

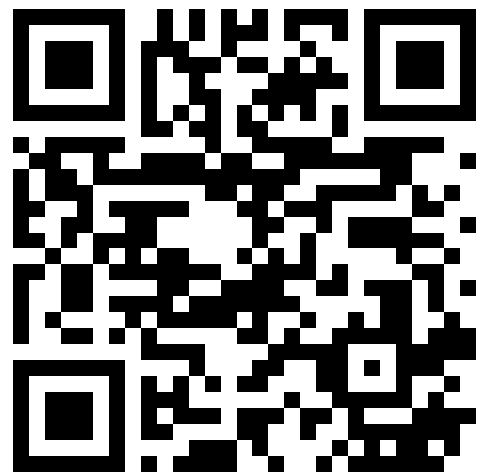


Uniklinik Bonn – Movement Challenge



Teamfit – Installation

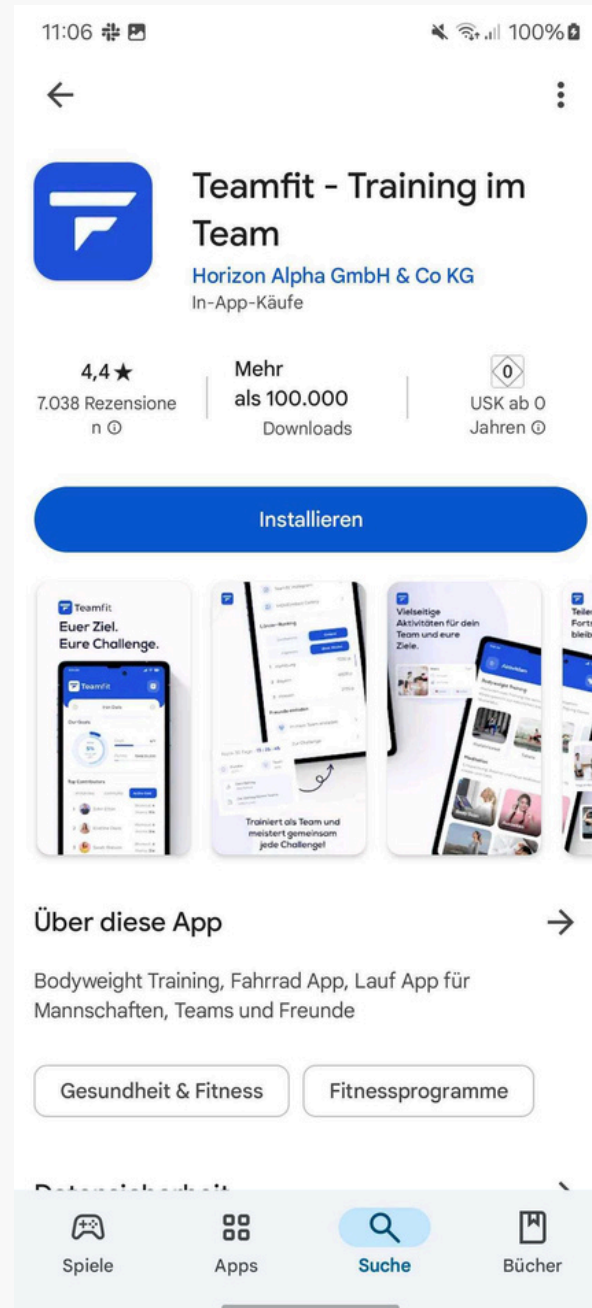
Scanne den QR Code



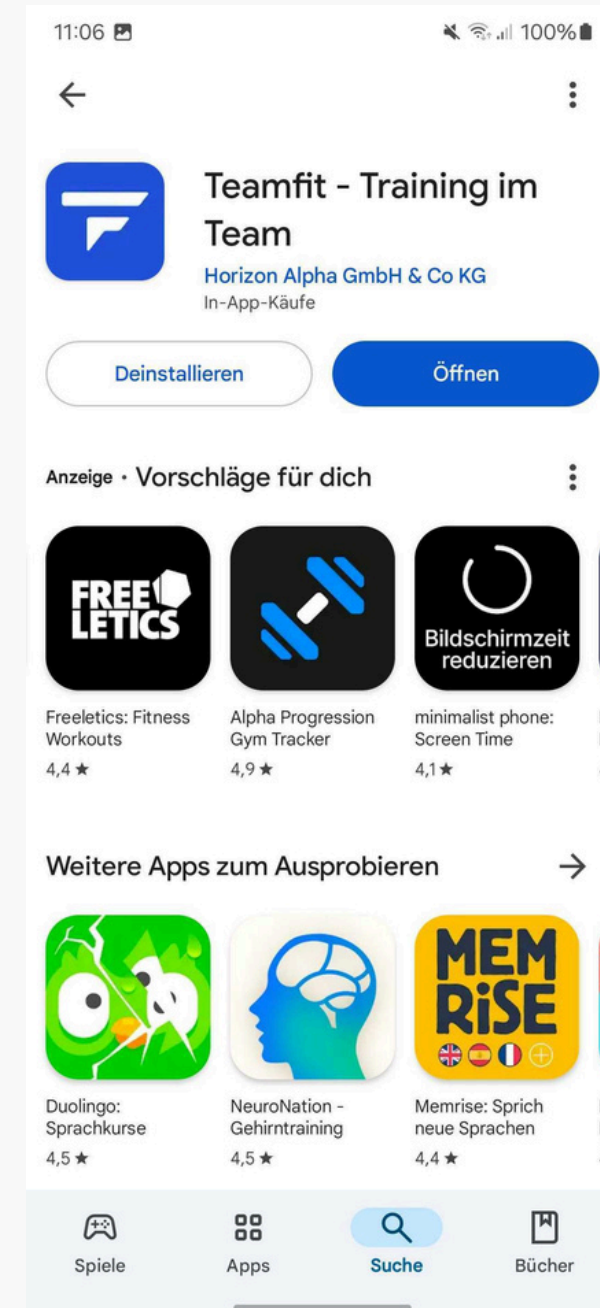
oder klicke auf den folgenden Link:

<https://teamfit.app.link/06maXlaVE1b>

Installiere die App über den Google Play oder Apple App Store



Öffne die App



Und starte



Registrierung

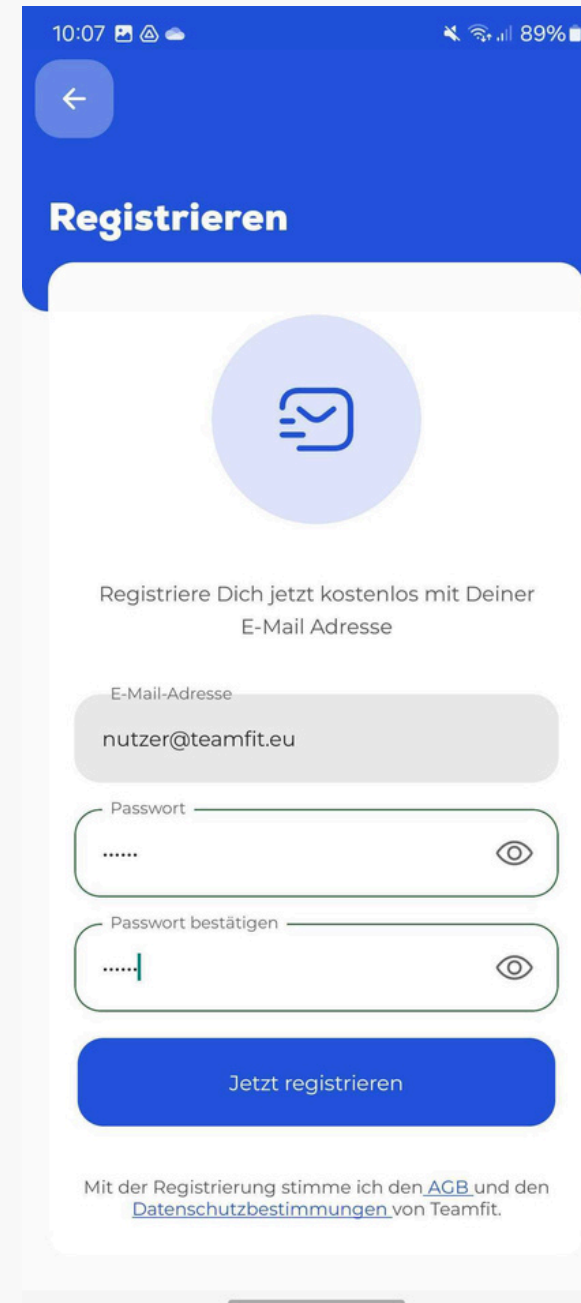
Klicke auf „Jetzt starten“



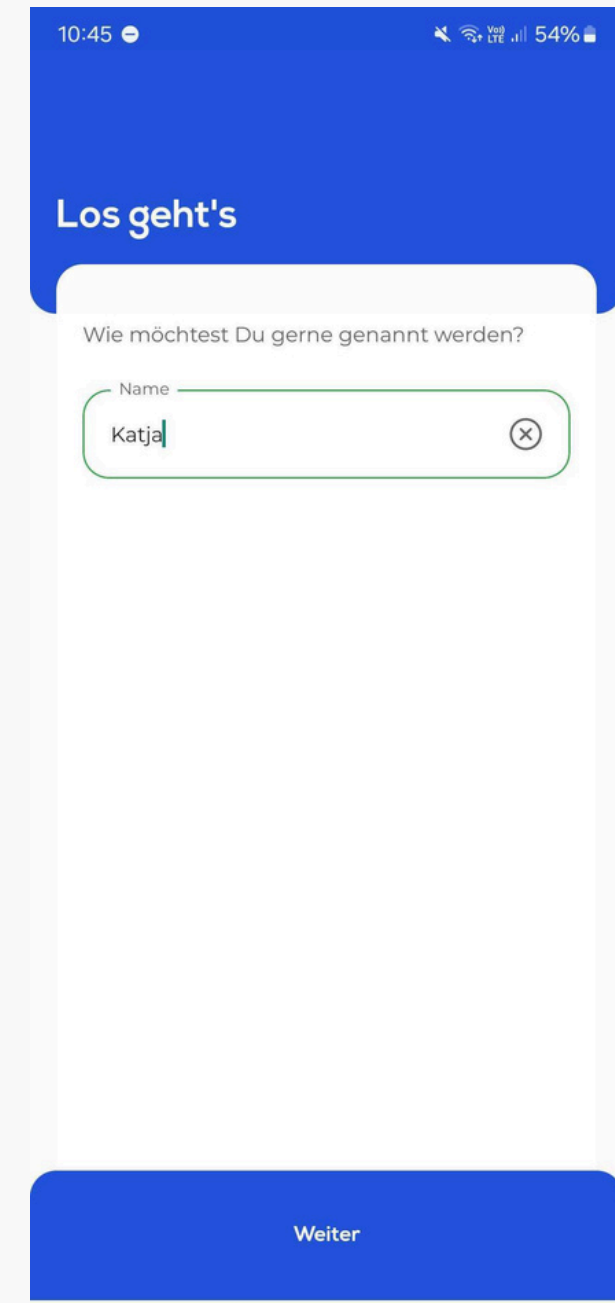
Registrierung mit E-Mail/Google/Apple oder Facebook Login



