsam mit Ihrer Klasse, ob das gesetzte Klassenziel passend war. Korrigieren Sie das Klassenziel für die zweite Etappe angemessen nach oben bzw. nach unten. Tragen Sie das Gesamtklassenziel zum entsprechenden Zeitpunkt oben links auf dem Poster „Klassenvertrag“ (Modul 3) ein.

***Wichtig:** Erklären Sie den Kindern, dass die Empfehlung von 12.000 Schritten pro Tag aktuell von nur sehr wenigen Kindern erreicht wird. Sollten Sie 12.000 Schritte für die Berechnung des Etappenziels nutzen, wird die Anzahl der Scoring-Punkte des über die Formel errechneten Etappenziels dementsprechend sehr hoch gesetzt sein. Das soll die Kinder motivieren, die Empfehlung so oft wie möglich zu erreichen.



1.3 Tipps zur Durchführung des Modul 4 (Tag 1-10): **step**-Training

Ziel dieses Moduls ist es, eine regelmäßige Bewegungspause in Form des „**step**-Training“ in den Alltag Ihrer Klasse zu integrieren. Als Vorlage dazu können Sie das Poster „**step**-Training“ in Ihrem Klassenraum aufhängen. Dieses liefert den Kindern sowohl textliche als auch bildliche Hinweis zur Reihenfolge und Durchführung der Übungen.

Erklären Sie Ihren Schülerinnen und Schülern zu Beginn der Countdown-Phase das Prinzip des **step**-Trainings, z. B.: *„6 Minuten für dich und deine Fitness! Mit dieser kurzen Bewegungspause bringst du Bewegung in deinen (Schul-)Alltag und machst dich bereit für das **step**-Projekt.“*

Vor der Durchführung können Sie kurz die Fenster öffnen, um für frische Luft zu sorgen. Beachten Sie zudem, dass jedes Kind ausreichend Platz für die einzelnen Übungen hat. Die Durchführung dieser Bewegungspause nimmt in etwa 6 Minuten in Anspruch.

Dabei sollte jede der sechs Übungen für ca. 30 Sekunden durchgeführt werden und zwischen den Übungen eine Pausenzeit von ebenfalls ca. 30 Sekunden nicht unterschritten werden. Leiten Sie diese Zeitbegrenzungen an oder lassen Sie ein Kind als „Zeithüter/-in“ die Ansagen machen. Sie als Lehrkraft sind in Ihrer Vorbildfunktion natürlich herzlich dazu eingeladen, die jeweiligen Übungen mit Ihren Schülerinnen und Schülern gemeinsam durchzuführen.

Das **step**-Training eignet sich hervorragend, um die Sitzzeiten Ihrer Schülerinnen und Schüler zu unterbrechen und zu verkürzen. Gleichzeitig kann die Bewegung die Aufmerksamkeit und Motivation der Kinder im Unterricht steigern. Bauen Sie die Bewegungspause also so oft wie möglich ein, wenn Ihre Schülerinnen und Schüler einen müden und unkonzentrierten Eindruck machen.

Um auch langfristig den Spaß an den Bewegungspausen beizubehalten, können Sie gemeinsam mit Ihren Schülerinnen und Schülern die Übungen weiterentwickeln und eigene Übungen hinzufügen. Regen Sie die Kreativität Ihrer Schülerinnen und Schüler an: Lassen Sie sie neue Übungen ausprobieren!

Die vier besten neuen Übungen können die Kinder auf den freien Flächen ihres Posters ergänzen und künstlerisch abbilden. Dazu können Ihre Schülerinnen und Schüler unsere Modelkinder bei der Ausführung der Übung malen und sich eigene Übungsbeschreibungen ausdenken. So fördern Sie die praktische Auseinandersetzung mit körperlicher Aktivität und entwickeln mit den Kindern ihr „**step**-Training“ individuell weiter!

1.4 Tipps zur Durchführung des Modul *Gesunde Erde*. Lernposter Was ist Umweltschutz?

Ziel des Moduls ist es, mit den Kindern in den Austausch zu treten und sie für verschiedene Aspekte des Umweltschutzes zu sensibilisieren und zu aktivieren.

Hängen Sie das Poster gut sichtbar im Klassenzimmer auf und bitten Sie die Kinder, sich das Poster genauer anzusehen. Fragen Sie die Kinder anschließend, worum es auf dem Poster geht. Hierbei sollen die Kinder ihre Gedanken frei und ohne Urteile formulieren.

Besprechen Sie gemeinsam in der Klasse die aufgeführten Begriffe zum Thema Umweltschutz und notieren Sie die Ideen der Kinder auf der rechten Seite des Plakats.

Überlegen Sie anschließend mit den Kindern, was sie selbst zum Umweltschutz beitragen können und nutzen Sie die Stichpunkte der zweiten Seite des Plakats als Gesprächsanregung. Weitere Ideen können Sie und die Kinder auf der rechten Seite des Plakats eintragen.

2. Baustein Ernährung

Das **step**-Projekt will Kinder zu mehr Bewegung motivieren und sie außerdem für die Bedeutung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sensibilisieren. Denn diese ist für die Entwicklung von Kindern ebenso wichtig, wie ausreichend Bewegung. Wesentliche Bestandteile einer gesunden Ernährung sind Gemüse, Obst sowie ballaststoffreiche Lebensmittel, wie z. B. Vollkornbrot und Müsli. Diese und viele weitere Informationen werden im Podcast „Hör dich fit!“ der Stiftung Kindergesundheit altersgerecht thematisiert. Dort erfahren die Kinder unter anderem, warum der Körper genügend Energie, Mineralstoffe und Vitamine benötigt und ausgewogenes Essen und regelmäßiges Trinken für ihre Entwicklung besonders wichtig sind.

