

# Team-Kapitän Bot-Assistent – Willkommen an Bord!

Der „Team-Kapitän Bot“-Assistent ist ein Softwareprogramm, welches die Team-Kapitäne der Fit-Marathons bei der Verwaltung ihrer Marathon-Teams unterstützt.

Als Roboter kann der „Team-Kapitän Bot“ nur begrenzt menschliche Wesen wie dich verstehen. Er benötigt einfache Anweisungen – und vor allem tue bitte alles, was er von dir verlangt. (Das ist ein Witz!).

Um ihn optimal einzusetzen, musst du immer die letzte Frage des Bots beachten und beantworten. Die Antworten erfolgen üblicherweise durch Klicken auf eine Schaltfläche oder durch Eingabe eines Namens / eines Zahlenwertes.

## Bot-Befehle

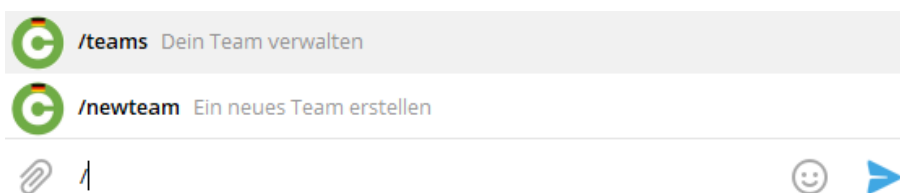
Der Bot reagiert auf einen Satz von Befehlen, die im Folgenden erläutert werden.

Die Befehle beginnen mit einem “/”, zum Beispiel: **“/team”**, **“/newteam”** usw.

Die aktuell vom Bot unterstützten Befehle lauten:

/teams	Deine Teams anzeigen lassen und verwalten
/newteam	Ein neues Team erstellen
/report	Berichts-PDF von allen deinen aktiven Teams generieren
/leaguereport	Dein jüngster Liga-Bericht
/league3	Liga-Bericht für einen bestimmten Monat
/resetuser	Benutzer zurücksetzen

Gib im Bot “/” ein – dann wird eine Befehlsliste angezeigt, aus der du auswählen kannst.



## Eröffnen neuer Teams

Immer dann, wenn du ein neues Team erstellen willst, gibst du einfach **“/newteam”** ein. Der Bot fragt dich dann, welche Art von Team du erstellen willst:

- Marathon-Team
- Bootcamp-Team

## Marathon-Team

Ein Marathon-Team besteht aus dem Team-Kapitän, 8 Teilnehmern (Herbalife-Kunden oder Mitgliedern) und dem Assistent-Kapitän (sofern dieser benannt wurde). Der Kapitän berichtet dem BOT täglich das Morgengewicht aller Teilnehmer und der BOT gibt die Sieger und die Führenden der Runde bekannt und erstellt Anerkennungs-Karten und Team-Collagen.

## Bootcamp-Team

Bootcamp (Vorbereitungs-)Teams sind Teams von begrenzter Funktionalität für Teilnehmer, die noch nicht zur Herbalife Nutrition Familie gehören (alle, die unsere Produkte bislang noch nicht getestet haben). Im Vergleich zu dem regulären Marathon-Team besitzt diese Art von Team begrenzte Funktionalitäten: keine Tagessieger und keine aktuellen Sieger und Endsieger, keine Abzeichen in der Team-Vorschau und keine Anerkennungs-Karten. Das Bootcamp-Team erscheint weder in dem Berichts-PDF noch in den Liga-Berichten.

Diese Teams werden für potenzielle Kunden erstellt und bilden ein Zwischenstadium auf dem Weg zu einem echten Marathon. Das Bootcamp-Team läuft nur über eine 10-tägige Runde.

## EIN TEAM ERSTELLEN

Zur Erstellung eines neuen Teams benötigt der Bot (in folgender Reihenfolge):

1. Die Namensliste der 8 Teilnehmer (Vorname, Nachname)
2. Fotos der 8 Teilnehmer
3. Gewicht der 8 Teilnehmer von Tag Null (Schreibweise: 65.5)

Bitte folge bei der Eröffnung eines neuen Teams sorgfältig den Anweisungen des Bot.

## Verwaltung deiner Teams

Gib **“/teams”** in den Bot ein – er zeigt dir dann eine Auswahlliste deiner Teams an. Sobald du einen Team-Namen anklickst, schlägt der Bot dir je nach Status des Teams Optionen vor.

