



Installations- und Bedienungsanleitung im Umgang mit der Teamfit-App

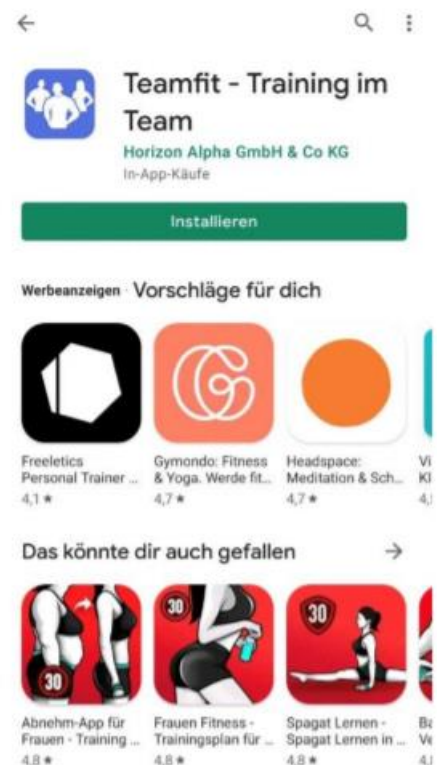
1. App herunterladen

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

App-Store:



Google Play-Store:





2. Jetzt starten

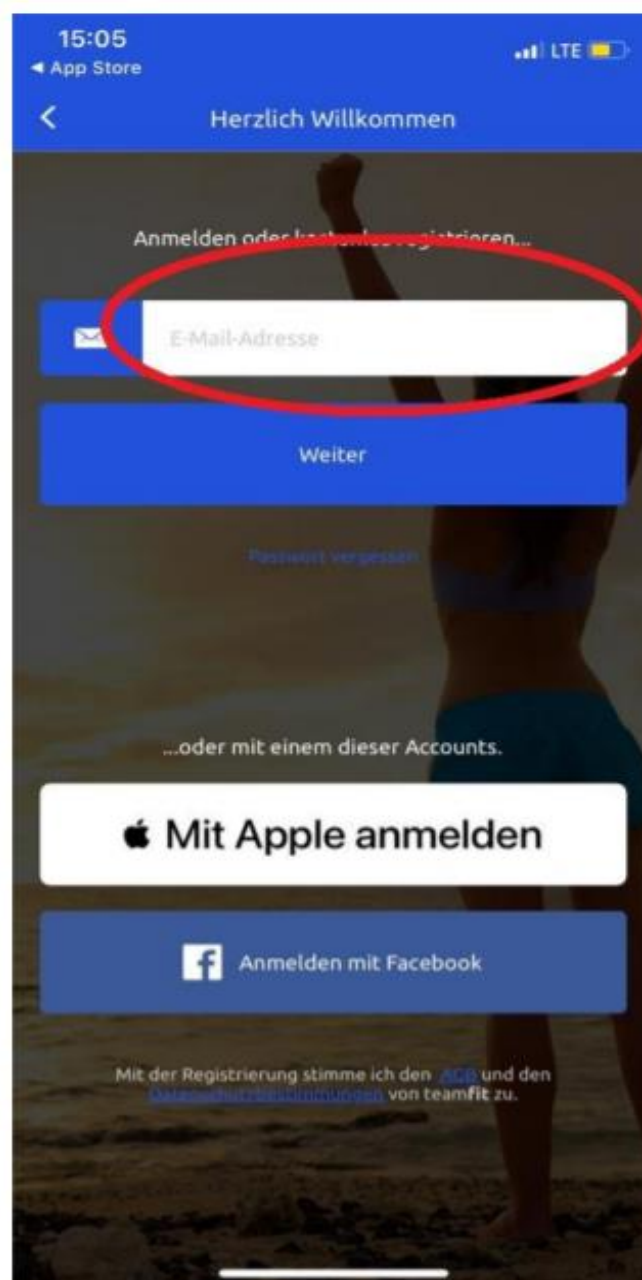
Starte die App indem du den Button „Jetzt starten“ betätigst.