Auf Basis von drei ausgewählten Folgen des Podcast, erhalten Sie im Zeitraum des Schrittwettbewerbs drei Ernährungsquizze, durch die sich die Kinder interaktiv mit den Inhalten des Ernährungs-Podcast auseinandersetzen und das erlangte Wissen festigen können.

Die entsprechende Podcast-Folge können Sie während des Unterrichts gemeinsam in der Klasse anhören und parallel oder im Anschluss die Fragen beantworten.

Ein Lösungsbogen zur Auswertung der Quizze wird Ihnen mit dem Versand des Ernährungsquiz zur Verfügung gestellt.

Hier gelangen Sie zum Podcast:



Spotify



YouTube

Um auch die Eltern für die Relevanz von gesunder Ernährung zu sensibilisieren, haben alle teilnehmenden Schülerinnen und Schüler in der Mediathek der App Zugriff auf die **step**-Ernährungsbroschüre, mit spannenden Themen und Aufgaben zum Thema gesunde und umweltbewusste Ernährung sowie leckere Rezepte zum Ausprobieren.



3. Partnerprojekt *Gesunde Erde. Gesunde Kinder.*

Die Auswirkungen menschengemachter Umweltverschmutzung werden immer deutlicher spürbar, denn Klima- und Gesundheitsschutz sind untrennbar miteinander verbunden. Vor diesem Hintergrund und mit dem Ziel, Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit zu geben, ihre Zukunft eigenverantwortlich mitzugestalten, wurde 2024 *Gesunde Erde. Gesunde Kinder.* gegründet.



Um die bereits bestehenden Projektinhalte bei **step**, die sich auf die Gesundheit der Kinder konzentrieren, zu erweitern, ist **step** seit Mai 2024 Projektpartner von *Gesunde Erde. Gesunde Kinder.* Ziel ist es, eine Welt zu schaffen, in der Kinder von klein an einen verantwortungsvollen und ressourcenschonenden Umgang mit ihrer eigenen Gesundheit und der unseres Planeten leben. Basierend darauf, werden umfangreiche Projektinhalte zum Thema Klima- und Umweltbildung von *Gesunde Erde. Gesunde Kinder.* bei **step** implementiert und bieten den Kindern einen ganzheitlichen Zugang zum Thema Klima- und Umweltschutz. So lernen die Kinder nicht nur, wie sie durch Bewegung und Ernährung gesund bleiben, sondern auch, wie wichtig der Zusammenhang zwischen ihrer eigenen Gesundheit und einer gesunden Erde ist. Die Inhalte werden Ihnen im Lehrkräfte-Login sowie in der App zur Verfügung gestellt.

4. Wertungskategorien

Parallel zu **step**, findet der regionale **step BRAWO** Schrittwettbewerb in der Region Braunschweig-Wolfsburg statt. Die **step BRAWO**-Schulen stehen untereinander im Wettbewerb und haben ihre eigenen Wertungskategorien. Zusätzlich nehmen die Schulen der BRAWO-Region ebenfalls am bundesweiten **step**-Wettbewerb teil.

❖ step-Champion

step-Champion wird die Gesamtsiegerklasse aus beiden Wettbewerben (**step** & **step BRAWO**), die während des Schrittwettbewerbs (24. November 2025 – 00:00 Uhr bis 29. Januar 2026 – 13:00 Uhr) am meisten Schritte umgerechnet in Scoring-Punkte sammelt. Am Ende des Projekts wird die Gewinnerklasse als **step**-Champion 2025/26 bei einer Siegerehrung samt Presse vor Ort geehrt.

❖ step-Bundeslandsieger

Die Klasse, die innerhalb eines Bundeslandes während des Schrittwettbewerbs am meisten Schritte umgerechnet in Scoring-Punkte sammelt, gewinnt den Titel **step**-Bundeslandsieger des jeweiligen Bundeslandes.



Die Gewinnerklassen - nach den oben aufgeführten Wertungskategorien - erhalten zur Ehrung ihrer besonderen Leistung Urkunden und einen Klassenpokal, die Ihnen nach Projektende zugesendet werden. Alle teilnehmenden Klassen von **step** und **step BRAWO**, haben zudem die Möglichkeit, sich ihre persönliche Teilnahmeurkunde durch die Lehrkräfte auf der [Website](#) oder in der App herunterladen und ausdrucken zu lassen.

5. Aufgabenbeschreibung des **step**-Coaches

Als **step**-Coach (unterstützende Lehrkraft) begleiten Sie Ihre Schülerinnen und Schüler während der gesamten Projektphase. Dabei werden folgende Aufgaben von den **step**-Coaches übernommen:

- ❖ Eine zentrale Koordinatorin/ ein zentraler Koordinator pro teilnehmender Schule zwischen der planero GmbH und der jeweiligen Schule (Haupt-Ansprechpartner/-in / **step**-Coach).
- ❖ Betreuung jeder teilnehmenden Klasse durch einen **step**-Coach (i.d.R. die Klassenlehrkraft).
- ❖ Austeilen und Einsammeln der unterschriebenen Elternvereinbarung der Erziehungsberechtigten.
- ❖ Teilnahme an der digitalen Infoveranstaltung für die Lehrkräfte, Erlernen des Umgangs mit den Fitnessarmbändern und der App.
- ❖ Festlegen eines Nicknamens gemeinsam mit der Klasse.
- ❖ Vorbereitung der Kinder in der zweiwöchigen Countdown-Phase, Ausgabe der Fitnessarmbänder und Hilfestellung beim Auslesen der Schritte.
- ❖ Teilnahme an der digitalen Veranstaltung „Mehr Bewegung im Schulalltag!“.
- ❖ Animation und Motivation der Schülerinnen und Schüler zum Schritte sammeln.
- ❖ Bearbeitung der Ernährungsquizze und Bekanntgabe der Bewegungs-Challenges.
- ❖ Ansprechpartner/-in für Schülerinnen und Schüler sowie deren Erziehungsberechtigte bei Rückfragen.
- ❖ Teilnahme an der Evaluation zu Projektbeginn und -ende: Ausfüllen des Evaluationsfragebogens für den **step**-Coach sowie Weiterleitung des Fragebogens des an die Erziehungsberechtigten.

