

# Datenschutz- und IT-Sicherheitskonzept der Firma WiederFit.biz

---

Version 3.6 vom 07.06.2021

Herausgeber:

Firma WiederFit.biz

Ole Sprengeler & Christian Bode GbR

Schenkendorfstraße 18

28211 Bremen

Tel.: +49 152 54 24 95 37

E-Mail: [support@wiederfit.biz](mailto:support@wiederfit.biz)

# Inhalt

---

Präambel	3
1.1 Unser Datenschutzkonzept in Zusammenfassung	3
<b>Begriffe</b>	<b>4</b>
2.1 Personenbezogene Daten	4
2.2 Verarbeitung	4
<b>Verantwortlicher</b>	<b>5</b>
<b>Einleitung</b>	<b>6</b>
Hintergrund des Programms	6
Programmziel und Fragestellungen	6
Programmdesign	6
Firma WiederFit.biz	7
Rechtsgrundlagen	7
<b>Organisation und Aufgabenteilung</b>	<b>8</b>
Aufgabenteilung bei der Datenverarbeitung	8
Spezifikation der Daten	8
<b>Beschreibung der datenbezogenen Prozesse</b>	<b>9</b>
Aufklärung über Datenverarbeitung	9
Online-Umfrage	9
Online-Videokurs	9
Versand von E-Mails	10
Einwilligungen und Widerrufe	10
Online-Umfrage	10
Online-Videokurs	10
Verarbeitung der Daten	10
Online-Umfrage	10
Online-Videokurs	11
Auswertung der Daten	12
Formularlösung für unseren Kooperationspartner AOK Bremen/Bremerhaven	12
<b>Abkürzungsverzeichnis</b>	<b>14</b>
<b>Glossar</b>	<b>15</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>16</b>
<b>Anlagen</b>	<b>17</b>

# 1 Präambel

---

Für die Erarbeitung des vorliegenden Datenschutz- und IT-Sicherheitskonzeptes wurde die *Mustervorlage zum Verfassen eines Datenschutz- und IT-Sicherheitskonzeptes* genutzt, die entsprechend der Empfehlung der *87. Konferenz der Datenschutzbeauftragten des Bundes und der Länder vom 27. und 28. März 2014 in Hamburg* für medizinische Forschungseinrichtungen und Forschungsverbände in Konformität zum „*Leitfaden zum Datenschutz in medizinischen Forschungsprojekten der TMF (Version 2)*“ [Bialke et al., 2015] verfasst wurde.

## 1.1 Unser Datenschutzkonzept in Zusammenfassung

Wir haben uns ganz bewusst dazu entschieden, nur die allernötigsten Daten zu speichern, die für einen komfortablen und reibungslosen Betrieb unseres Produkts erforderlich sind. Wir sind überzeugt, dass Datenschutz, vor allem im Gesundheitsbereich einen sehr hohen Stellenwert genießen muss. Daher ist es uns wichtig zu betonen, dass weder gesundheitsbezogene Daten mit Personenbezug erhoben werden noch ein Nutzer-Tracking stattfindet, beispielsweise die Aufzeichnung dessen, wie oft ein bestimmtes Video pro Nutzer aufgerufen wird.

Zusammengefasst bedeutet dies in aller Kürze:

- Die Links zur Registrierung zum Videokurs und zu den Umfragen werden von WiederFit.biz an den Ansprechpartner/die Ansprechpartnerin im Unternehmen gegeben, diese/r verteilt die Links dann intern an die Mitarbeiter.
- Die Teilnahme an allen Umfragen erfolgt stets anonymisiert; Ziel: keine Rückschlüsse auf die dahinterstehende Person.
- Die Ergebnisse aller Umfragen, die dem Unternehmen von WiederFit.biz bereitgestellt werden, enthalten keine personenbezogenen Daten und sind aggregiert, d.h. es werden lediglich Durchschnittswerte der erhobenen Variablen präsentiert, so dass keine Rückschlüsse auf einzelne Personen möglich sind. WiederFit.biz speichert kein Nutzerverhalten wie beispielsweise nutzerindividuelle Aufrufe von Videos.
- Die bei der Registrierung erhobenen Daten dienen nur zur Anlage und Konfiguration der persönlichen Seite (z.B. Anzahl der Erinnerungen, persönliche Ansprache in Erinnerungs-E-Mails, individuelle Arbeitszeiten zwecks Gleichverteilung des Erinnerungsintervalls).
- E-Mails (besonders zur Trainings-Erinnerung) verschicken wir mithilfe eines speziellen Dienstleisters, der ISO 27001 zertifiziert ist und DSGVO-konform arbeitet.