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

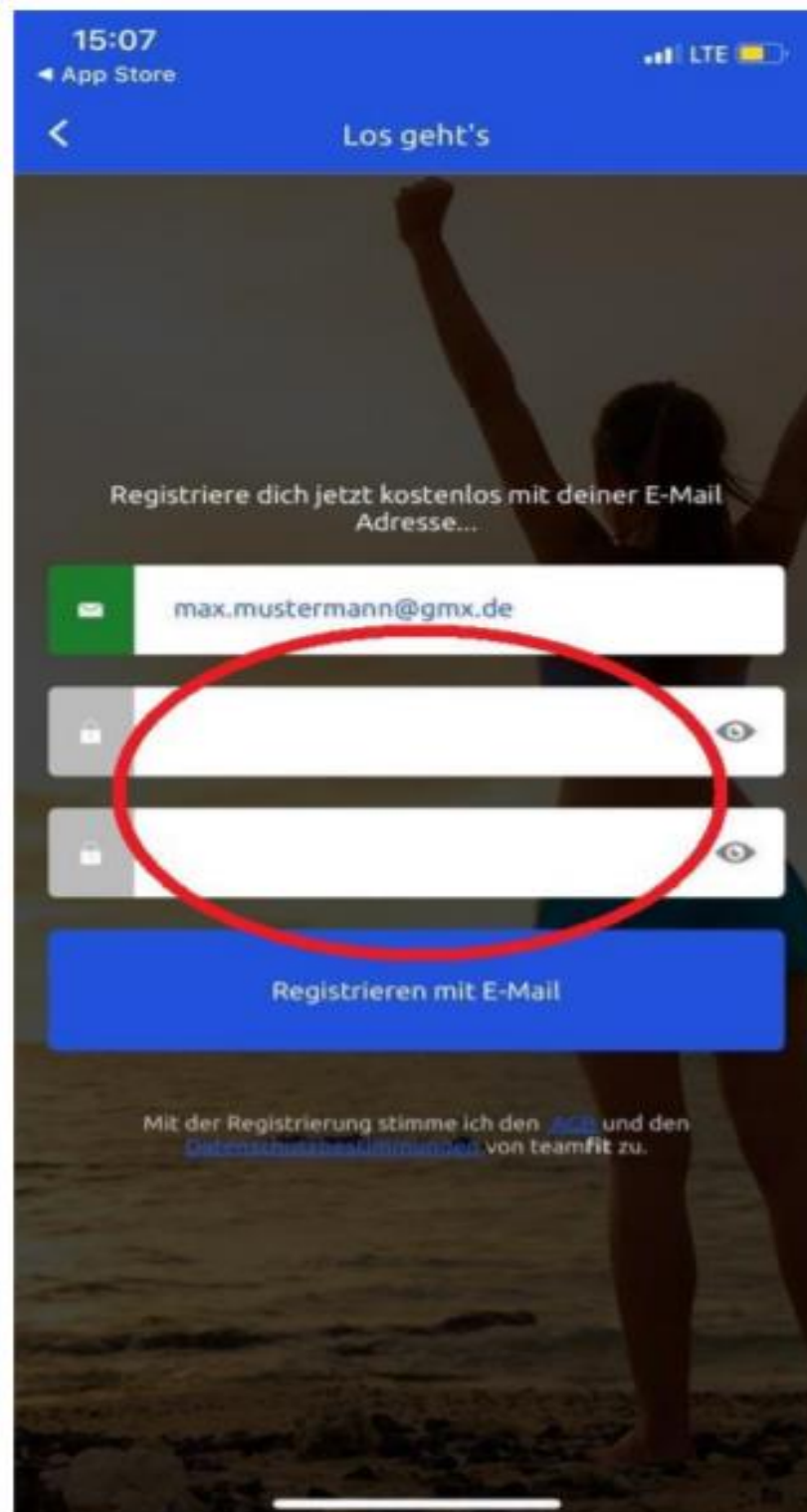
Drücke den Button „weiter“.





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“.

15:08
App Store

Los geht's

Profil
Erzähle uns etwas über dich, damit wir deine Workouts auf deine Bedürfnisse anpassen können.

Max Mustermann

fit mittel unfit

Trainingsziel
Was ist dein Bodyweight Training Focus?

