

FAQs AGFK-BW Schritte Challenge 2026 der Mitmach-Aktion #allesgeht

Hier findest du Antworten auf häufig gestellte Fragen rund um die Schritte-Challenge der Mitmach-Aktion #allesgeht der AGFK-BW – vom Schritte-Erfassen bis zum Einladen von Freund*innen ins Team. Die Challenge läuft vom 1. bis 31. Oktober.



→ Aktivitätenbereich

Wie kann ich meine Schritte tracken?

Im Aktivitätenbereich der App – auf zwei Arten:

1. Interner Schrittzähler der App
 - „Schritte-Zähler“ Kachel öffnen
 - Schrittzähler aktivieren
 - Aktiviere den automatischen Schritte-Import oder klicke in der Liste unten jeweils auf ‚Schritte importieren‘.
2. Externer Fitness-Tracker oder Google/Apple Health
 - Passende Tracker-Kachel (z. B. Garmin, Fitbit, Polar etc.) auswählen
 - Einloggen & Verbindung zur App herstellen
 - Aktiviere den automatischen Schritte-Import oder klicke in der Liste unten jeweils auf ‚Schritte importieren‘.
 - Schritte können per Tracker rückwirkend für 14 Tage importiert werden.
3. Schritte manuell angeben
 - Die Kachel „Schritte manuell angeben“ auswählen und Schritte für das gewünschte Datum manuell eintragen.
 - Die Schritte können bis zu 3 Wochen rückwirkend eingetragen werden.
 - Wenn für einen Tag bereits ein Schritte-Eintrag durch einen Tracker vorhanden ist und zusätzlich manuell Schritte eingetragen werden, sollten beide Schrittzahlen miteinander addiert werden.



Hinweis:

Falls dein Tracker nicht direkt unterstützt wird, kannst du ihn – je nach Gerät – mit Apple Health (iOS) oder Health Connect (Android) verbinden.

Dann erfolgt der Import über diese Plattform.

- ◆ 1. Deinen Tracker mit Apple Health oder Health Connect verbinden

iOS (Apple Health):

Viele Tracker-Apps lassen sich über Drittanbieter-Apps oder direkt über ihre App-Einstellungen mit Apple Health verbinden.

Zusatzinfo: Die Zugriffsrechte auf deine Gesundheitsdaten kannst du in der Apple Health App unter „Datenzugriff & Geräte“ verwalten und steuern, welche Apps welche Daten lesen oder schreiben dürfen.

Android (Health Connect): [Eine kurze Anleitung findest du hier.](#)

- ◆ 2. Teamfit App mit Apple Health oder Health Connect verbinden

iOS (Apple Health):

Öffne die Teamfit App, gehe in den „Aktivitäten“-Tab und scrolle zum Bereich „Schritte tracken oder importieren“. Wähle dort Apple Health aus, erteile die nötigen Berechtigungen und aktiviere den Zugriff. Wähle außerdem aus, ob deine Schritte automatisch oder manuell importiert werden sollen.

Android (Health Connect): [Eine kurze Anleitung findest du hier.](#)



→ Challenge-Bereich

Wo sehe ich, wie viele Schritte meine Kommune im Vergleich zu anderen gesammelt hat?

Klicke auf der "Home-Seite" oder im "Mehr-Bereich" auf die Challenge-Box. Scrolle herunter und wähle unter Ranglisten die Option Kommunen aus.

Hier kannst du zwischen dem gesamten Challenge-Zeitraum und der aktuellen Woche filtern.

Wo sehe ich, wie viele Schritte mein Team im Vergleich zu anderen Teams gesammelt hat?

Klicke auf der Home-Seite oder auf der "Mehr-Seite" auf die Challenge-Box.

Ganz unten auf der Challenge-Seite kannst du bei Ranglisten dein Team mit Allen Teams, den Teams deiner Kommune und den Teams innerhalb deiner Organisation vergleichen.

