

Laufen

Schwimmen

Liegestütz

Wandern

Skaten

SitUps

Yoga

Burpees

Radfahren

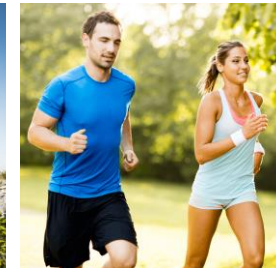
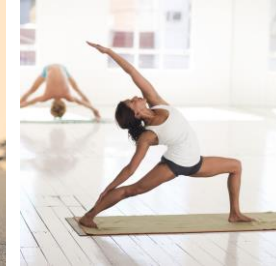
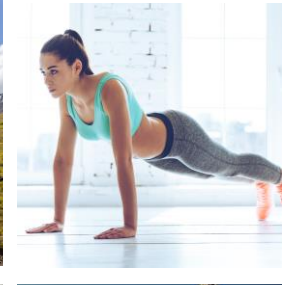
Rudern

Sprinten

Kämpfen

Schwitzen

Springen



## Stadt Lichtenau – App Guide



# Hole dir die Teamfit App

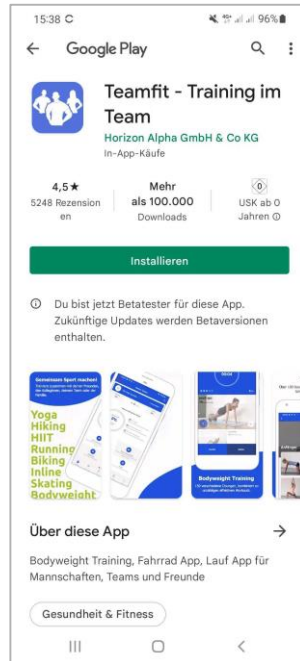
Scanne den QR Code  
oder klicke **mit deinem  
Smartphone** auf den  
Link



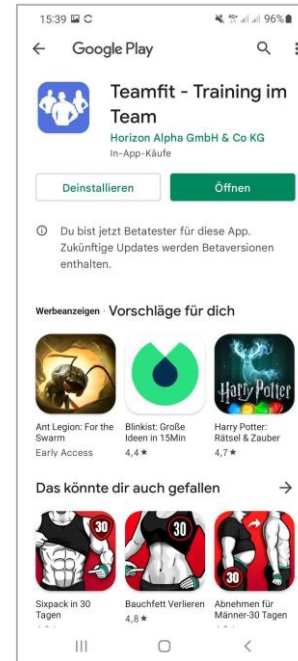
oder

<https://teamfit.app.link/lichtenau>

Installiere die App über  
den Google Play oder  
Apple App Store



Öffne die App



Und starte

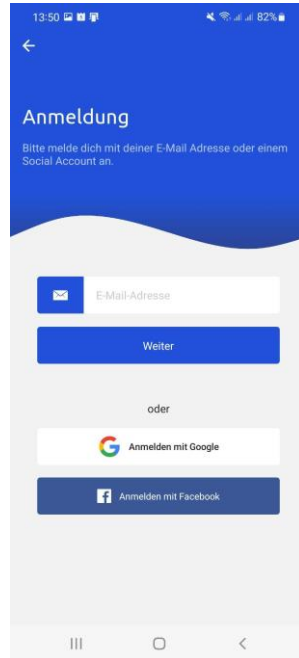


# Registrierung

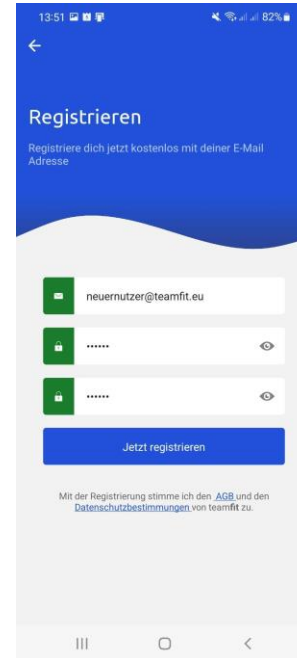
Jetzt starten



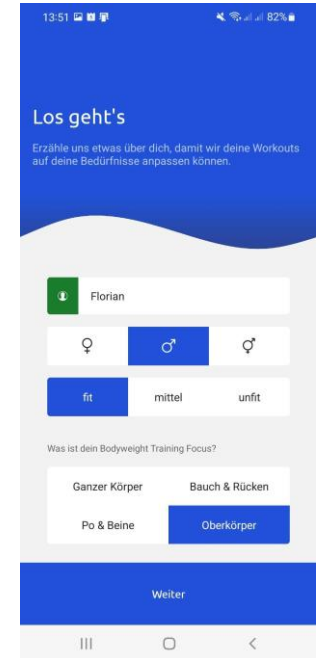
Registrierung mit E-Mail / Google/Apple oder Facebook Login



