

# Installations- und Bedienungsanleitung im Umgang mit der "Teamfit-App"

## 1. App herunterladen

Suche die "Teamfit-App" und lade sie kostenlos auf dein Smartphone herunter:

App-Store:



Google Play-Store:



#### 2. Jetzt starten

Starte die App, indem du den Button "Jetzt starten" betätigst.



## 3. Kostenlos registrieren

Registriere dich mit deiner E-Mail-Adresse; alternativ ist eine Registrierung auch mit eurer Apple-ID oder mit eurem Facebook-Account möglich.



## 4. Weiter im Anmeldevorgang

Drücke den Button "weiter".



#### 5. Vergabe eines persönlichen Passwortes

Gib 2x das von dir frei gewählte Passwort an.



## 6. Eingaben zum persönlichen Nutzerprofil

Gib deinen vollständigen Namen an. So kann jedes Teammitglied sehen, wer schon teilnimmt. Deinen Fitnesszustand und dein Trainingsziel brauchst du nicht anzugeben. Die Voreinstellungen können unverändert bleiben. Drücke im Anschluss den Button "weiter".



#### 7. Team beitreten

Wähle den Button "Team beitreten".



## 8. Code eingeben

Gib nun den 6-stelligen Code ein, der am 31.07.2021 an den bekannten Stellen veröffentlicht wird (hv-sundern.de, facebook, etc.)



#### 9. Team beitreten

Wähle nun den Button "Team beitreten" – nun bist du für "1. HV Sundern Spendenlauf" registriert.



## 10. Workout starten

Wenn du dein Workout starten möchtest, wähle unten im Menü "Training".



## 11. Sportart wählen

Wähle die Sportart "Laufen/Joggen" aus, wenn du aktiv werden möchtest.



Regelmäßiger Ausdauersport ist gesund und trägt signifikant zu einer besseren Leistungsfähigkeit bel.



Mehr

Deine Sportart ist noch nicht dabei oder du nutzt einen anderen. Tracker? Hier kannst du deine Resultate eintragen.





## 12. Training durchführen

Drücke auf "Start" und beginne das Training. Nun kannst du dein Handy verstauen und das Training durchführen. Zum Beenden des Trainings wähle "Ende".



Nachdem das Training beendet wurde, kann die "Fertig"-Taste gedrückt werden und deine Aktivität wird in der Statistik gezählt. Du hast das Projekt mit deiner Leistung unterstützt!



## 13. individuelle Trainingseinheiten

Falls die Trainingseinheiten nicht mit der teamfit-App aufgezeichnet werden, kannst du unter "Workout manuell eintragen" deine Trainingsleistungen eingeben und ein Bildschirmfoto (Screenshot) als Nachweis hochladen.