Definiere ein Passwort



Wähle einen Nutzernamen



Option 1: Tritt einem Team bei

Scanne den QR Code
(falls nicht bereits vor
Installation gemacht)



oder klicke auf den
folgenden Link:

<https://teamfit.app.link/06maXlaVE1b>

Wähle deinen Standort

12:21 88%

←

Teamzuordnung

Teamfit Challenges basieren auf kleinen Teams. Um Dich mit passenden Sportlern in ein Team zusammen zu bringen, wähle bitte Deine Zugehörigkeit aus.

Wähle deinen Standort

Berlin

Köln

München

Wien

Zürich

Abbrechen

Wähle deine Abteilung

12:21 88%

←

Teamzuordnung

Teamfit Challenges basieren auf kleinen Teams. Um Dich mit passenden Sportlern in ein Team zusammen zu bringen, wähle bitte Deine Zugehörigkeit aus.

Wähle deinen Standort

München

Wähle deine Abteilung

IT

Logistik

Sales

Supply Chain

Verwaltung & HR

Abbrechen

Du wurdest erfolgreich
angemeldet

14:38 22%

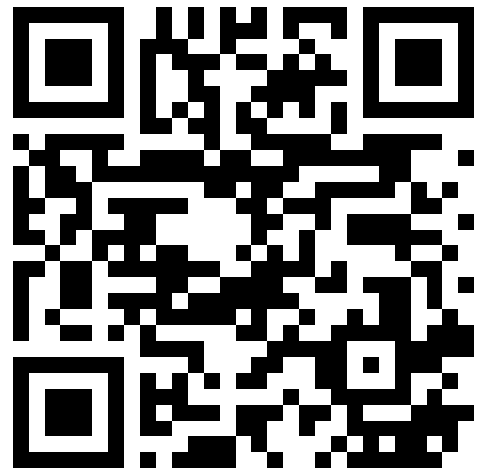
Erfolgreich angemeldet

Du bist jetzt Teil des Teams "Super Team" und wurdest erfolgreich zur Challenge Team Challenge angemeldet. Viel Spaß und Erfolg!

Ok

Option 2: Du wurdest in ein Team eingeladen

Scanne den QR Code
(falls nicht bereits vor
Installation gemacht)



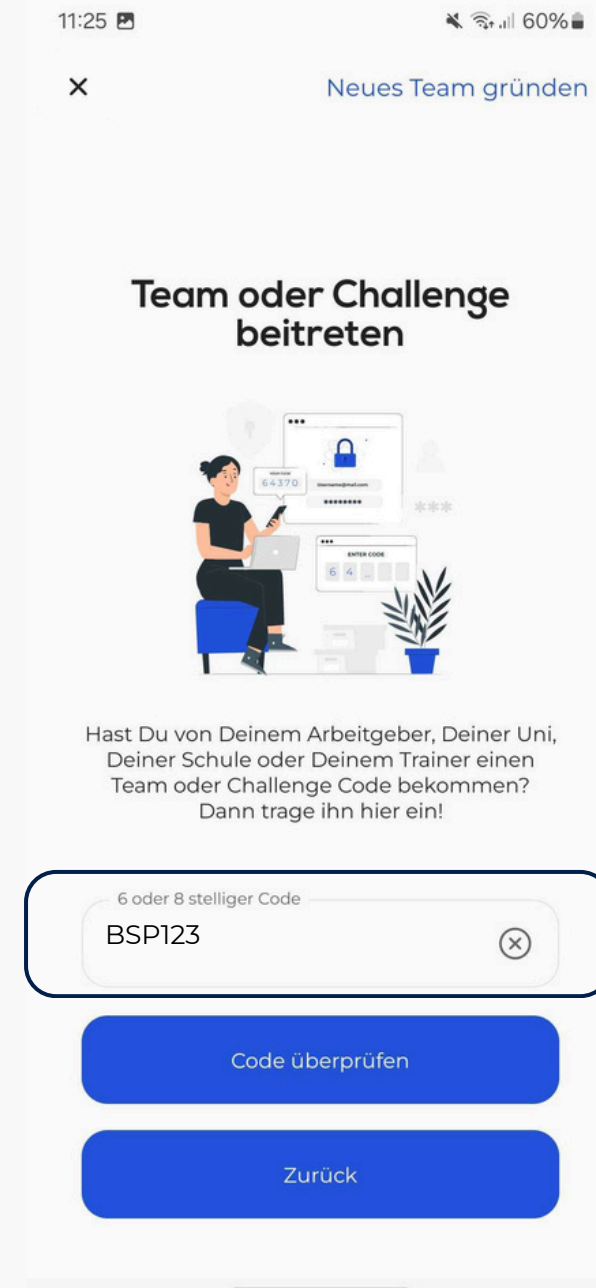
oder klicke auf den
folgenden Link:

<https://teamfit.app.link/06maXlaVE1b>

Klicke auf "Einen
Teamcode eingeben"



Gib den Team Code ein,
den du mit der Team-
Einladung erhalten hast



ODER

**Trete per
Einladungslink bei**

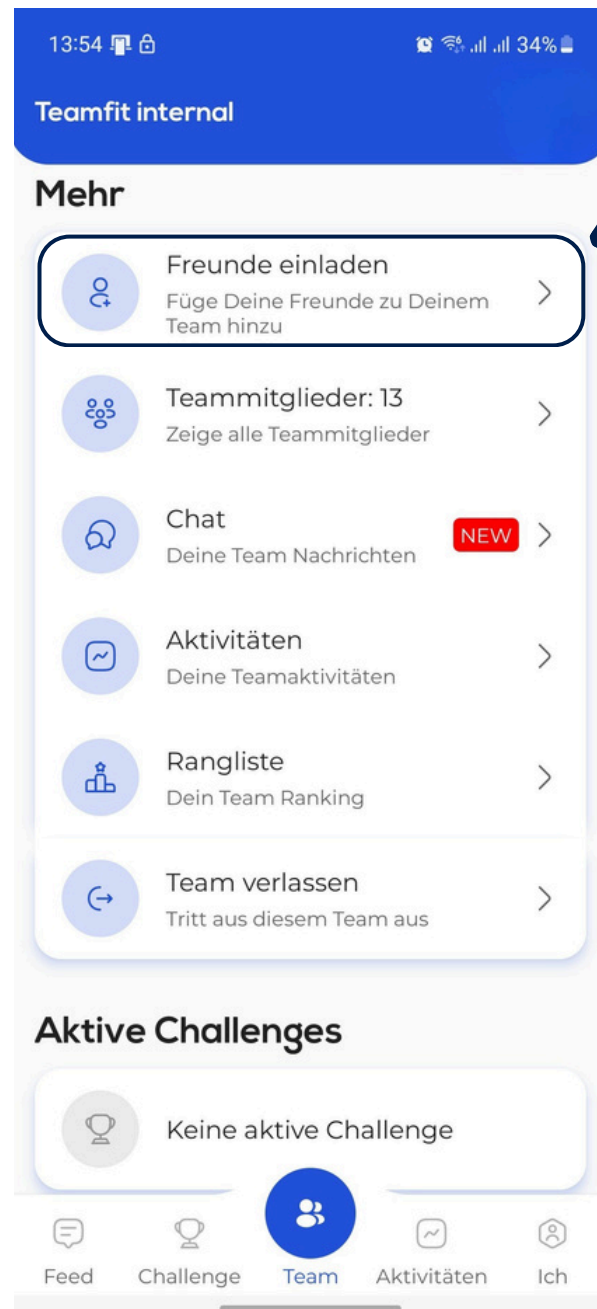
Benutze dein Smartphone und klicke auf den Einladungslink, den du von deinem Team Coach erhalten hast.

Falls du die Teamfit App noch nicht heruntergeladen hast, gelangst du über den Link in den App Store. Nach dem Download der App und der Registrierung, gelangst du automatisch in das Team. Falls du nicht direkt im Team sein solltest, klicke einfach noch einmal auf den Link.

