

Pressemitteilung



18. Oktober 2017

Fitness-Apps – Selbstoptimierung oder Überwachung? (VHS-Smart Democracy Reihe)

Das Smartphone wacht über unsere täglichen Schritte und meldet Abweichungen von der Norm prompt. Am Mittwoch, 25. Oktober 2017, um 18:00 Uhr, findet zu diesem Thema „Der bewertete/bewertende Mensch. Zwischen Selbstoptimierung und Überwachung: Wie wollen wir leben?“ der dritte Vortrag aus der VHS-Reihe „Smart Democracy“ im Rathaussaal in Anröchte statt.

Über ein live Streaming werden die Experten in den Rathaussaal geschaltet, Fragen können über eine App gestellt werden und im Anschluss wird gemeinsam klassisch diskutiert. Fitness-Apps oder -Armbänder belohnen uns für jeden Schritt.

„Die Vielfalt wie Schrittzähler, Fitnessbuilder, Yogatraining und viele mehr ist inzwischen sehr groß aber auch unübersichtlich geworden. Viele von diesen digitalen Messgeräten sind bereits im Einsatz. Die kritische Frage, die man sich immer bei einem solchen Einsatz stellen sollte, ist, was geschieht mit meinen Daten, die digital gespeichert werden“, betont Bürgermeister Alfred Schmidt.

Mit den digitalen Fitness-Apps können wir uns mit anderen vergleichen, uns selber bewerten und bewerten lassen und so einen Spitzenplatz im Ranking der Community ergattern. „Das Thema „Challenge“, Herausforderung, im Internet ist für viele, insbesondere jüngere Menschen, inzwischen ein großer Ansporn und motiviert Einzelne. In 2015 gab es zum Beispiel das Facebook-Event: 30 Tage „Plank-Challenge“, Unterarm-Stütz Herausforderung, mit dem Ziel 13-mal mehr Leistung zu erreichen. Millionen von Menschen haben sich beteiligt.

Bei realistischen Zielsetzungen und richtigem Einsatz können diese viel bewirken.“, ergänzt Frauke Mönkeberg das Thema Body-Challenges. Krankenkassen belohnen gesundheitsförderliches Verhalten in Form von Beitragserstattungen und anderen Boni.

Bürgermeister Alfred Schmidt merkt an: „Eine spannende Frage stellt sich hier. Solange es zur Bewegung motiviert, ist dies sicherlich hilfreich und förderlich, doch wie viel Privatsphäre bleibt einem persönlich noch oder wie wirkt sich meine Bewegung auf meinen Kassen-Tarif aus?“.

Die durch Tracking-Apps gesammelten Daten helfen uns sicherlich dabei, Experten unserer Selbst zu werden und unser Leben zu optimieren. Neben allen unterschwellig angedeuteten Risiken und Gefahren der digitalen Selbst- und Fremdvermessung interessiert in dieser Veranstaltung die nüchterne Sicht der Wissenschaft: Was sind die Chancen und Risiken, wo kann die digitale Selbstvermessung nützen und wo stellt sie eine Gefahr dar?

Weitere Smart-Democracy Veranstaltung: Dienstag, 9. November 2017, ist Thema „Hate Speech – Umgang mit Hasskommentaren im Netz.“ Weitere Informationen und Anmeldung unter www.vhs-lippstadt.de

Foto „bike alle“: Sportlich aktiv und persönliche Leistung digital erfasst - Nadine Wieloch, Studioleiterin M4Fitness in Anröchte, Bürgermeister Alfred Schmidt und Frauke Mönkeberg, VHS-Leiterin (von links).

V.i.S.d.P.: Gemeindeverwaltung Anröchte, Hauptstraße 74, 59609 Anröchte,
Tel.: 02947/888-0; Fax: 02947/888-180; e-Mail: post@anroechte.de; Internet: www.anroechte.de

PM_FitnessApps