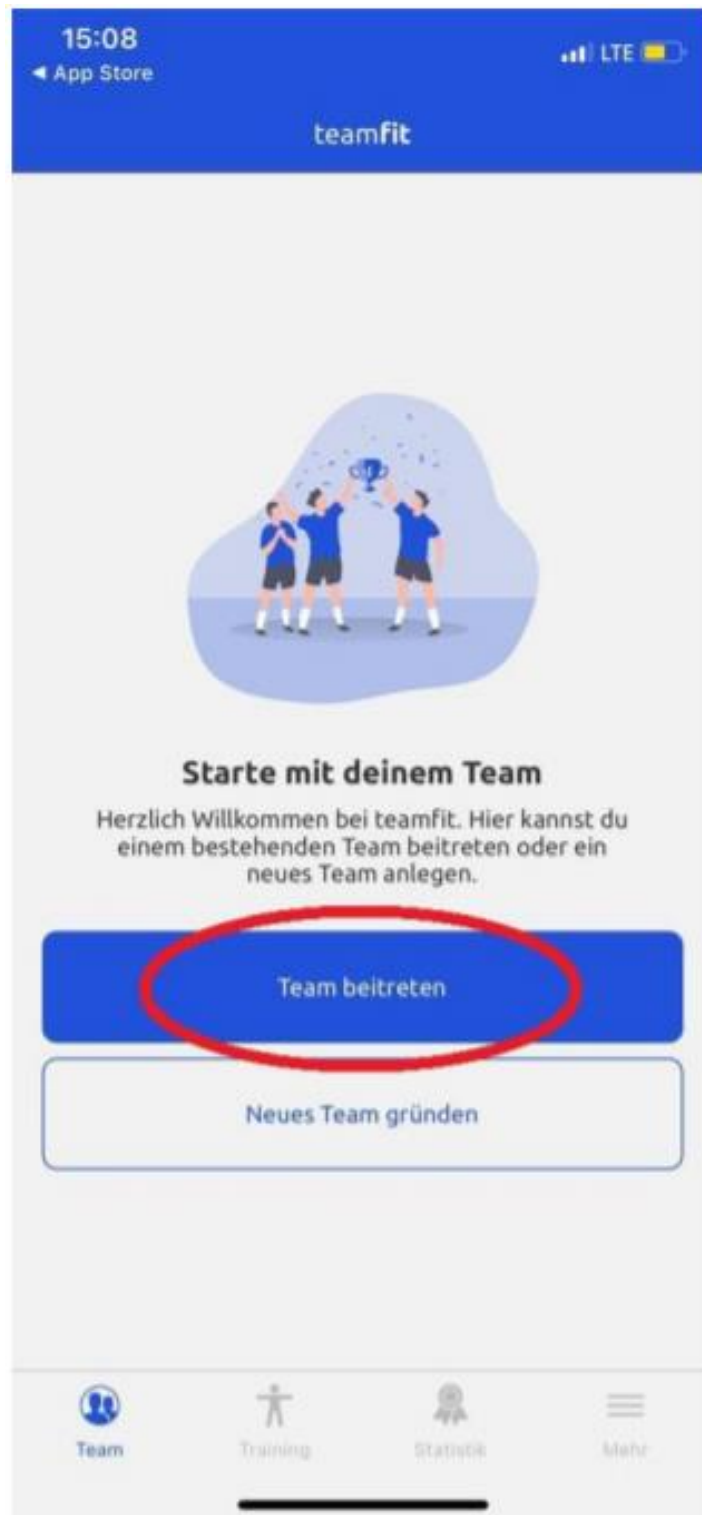
Ganzer Körper Bauch & Rücken
Po & Beine Oberkörper