## **2 Begriffe**

---

Unsere Datenschutzbestimmungen enthalten Fachbegriffe, die in der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) und dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG)-neu stehen. Zu Ihrem besseren Verständnis wollen wir diese Begriffe in einfachen Worten vorab erklären:

### **2.1 Personenbezogene Daten**

"Personenbezogene Daten" sind alle Informationen, die sich auf eine identifizierte oder identifizierbare Person beziehen (Art. 4 Nr. 1 DSGVO). Angaben einer identifizierten Person können z.B. der Name oder die E-Mail-Adresse sein. Personenbezogen sind aber auch Daten, bei denen die Identität nicht unmittelbar ersichtlich ist, sich aber ermitteln lässt, indem man eigene oder fremde Informationen kombiniert und so erfährt, um wen es sich handelt. Eine Person wird z.B. über die Angabe ihrer Anschrift oder Bankverbindung, ihres Geburtsdatums oder Benutzernamens, ihrer IP-Adressen und/oder Standortdaten identifizierbar. Relevant sind hier alle Informationen, die in irgendeiner Weise einen Rückschluss auf eine Person zulassen.

### **2.2 Verarbeitung**

Unter einer "Verarbeitung" versteht Art. 4 Nr. 2 DSGVO jeden Vorgang im Zusammenhang mit personenbezogenen Daten. Dies betrifft insbesondere das Erheben, das Erfassen, die Organisation, das Ordnen, die Speicherung, die Anpassung oder Veränderung, das Auslesen, das Abfragen, die Verwendung, die Offenlegung, Übermittlung, Verbreitung oder eine andere Form der Bereitstellung, den Abgleich oder die Verknüpfung, die Einschränkung, das Löschen oder die Vernichtung von personenbezogenen Daten.

### 3 Verantwortlicher

---

Verantwortlich für die Datenverarbeitung ist:

Unternehmen:	WiederFit.biz GbR ("wir")
Gesetzliche Vertreter:	Christian Bode & Ole Sprengeler (Geschäftsführer)
Anschrift:	Schenkendorfstraße 18, 28211 Bremen
Telefon:	+49 152 54 24 95 37
E-Mail:	datenschutz@wiederfit.biz

Unser Unternehmen ist nicht zur Bestellung eines betrieblichen Datenschutzbeauftragten verpflichtet. Für Fragen und Anliegen zum Datenschutzes auf unserer Website und unserem Unternehmen können Sie sich über die vorgenannten Kontaktdaten an uns wenden.

## 4 Einleitung

---

### 4.1 Hintergrund des Programms

Das Programm von WiederFit.biz wird im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) oder des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) durchgeführt, um Muskel-Skelett-Erkrankungen bzw. das Risiko für solche zu reduzieren und um Bewegung im beruflichen Arbeitsalltag zu fördern. Generell unterliegen die Durchführung und Evaluation von Maßnahmen im betrieblichen Setting vielen externen Faktoren und randomisierte Studien sind meist nicht umsetzbar. Zudem sind sowohl Studiendesign und –Population als auch die Maßnahmen und Bewertungsparameter äußerst heterogen. Wenn auch steigend, ist die Anzahl qualitativ hochwertiger Studien, die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit von Maßnahmen der BGF/des BGM nachgewiesen haben, weiterhin gering und die Evidenzlage unzureichend. Eine kürzlich veröffentlichte Übersichtsarbeit [Backé, Kreis & Latza, 2018] fasste die Wirksamkeit von Interventionen zum Sitzverhalten zusammen. Laut Backé, Kreis & Latza (2018) besteht vor allem Bedarf an Studien, die längere Beobachtungszeiträume mit mehreren Messzeitpunkten zur Überprüfung der Nachhaltigkeit berücksichtigen.