## Team-Status

Teams sind entweder „Aktiv“ oder „Inaktiv“.

„Aktive“ Teams absolvieren Runden in den Tagen 1 – 10.

Neue Teams sind „Inaktiv“, bis die Gewichte von Tag Null hinzugefügt worden sind.

## Aktionen bei Inaktiven Teams

Wenn du auf ein „Inaktives“ Team klickst, schlägt der Bot dir die folgenden Optionen vor:



### Runde beginnen („Start Lap“)

Beginne die nächste Runde. Das bedeutet, dass du gegebenenfalls fehlende Daten hinzufügen musst: Fotos der Teilnehmer oder ihr Gewicht für Tag Null der nächsten Runde.

### Teilnehmer bearbeiten („Edit players“)

Du kannst die Teilnehmer nur bearbeiten, wenn das Team „Inaktiv“ ist.

Mit Klick auf diese Option wird eine Liste der Teilnehmer angezeigt, in der du Namen und Fotos verändern kannst.

### Assistent-Kapitän („Assistant Captain“)

Hier kannst du den Assistent-Kapitän für das Team auswählen – den aktivsten Teilnehmer (Kunde oder Mitglied).

### Team löschen („Delete Team“)

Du kannst ein Team nur dann löschen, wenn es „Inaktiv“ ist.

Mit Klick auf diese Option entfernst du es aus deinen Teams. Dieser Vorgang kann nicht rückgängig gemacht werden.

Um diese Aktion zu bestätigen, benötigt der Bot deine Herbalife-ID.

## Aktionen bei aktiven Teams

Mit Klick auf ein „Aktives“ Team wirst du aufgefordert, die Gewichte für den aktuellen Tag einzugeben. Sobald diese Gewichtsangaben erfolgt sind, sendet der Bot eine Tageszusammenfassung der Gewichte / Statistik des Tages + Abbildungs-Collage der Zusammenfassung des Tages für das Team.

### Gewicht eingeben

Für aktive Teams musst du das Tagesgewicht eines jeden Teilnehmers täglich vor 20.00 Uhr eingeben haben. Der Bot liefert dir eine Liste der Teilnehmer, deren Tagesgewicht noch nicht eingegeben wurde – klicke dann auf den Namen des Teilnehmer und gib das Gewicht ein.

Bitte beachte Folgendes:

- Der Bot ist darauf programmiert, Änderungen von  $\pm 3$  kg zum Vortag zuzulassen
- Wird das Gewicht eines bestimmten Teilnehmers nicht bis spätestens 20.00 Uhr eingegeben, übernimmt der Bot automatisch das Gewicht des Vortages für diesen Teilnehmer.

Sobald du mit der Gewichtseingabe für ein Team beginnst, schlägt dir der Bot auch die Option „Tagesberichte abschließen“ / „Close day reportings“ vor.

Wenn du auf diese Option klickst, wird für diejenigen Teilnehmer des Teams, deren Gewicht noch nicht eingegeben wurde, automatisch das Gewicht des Vortages übernommen.

### Hoppla, ich habe einen Fehler gemacht ...

Wenn du für einen Teilnehmer ein falsches Gewicht eingegeben hast, kannst du dies mit Klick auf „Tag neu starten“ / „Restart Day“ korrigieren. Diese Option wird nur angezeigt, wenn der Tag abgeschlossen ist (alle Gewichts-Berichte sind erfolgt / „Tagesberichte abschließen“ / „Close Day reportings“ wurde angeklickt).

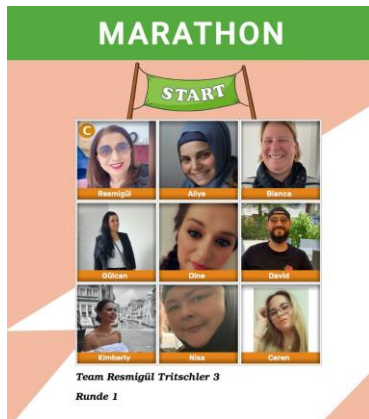
Du kannst einfach auf „Tagesberichte abschließen“ / „Close Day reportings“ klicken. Dann sendet der Bot die Zusammenfassung des Tages sowie eine Schaltfläche „Tag neustarten“ / „Restart Day“.