Die Lehrkräfte (**step**-Coaches) erhalten durch eine digitale Infoveranstaltung vor Projektstart, die [Website](#), die App sowie die Support Hotline eine intensive Betreuung durch unser Team. Einen Überblick über die Aufgaben des **step**-Coaches liefert Abbildung 3.



Abbildung 3: Aufgaben des **step**-Coaches

6. Informationen zum Fitnessarmband und der App

6.1 Lieferumfang Fitnessarmbänder

- ❖ **Lieferzeitraum** – 11. November bis 14. November 2025
- ❖ **Lieferumfang** – Fitnessarmbänder inkl. Bedienungsanleitung und Ladekabel.
- ❖ **Fitnessarmbänder**

Die Fitnessarmbänder wurden durch den IT-Dienstleister im Vorfeld pro Klasse initialisiert und verpackt. Bitte achten Sie darauf, dass die Pakete mit den Fitnessarmbändern an die richtige Klasse und die dazugehörigen Schülerinnen und Schüler ausgeteilt werden.

6.2 Bedienung des Fitnessarmbands

Die Bedienung und das Abrufen der einzelnen Funktionen erfolgt über den Bedienknopf (Touch-Funktion). Weitere Informationen befinden sich in der dem Fitnessarmband beiliegenden Bedienungsanleitung.



6.3 Funktionen des Fitnessarmbands

❖ 3D Pedometer

Der Sensor misst Bewegungen mit einer hohen Genauigkeit (ohne GPS-Ortung).

❖ Uhrzeit

Die aktuelle Uhrzeit sowie eine Zusammenfassung verschiedener Daten wird angezeigt. Die Daten können nicht manuell eingestellt werden. Damit Datum und Uhrzeit auf dem Fitnessarmband richtig angezeigt werden, muss das Fitnessarmband mit der App verbunden und ausgelesen werden. Nach erfolgreichem Ausleseprozess sind Uhrzeit und Datum automatisch aktualisiert.



❖ Schritte

Die gesammelten Schritte des Tages werden auf dem Fitnessarmband angezeigt. Die gesammelten Schritte werden jeden Tag um 00:00 Uhr auf den internen Datenspeicher übertragen. Sollten also plötzlich weniger Schritte auf dem Band angezeigt werden als zuvor, bedeutet das nicht, dass diese gelöscht wurden oder verloren gegangen sind.

❖ Distanz

Die zurückgelegte Distanz wird erkannt und in Kilometern auf dem Fitnessarmband angezeigt. Die Distanz wird anhand der gesammelten Schritte berechnet.



❖ Herzfrequenz

Die Messung der Herzfrequenz wird in dieser Ansicht automatisch nach wenigen Sekunden gestartet.



❖ Stoppuhr

Den Bedienknopf gedrückt halten, um die Funktion der Stoppuhr zu aktivieren. Durch erneutes Berühren des Bedienknopfs kann die Messung gestoppt werden.

❖ Aus-/Einschalten

Den Bedienknopf gedrückt halten, um das Fitnessarmband abzuschalten. Um das Fitnessarmband einzuschalten, den Bedienknopf mindestens 5 Sekunden gedrückt halten.



❖ Einstellungen

Unter den Einstellungen stehen die Funktionen „Ziffernblatt“ „Sperrbildschirm“ und „Werkseinstellung“ zur Verfügung. Hierzu den Bedienknopf gedrückt halten, um die gewünschte Funktion auszuwählen.



Ziffernblatt

Um die Anzeige des Ziffernblatts auf der Startseite des Fitnessarmbands zu ändern, den Bedienknopf unter der Ansicht des gewünschten Ziffernblatts gedrückt halten.

Sperrbildschirm

Um den Sperrbildschirm auf dem Fitnessarmband zu aktivieren, den Bedienknopf gedrückt halten. Bei Aktivierung des Sperrbildschirms ist das Bedienen der Funktionen eingeschränkt. Zum Deaktivieren, den Bedienknopf unter dem Sperrbildschirm gedrückt halten.





Werkseinstellungen

Zum Zurücksetzen des Fitnessarmbands auf die Werkseinstellung, den Bedienknopf gedrückt halten. Das Gerät vibriert einmal kurz und kehrt automatisch zum Startbildschirm zurück. Bei dieser Funktion werden die auf dem Fitnessarmband gespeicherten Schritte, welche noch nicht in der App hochgeladen wurden, gelöscht.

❖ Fitnessarmband ID

Die Fitnessarmband ID wird angezeigt. Diese wird in Supportfällen zur spezifischen Bearbeitung benötigt.

❖ Bluetooth

Die Verbindung vom Smartphone oder Tablet mit dem Fitnessarmband erfolgt über eine Bluetooth 5.2 Verbindung.

❖ Datenspeicher

Die Speicherkapazität des Fitnessarmbands beträgt 30 Tage. Die Anzeige zeigt jedoch nur die gesammelten Schritte des aktuellen Tages an.