### 4.2 Programmziel und Fragestellungen

Das Ziel des Programms ist die nachhaltige Vorbeugung von muskulären Verspannungen von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern im beruflichen Alltag. Im Rahmen der Online-Umfragen soll überprüft werden, ob bzw. wie dieses Ziel durch die Sensibilisierung von ergonomischen Körper- und Arbeitshaltungen sowie die Vermittlung von Bewegungsübungen per Online-Videokurs mit web-basierter Erinnerungsfunktion für die Bewegungsübungen adressiert und subjektiv wahrgenommene gesundheitliche Faktoren dadurch beeinflusst werden können.

### 4.3 Programmdesign

#### Kick-off-Schulungen

Die Schulungen zielen darauf ab, ergonomisch günstige Körper- und Arbeitshaltungen zu vermitteln und Überlastungen des Muskel-Skelett-Apparates vorzubeugen bzw. zu reduzieren. Zusätzlich soll die Vermittlung von Bewegungsübungen verspannte und überlastete Körperpartien entspannen und entlasten. Dadurch erfolgt die Befähigung der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer zur Selbsthilfe und die eigene Körperwahrnehmung wird geschult.

#### Online-Videokurs

Der Online-Videokurs umfasst insgesamt 8 Videosequenzen (jeweils ca. 45 Sekunden), in denen Bewegungsübungen audiovisuell angeleitet werden. Die Bewegungsübungen beinhalten Streck- und Dehnübungen, die am Arbeitsplatz ohne Hilfsmittel durchgeführt werden können. Die wichtigsten Muskeln und Gelenke, die im beruflichen Alltag beansprucht werden, sollen durch diese Bewegungsübungen mobilisiert werden, um Verspannungen vorzubeugen. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer erhalten einen Registrierungs-Link mit

dem Zugang zum Online-Videokurs. Bei der Registrierung können Arbeitszeiten sowie ein individueller Intervall (bis zu 3 Mal täglich) festgelegt werden, zu denen eine E-Mail zur Erinnerung an die Bewegungsübungen zugeschickt werden soll. Wenn nicht anders vereinbart, wird der Zugang zum Online-Videokurs zunächst für den Zeitraum von 365 Tagen erteilt, nachdem die Schulungen durchgeführt wurden.

#### Online-Umfrage

Um die Wirksamkeit des Programms bewerten zu können, werden Informationen in Form einer Online-Umfrage muskuläre Verspannungen und damit verbundene Einschränkungen im Alltag erfasst. Darüber hinaus werden u.a. Fragen zu Wohlbefinden, subjektivem Gesundheitszustand und der Belastungssituation am Arbeitsplatz gestellt. Die Online-Umfrage wird idealerweise regelmäßig erneut durchgeführt, um die langfristigen Auswirkungen des Programms abzubilden.

### **4.4 Firma WiederFit.biz**

Die Firma WiederFit.biz (Ole Sprengeler & Christian Bode GbR) ist ein Unternehmen, das für Unternehmen präventive und gesundheitsfördernde Maßnahmen anbietet. Ole Sprengeler ist studierter Sport-, Gesundheits- und Ernährungswissenschaftler und arbeitet seit vielen Jahren in der privaten Gesundheitsförderung und in diversen Gesundheitsprojekten an der Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS GmbH.

### **4.5 Rechtsgrundlagen**

#### *Bundesdatenschutzgesetz*

Die Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten unterliegt in diesem Programm der DSGVO und dem BDSG neu. Die Grundsätze für die Verarbeitung personenbezogener Daten sind in Art. 5 Abs. 1 der DSGVO festgelegt.

## **5 Organisation und Aufgabenteilung**

---

### **5.1 Aufgabenteilung bei der Datenverarbeitung**

Im Rahmen des Programms werden personenbezogene Daten erhoben, die unter 4. detailliert beschrieben werden. Alle personenbezogenen Daten, die im Rahmen der Online-Umfrage bzw. beim Online-Videokurs erfasst werden, sind online in der Umfrage-Software (SurveyMonkey) bzw. beim Webhoster (Hetzner) gespeichert. Die Daten sind lediglich der Firma WiederFit.biz durch passwortgeschützte Zugänge beider Portale zugänglich.