Die Teams werden fair verglichen – basierend auf den durchschnittlichen Schritten pro Teammitglied, unabhängig von der Teamgröße.

Um den Kategorienvergleich einzusehen, kannst du im Challenge-Bereich auf „Kategorien Rangliste“ klicken.

Ist dein Team beispielsweise der Kategorie „Unternehmen“ zugeordnet, kannst du hier zum einen den kommunenübergreifenden Kategorienvergleich sehen – also wie dein Unternehmen im Vergleich zu anderen Unternehmen aus anderen Kommunen dasteht – und zum anderen den kommuneninternen Kategorienvergleich, also wie dein Unternehmen im Vergleich zu den Unternehmen in deiner Kommune dasteht.

Wie werden die durchschnittlichen Schritte pro Team berechnet?

Die täglichen Schritte eines Teilnehmenden werden durch die aktuelle Anzahl der Teammitglieder geteilt. Dieser Wert wird gespeichert und fließt fortlaufend in den Teamdurchschnitt ein – so bleibt der Wert stabil, auch wenn sich das Team verändert.

Zählen auch Schritte, die ich vor Beginn der Schritte-Challenge gesammelt habe?

Ihr könnt mit eurem Team auch schon vor Beginn der Schritte-Challenge aktiv sein und gemeinsam Schritte sammeln. Für die Schritte-Challenge, die im Zeitraum 1. Oktober bis 31. Oktober läuft, zählen ausschließlich die Schritte, die in diesem Zeitraum gesammelt wurden.



Teambereich

Gibt es eine Mindestanzahl an Teilnehmenden für ein Team?

Ja. Damit die von den Teammitgliedern gesammelten Schritte zur Challenge dazuzählen, muss ein Team aus mindestens drei Personen bestehen.

Gibt es eine Maximalgröße für ein Team?

Die maximale Teamgröße beträgt 5000 Mitglieder.

Was ist die Rolle des*der Team-Captain?

Als Team-Captain übernimmst du im Wesentlichen drei Aufgaben:

1. Team anlegen: Du registrierst dich in der App, erstellst ein Team, gibst ihm einen Namen und meldest es zur Schritte-Challenge an.
2. Freund*innen einladen: Du lädst andere bequem per Einladungslink in dein Team ein.
3. Motivieren: Du motivierst dein Team, gemeinsam aktiv zu werden und Schritte zu sammeln – wobei das natürlich auch jede*r andere im Team übernehmen kann. 😊

Alternativ kannst du auch ganz ohne eigenes Team mitmachen: Wähle bei der Anmeldung zur Schritte-Challenge einfach deine Kommune aus – und schon bist du Teil deines Kommunenteams bei der Schritte Challenge der Mitmach-Aktion #allesgeht.

Kann ich in mehreren Teams Mitglied sein und was passiert dann mit meinen gesammelten Schritten?

Nein, man kann ausschließlich Mitglied eines Teams sein. Wenn du dein Team wechseln möchtest, kannst du dein aktuelles Team, im Teambereich unter "Team verlassen" zunächst verlassen und dich im Anschluss für ein neues Team anmelden.

Kann ich auch teilnehmen, wenn meine Kommune nicht teilnimmt?

Falls deine Kommune nicht mitmacht, kannst du über The Länd mitmachen und somit unabhängig von der Kommune, in der du wohnst, am Wettbewerb teilnehmen.

Wie kann ich Freund*innen in mein Team einladen?

Jede*r im Team kann Freund*innen einladen.

Gehe dazu im Teambereich nach unten zu „Mehr“ und tippe auf „Freunde einladen“.

Über „Einladungslink teilen“ kannst du den Link versenden – der Beitritt ins Team erfolgt direkt.

Wo sehe ich, wie viele Schritte ich im Vergleich zu meinen Teamkolleg*innen gesammelt habe?

Unter „Top-Teammitglieder“ oder unter „Mehr“ → „Rangliste“ im Teambereich.

