

Laufen

Schwimmen

Liegestütz

Wandern

Skaten

SitUps

Yoga

Burpees

Radfahren

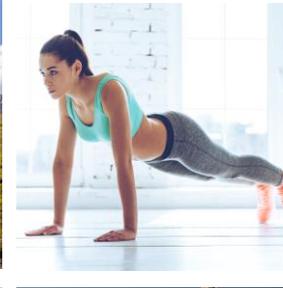
Rudern

Sprinten

Kämpfen

Schwitzen

Springen



Stadt Lichtenau – App Guide



Hole dir die Teamfit App

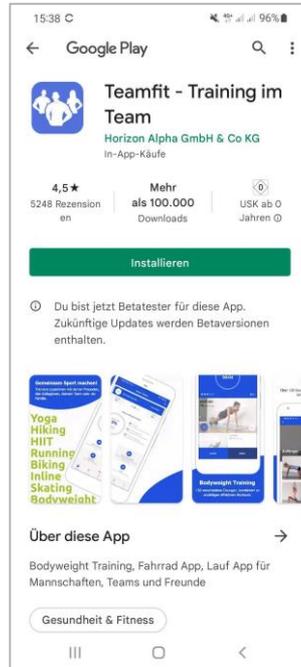
Scanne den QR Code
oder klicke **mit deinem
Smartphone** auf den
Link



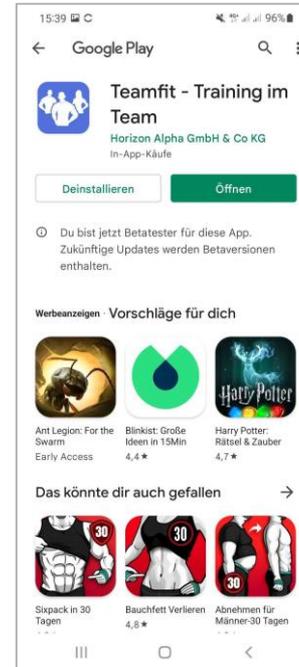
oder

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

Installiere die App über
den Google Play oder
Apple App Store



Öffne die App



Und starte

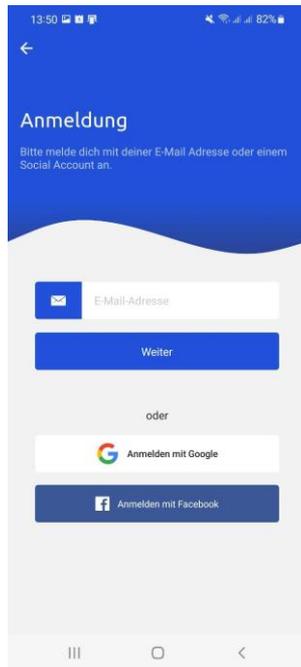


Registrierung

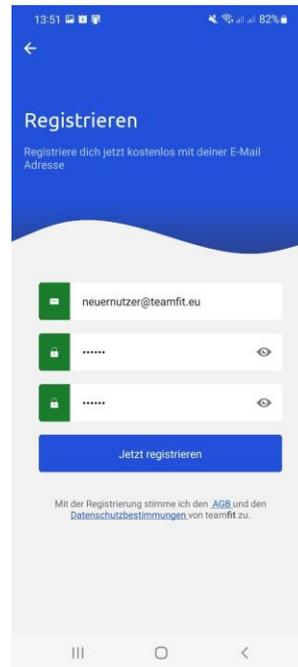
Jetzt starten



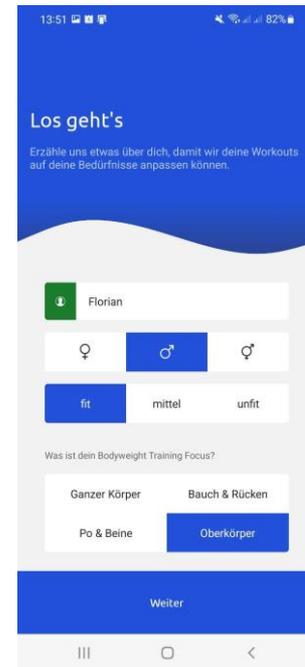
Registrierung mit E-Mail / Google/Apple oder Facebook Login



Passwort definieren



Allgemeine Angaben zu Geschlecht & Fitness



Trete entweder dem Bewegungs-Challenge Team bei ...