### **5.2 Spezifikation der Daten**

#### **5.2.1 Online-Umfrage**

Es werden alle am Programm teilnehmenden Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer per freiwilliger Online-Umfrage zu ergonomisch und gesundheitlich relevanten Faktoren befragt. Diese beinhaltet primär Fragen zu muskulären Verspannungen, dem subjektiv wahrgenommenen Gesundheitszustand und der ergonomischen Belastungssituation am Arbeitsplatz. Die Befragung dauert ca. 3 bis 7 Minuten, je nachdem in wie vielen Körperregionen Verspannungen vorliegen. Eine vollständige Auflistung aller möglichen Fragen kann per E-Mail angefordert werden.

#### **5.2.2 Online-Videokurs**

Zur Registrierung beim Online-Videokurs ist die Angabe von Anrede, Vor- und Nachname sowie der E-Mail-Adresse erforderlich. Nach der Registrierung müssen die typische Arbeitszeit an allen Tagen der Woche sowie das gewünschte Intervall, zur automatisierten Erinnerung für Bewegungsübungen per E-Mail individuell angegeben werden.



## 6 Beschreibung der datenbezogenen Prozesse

---

### 6.1 Aufklärung über Datenverarbeitung

Alle potentiell am Programm teilnehmenden Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer werden zu Beginn des Programm darüber aufgeklärt, welche Daten erhoben und wie diese abgespeichert werden. Der Einleitungstext der Online-Umfrage findet sich in Anlage 1.

### 6.2 Online-Umfrage

Die Daten werden auf dem Konto der Firma WiederFit.biz bei der Firma SurveyMonkey gespeichert. Alle Daten werden anonymisiert gespeichert. SurveyMonkey selbst hat eine unbegrenzte Aufbewahrungsdauer der gesammelten Daten, solange das Konto aktiv und bezahlt ist. Sobald ein Konto freiwillig oder unfreiwillig (wegen Nichtzahlung) gekündigt wird, besteht seitens SurveyMonkey eine 90-tägige Nachfrist, nach der alle Daten von den Servern entfernt werden. Alle gesammelten Daten, die im Rahmen von Umfragen mit SurveyMonkey geteilt werden, sind alleiniges Eigentum des Administrators der Umfrage (Firma WiederFit.biz). Daten, die im Rahmen der Umfrage gesammelt werden, werden nicht an Dritte weitergegeben. Die Firma WiederFit.biz verpflichtet sich, die anonymisierten Daten nach Ablauf einer 2-Jahresfrist nach Erhebung unwiderruflich zu löschen.

Datenschutz-Vereinbarungen/-Policies laut Umfrageservice SurveyMonkey:

<https://www.surveymonkey.de/mp/legal/privacy/>

[https://cdn.smassets.net/assets/cms/cc/uploads/sites/2/CR-8813\\_GDPR\\_Whitepaper\\_JUL20\\_de-DE.pdf](https://cdn.smassets.net/assets/cms/cc/uploads/sites/2/CR-8813_GDPR_Whitepaper_JUL20_de-DE.pdf)

### 6.3 Online-Videokurs

Die einzelnen Videosequenzen des Online-Videokurses sind auf der Video-Plattform vimeo.com als private Videos gespeichert und über die persönliche, nutzerindividuelle Seite unterhalb von [wiederfit.biz](http://wiederfit.biz) eingebettet. Bei jedem Aufruf von Seiten (inkl. der persönlichen Seite für Nutzer) auf [wiederfit.biz](http://wiederfit.biz) werden automatisch bestimmte Daten gespeichert. Dazu gehören u.a. IP-Adresse, Typ und Version des verwendeten Browsers, Uhrzeit, Datum, Website von der Nutzer auf die Homepage kommen. Die IP-Adresse wird anonymisiert gespeichert. Ein Personenbezug ist nicht mehr herstellbar. Rechtsgrundlage für diese Verarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO.