❖ Akkulaufzeit

Die Akkulaufzeit des Fitnessarmbands beträgt je nach Nutzung der Funktionen 5-10 Tage. Ein Batteriesymbol auf dem Startbildschirm (einmal den Bedienknopf drücken), zeigt die aktuelle Akkuladung des Fitnessarmbands an.

❖ Ladevorgang

Die Technikeinheit des Fitnessarmbands kann mit dem mitgelieferten Ladekabel aufgeladen werden. Hierzu werden die Kontakte auf der Rückseite der Technikeinheit mit den Ladekontakten des Kabels verbunden. In dieser Verbindung kann das Fitnessarmband direkt in einem USB-Port des Computers oder an der Steckdose mit einem Adapter aufgeladen werden.





Die Fitnessarmbänder werden teilweise einige Tage vor dem Versand aufgeladen. Daher kann es passieren, dass diese entladen ankommen. Die Fitnessarmbänder sollten vor dem ersten Gebrauch der Schülerinnen und Schüler nochmal geladen werden. Durch das Entladen kann es passieren, dass die Uhrzeit sowie das Datum nicht mehr stimmen. Uhrzeit und Datum können durch das Verbinden und das Auslesen des Fitnessarmbands mit der App aktualisiert werden. Auf der Website, unserem YouTube-Kanal sowie in der Mediathek in der App, findet man ebenfalls nochmal ein [Erklärvideo](#), das den Ladeprozess des Fitnessarmbands visuell veranschaulicht.

6.4 Nutzung des Fitnessarmbands

Das Fitnessarmband ist mit 3 ATM-Wasserfest. Um Schäden am Fitnessarmband zu vermeiden, sollte das Fitnessarmband vor starker Wassereinwirkung geschützt werden. Zum Duschen oder Schwimmen muss das Fitnessarmband daher abgelegt werden. Vor geringer Wassereinwirkung wie zum Händewaschen, Regen und Schweiß ist das Fitnessarmband geschützt.



6.5 Aushändigung der Fitnessarmbänder

Jede Schülerin, jeder Schüler, die/der eine unterschriebene Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten vorliegt, erhält zum Start der Testwoche ein Fitnessarmband.

6.6 Technische Informationen und Materialeigenschaften

Die Fitnessarmbänder sind auf Schadstoffe getestet und als unbedenklich eingestuft. Alle Zertifikate können auf Wunsch eingesehen werden.

Abmessung	43.7 x 19 x 11.8 mm
Material Modul	PC + ABS
Material Armband	TPU
Display	1,1 Zoll Color TFT
Anschlüsse	2 Pin USB-C
Datenspeicher	Speicherkapazität 30 Tage
Maximale Schritte	99.999
Akku	90 mAh, Wiederaufladbare Lithium-Ionen Batterie
Stromspannung	5V
Bluetooth Version	5.2
Wasserdichtigkeit	3ATM

Sicherheitshinweis

Gehäuse nicht öffnen, auseinandernehmen, durchbohren, schneiden, verbiegen, zerkleinern oder erhitzen. Gerät nicht ins Feuer werfen oder kurzschließen. Eine Nichteinhaltung dieser Sicherheitshinweise kann zu einem Brand, einem Stromschlag oder anderen Verletzungen oder Schäden führen.

Systemanforderungen für die App

- ❖ iPhone oder iPad mit iOS11 oder höher
- ❖ Android Smartphone oder Tablet mit Android 6 oder neuer

Wichtige Hinweise

Bei einem Support-Fall sollte immer die Fitnessarmband ID mitgeschickt/kommuniziert werden. Diese erscheint, wenn man 6-mal auf den Bedienknopf des Fitnessarmbands drückt. Dazu muss angegeben werden, welches Smartphone oder Tablet und welche Betriebssystem-Software genutzt werden. Es sollte zudem angegeben werden, ob allen essenziellen Berechtigungen auf dem Smartphone bzw. Tablet zugestimmt wurde (Bluetooth, ggf. Standort).

Bitte verbinden Sie das Fitnessarmband ausschließlich mit der **step**-App. Andernfalls kann es passieren, dass das Fitnessarmband die Verbindung mit den **step**-Portalen verliert und deshalb nicht mehr an dem Wettbewerb teilnehmen kann.

6.7 App Download

- ❖ Die gesammelten Schritte der Schülerinnen und Schüler können mit Hilfe der App auf das virtuelle Klassenschrittkonto übertragen werden.
- ❖ Die App muss aus dem Google Play Store oder dem Apple-Store auf ein Smartphone oder Tablet heruntergeladen werden.



- ❖ Die App ist in den Stores unter dem Namen **step** oder über untenstehende QR-Codes zu finden.



iOS



Android

- ❖ Der Download sowie die Nutzung der App ist kostenfrei.

6.8 Funktionen der App

❖ Schritte hochladen

Das Auslesen der Schritte vom Fitnessarmband und die Übertragung auf das virtuelle Klassenschrittkonto werden im [Kapitel 7](#) ausführlich beschrieben.

❖ Rangliste

Mit Hilfe der Rangliste kann jederzeit der Fortschritt der Klassen im Schrittwettbewerb eingesehen werden. Die Wertungskategorien werden ausführlich im [Kapitel 4](#) beschrieben.

❖ Persönliches Schrittekonto „Meine Schritte“

Unter der Funktion „Meine Schritte“ werden die zuletzt gesammelten Schritte pro Tag angezeigt. Hierbei werden nur die Schritte des zu diesem Zeitpunkt verbundenen Fitnessarmbands angezeigt.