Was bedeuten bei den Top-Teammitgliedern die Filtermöglichkeiten All Time und Aktive Challenge?

- All Time: Zeigt alle Schritte an, die seit dem Teambeitritt gesammelt wurden – auch jene, die vor dem Challenge-Zeitraum gemacht wurden.
- Aktive Challenge: Zeigt nur die Schritte an, die während des Challenge-Zeitraums gesammelt wurden.

Kann ich das Team umbenennen?

Ja, im Bereich „Team Administration“ – allerdings nur durch den Team-Captain.

Wie kann ich ein Team gründen?

Nach dem Scannen des QR-Codes für die Challenge-Anmeldung auf dem Anmeldescreen → auf „Neues Team gründen“ tippen → Teamnamen eingeben.

Wie kann ich einem Team beitreten?

Mit einem Einladungslink oder einem 6–8-stelligen Teamcode:

Im Team-Switcher zur Kachel „Team oder Challenge beitreten“ → auf „Team- oder Challenge-Code eingeben“ tippen.

Kann ich ein Team löschen?

Nur der Team-Captain kann ein Team löschen – und nur, wenn alle Mitglieder vorher entfernt wurden.

Wie kann ein Teammitglied entfernt werden?

Nur der Captain kann Teammitglieder entfernen – im Bereich „Teammitglieder“ einfach nach links über den Namen Wischen.

Mitglieder können das Team aber auch selbstständig verlassen.

Wie kann ich ein anderes Teammitglied zum neuen Captain machen?

Im Bereich „Teammitglieder“ nach links über den Namen des gewünschten Mitglieds Wischen → „Zum Captain machen“ auswählen.

Einstellungen

Wo kann ich meinen Nutzernamen ändern?

Rechts oben auf das Zahnrad klicken und auf „Ändere deine Profildaten“ tippen – dort kannst du Nutzernamen, E-Mail-Adresse oder Passwort ändern und speichern.

Wo kann ich die Sprache der App ändern?

Auf das Zahnrad rechts oben klicken und auf „Einstellungen“ tippen.

Wie kann ich mein Profilbild ändern?

Rechts oben auf das Zahnrad klicken und auf deinen Nutzernamen tippen → im Profil das Stiftsymbol am Profilbild antippen → neues Bild hochladen.

Wie kann ich meinen Account löschen?

Rechts oben auf das Zahnrad klicken → auf deinen Nutzernamen tippen → ganz unten auf „Account löschen“.

Zur Bestätigung gib deinen Nutzernamen exakt ein (inkl. Groß-/Kleinschreibung).

 Wenn nichts passiert, hast du dich vermutlich vertippt.

 *Wir sind traurig, dich gehen zu sehen – und wünschen dir alles Gute für die Zukunft.*

"Ich-Bereich"

Wo finde ich Statistiken über meine Schritte?

Im Statistikbereich der App findest du u. a.:

- Dein Level basierend auf deinen bisher gesammelten Schritten. Wenn du auf Level klickst wird dir angezeigt, wie viele Schritte dir bis zur Erreichung des nächsten Levels fehlen.
- Deine Streak - also an wie vielen aufeinanderfolgenden Tagen du 7.000 Schritte zurückgelegt hast.
- Deine heutigen Schritte unter Meine Aktivitäten

Wo sehe ich, wann ich Schritte getrackt oder importiert habe?

Ebenfalls im Ich-Bereich, in der hellblauen Leiste unter „Schritte“:

- Gesamtschritte und heutige Schritte
- Schritte Verlauf
- Möglichkeit, Einträge über den roten Papierkorb zu löschen, wenn man nach unten zu Alle Aktivitäten scrollt.

"Mehr-Bereich"

Im Bereich Mehr gelangst du über die Challenge-Box in den Challenge-Bereich.

Darunter siehst du im Nachrichtenfeed informative Beiträge und Quizze.

 Wir wünschen dir viel Spaß und Gesundheit beim – und durchs – Schritte sammeln!