Datenschutz-Vereinbarungen/-Policies laut Webhoster Hetzner:

<https://www.hetzner.de/rechtliches/datenschutz>

<https://www.hetzner.de/rechtliches/webhosting/>

### **6.3.1 Versand von E-Mails**

Um automatisierte E-Mails zu versenden, z.B. für die Aktivierung von Nutzeraccounts und für Trainings-Erinnerungen, nutzen wir den ISO 27001 zertifizierten und DSGVO-konformen Dienst Mailjet, angeboten von SAS Mailjet, 13-13bis, Rue de l'Aubrac – 75012 Paris, Frankreich. Der Dienst verwaltet Daten darüber, ob eine E-Mail die wir verschickt haben, erfolgreich zugestellt wurde oder es zu Fehlern kam. Zu Zwecken der Qualitätssicherung unseres Programms werden auch Daten erhoben und analysiert, wann eine E-Mail geöffnet und wann auf einen Link in der E-Mail geklickt wurde. Wir betonen an dieser Stelle, dass diese Analyse ausschließlich das Ziel der verlässlichen Zustellung unserer E-Mails hat und keinerlei Rückschlüsse auf das Nutzerverhalten gezogen werden. Außerdem werden diese Daten zu keinem Zeitpunkt mit den teilnehmenden Unternehmen, deren AnsprechpartnerInnen oder auch den Kunden selbst geteilt.

Weitere Informationen zu Mailjet und dem Datenschutz bei Mailjet finden Sie hier:

<https://www.mailjet.de/sicherheit-datenschutz/>

Wir haben mit Mailjet auf Basis der DSGVO einen entsprechenden Vertrag zur Auftragsdatenverarbeitung abgeschlossen.

## **6.4 Einwilligungen und Widerrufe**

### **6.4.1 Online-Umfrage**

Zu Beginn der Online-Umfrage erfolgt eine Übersicht hinsichtlich der Verarbeitung der Daten sowie auf die anonymisierte Art der Datenerfassung hingewiesen.

### **6.4.2 Online-Videokurs**

Alle personenbezogenen Daten, die bei der Registrierung zum Online-Videokurs gespeichert werden (6.3), werden in den unten aufgeführten Fällen automatisch nach 12 Wochen gelöscht:

- individuell beantragte Abmeldung vom Online-Videokurs (Löschung des
- Kündigung des Auftrages durch den Kunden, der das Programm beauftragt hat
- Programmlaufzeit ist abgeschlossen.

## **6.5 Verarbeitung der Daten**

Die Erhebung von personenbezogenen Daten findet ausschließlich online statt, d.h. die erfolgreiche Erhebung bei der Online-Umfrage sowie die Teilnahme am Online-Videokurs setzen einen Online-Zugang voraus.

### **6.5.1 Online-Umfrage**

Die Teilnahme an der Umfrage erfolgt über einen Link, der einem Ansprechpartner im Unternehmen zur Verfügung gestellt wird (Abbildung 2). Dadurch ist es nicht erforderlich, dass eine Liste mit E-Mail Adressen potentieller Umfrage-Teilnehmer vom Unternehmen bereitgestellt wird. Der Link kann über einen internen E-Mail Verteiler weitergegeben oder z.B.

auf einer Seite im Intranet bereitgestellt werden. Das Handling bezüglich der Verteilung dieser Umfragelinks liegt daher in der Hand des Kunden. Nach vollständigem Ausfüllen der Umfrage werden die anonymisierten Daten (über eine SSL-verschlüsselte Verbindung) auf dem Konto von WiederFit.biz bei SurveyMonkey gespeichert. Bei den Auswertungen der Umfrage sind keine Rückschlüsse auf einzelne Mitarbeiter möglich, die nach Abschluss des Programms im Unternehmen vorgestellt werden.