❖ Bewegungs-Challenges

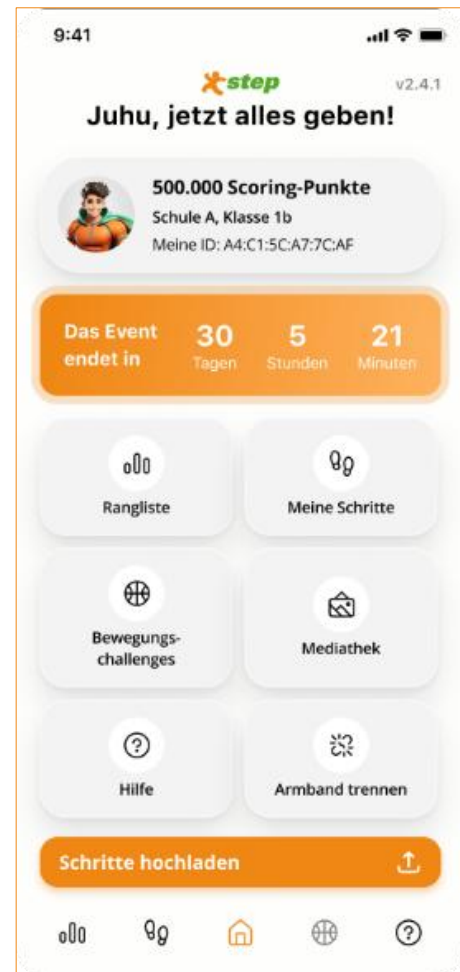
Ein wesentlicher Bestandteil des **step**-Projekts sind drei Bewegungs-Challenges, welche über den Projektzeitraum verteilt von unserem **step**-Botschafter an die Kinder gestellt werden. Die Videobotschaften der Bewegungs-Challenges können auf der Website sowie in der App eingesehen werden. In der App sind zudem weitere Informationen zum Inhalt der Bewegungs-Challenge und zum Zeitraum dargestellt.

❖ Mediathek

Alle wichtigen Dokumente sowie die Erklärvideos zum Laden des Fitnessarmbands und zum Ausleseprozess der Fitnessarmbänder stehen in der Mediathek zum Download bereit.

❖ Weitere Informationen und Hilfe

Im Support-Bereich der App über den Button „Hilfe“ können Support-Anfragen an das **step**-Team gestellt werden. Dort sind zudem die am häufigsten gestellten Fragen (FAQ), der Link zur Website, der Datenschutz und vieles mehr zu finden.



❖ **Fitnessarmband trennen**

Außerhalb des Lehrkräfte-Logins kann immer nur ein Fitnessarmband mit der App verbunden und ausgelesen werden. Über den Button „Fitnessarmband trennen“ wird das im Moment verbundene Fitnessarmband von der App getrennt. In der App kann nun ein anderes Fitnessarmband ausgewählt und verbunden werden.

❖ **Notification**

Innerhalb des Lehrkräfte-Logins werden die **step**-Coaches über Neuigkeiten, beispielsweise den Versand von neuen E-Mails durch das **step**-Team oder den Start einer neuen Bewegungs-Challenge, informiert.

7. Ausleseprozess für Schülerinnen und Schüler (Zuhause)

- ❖ **Wichtig** – Die Bluetooth-Funktion auf dem Mobilgerät muss aktiviert sein.
- ❖ Auf Android-Geräten muss zusätzlich zur Bluetooth-Funktion die Standorterkennung aktiviert werden. Dies ist für die Nutzung der Bluetooth-Funktion auf Android-Geräten notwendig. Der Standort wird weder innerhalb der App noch auf dem Fitnessarmband gespeichert. Diese Vorgabe kann nicht umgangen werden. Das Android-Gerät weist den Nutzenden auf die Standorterkennung über eine Meldung mit folgendem oder ähnlichem Inhalt hin: „**step** ermöglichen, auf den Standort Ihres Gerätes zuzugreifen? Verweigern/Zulassen.“
- ❖ Nachdem die App heruntergeladen und geöffnet wurde, (Abbildung 1) muss beim erstmaligen Starten das Fitnessarmband mit der App verbunden werden.
- ❖ Hierzu muss auf den Button „Fitnessarmband verbinden“ gedrückt werden. (Abbildung 2)



Abbildung 1



Abbildung 2



Abbildung 3

- ❖ Es folgen die Hinweise, das Fitnessarmband einzuschalten und dieses in die Nähe des Mobilgeräts zu halten (Abbildung 3) sowie die Bluetooth-Funktion des Mobilgeräts zu aktivieren. (Abbildung 4)
- ❖ Anschließend werden alle sich in der Nähe befindenden Fitnessarmbänder von der App gesucht. (Abbildung 5)