Passwort definieren



Allgemeine Angaben zu Geschlecht & Fitness



# Trete entweder dem Bewegungs-Challenge Team bei ...

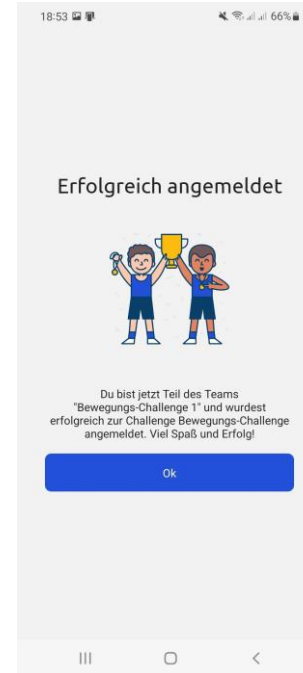
Wähle „Einem Team beitreten“



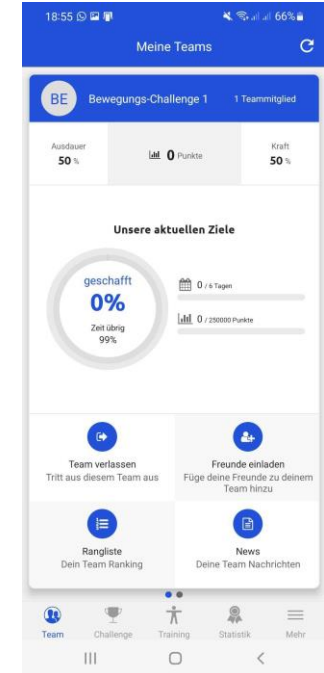
Wir finden dein Team



Du wurdest erfolgreich angemeldet



Und bist nun Mitglied in deinem Team

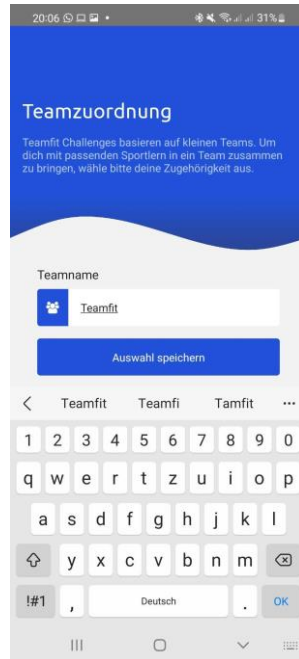


# ... oder gründe ein eigenes Team

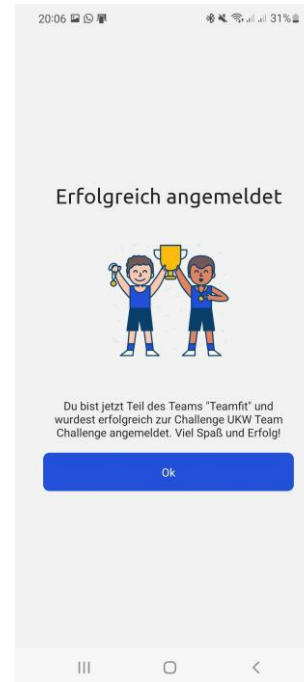
Wähle „Ein neues Team erstellen“



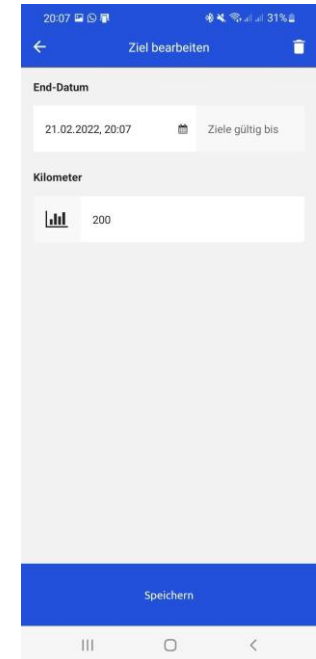
Gebe deinem team einen Namen



Dein Team wird direkt zur Challenge angemeldet



Lege ein wöchentliches Kilometerziel fest

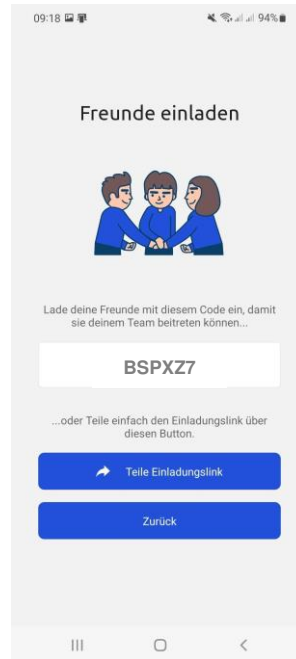


# Lade deine Freunde in dein Team ein

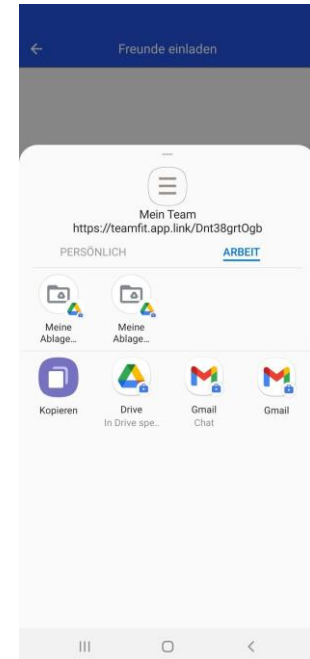
Klicke auf „Freunde einladen“



Klicke auf „Teile Einladungslink“

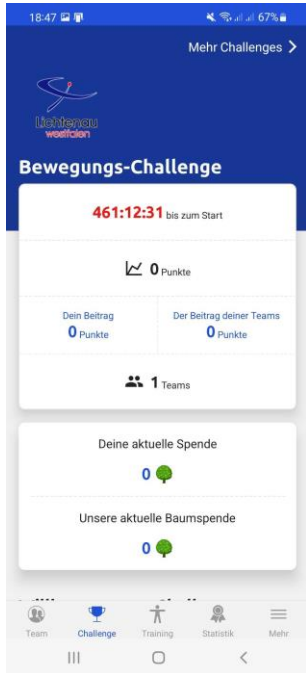


Wähle dein Tool zum Teilen von Link und Team-Code



# Challenge Tab

Übersicht zu  
Gesamtpunkten,  
eigenem- und  
Teambeitrag



Postings zu News  
