

? FAQ – Fragen zur vivida bkk Sommer-Challenge

1. Wie lange dauert die Challenge und wie läuft sie ab?

Die vivida bkk Sommer-Challenge läuft offiziell vom 01.07. bis 31.07.2025 über eine digitale Plattform. Dir stehen fünf Lernpfade, genannt „Habits“ zur Verfügung. Wir empfehlen, dich zunächst auf drei zu fokussieren (z. B. Bewegung, Achtsamkeit, Ernährung), die du im Aktionszeitraum individuell bearbeitest. Hier bekommst du Impulse, Aufgaben und Inhalte in Form von Videos, Podcasts oder PDFs. Ziel ist es, gesunde Gewohnheiten in deinem Alltag zu etablieren – Schritt für Schritt. Im Anschluss an die Challenge kannst du noch zwei weitere Monate das Portal nutzen.

2. Kann ich mir Videos und Inhalte mehrfach anschauen?

Ja, alle Inhalte stehen dir während der gesamten Challenge zur Verfügung. Du kannst Videos, Podcasts oder PDFs jederzeit erneut anschauen.

3. Muss ich die Aufgaben täglich bearbeiten oder kann ich flexibel teilnehmen?

Du kannst dir deine Aufgaben flexibel einteilen – auch wenn wir dir empfehlen, möglichst täglich reinzuschauen. So entwickelst du am besten eine kontinuierliche Routine. Inhalte aus verpassten Tagen können jederzeit nachgeholt werden.

4. Wie wähle ich meine Lernpfade aus?

Vor Beginn der Challenge wirst du durch eine kurze Anmeldung geführt. Dort kannst du aus fünf verfügbaren Themen wählen: Bewegung, Selbstfürsorge, Dankbarkeit, Achtsamkeit und Ernährung. Diese bestimmen deine persönlichen Inhalte im Aktionszeitraum.

5. Was passiert, wenn ich später einsteige oder mal eine Woche aussetze?

Kein Problem – alle Inhalte bleiben während der gesamten Challenge freigeschaltet. Du kannst jederzeit auf vorherige Inhalte zugreifen und Aufgaben nachholen. Es ist nie zu spät, (wieder) einzusteigen!

6. Was erwartet mich in den wöchentlichen Erinnerungsmails?

Du bekommst jede Woche eine kurze E-Mail mit allgemeinen Tipps rund um gesunde Routinen, Motivation oder Selbstorganisation. Außerdem erinnern wir dich daran, deine Inhalte zu bearbeiten – so bleibst du gut im Flow!

7. Brauche ich für die Challenge bestimmte Geräte oder Apps?

Nein, du brauchst lediglich ein internetfähiges Gerät (z. B. Laptop, Tablet oder Smartphone). Die Challenge läuft komplett im Browser – es ist keine zusätzliche App oder Installation nötig. Wir empfehlen die Nutzung deines privaten Endgerätes.

8. Welche Browser unterstützt das Challenge Portal?

Aktuell unterstützen wir folgende Webbrowser, die nicht älter als 2 Jahre sein sollten:

- ✓ Chrome
- ✓ Safari
- ✓ Edge
- ✓ Firefox
- ✓ Opera

Nicht unterstützt werden:

- Internet Explorer
- Edge unter Windows 7 / 8

Tipp: Halte deinen Browser und dein Betriebssystem aus Sicherheitsgründen immer auf dem aktuellen Stand.

9. Welche Daten muss ich angeben und was passiert damit?

Bei der Registrierung sind die Felder Benutzername, E-Mail-Adresse, Passwort und Habits Pflichtangaben. Alle weiteren Daten kannst du auf freiwilliger Basis angeben.

Deine Daten werden gemäß geltender Datenschutzrichtlinien vertraulich behandelt. Die Teilnahme ist freiwillig und personenbezogene Auswertungen finden nicht statt. Alle weiterführenden Informationen kannst du der Datenschutzhinweise entnehmen: <https://www.moveup.de/datenschutzhinweise/>

10. IT-Voraussetzungen

💡 Für unsere digitalen Produkte werden die Videos über den Dienstleister [Vimeo](#) zur Verfügung gestellt. Die Videos sind direkt auf deiner Plattform eingebettet.

Es kann sein, dass Vimeo-Inhalte in deinem Unternehmensnetzwerk nicht funktionieren. Sollte dies der Fall sein, bitten wir dich, die Challenge von deinem privaten Endgerät zu nutzen.

11. Bonusprogramm der vividabkk

Bei erfolgreicher Teilnahme der Sommer-Challenge kannst du dein Teilnahme-Zertifikat als Nachweis für dein gesundheitsbewusstes Verhalten innerhalb des Bonusprogramms der vividabkk nutzen. Reiche hierfür das Zertifikat zusammen mit deinem Bonusheft ein. Jetzt auch ganz einfach per App.

Wichtig: Für die Erstellung des Zertifikats ist es notwendig, deinen vollständigen Vor- und Nachnamen einzugeben.

Du bist noch nicht bei der vividabkk versichert? Werde Mitglied und sichere dir mit der Teilnahme an der Sommer-Challenge direkt die ersten 50 € innerhalb des Aktiv-Bonus-Programms. Weitere Informationen findest du [hier](#).