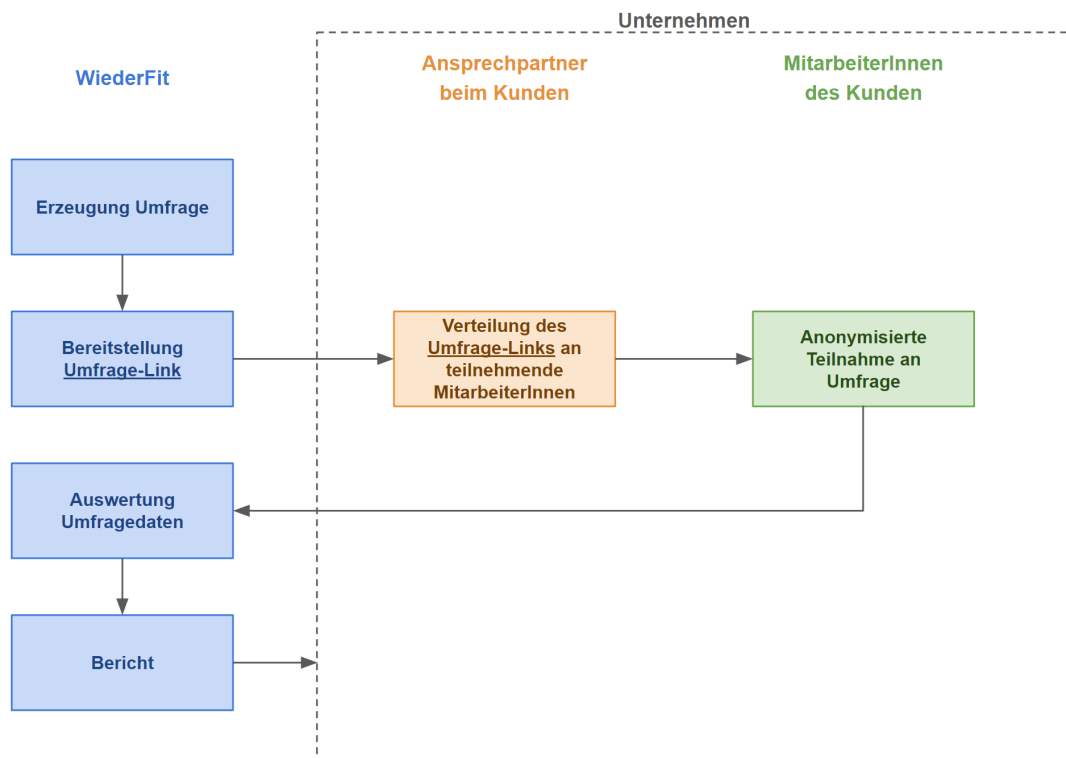


Abbildung 2: Prozessschema der Online-Umfrage

### 6.5.2 Online-Videokurs

Nach initialer Einrichtung eines Kundenaccounts verteilt der Kunde wiederum intern einen Registrierungs-Link, mittels dessen sich die Mitarbeiter unter Angabe von Anrede, Vorname, Nachname und E-Mail Adresse über ein https-Formular auf wiederfit.biz registrieren können (Abbildung 3). Zur Bestätigung der Echtheit der E-Mail Adresse erfolgt darauf eine E-Mail an die angegebene Adresse. Nach dem Klick auf den darin enthaltenen Link wird der Mitarbeiter auf seine persönliche Seite geleitet, auf der er individuelle, optionale Einstellungen (zu Erinnerungsintervallen und Arbeitszeiten) vornehmen, die zur Verfügung stehenden Videos abrufen und auch auf Wunsch sein Konto komplett löschen kann. Die Registrierung durch den Nutzer erfolgt dabei ohne Passwortvergabe. Die Identifizierung bzw. Authentifizierung erfolgt über einen Zufalls-Hash, der auf der Homepage wiederfit.biz im Rahmen der Registrierung generiert wird.