Wähle „Einem Team beitreten“



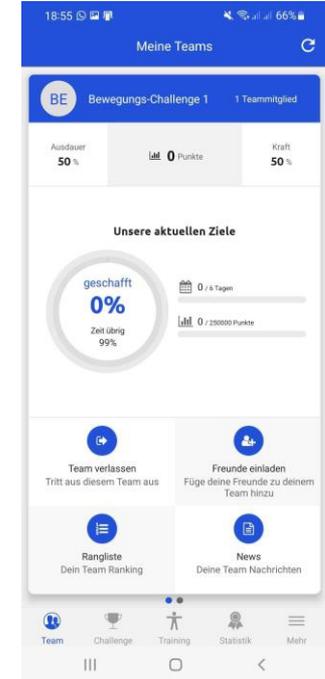
Wir finden dein Team



Du wurdest erfolgreich angemeldet



Und bist nun Mitglied in deinem Team

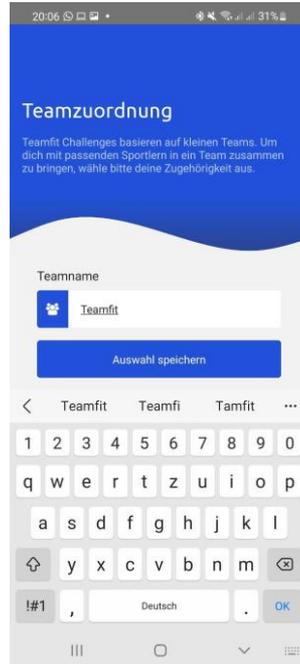


... oder gründe ein eigenes Team

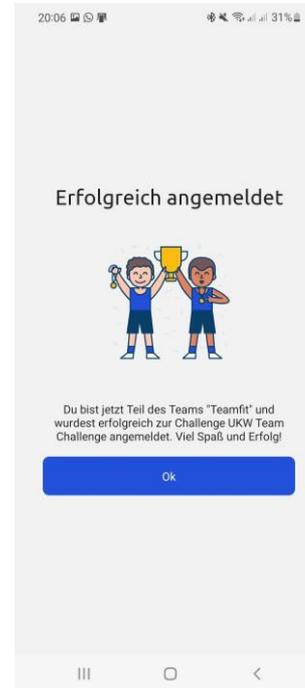
Wähle „Ein neues Team erstellen“



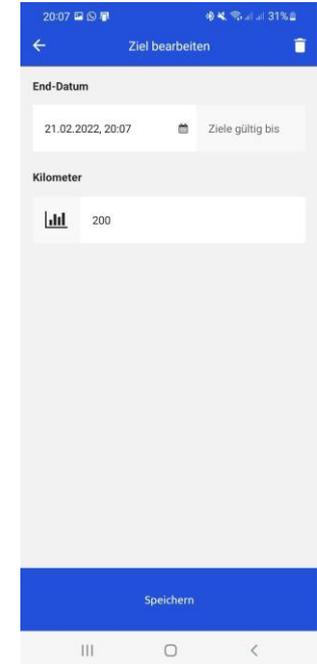
Gebe deinem team einen Namen



Dein Team wird direkt zur Challenge angemeldet



Lege ein wöchentliches Kilometerziel fest



Lade deine Freunde in dein Team ein

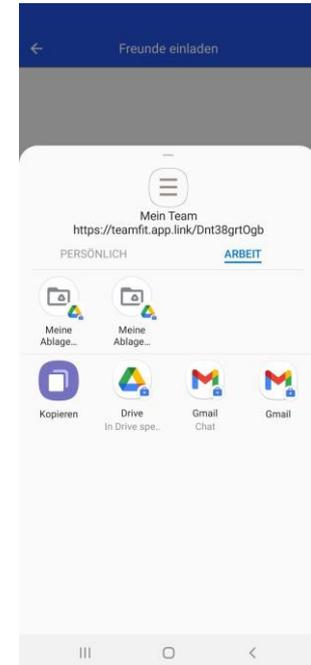
Klicke auf „Freunde einladen“



Klicke auf „Teile Einladungslink“

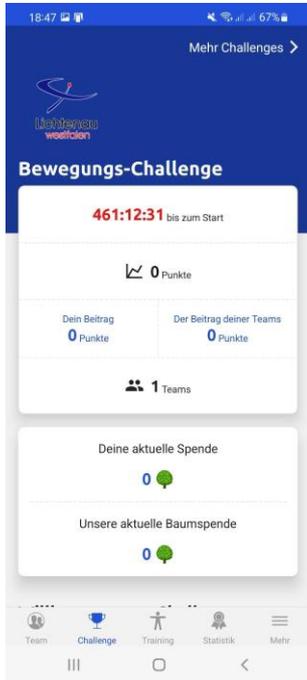


Wähle dein Tool zum Teilen von Link und Team-Code



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 displays a ranking list for 'Horizon Alpha RV...'. The list is filtered by 'Punkte' and shows the 'letzte 30 Tage' period. The table lists 12 team members, all with the initials 'MA' (Max Mustermann), ranked by their 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