Mit Klick auf diese Option werden alle heutigen Gewichtseingaben für dieses Team entfernt, und du kannst mit der Eingabe der Gewichte wieder von vorn beginnen.

## Team-Collagen und Anerkennungs-Karten

Im Folgenden werden die einzelnen Grafiken beschrieben, die der Bot generiert.

Am Tag Null (Starttag der Runde)



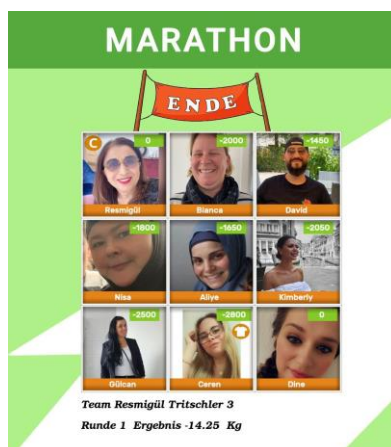
Am Tag Null generiert der Bot eine Startkarte mit den Teilnehmer-Vornamen am Tag Null.

Tägliche Team-Collagen



An jedem Tag wird eine Karte mit allen Ergebnissen des Tages von allen Teilnehmern generiert.

Am Tag 10 (Endtag der Runde)



Am Tag 10 generiert der Bot eine Endkarte mit den Teilnehmernamen und dem gesamten Gewichtsabbau von allen Teilnehmern.

Die Team-Collage enthält die folgenden Abzeichen:



Abzeichen für den Team-Kapitän



Abzeichen für die Tagessieger



Abzeichen für den Führenden der Runde

Karten

Während jeder Runde generiert der Bot 4 Anerkennungs-Karten:

1. Tagessieger – der Teilnehmer, der heute das meiste Gewicht abgebaut hat
2. Führender der Runde – der Teilnehmer, der bisher in dieser Runde das meiste Gewicht abgebaut hat (Tage 1-9)
3. Endsieger in kg – der Teilnehmer, der in dieser Runde das meiste Gewicht abgebaut hat (Tag 10)
4. Endsieger in % – der Teilnehmer, der in dieser Runde prozentual das meiste Gewicht abgebaut hat (Tag 10)



## Berichte

Es gibt zwei verschiedene Arten von Berichten, die vom Bot generiert werden:

### Tagesberichte

Der Tagesbericht ist ein PDF-Dokument mit allen aktiven Runden des Tages. Für jedes Team (jede Runde) werden dir alle Teilnehmer, jedes Gewicht und jede Gewichtsveränderung in der Runde angezeigt. Der PDF-Tagesbericht wird jeden Tag gegen 21.00 h versendet. Du kannst jederzeit **“/report”** eingeben, um dir diesen Bericht generieren zu lassen. Achtung: Am letzten Tag unbedingt selbst anfordern!

Teilnehmer	Tag Null	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Gewichtsänderung Kg	Gewichtsänderung %
Resmigül Tritschler	71.85 Kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 Kg	0 %
Ceren	75.3 Kg	-300	-800	-200	-300	-200	-500	-100	-100	0	-300	-2.8 Kg	-3.72 %
Bianca	97.8 Kg	-600	-500	+300	-300	0	0	+500	-800	-600	0	-2 Kg	-2.04 %
Nisa	117.8 Kg	-100	-300	-100	-200	-100	-200	+200	0	-200	-800	-1.8 Kg	-1.53 %
David	90 Kg	-750	+50	-650	+250	+200	-200	-300	+250	-150	-150	-1.45 Kg	-1.61 %
Kimberly	65.7 Kg	-150	-650	-100	-150	-100	-300	-300	0	-50	-250	-2.05 Kg	-3.12 %
Dine	100.6 Kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 Kg	0 %
Aliye	67.5 Kg	-100	+50	-1400	+200	0	-50	+250	-400	+50	-250	-1.65 Kg	-2.44 %
Gülcan	70.4 Kg	-600	-300	-100	-300	-500	-100	-100	0	-500	0	-2.5 Kg	-3.55 %
Ganzer Tag:	0 Kg	-2.6 Kg	-5.05 Kg	-7.3 Kg	-8.1 Kg	-8.8 Kg	-10.15 Kg	-10 Kg	-11.05 Kg	-12.5 Kg	-14.25 Kg		

### Liga-Berichte

Die Liga ist ein Wettbewerb zwischen verschiedenen Teams, wer (als Team) das meiste Gewicht im Zeitraum von einem Monat abbaut. Mit der Liga wird die Motivation zum Wettstreit zwischen den Teams erzeugt wie auch zwischen den Teilnehmern in den Teams, Gewicht abzubauen. Jeder Bericht enthält die Daten aller aktiven Runden, die in einem bestimmten Monat **\*beendet\*** sind (also die **Runde beendet** ist). Von daher bezieht sich jeder Liga-Bericht auf einen bestimmten Monat.