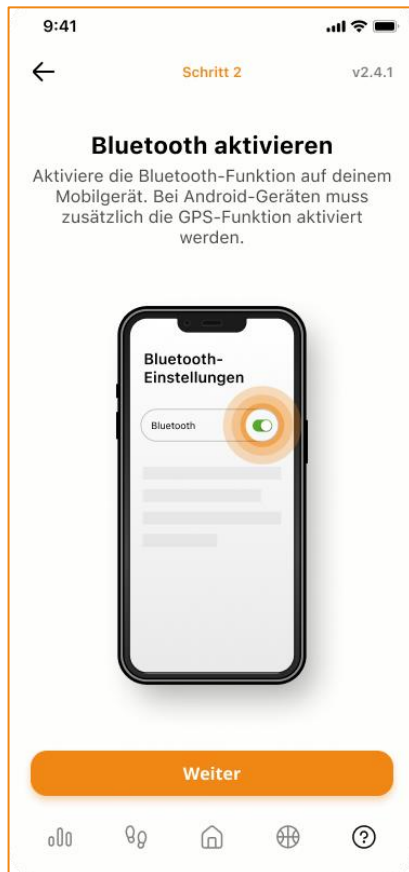


Abbildung 4

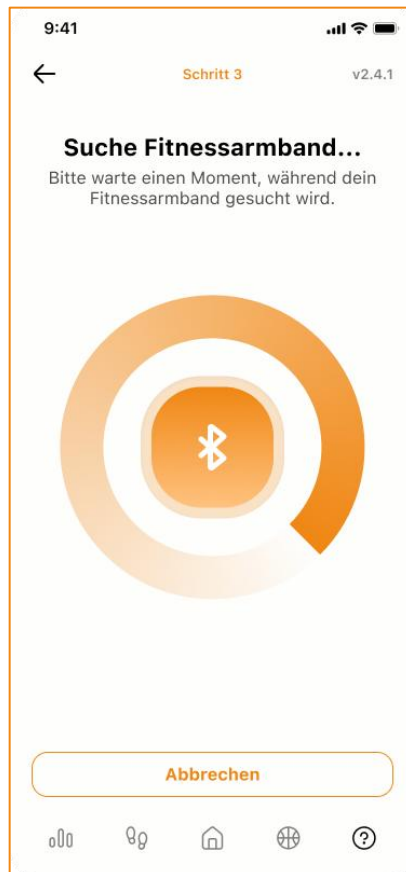


Abbildung 5



Abbildung 6

- ❖ Nach erfolgreicher Suche werden alle sich in der Nähe befindenden Fitnessarmbänder mit der ID und dem Klassennamen angezeigt. (Abbildung 6). Nach Abgleich der ID kann nun das richtige Fitnessarmband ausgewählt werden.
- ❖ Über den Button „Fitnessarmband verbinden“ können nun die gesammelten Schritte vom Fitnessarmband auf das virtuelle Klassenschrittkonto übertragen werden (Abbildung 7,8).

- ❖ Nach der erfolgreichen Übertragung der Schritte, gelangt man über den Button „Fertig“ (Abbildung 9) zum Hauptmenü, über welches man mit dem Button „Rangliste“ (Abbildung 10) die Ergebnistabelle einsehen kann, in der die aktuelle Platzierung der Klasse angezeigt wird (Abbildung 11).

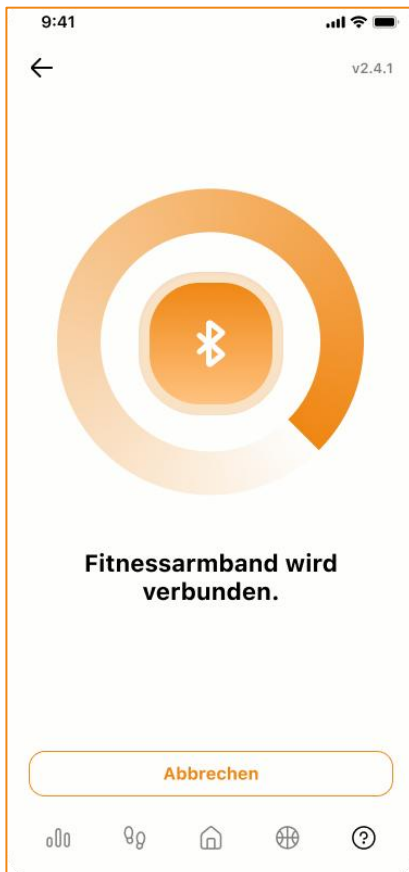


Abbildung 7



Abbildung 8



Abbildung 9

- ❖ Sollte es zu einem Fehler bei der Übertragung der Schritte gekommen sein (Abbildung 12), kann der Ausleseprozess über den Button „Erneut versuchen“ noch einmal gestartet werden. Sollte der Fehler weiterhin auftreten, kann über den Button „Hilfe anfordern“ oder den Hilfebereich der App das Support-Team kontaktiert werden.
- ❖ Wir empfehlen die Schritte mindestens 1-mal pro Woche auszulesen. Das Auslesen der Schritte kann eine gewisse Zeit in Anspruch nehmen.

- ❖ Auf der Website, unserem YouTube-Kanal sowie in der Mediathek in der App, findet man ebenfalls nochmal ein [Erklärvideo](#), das den Ausleseprozess der Schritte visuell veranschaulicht.