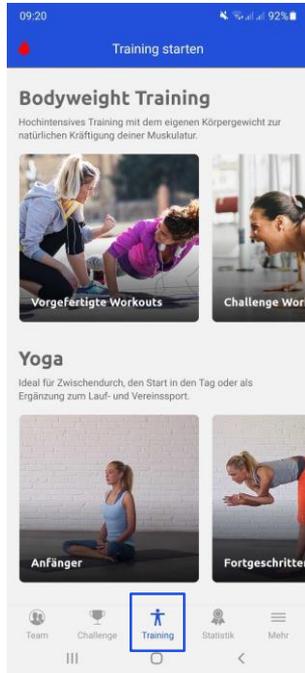
News: Chat und Team Workouts

The screenshot shows a news feed for 'News - Test 6'. It features several news items from a user named Sebastian, each with a date and a right-pointing arrow. The news items describe team activities and achievements, such as completing a walk, a bike ride, and a run, and receiving points for these activities.

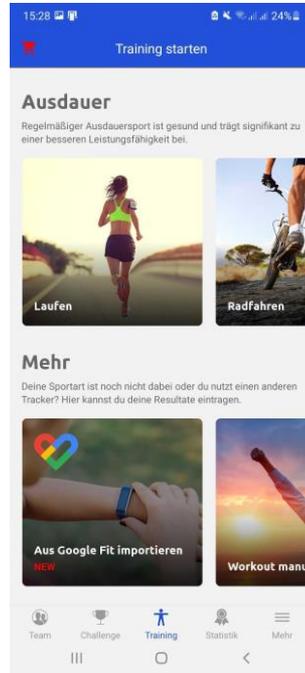
- Sebastian heute, 14:55: Sebastian hat ein Gehen / Wander-Workout über 0,3 km in 10:53 min absolviert und dafür 32 Punkte erhalten.
- Sebastian heute, 07:05: Sebastian hat ein Gehen / Wander-Workout über 0,5 km in 06:54 min absolviert und dafür 46 Punkte erhalten.
- Sebastian gestern, 11:38: Sebastian ist der Challenge beigetreten und hat dafür 2500 Punkte erhalten.
- Sebastian 27.10.2021, 13:17: Sebastian hat eine Fahrt über 10,0 km in 30:00 min absolviert und dafür 667 Punkte erhalten.
- Sebastian 27.10.2021, 12:19: Sebastian hat einen Lauf über 15,0 km in 70:00 min absolviert und dafür 2500 Punkte erhalten.
- Sebastian 27.10.2021, 12:11: Sebastian hat einen Lauf über 10,0 km in 60:00 min absolviert und dafür 1667 Punkte erhalten.

Training erfassen

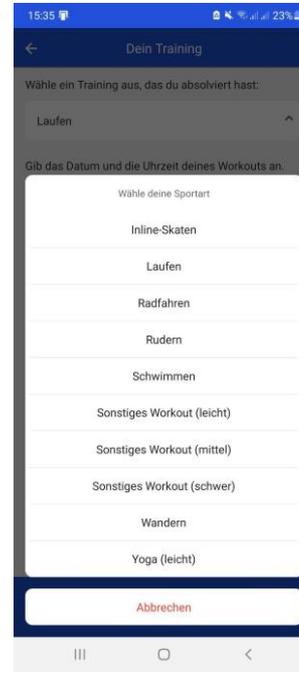
Bodyweight
Training (geführt) &
Yoga (geführt)