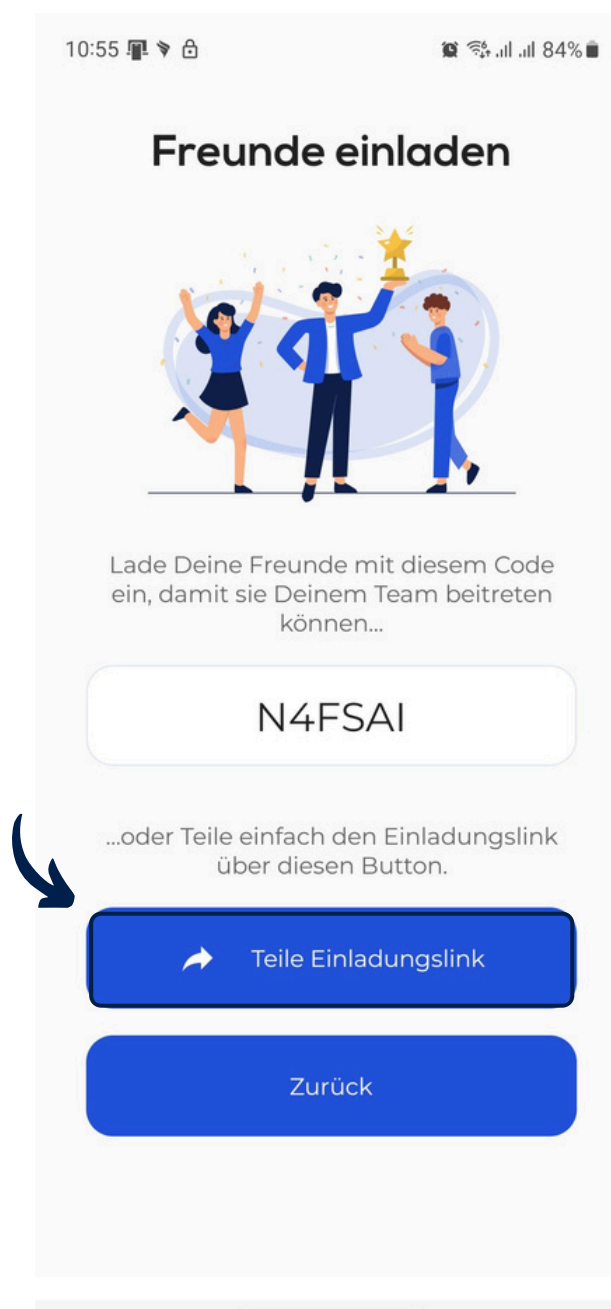
Falls du die Teamfit App bereits heruntergeladen und deinen Account registriert hast, klicke einfach auf den Link. Daraufhin öffnet sich die App und du gelangst direkt in das Team

Lade Kolleg*innen in dein Team ein

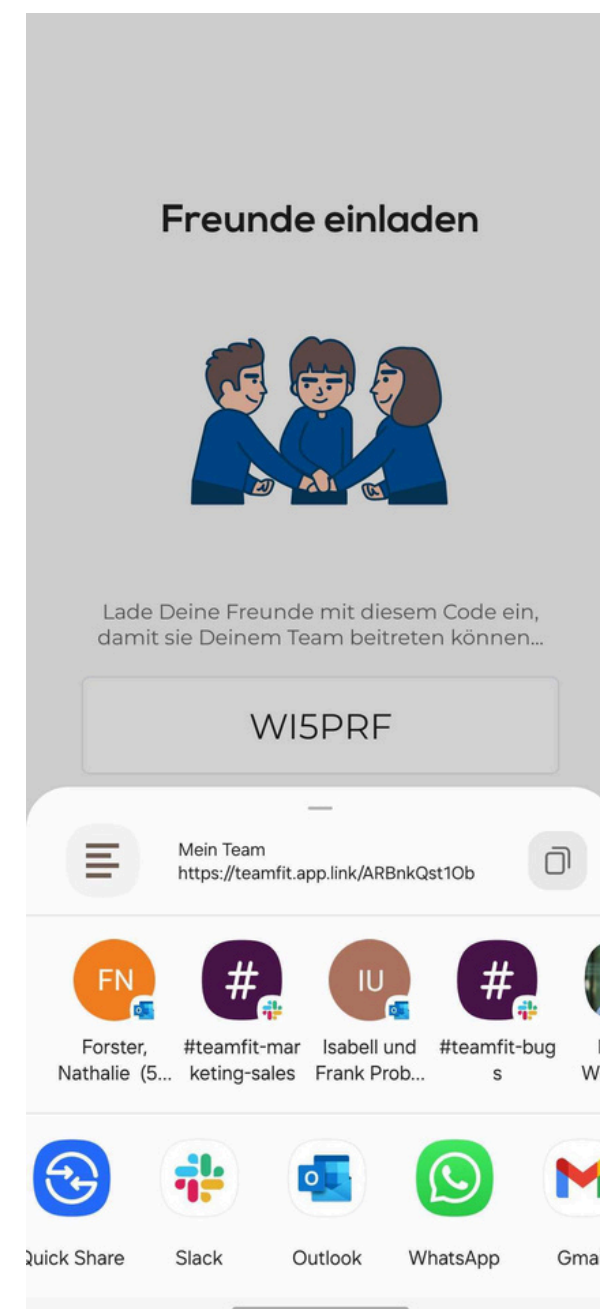
Öffne das „Team“-Tab und klicke auf „Freunde einladen“



Klicke auf „Teile Einladungslink“

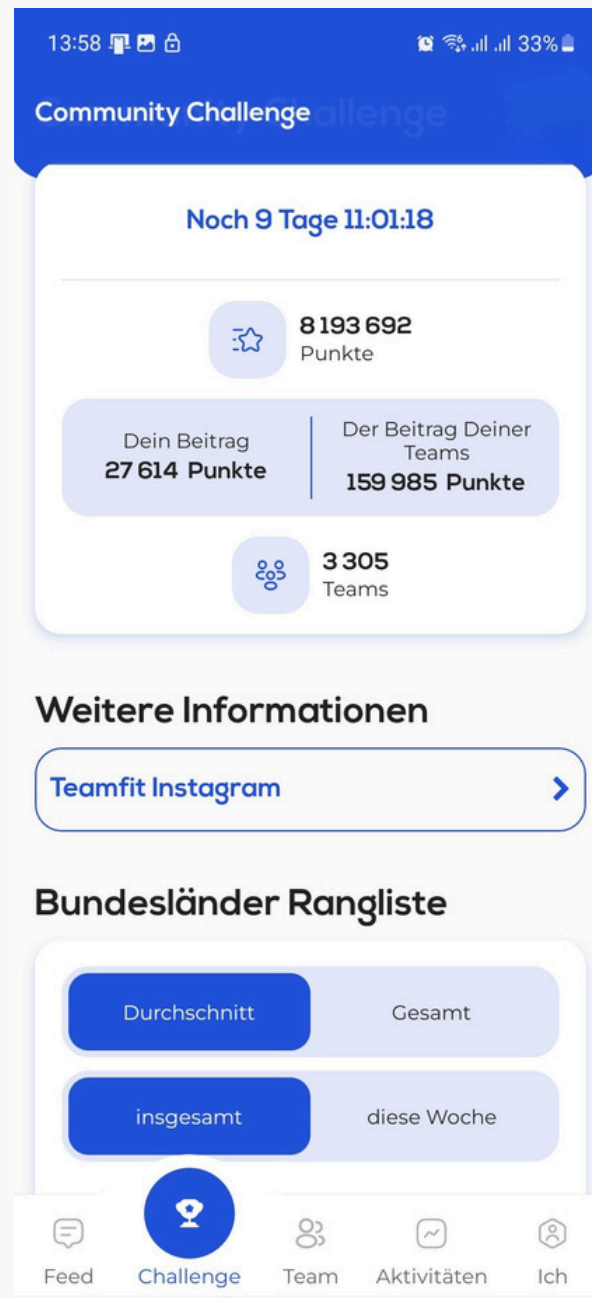


Wähle eine deiner Kommunikations-Apps und teile den Link und Code mit deinem Team



Challenge- und Feed-Tab

Gesamtergebnisse und Ranglisten



News Posts und Quizzes



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:

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

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.