Weiter



7. Team beitreten

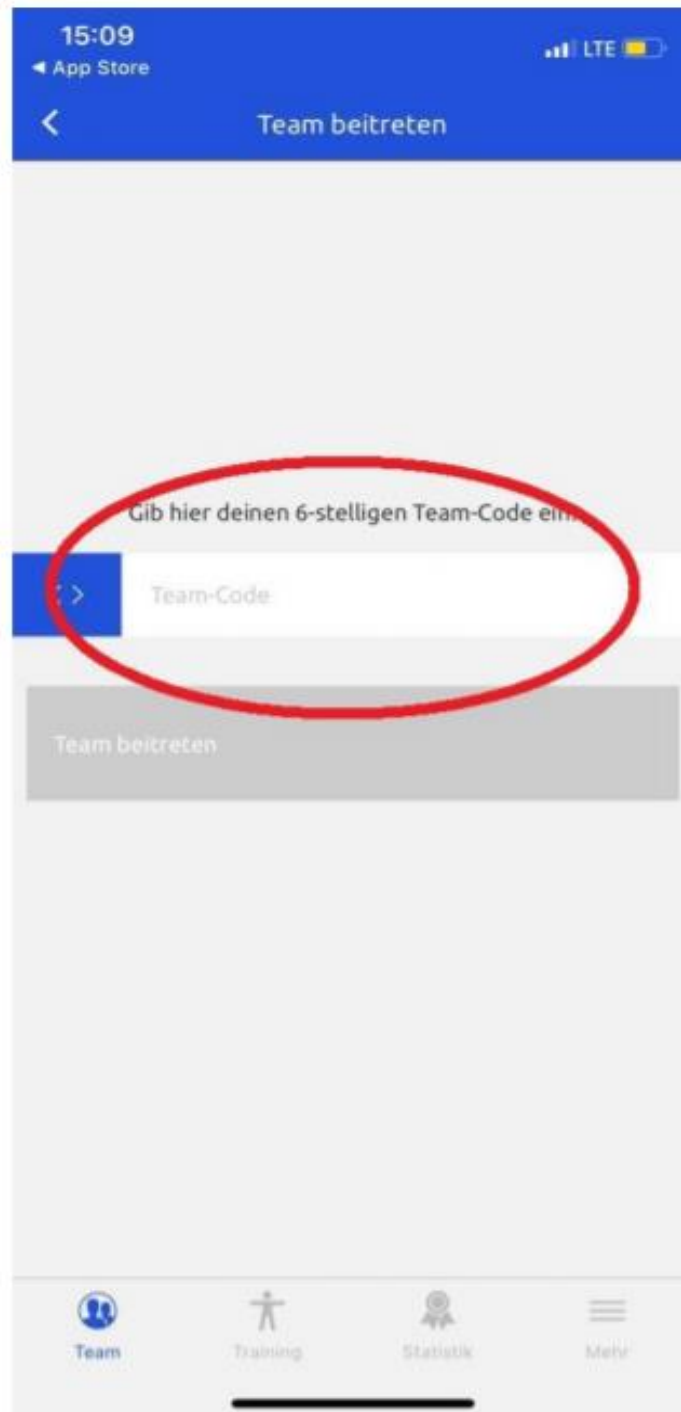
Wähle den Button „Team beitreten“.





8. Code eingeben

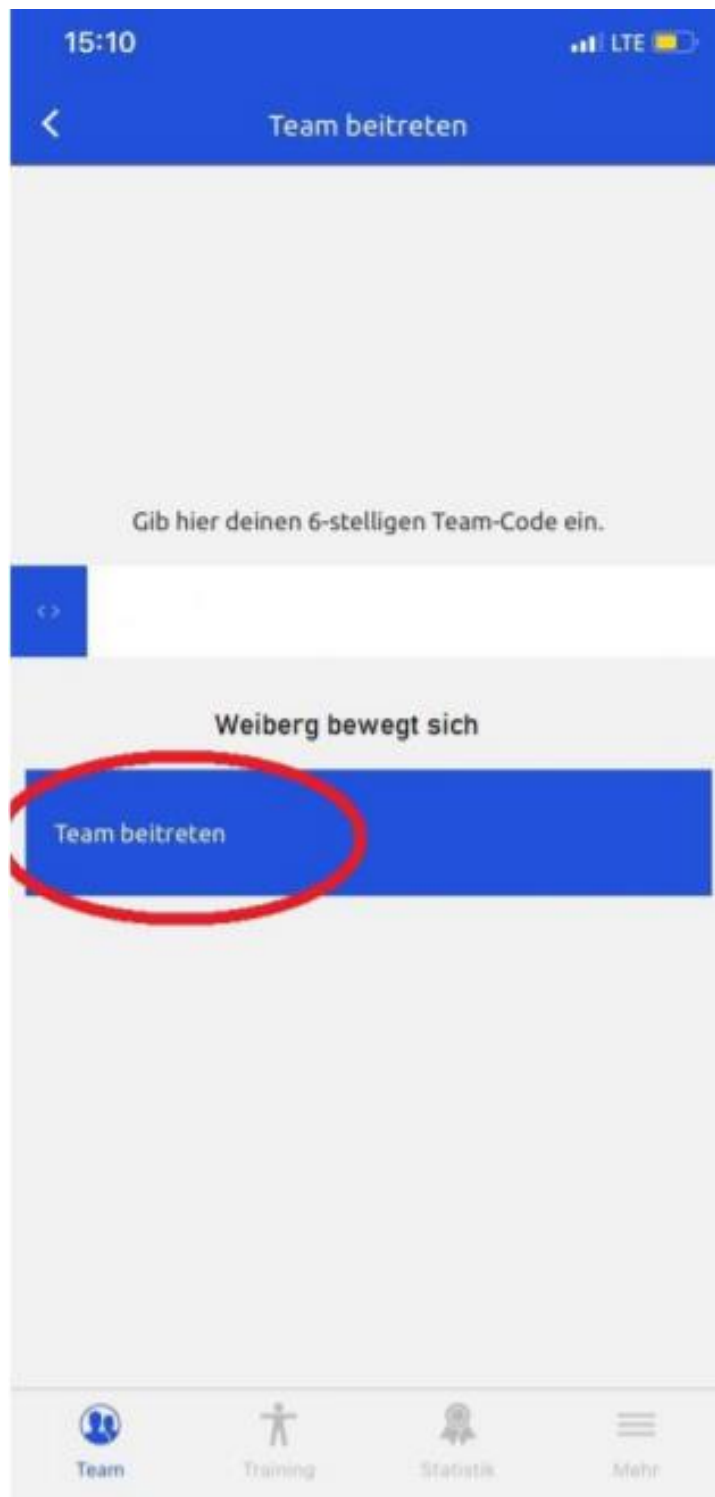
Gib nun den 6-stelligen Code ein, der am **30.05.2021** auf allen bekannten Stellen veröffentlicht wird (Weiner-Info-Gruppe, Homepage, etc.)