und Aktionen &  
Team Ranking



Information zur Berechnung der Durchschnittspunkte

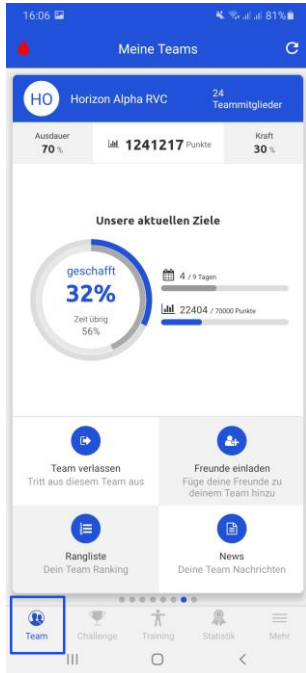
Bei der Berechnung der Durchschnittspunkte eines Teams wird jeweils der Punktwert eines Workouts durch die Anzahl der aktuellen Teammitglieder geteilt und gespeichert. Die Formel dazu lautet:

$$\text{Punkte je Sportler} = \left[ \frac{\text{Punkte Workout 1}}{\text{Anzahl aktuelle Teammitglieder}} \right] + \left[ \frac{\text{KM Workout 2}}{\text{Anzahl aktuelle Teammitglieder}} \right] + \dots$$

Durch diese fortschreitende Berechnung der durchschnittlichen Punkte je Team Mitglied wird verhindert, dass der Durchschnittswert „springt“, wenn einem Team weitere Mitglieder beitreten oder bestehende Mitglieder austreten.

# Team Tab

## Übersicht und Zielerreichung



## Rangliste

The screenshot shows a ranking list for 'Horizon Alpha RV...'. The list is filtered by 'Punkte' and 'letzte 30 Tage'. The table below shows the top 12 members, all named 'Max Mustermann', ranked by their number of workouts and total points.