Teamfit – Team Tab

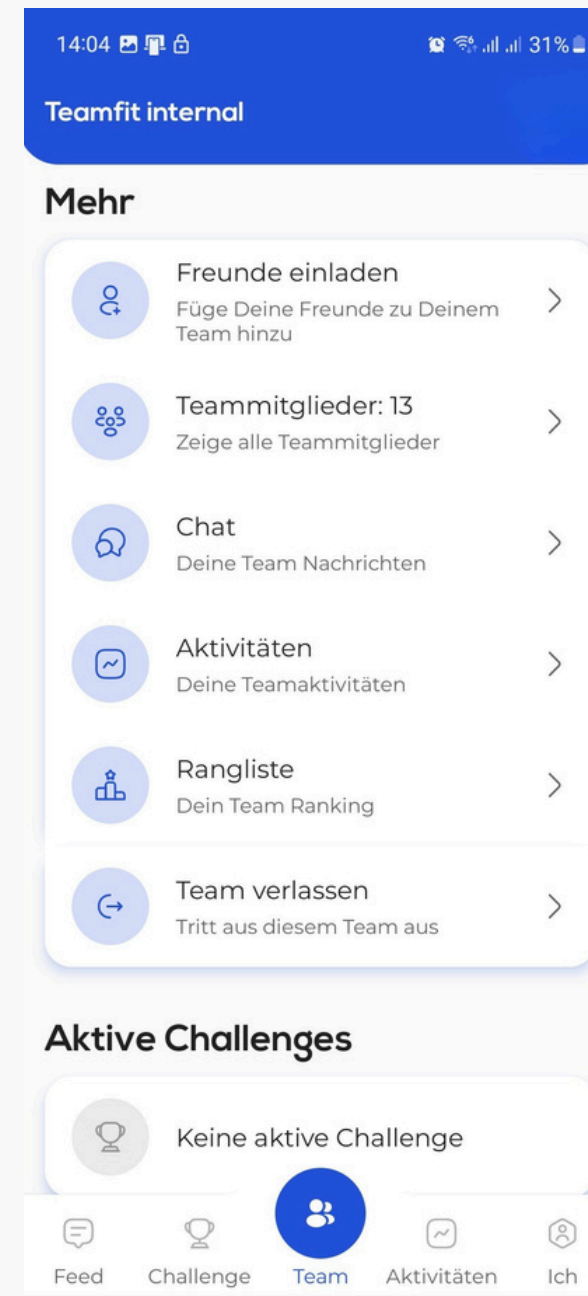
Zielerreichung & Top 3 Members



Letzte Aktivitäten & Mehr



Mehr, Team Administration & Statistik

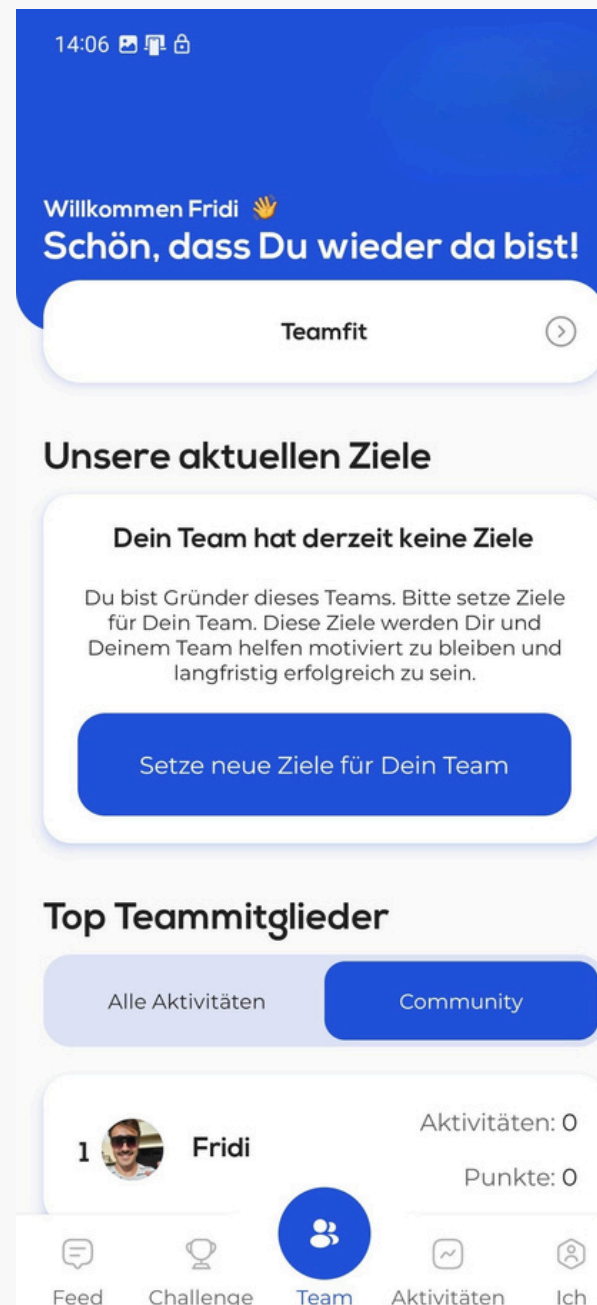


News: Chat und Team Workouts

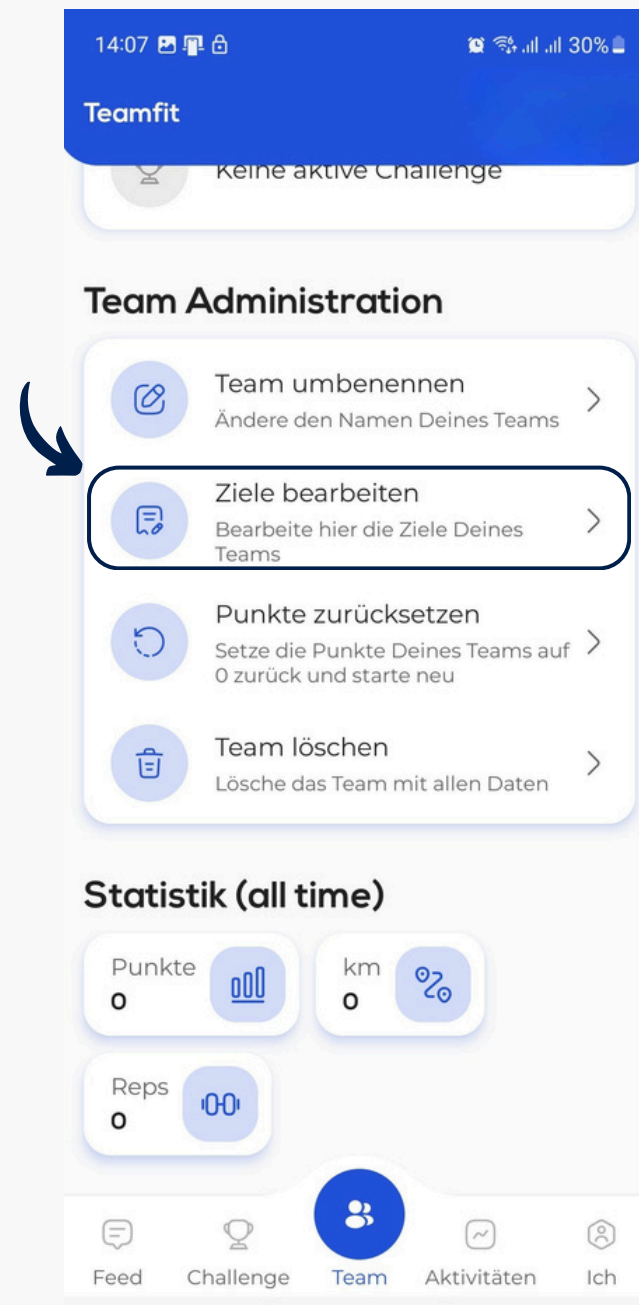


Nur als Captain: Setze ein Ziel für dein Team

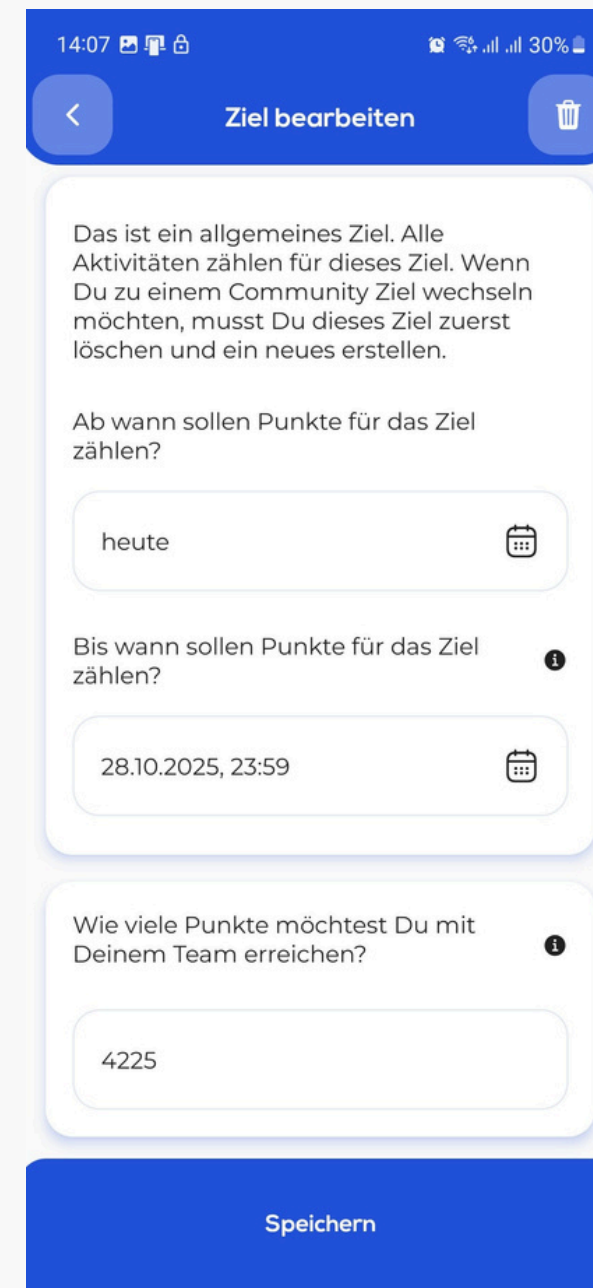
Klicke auf "Setze ein neues Ziel für dein Team"



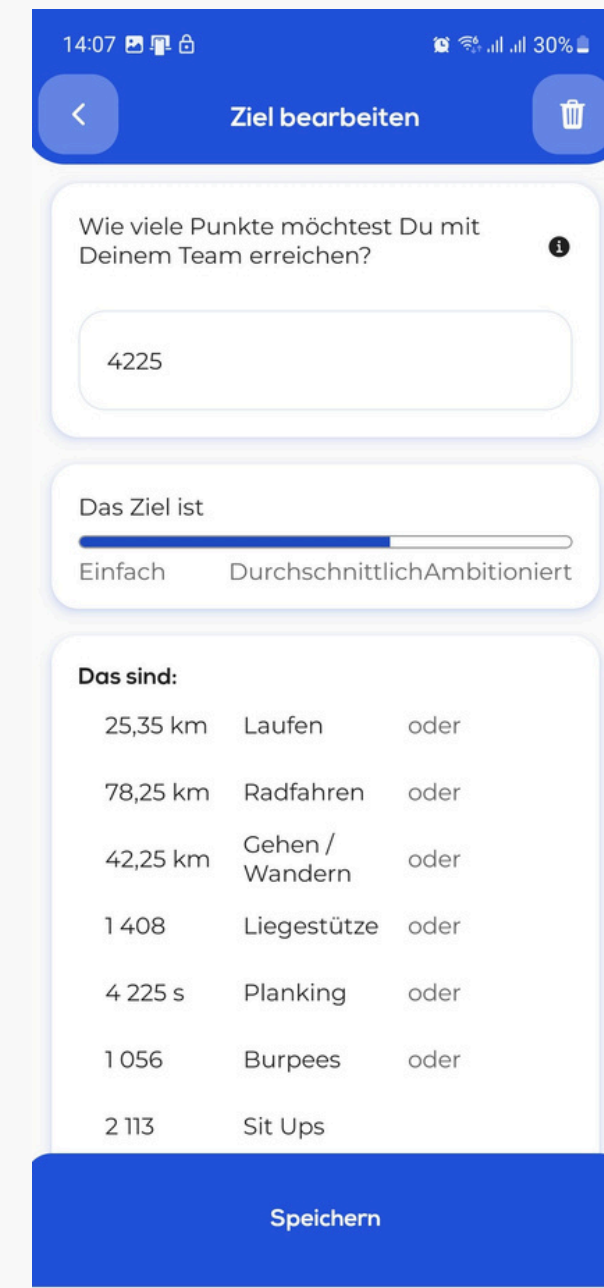
Oder auf "Ziele bearbeiten"