9. Team beitreten

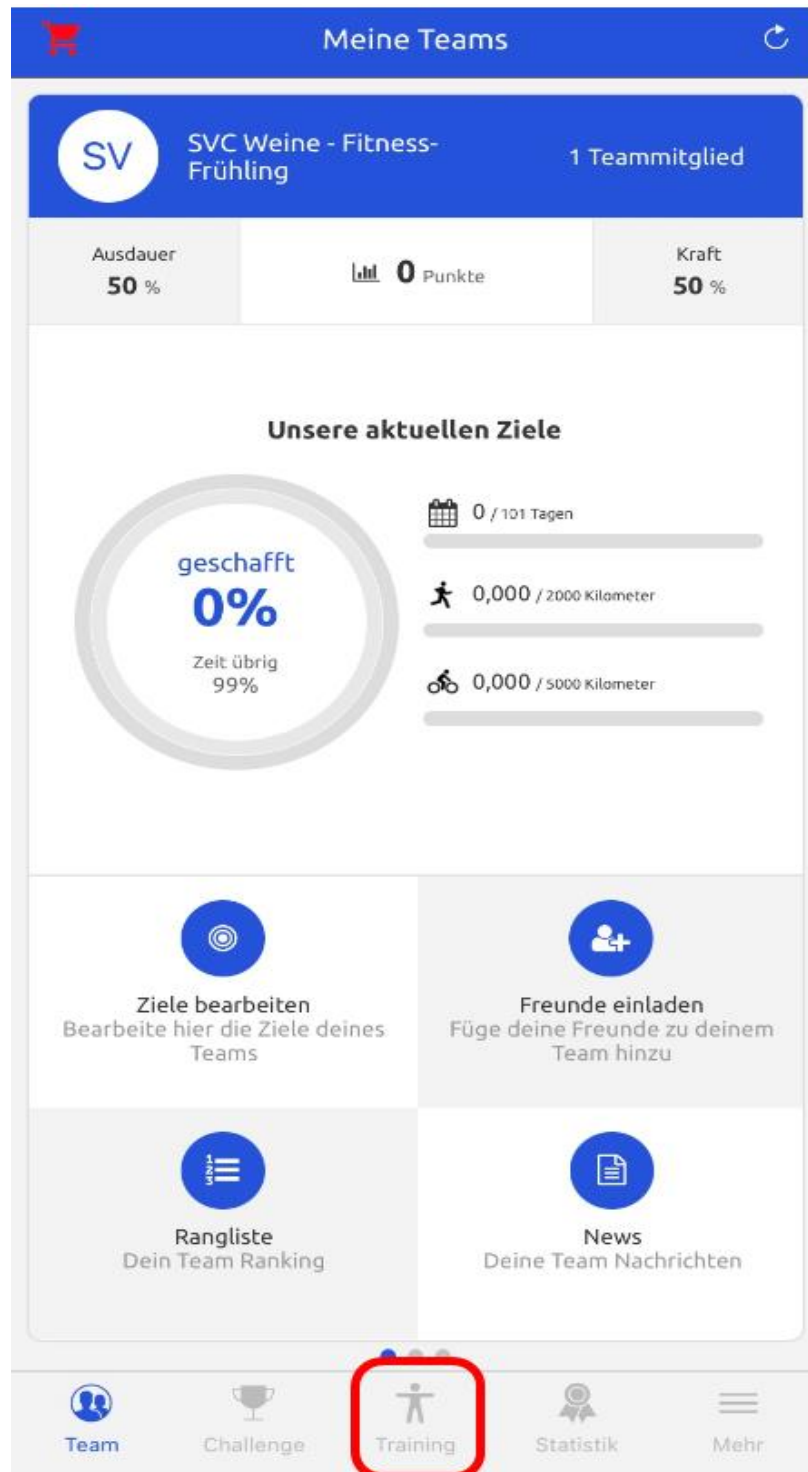
Wähle nun den Button „*Team beitreten*“ – nun bist Du für „**1. Wiener Fitness-Frühling**“ registriert.