Liga-Berichte werden vom Bot an jedem 1. eines Monats mit den Liga-Daten des Vormonats versendet.

Um den jeweils letzten Liga-Bericht zu generieren, gib **“/leaguereport”** ein.

Um den Liga-Bericht für einen vergangenen Monat zu generieren, gib **“/league <#>”** ein. Dabei steht **<#>** für den Zahlenwert des gewünschten Monats. Um zum Beispiel den Bericht für die November-Liga zu erzeugen, gibst du **“/league 11”** ein.



Das siegreiche Team erhält eine Glückwunschkarte.

## Neueinrichtung

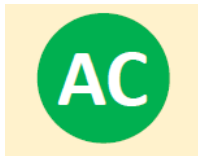
Um dein Profil völlig neu einzurichten, gib **“/resetuser”** ein – deine Daten werden endgültig gelöscht. Dieser Vorgang kann nicht rückgängig gemacht werden.



# ASSISTENT-KAPITÄN

Der Assistent-Kapitän ist eine Funktion, mit der Team-Kapitäne den aktivsten Teilnehmer (Kunde oder Mitglied) ermitteln können, um ihn auf den Weg zu bringen, Team-Kapitän (und letztlich Supervisor) zu werden.

Diese Funktion gilt nur für Marathon-Teams. Sie gilt nicht für Bootcamp-Teams.



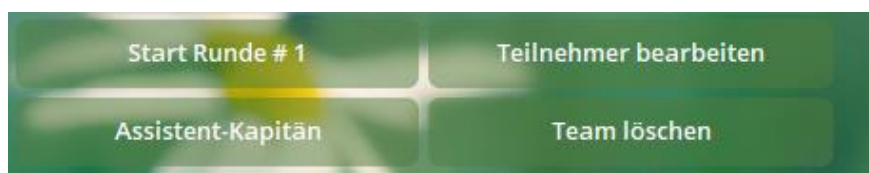
Der Assistent-Kapitän wird in der Teamvorschau-Collage mit einem Abzeichen markiert.



**Der Assistent-Kapitän hat die Aufgabe, seine eigenen Kunden in das Team einzubringen.**

Seine erste Aufgabe ist es, drei Kunden einzubringen, die Hälfte des Teams zu übernehmen und „Halber Kapitän“ zu werden. Letztlich ist es das Ziel des Assistent-Kapitäns, fünf weitere Kunden einzubringen, um Kapitän seines eigenen Teams zu werden.

Wenn das Team inaktiv ist (zwischen den Runden), kann der Kapitän einen der Teilnehmer zum Assistent-Kapitän berufen, indem er die Schaltfläche „**Assistent-Kapitän**“ anklickt:

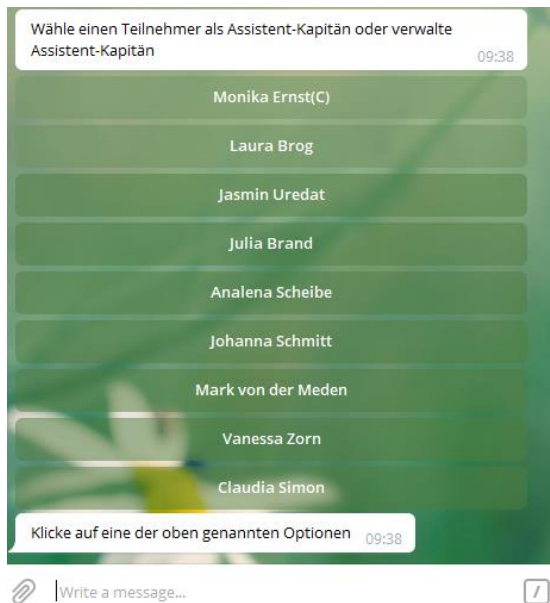


 | Write a message...



Nachdem du auf die Schaltfläche „Assistent-Kapitän“ geklickt hast, öffnet der BOT ein Menü mit einer Liste der Teilnehmer – vergleichbar mit „Teilnehmer bearbeiten“ (Edit players).