Wähle deinen Zeitraum aus



Setze ein Ziel. Empfehlung: 800 Punkte je Mitglied und Tag



Nur als Captain: Verwalte dein Team

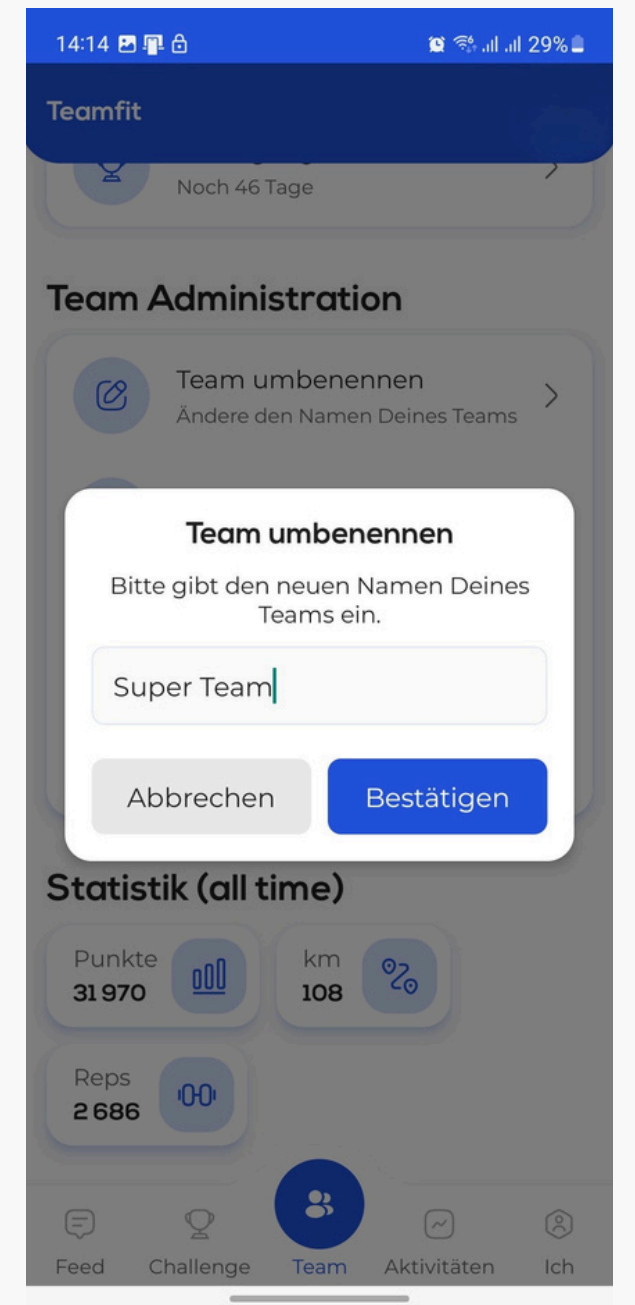
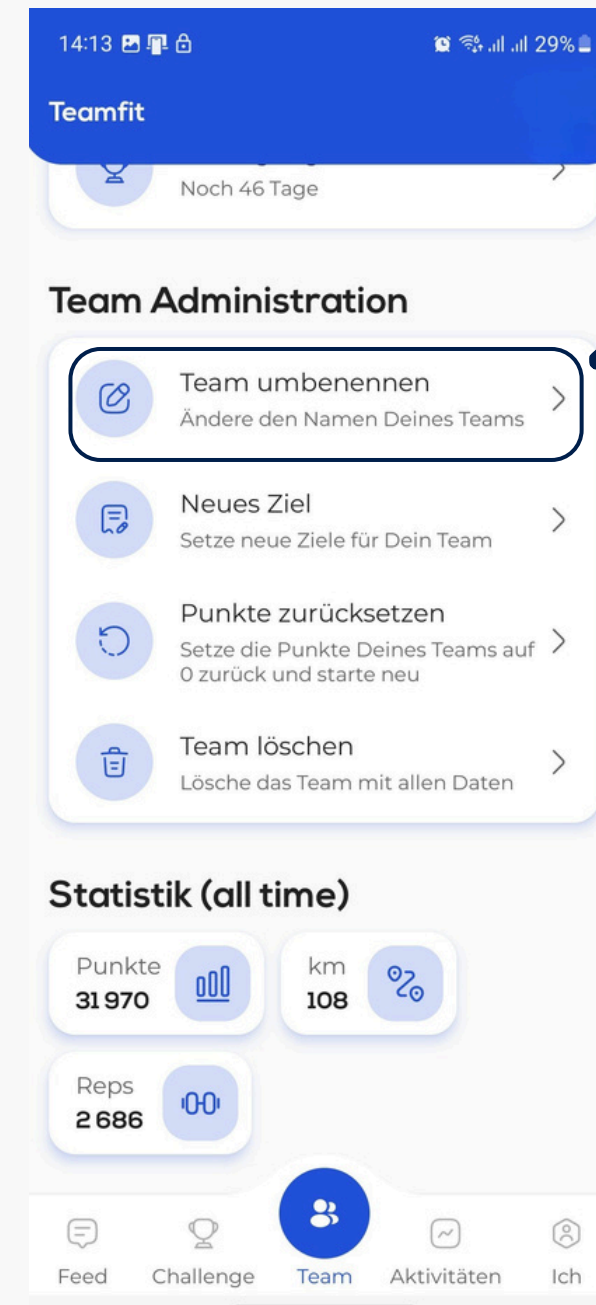
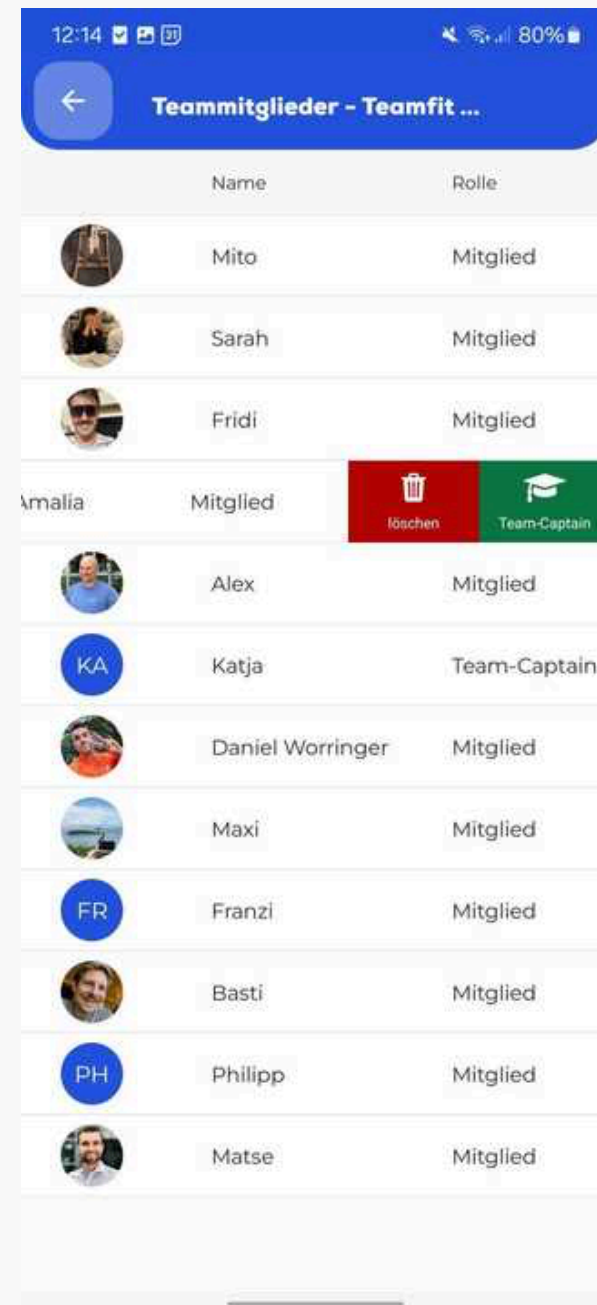
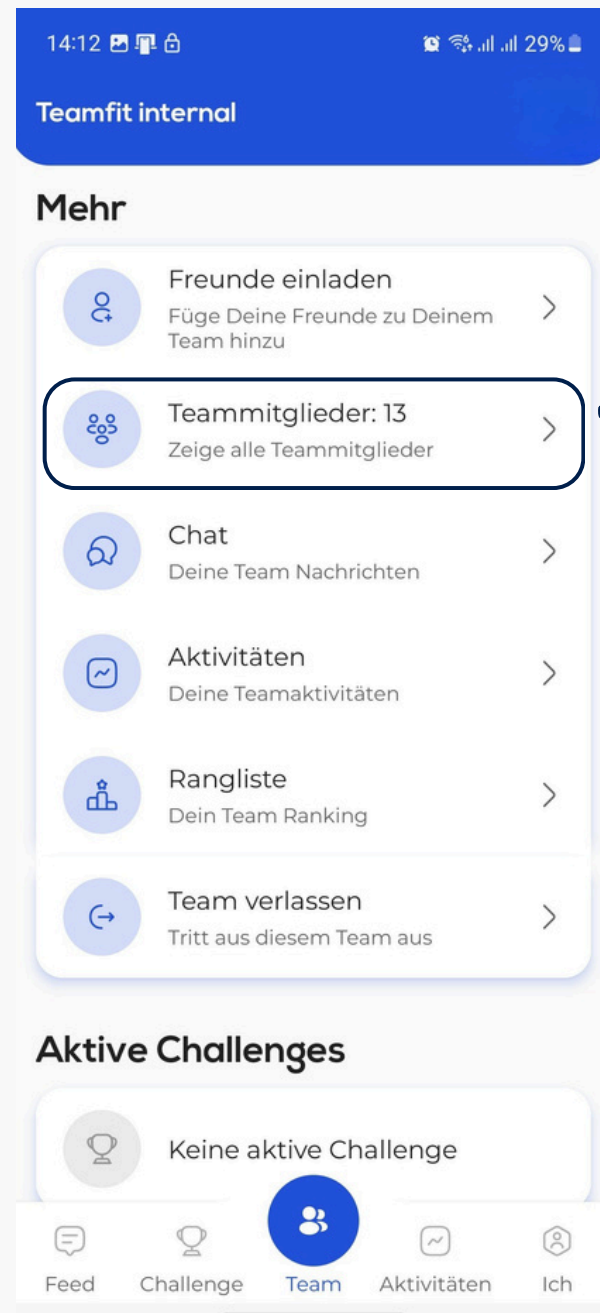
Teammitglieder entfernen oder zum Team Captain machen: Klicke auf "Teammitglieder"

Wische nach links und klicke auf das passende Feld

und / oder

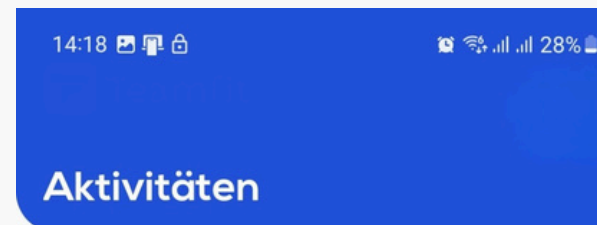
Teamnamen ändern: Klicke auf „Team umbenennen“

Gib den neuen Namen deines Teams ein



Aktivitäten

Bodyweight Training & Yoga



Aktivitäten

Bodyweight Training

Hochintensives Training mit dem eigenen Körpergewicht zur natürlichen Kräftigung Deiner Muskulatur.



