

*Der Alltag wie gewohnt.*

**Die Bewegung wird sichtbar.**

- Die Fitness-Tracker -

## Was sind Fitness-Tracker?

- ✓ Ein Fitness-Tracker ist ein kleines tragbares Gerät (z.B. ein Armband oder eine Uhr), das u.a. Schritte, Herzfrequenz und auch den Schlaf misst.
- ✓ Diese Daten werden an eine App auf dem Smartphone übertragen und dort dargestellt.
- ✓ Die Daten können genutzt werden, um Aktivitätswerte im Alltag nachzuvollziehen und Bewegungsziele festzulegen.



**Besuchen Sie die Internetseite [www.digital-und-vital.de](http://www.digital-und-vital.de)**

Dort finden Sie zuverlässige Infos zu digitalen Gesundheitsthemen.