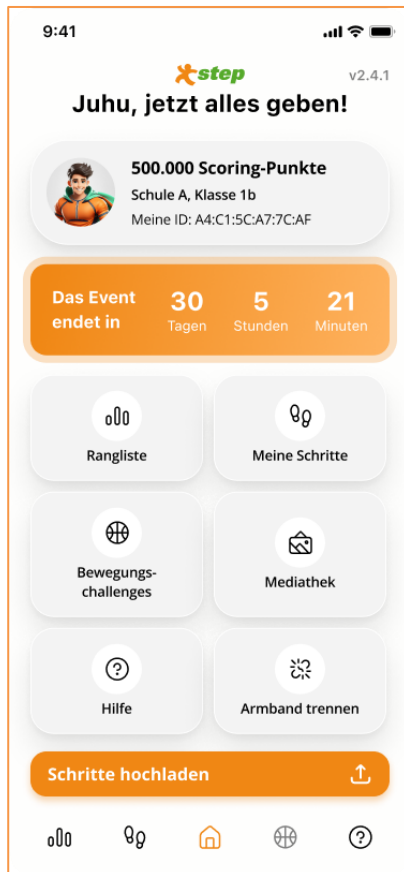


Abbildung 10

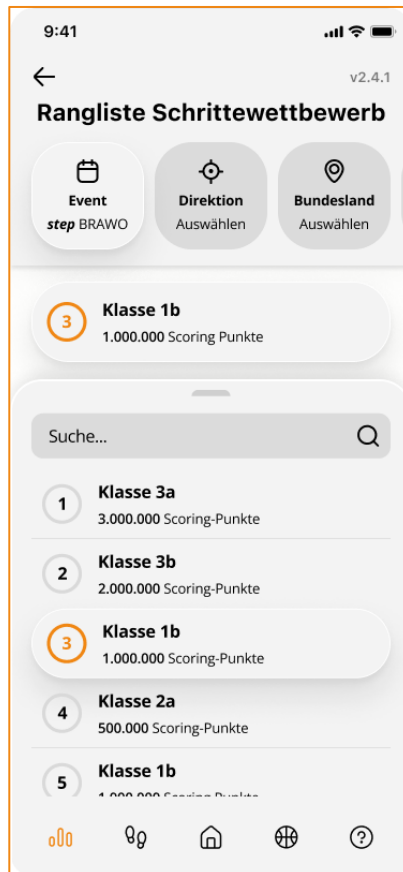


Abbildung 11



Abbildung 12

Rangliste in der App

- ❖ Die Rangliste besteht aus drei verschiedenen Ergebnistabellen. Die Wertungskategorien werden im [Kapitel 4](#) dargestellt.

Innerhalb der Rangliste können die drei Ergebnistabellen durch die Buttons „Event **step BRAWO**“, „Bundesland“ sowie „Direktion“ ausgewählt werden (siehe Abbildung 13).

- ❖ Unter „Event “ befindet sich die allgemeine Rangliste des Schrittwettbewerbs aller Klassen, die an **step & step BRAWO** teilnehmen. Ebenfalls kann hier zwischen der Rangliste von **step** sowie der Rangliste von **step BRAWO** gefiltert werden.
- ❖ „Bundesland“ zeigt die verschiedenen am Projekt teilnehmenden Bundesländer an. Hier kann das entsprechende Bundesland ausgewählt werden (Abbildung 14) und die aktuelle Platzierung der Klasse, im Vergleich zu den anderen Klassen des gleichen Bundeslands eingesehen werden.
- ❖ Unter dem Button „Direktion“ befinden sich die Klassen, die parallel zu **step**, an **step BRAWO** teilnehmen. Die Klassen der BRAWO-Region können die eigene Platzierung mit anderen Klassen ihrer Direktion vergleichen.

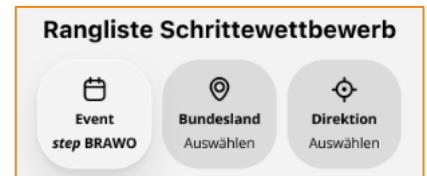


Abbildung 13

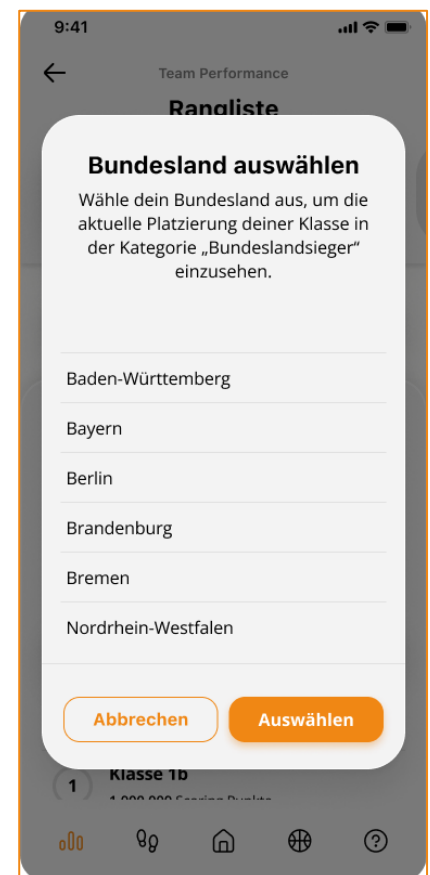


Abbildung 14

8. Ausleseprozess für Lehrkräfte (in der Schule)

- ❖ **Wichtig** – Damit Sie die Fitnessarmbänder der Schülerinnen und Schüler gesammelt auslesen können, müssen Sie im Lehrkräfte Login-Bereich angemeldet sein.
- ❖ Hierfür können Sie sich nach dem Öffnen der App über den Button „Lehrkräfte-Login“ anmelden. (Abbildung 15,16) Die Zugangsdaten werden der Hauptansprechpartnerin/ dem Hauptansprechpartner einer Schule per E-Mail zugesendet.
- ❖ **Wichtig** – Sollte bereits ein Fitnessarmband mit der App verbunden sein, muss dieses zuerst getrennt werden, damit eine Anmeldung im Lehrkräfte Login-Bereich möglich ist.
- ❖ Bei erstmaliger Anmeldung muss das Standardpasswort in ein persönliches Passwort geändert werden.
- ❖ Nach erfolgreicher Anmeldung werden über den Button „Fitnessarmbänder auslesen“ (Abbildung 17), alle sich in der Nähe befindenden Fitnessarmbänder Ihrer Schülerinnen und Schüler von der App gesucht.