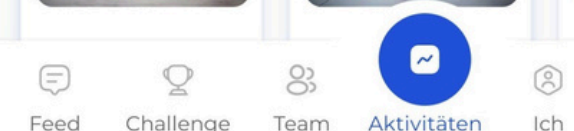
Vorgefertigte Workouts



Tabata Workouts

Yoga

Ideal für Zwischendurch, den Start in den Tag oder als Ergänzung zum Lauf- und Vereinssport.



Meditation



Aktivitäten

Meditation

Entspannung, Balance und neue Motivation für Körper und Geist.



Auszeiten



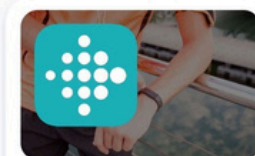
Schlaf

Fitness Synchronisierung

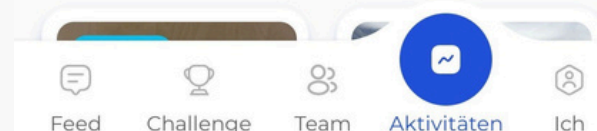
Verbinde Deine Drittanbieter Watch oder App mit Teamfit und synchronisiere Deine Trainingsdaten.



Aus Health Connect importieren



Aus Fitbit importieren



Ausdauer



Aktivitäten

Ausdauer

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



Laufen



Radfahren



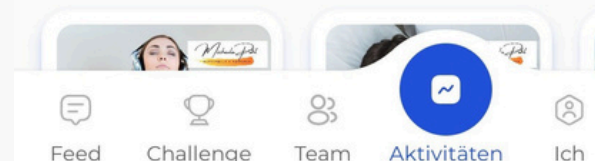
Gehen / Wandern



Mehr GPS Aktivitäten

Meditation

Entspannung, Balance und neue Motivation für Körper und Geist.



Third Party Import



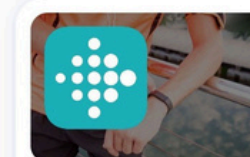
Aktivitäten

Fitness Synchronisierung

Verbinde Deine Drittanbieter Watch oder App mit Teamfit und synchronisiere Deine Trainingsdaten.