Mit dem BOT kannst du jetzt den Assistent-Kapitän aus der Liste der Teilnehmer auswählen:



## TEILNEHMER DES ASSISTENT-KAPITÄNS

Der Team-Kapitän kann die Kunden markieren, die der Assistent-Kapitän in das Team eingebracht hat.

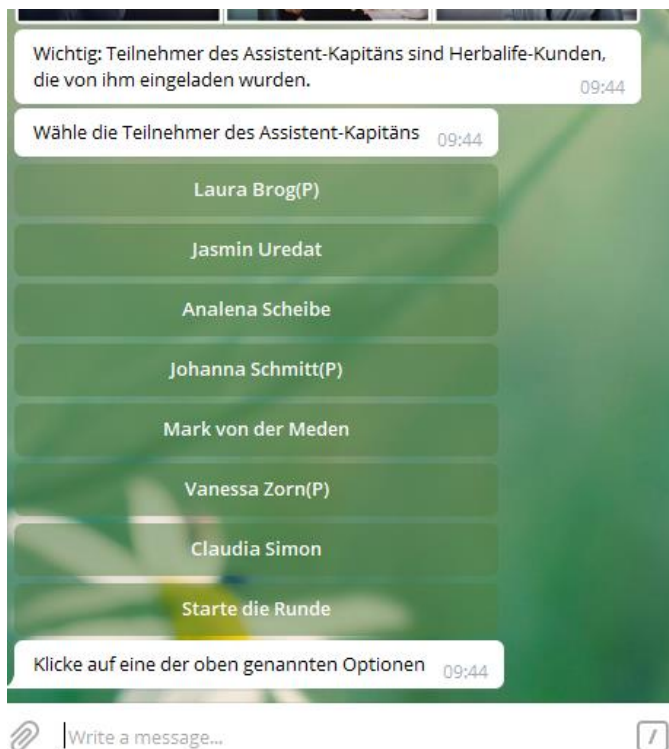


Kunden des Assistent-Kapitäns erhalten ein besonderes Abzeichen:



Die Kunden des Assistent-kapitäns werden über die Schaltfläche „**Teilnehmer des Assistent-Kapitäns**“ (Assistant Captain's Players) zugeordnet.

Die Kunden des Assistent-Kapitäns werden im Menü mit einem **(P)** neben ihrem Namen angezeigt.



# DETOX-TAGE

Tag 4 und Tag 9 der Runde sind Detox-Tage. An diesen Tagen verwenden die Teilnehmer ausschließlich Produkte von Herbalife Nutrition.

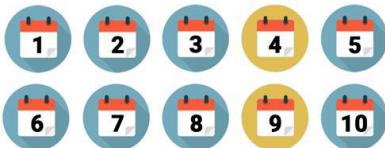
Das können 3 Shakes + Snacks + Jet-Drink oder andere kalorienarme Mahlzeiten aus dem Herbalife Nutrition-Kochbuch sein.

Für jedes Team erhält der Kapitän vom BOT Karten zur Erinnerung, dass morgen ein Detox-Tag ist. Der Kapitän sendet diese Karten an die allgemeine Chat-Gruppe des Marathons und/oder an die Teilnehmer des Teams.



## DETOX DAYS

4th and 9th days of Weight Loss Marathon



IMPROVE RESULTS

SAVE TIME AND MONEY

FEEL LIGHT WITHOUT HUNGER

GET ENERGIZED

CLEAN AND RESTART YOUR BODY

- 3 F1 shakes with protein
- Herbal Tea
- Dietary fiber
- Turbo drink - 2 litres

## DETOX-TAGE

Tag 4 und Tag 9 des Marathons

Verbessere dein Ergebnis  
Spare Zeit und Geld  
Fühle dich leicht, ohne zu hungern  
Bekomme Energie  
Starte deinen Körper neu

- 3 F1-Shakes mit Protein
- Kräutertee
- Ballaststoffe
- Jet-Drink – 2 Liter

Detox-Tage ermöglichen maximale Gewichtsabbau-Ergebnisse am 5. und am 10. Tag der Runde und verbessern von daher die Gesamtergebnisse der einzelnen Teilnehmer und des ganzen Teams in jeder Runde beträchtlich.

Gehe auf: @wl\_marathon\_ge\_bot