Abbildung 15



Abbildung 16

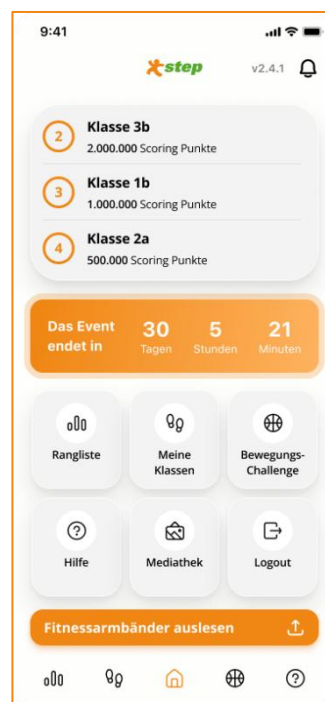


Abbildung 17

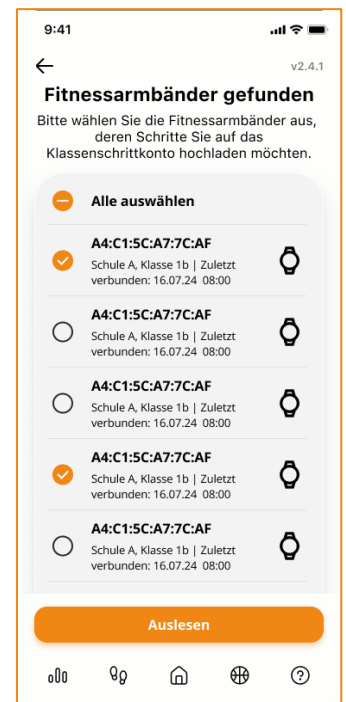


Abbildung 18

- ❖ Über den Button „Alle auswählen“, können Sie nun alle Fitnessarmbänder auswählen der einzelne ID's durch Anklicken hinzufügen. (Abbildung 18)
- ❖ Im Anschluss können Sie über den Button „Auslesen“ die ausgewählten Fitnessarmbänder auslesen.
- ❖ Die App verbindet die Fitnessarmbänder nun nacheinander automatisch und überträgt die Schritte auf das virtuelle Klassenschrittkonto.
- ❖ Nach erfolgreichem Ausleseprozess erscheint hinter jedem Fitnessarmband bzw. der Fitnessarmband-ID ein grüner Haken. Sollte ein roter Haken erscheinen, hat der Ausleseprozess nicht funktioniert. (Abbildung 19) Bitte wählen Sie dieses Fitnessarmband nochmal einzeln aus und lesen Sie dieses erneut aus.
- ❖ Die Angabe „Zuletzt verbunden“, die unter der ID des jeweiligen Fitnessarmbands angezeigt wird, gibt Aufschluss darüber, wann die Schritte des Fitnessarmbands das letzte Mal erfolgreich übertragen wurden.
- ❖ Über den Button „Fertig“ gelangen Sie nun wieder zum Hauptmenü im Lehrkräfte-Login, in welchem Sie über den Button „Rangliste“ (Abbildung 17), die Ergebnistabelle des Schrittwettbewerbs einsehen können.
- ❖ Hierbei werden Ihnen die Platzierungen Ihrer Klassen, sowie unterhalb die allgemeine Rangliste aller teilnehmenden Klassen angezeigt (Abbildung 20)
- ❖ Auf der Website, unserem YouTube-Kanal sowie in der Mediathek in der App befindet sich ebenfalls nochmal ein [Erklärvideo](#), das den Ausleseprozess der Schritte im Lehrkräfte-Login visuell veranschaulicht.

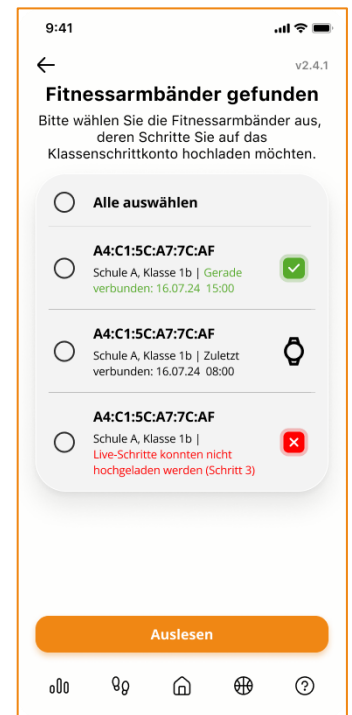


Abbildung 19

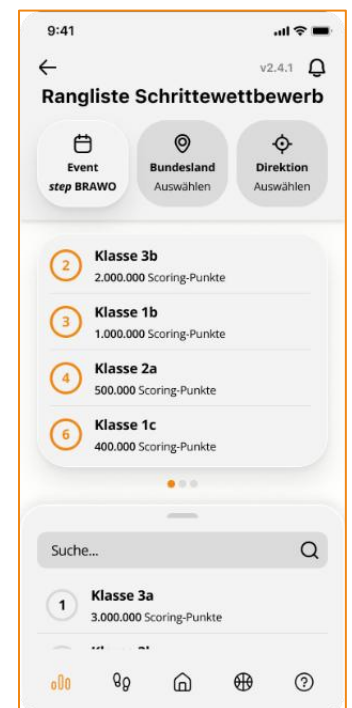


Abbildung 20

9. FAQs

Eine Zusammenstellung der häufig gestellten Fragen und deren Antworten, finden Sie in den [FAQs auf der Website](#) sowie in der App unter den Einstellungen.

10. Kontakt

Bei weiteren Fragen zu **step** wenden Sie sich gerne an:

Teresa Gleißner

Projektmanagement & Support

planero GmbH

✉ info@step-fit.de

☎ 089 / 746614-67

Julia Grundbacher

Projektmanagement & Support

planero GmbH

✉ info@step-fit.de

☎ 089 / 746614-88