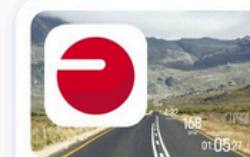
Aus Health Connect importieren



Aus Fitbit importieren



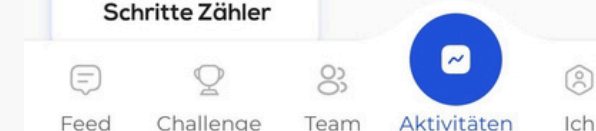
Aus Garmin importieren



Aus Polar Flow importieren



Schritte Zähler



Manuelles Eintragen



Aktivitäten



Aus Garmin importieren



Aus Polar Flow importieren



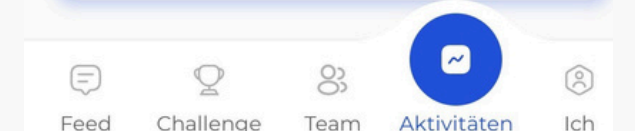
Schritte Zähler

Mehr

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

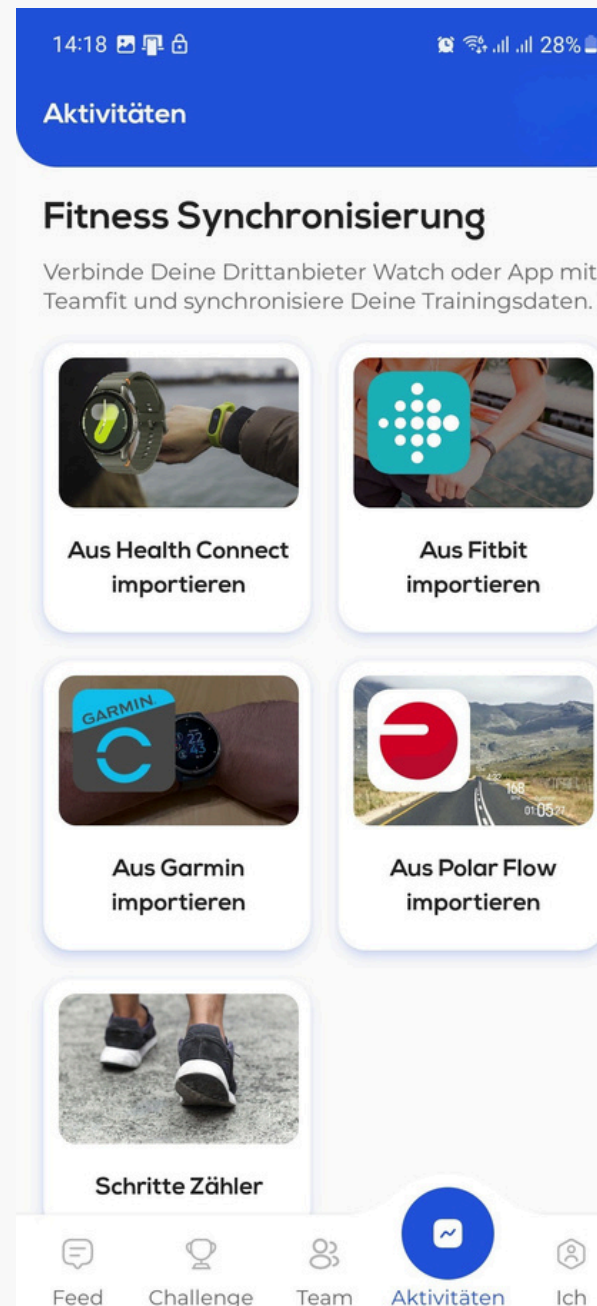


Workout manuell eintragen

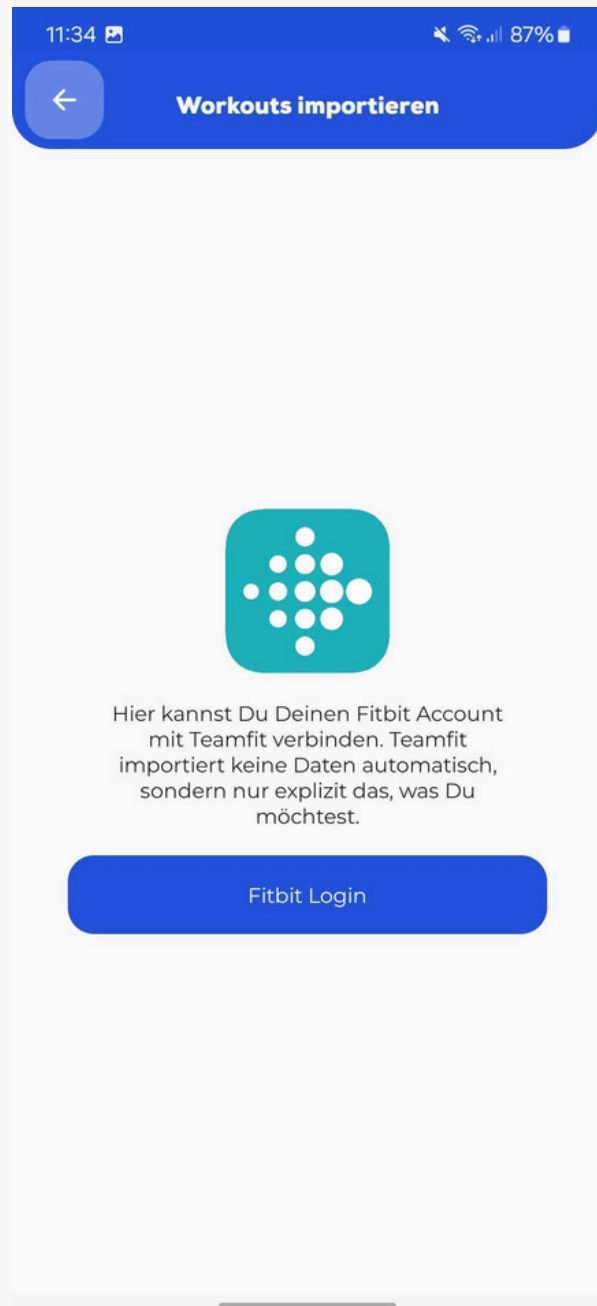


Workouts via Tracker importieren

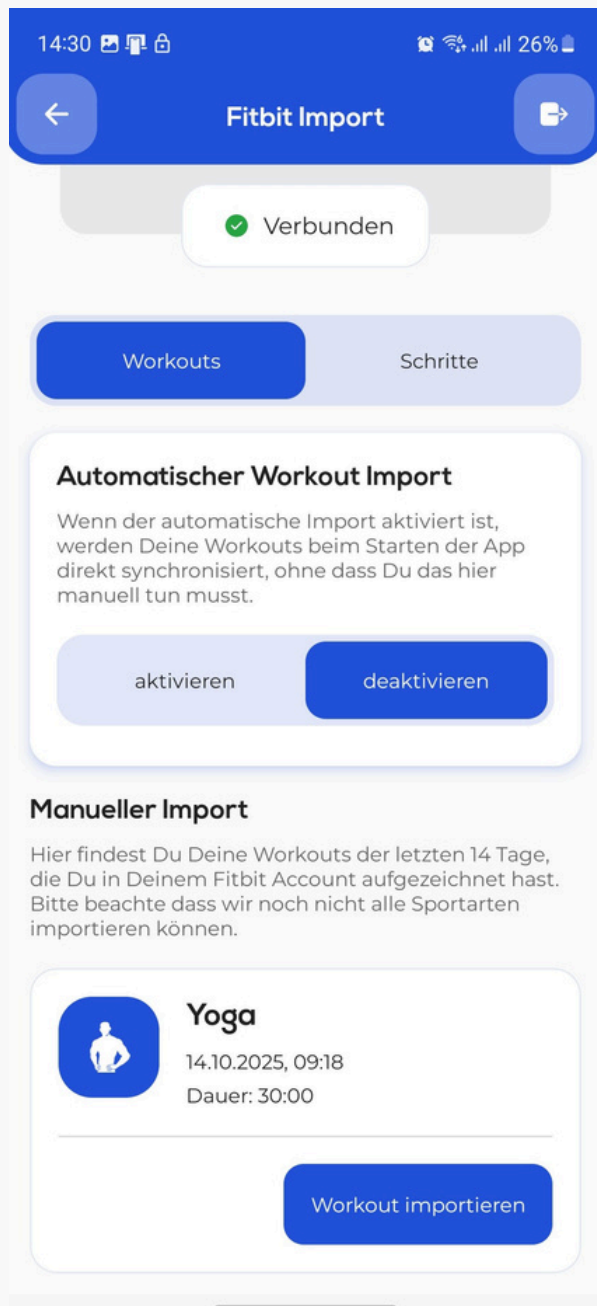
Wähle deinen Tracker



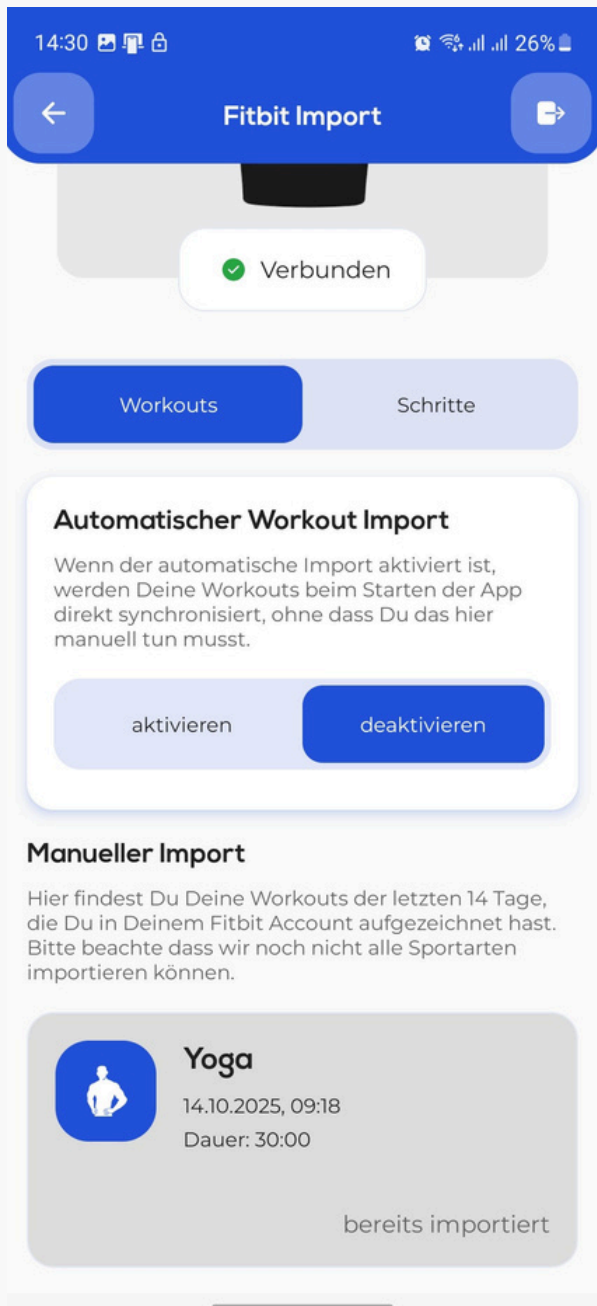
Verbinde deinen Account



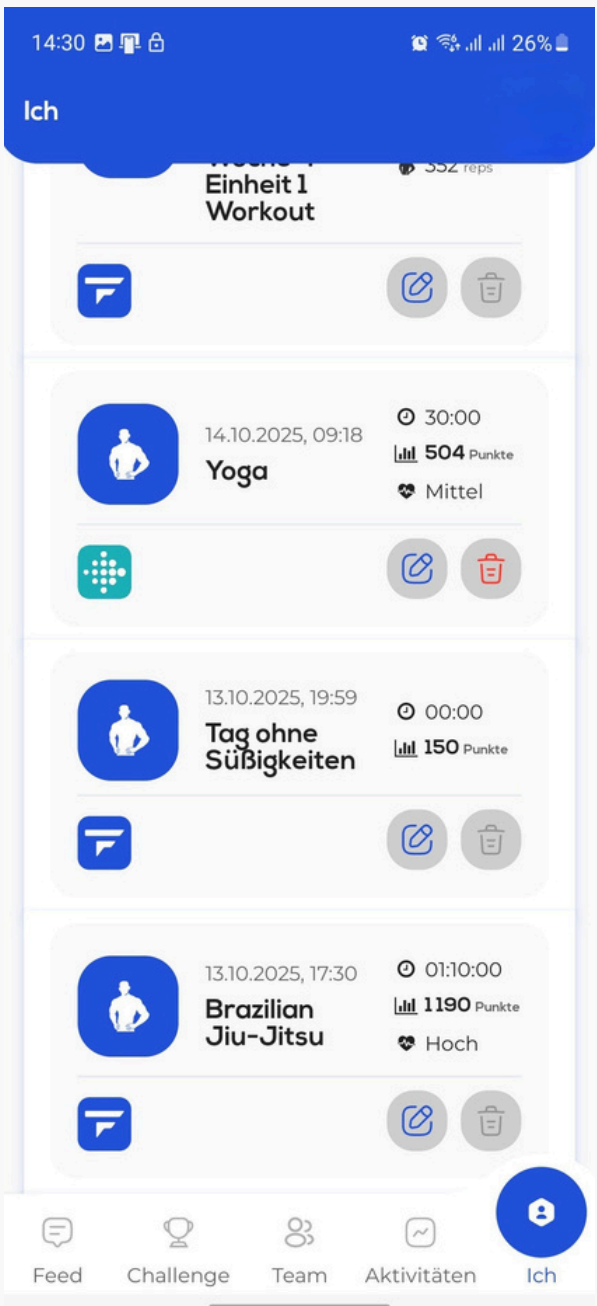
Klicke auf Workout importieren



Importierte Workouts werden markiert



Und unter "Ich" und im Team angezeigt



Persönliche Statistiken

Aktivitätslevel, Wochenübersicht & Tägliche Streaks

14:34 25%

Fridi

27 Level, 666 Workouts, 371k Punkte

Letzte 7 Tage

- 586 min (+59%)
- 66,79 km (+62%)
- 18 284 Punkte (+112%)

Tägliche Streaks

Versuche Deine Streaks so lange wie möglich am Leben zu erhalten. Dadurch wirst Du gesünder, fitter und ausgeglichener.

Feed Challenge Team Aktivitäten Ich

Aktivitäts-Dashboard

14:37 25%

Ich

Aktivitätsminuten

Schaue nach wie viele Minuten Du in letzter Zeit aktiv warst und vergleiche es mit der WHO Empfehlung von 150 Minuten pro Woche (grau).

Tage Wochen

60 120 60 70 60 135 18

vor 6 Tagen vor 3 Tagen heute

Achtsamkeitsminuten

Schaue nach wie viele Minuten Du in der vergangenen Zeit mit Achtsamkeitspraktiken verbracht hast und vergleiche es mit der aktuellen wissenschaftlichen Empfehlung von 12 Minuten am Tag (grau).

Feed Challenge Team Aktivitäten Ich

Übersicht aller Workouts

14:39 24%

Ich

Aktivitäten

Hier kannst Du eine Liste aller Deiner Aktivitäten finden.