10. Workout starten

Wenn du Dein Workout starten möchtest, wähle unten im Menü „Training“.

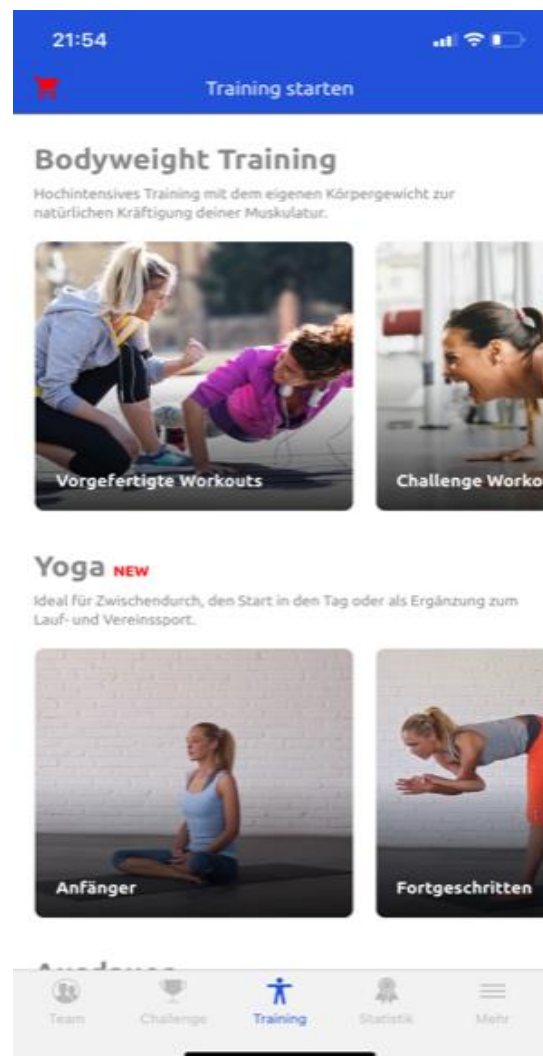
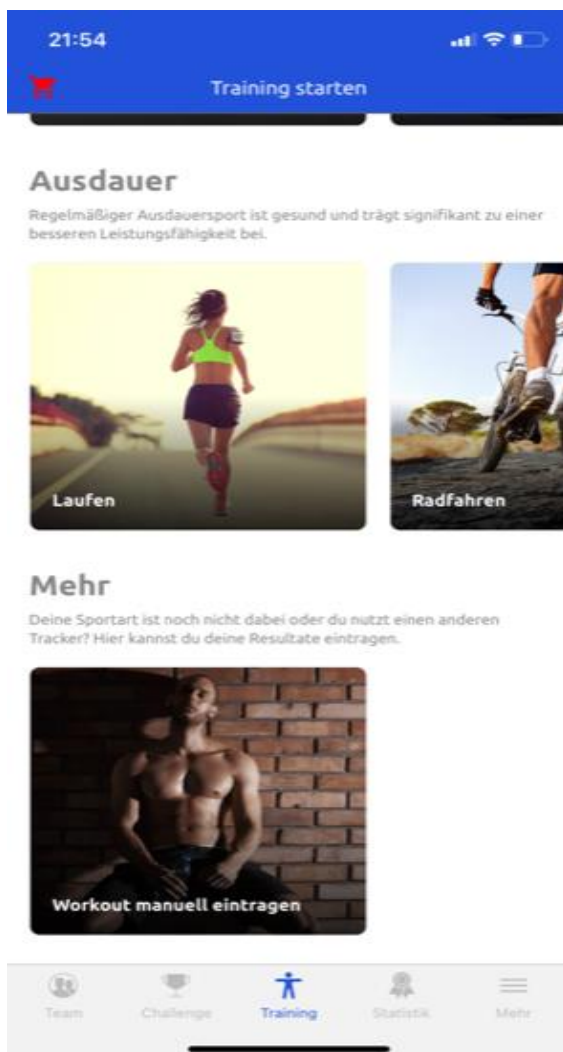