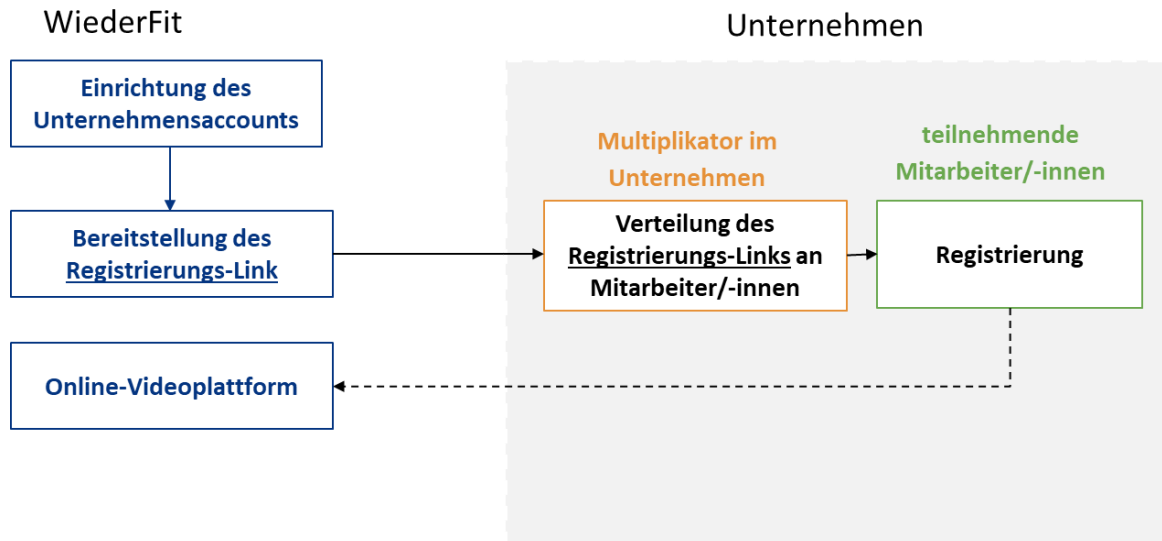


Abbildung 3: Prozessschema des Online-Videokurses

### 6.5.3 Auswertung der Daten

Die in der Online-Umfrage erhobenen Angaben dienen ausschließlich zur Bewertung der durchgeführten Intervention. Die Bewertung erfolgt dabei vollständig anonym durch die Firma WiederFit.biz und werden ausschließlich durch die Firma WiederFit.biz ausgewertet. Weder Arbeitgeber noch andere Dritte erhalten Einsicht oder Zugang zu den anonymisierten Angaben. Zudem versichert die Firma WiederFit.biz, dass die personenbezogenen Daten Zugriffsgeschützt aufbewahrt und weder weitergegeben noch durch die Firma WiederFit.biz zu weiteren Zwecken (z.B. für Marketing) verwendet werden. Der Ergebnisbericht an Geschäftsleitung sowie Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer enthält keine personenbezogenen Daten und alle Ergebnisse werden so aufbereitet, dass keine Rückschlüsse auf einzelne Personen möglich sind.

## 6.6 Formularlösung für unseren Kooperationspartner AOK Bremen/Bremerhaven

Sofern das teilnehmende Unternehmen einen Kooperationsvertrag mit der AOK Bremen/Bremerhaven abgeschlossen hat, bieten wir nach erfolgreicher Registrierung zum Videokurs von WiederFit.biz auf der Folgeseite interessierten NutzerInnen die Möglichkeit, sich bei der AOK Bremen/Bremerhaven unverbindlich über deren Angebot für Mitglieder zu informieren. Dies geschieht mithilfe eines klar inhaltlich und gestalterisch getrennten Formulars, welches nachfolgend exemplarisch dargestellt ist.

## Sie interessieren sich für die Angebote der AOK Bremen/Bremerhaven und ihrer Gesundheitspartner?



Schauen Sie sich hier die  
**Vorteile einer AOK-Mitgliedschaft an**



PDF-Dokument

Vorname

Nachname

Straße

PLZ

Ort

Mobiltelefon

E-Mail

Geburtsdatum

Aktuelle Krankenkasse

Einwilligung zur Datennutzung

### Datenschutzhinweis

Wir benötigen einige persönliche Angaben zu dem oben genannten Zweck. Zur Erleichterung der Kontaktaufnahme mit Ihnen bitten wir Sie auch um freiwillige Angabe Ihrer Telefonnummer bzw. Ihrer E-Mail-Adresse. Wünschen Sie weitere Informationen von der AOK, benötigen wir für Ihre Einwilligung Ihr Geburtsdatum, da Sie diese Erklärung erst abgeben können, wenn Sie mindestens 15 Jahre alt sind. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter [aok.de/hb/datenschutzrechte](http://aok.de/hb/datenschutzrechte). Bei Fragen wenden Sie sich an die AOK Bremen/Bremerhaven, Bürgermeister-Smidt-Str. 95, 28195 Bremen oder unsere Datenschutzbeauftragte unter [Datenschutz@hb.aok.de](mailto:Datenschutz@hb.aok.de).

### Einwilligungserklärung

Ich bin damit einverstanden, dass meine zuständige AOK meine angegebenen Daten für maximal 28 Tage speichert und nutzt, um mich über die Vorteile und Neuigkeiten der AOK sowie zu privaten Zusatzversicherungen von Vertragspartnern der AOK informieren und beraten zu können oder um Zufriedenheitsbefragungen durchzuführen, per Brief, E-Mail, Telefon oder SMS. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Ja, ich bin mit der Nutzung meiner Daten zu o.g. Zwecken einverstanden.