	Name	Workouts	Punkte
1	MA Max Mustermann	20	30834
2	MA Max Mustermann	18	22559
3	MA Max Mustermann	7	19732
4	MA Max Mustermann	16	18981
5	MA Max Mustermann	12	11453
6	MA Max Mustermann	8	9551
7	MA Max Mustermann	5	6635
8	MA Max Mustermann	14	3968
9	MA Max Mustermann	3	2769
10	MA Max Mustermann	2	1426
11	MA Max Mustermann	1	500
12	MA Max Mustermann	0	0

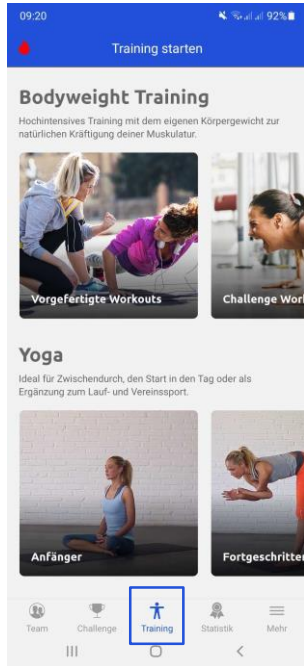
## News: Chat und Team Workouts

The screenshot shows a news feed for 'News - Test 6'. It features several news items with a 'SE' profile picture and a right-pointing arrow. The news items describe team activities and workouts, such as 'Sebastian hat ein Gehen / Wander-Workout über 0,3 km in 10:53 min absolviert und dafür 32 Punkte erhalten' and 'Sebastian hat eine Fahrt über 10,0 km in 30:00 min absolviert und dafür 667 Punkte erhalten'. The bottom navigation bar has the 'Team' icon highlighted.

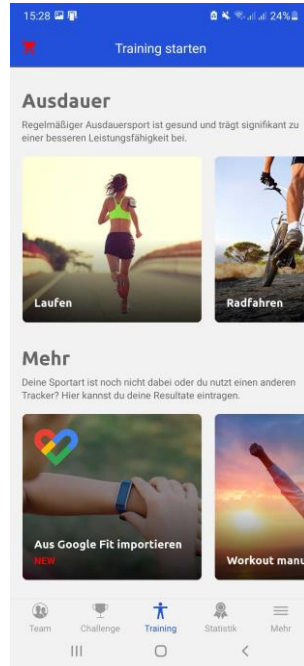


# Training erfassen

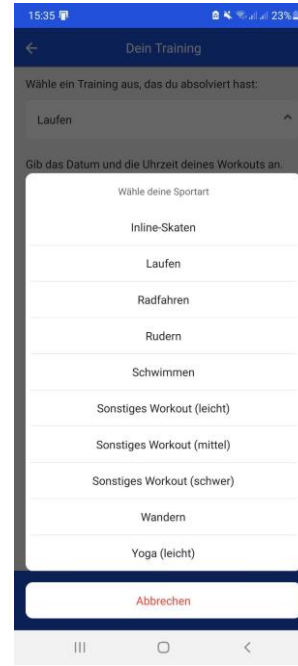
Bodyweight  
Training (geführt) &  
Yoga (geführt)



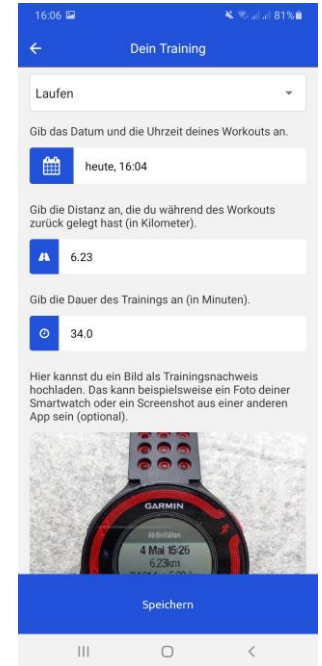
Ausdauertraining  
(GPS Tracking) &  
Tracker Import



Manuelles erfassen  
aller verfügbaren  
Aktivitäten

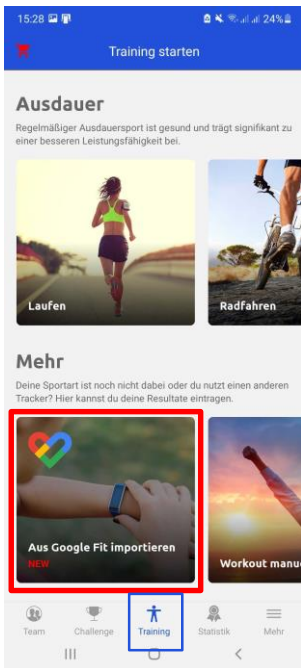


Mit Angabe der  
relevanten Daten  
und Foto (optional)