11. Sportart wählen

Wähle die Sportart, in der Du aktiv werden möchtest. Hier stehen Dir folgende **Trainings-Kategorien** zur Verfügung:

- Laufen / Joggen
- Radfahren
- Wandern / Nordic Walking

Möchtest du spazieren gehen wähle „Wandern“.

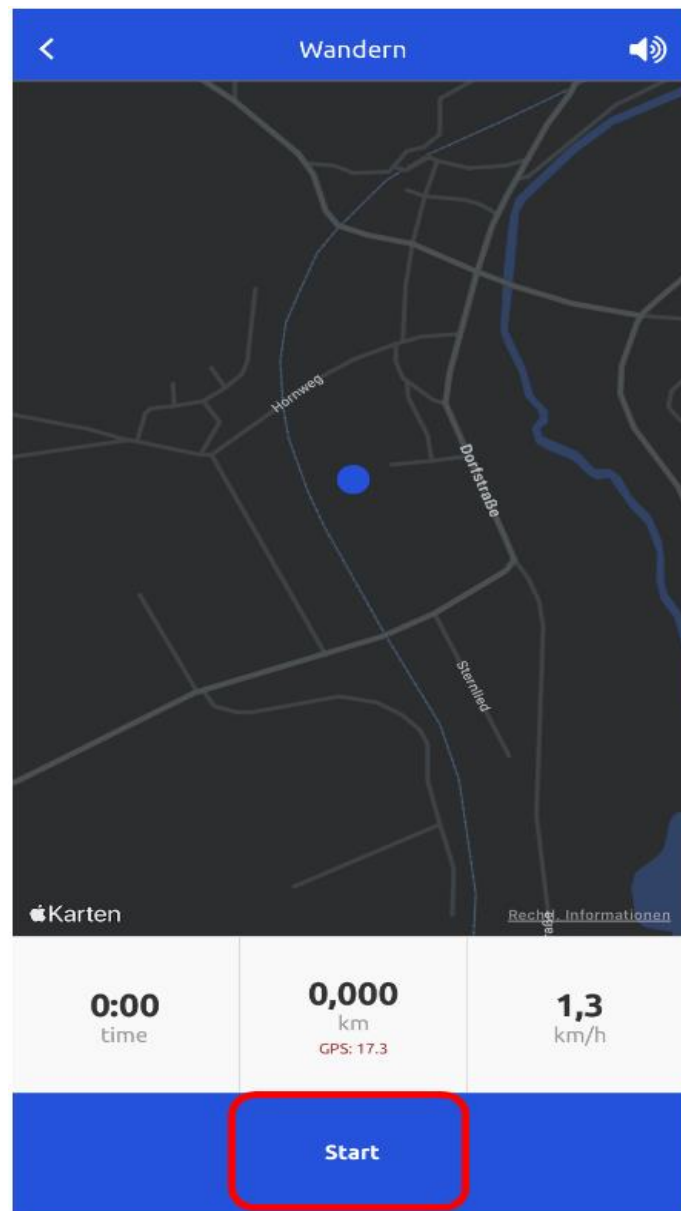


Ergänzende Trainings-Workouts wie „Bodyweight Training“ und „Yoga“ können genutzt werden.



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 hat 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.