Formular an die AOK abschicken

**Abbildung 4: Formular unseres Kooperationspartners AOK Bremen/Bremerhaven**

Die AOK Bremen/Bremerhaven erlangt keinen Zugang zu den Daten, die bei der Registrierung zum Videokurs angegeben wurden. Zudem weisen wir an dieser Stelle explizit darauf hin, dass das Ausfüllen dieses Formulars rein freiwillig geschieht und für die Nutzung des WiederFit-Programms unerheblich ist. Außerdem werden Daten, die in diesem Formular eingegeben werden, ausschließlich von der AOK Bremen/Bremerhaven verwendet werden.

Das Speichern dieser Daten geschieht dabei in einer separaten Datenbank. Spätestens nach einer Aufbewahrungsfrist von 28 Tagen werden diese Daten unwiderruflich und automatisiert gelöscht.

## 7 **Abkürzungsverzeichnis**

---

*BDSG* – Bundesdatenschutzgesetz

*DSGVO* – Datenschutzgrundverordnung

## 8 Glossar

---

*Pseudonymisierung* - Ersetzung des Namens und anderer Identifikationsmerkmale durch ein Kennzeichen zu dem Zweck, die Bestimmung des Betroffenen auszuschließen oder wesentlich zu erschweren. (§3 BDSG)

## 9 Literaturverzeichnis

---

1. Bialke M\*, Bahls T, Havemann C, Piegsa J, Weitmann K, Wegner T , et al.  
MOSAIC. A modular approach to data management in epidemiological studies.  
METHODS OF INFORMATION IN MEDICINE. 2015; 54(4):364-371.  
<http://dx.doi.org/10.3414/ME14-01-0133>
2. Backé, E. M.; Kreis, L.; Latza, U., Interventionen am Arbeitsplatz, die zur Veränderung des Sitzverhaltens anregen. Zentralblatt für Arbeitsmedizin, Arbeitsschutz und Ergonomie 2018, 69, (1), 1-10.



## 10 Anlagen

---

### 1. Aufklärung über Datenverarbeitung

#### Zweck & Ziel

Diese Umfrage wird im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung Ihres Unternehmens durch die Firma WiederFit.biz durchgeführt. Durch Ihre (selbstverständlich freiwillige) Teilnahme kann die Wirksamkeit des Programms bewertet und noch besser auf die Bedürfnisse der NutzerInnen angepasst werden.

#### Inhalt & Umfang

Die Fragen beziehen sich primär auf muskuläre Verspannungen und Gesundheit, Ihre Arbeitsplatzbedingungen sowie auf die Wirksamkeit des Programms. Die Umfrage dauert erfahrungsgemäß zwischen 3 und 7 Minuten, je nachdem in wie vielen Körperregionen Verspannungen vorliegen.

#### Hinweise zum Ausfüllen

Bitte füllen Sie den Fragebogen sorgfältig und vollständig aus. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Wenn Sie sich bei einer Antwort nicht sicher sind, kreuzen Sie bitte die Antwort an, die am ehesten für Sie zutrifft.

#### Verwendung & Auswertung

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung der Umfragedaten obliegt alleinig der Firma WiederFit.biz. Die Bewertung erfolgt dabei vollständig anonym durch die Firma WiederFit.biz. Weder Ihr Arbeitgeber noch andere Dritte erhalten Einsicht oder Zugang zu Ihren persönlichen Angaben. Wir versichern Ihnen, dass der Ergebnisbericht an die Unternehmensleitung keine personenbezogenen Daten enthält und alle Ergebnisse so aufbereitet werden, dass keine Rückschlüsse auf einzelne Personen möglich sind.

#### Datenschutz & Datensicherheit

Die Umfrage erfolgt datenschutzkonform und die Auswertung erfolgt ausschließlich anonym, d.h. ohne Personenbezug. Keine Angaben, die Sie in der Umfrage tätigen, können auf Sie zurückgeführt werden. Detaillierte Informationen zum Datenschutz können jederzeit auf unserer Website im Datenschutzkonzept eingesehen werden.

Wir möchten uns vorab schon für Ihre Teilnahme und Ihre Unterstützung bedanken!