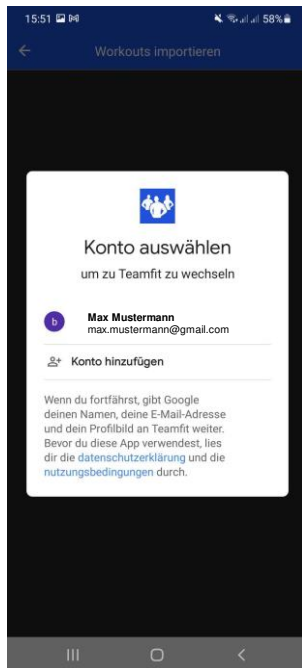


# Workouts via Tracker importieren

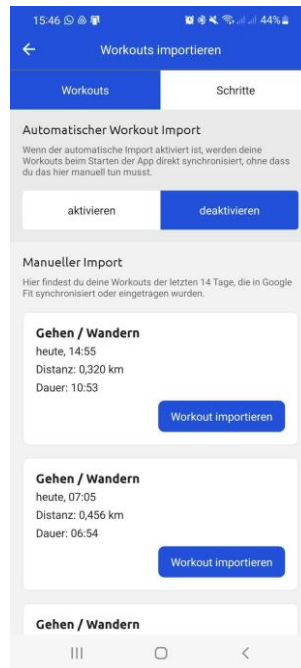
Wähle deinen Tracker



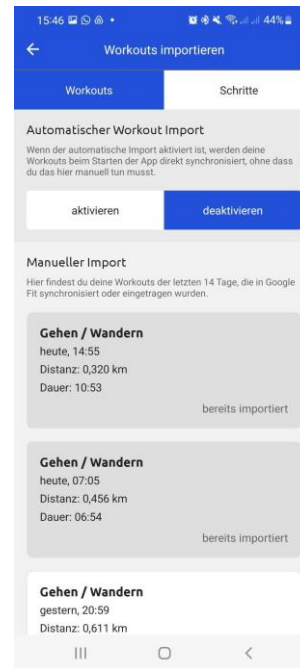
Verbinde deinen Account



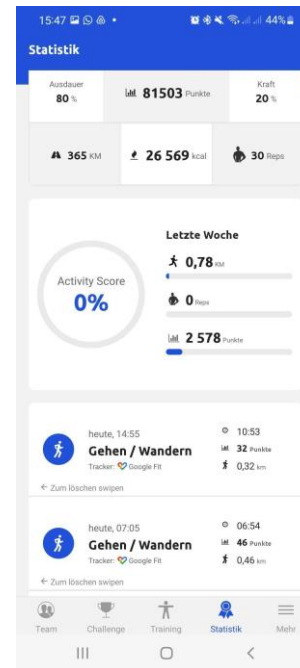
Klicke auf Workout importieren



Importiert Workouts werden markiert



Und in Statistik und Team angezeigt

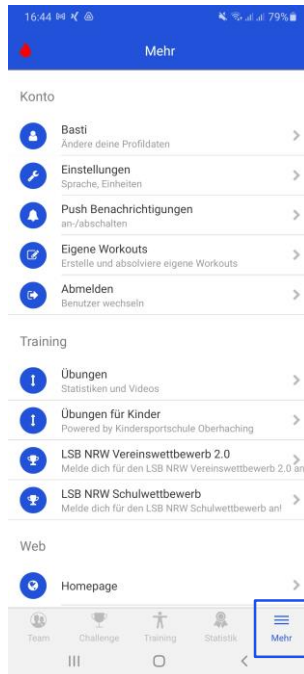


# Statistik & Mehr

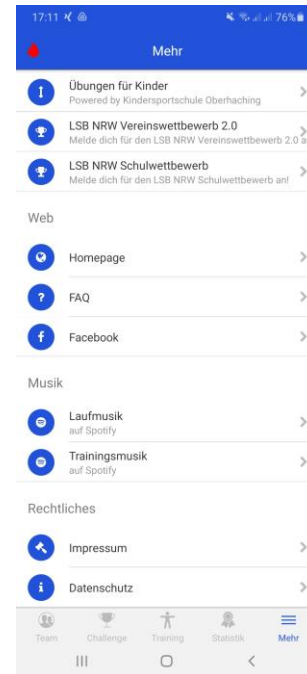
## Persönliche Statistik und Workout-Übersicht



## Mehr Persönliche Einstellungen und Übungsübersicht



## Web, Musik & Rechtliche Informationen





Komme bei Fragen gerne auf uns zu

[support@teamfit.eu](mailto:support@teamfit.eu)