Ausdauertraining
(GPS Tracking) &
Tracker Import



Manuelles erfassen
aller verfügbaren
Aktivitäten

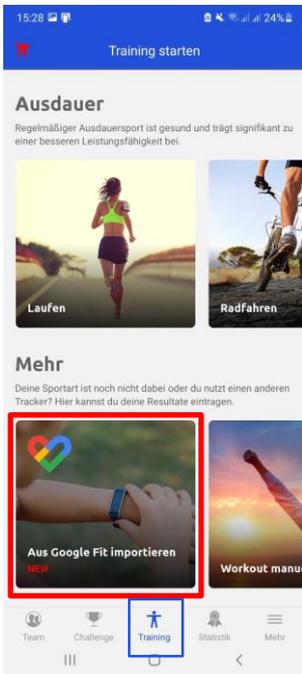


Mit Angabe der
relevanten Daten
und Foto (optional)

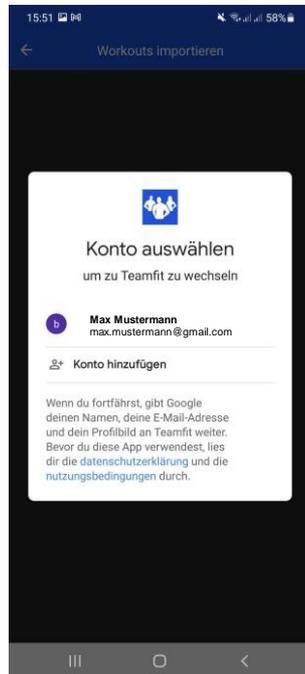


Workouts via Tracker importieren

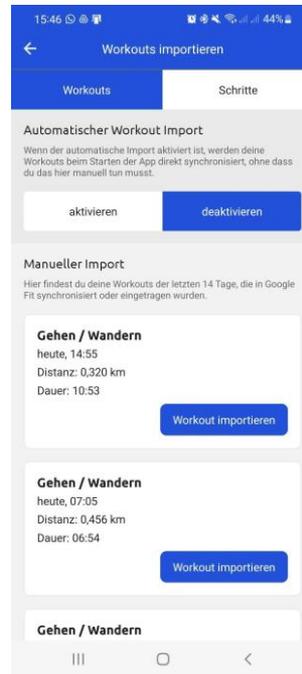
Wähle deinen Tracker



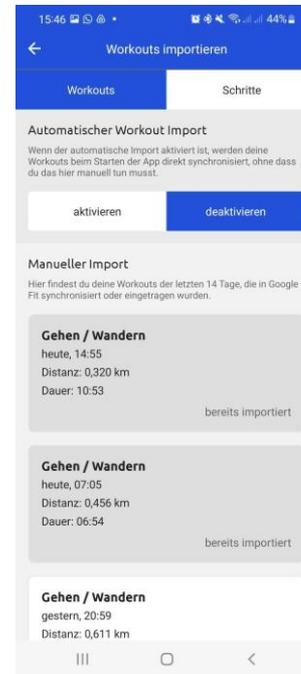
Verbinde deinen Account



Klicke auf Workout importieren



Importiert Workouts werden markiert



Und in Statistik und Team angezeigt

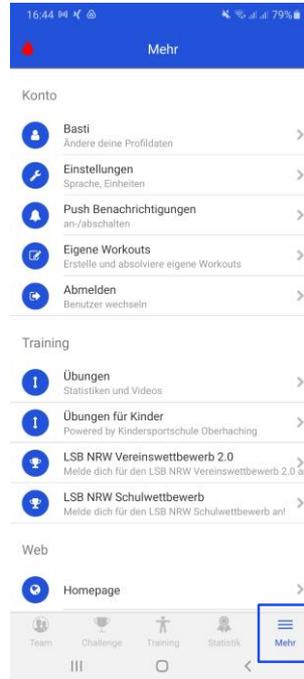


Statistik & Mehr

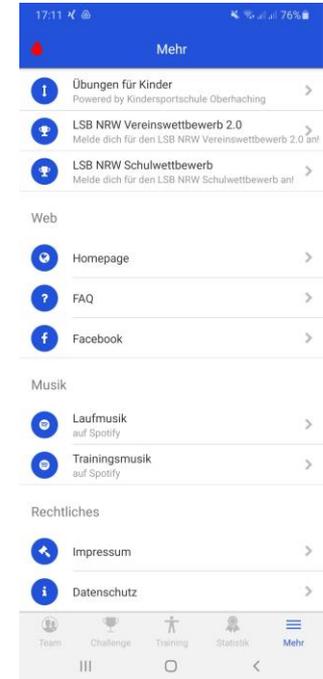
Persönliche Statistik und Workout-Übersicht



Mehr Persönliche Einstellungen und Übungsübersicht



Web, Musik & Rechtliche Informationen





Komme bei Fragen gerne auf uns zu

support@teamfit.eu