Alle Aktivitäten Community

heute, 12:01
Gehen / Wandern
17:37, 80 Punkte, 0,81 km, -1 m

gestern, 19:30
Fußball
01:30:00, 1980 Punkte, Hoch

gestern, 17:00
Krafttraining
45:00, 810 Punkte

Feed Challenge Team Aktivitäten Ich

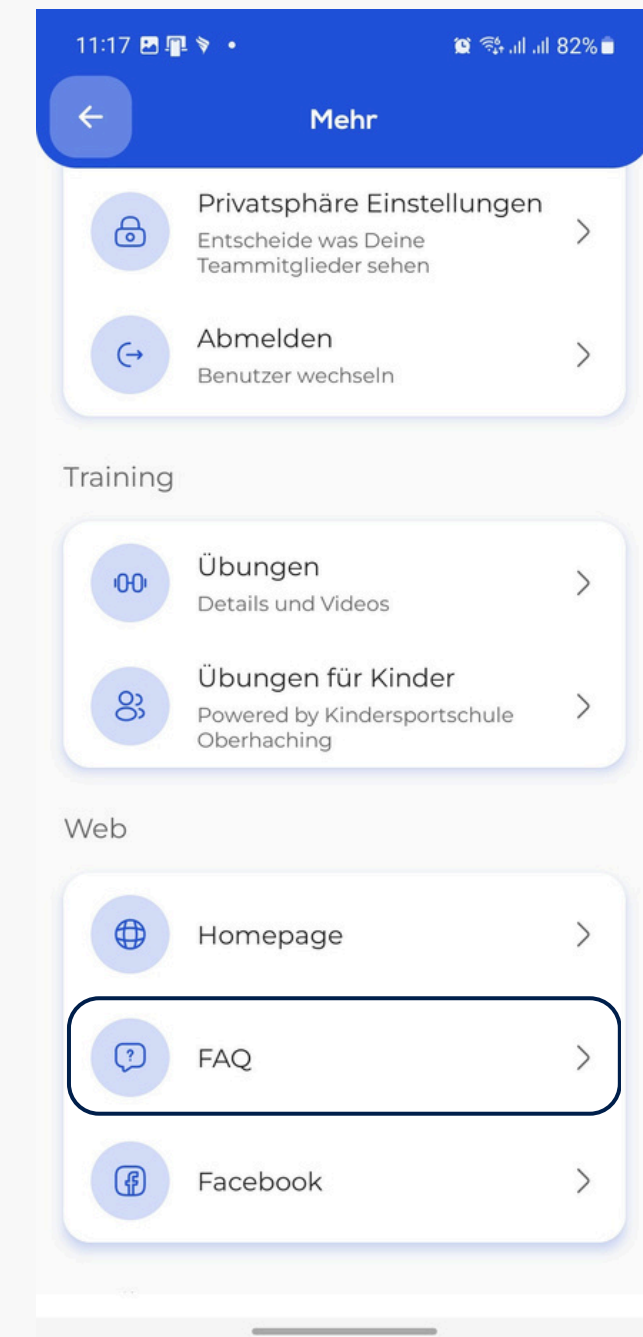
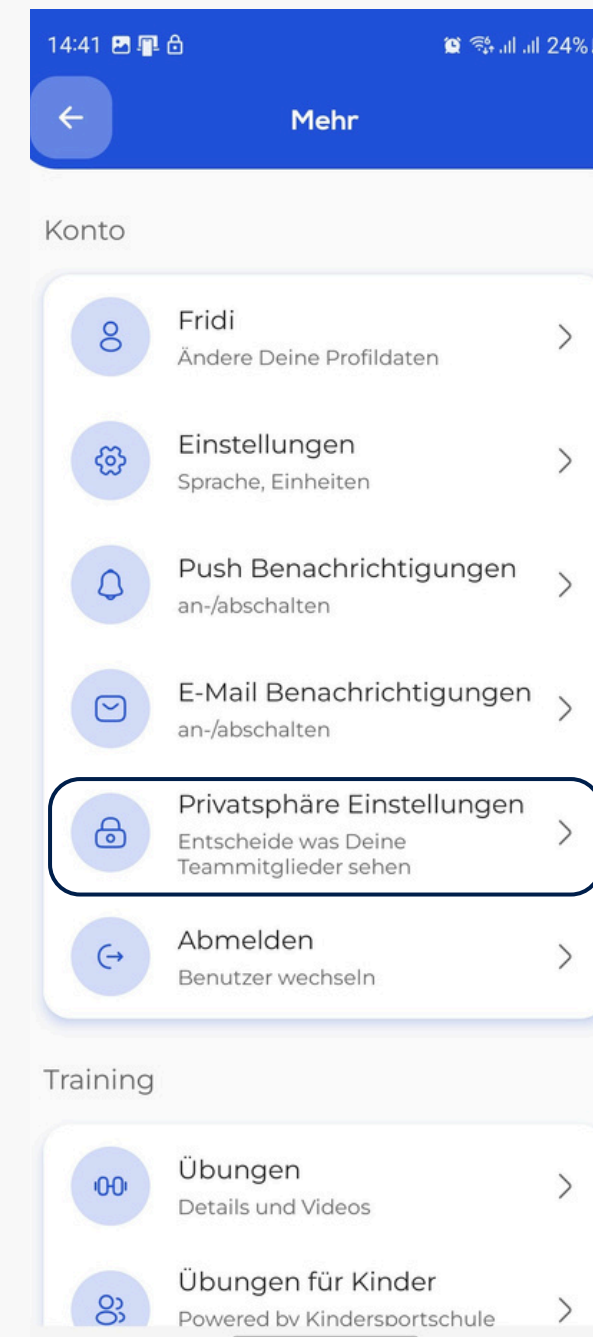
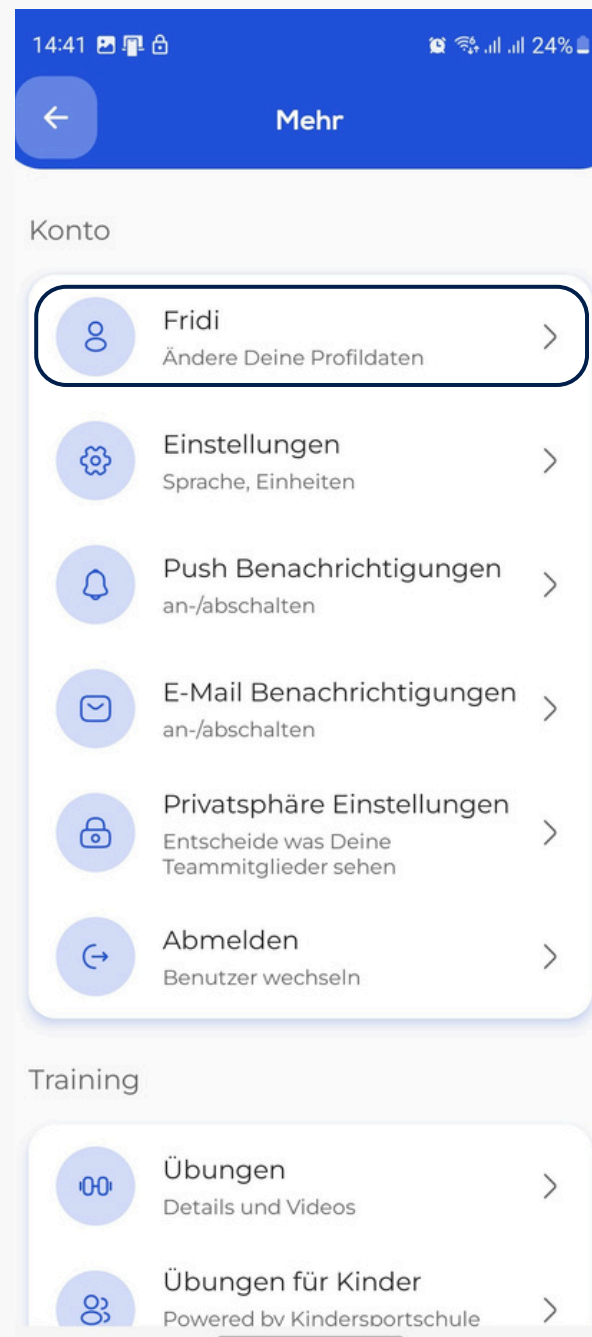
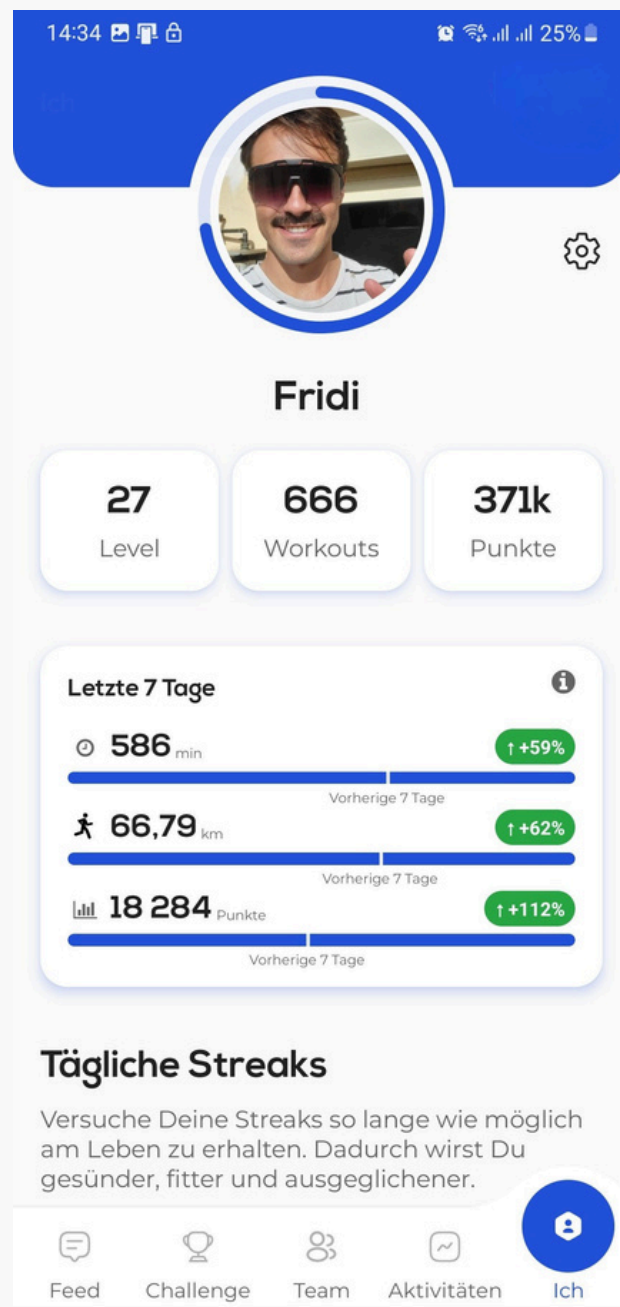
Nimm persönliche Einstellungen vor

Klicke auf das Zahnrad rechts oben

Profilbild & Nutzernamen ändern

Benachrichtigungen & Privatsphäre Einstellungen

FAQ



Bei Fragen wende dich gerne
jederzeit an unser Helpcenter



Helpcenter



Egal, ob du Fragen hast oder Unterstützung bei der
Planung eurer Challenge brauchst - wir stehen dir
gerne zur Seite!



 Address

Teamfit GmbH
Lena-Christ-Straße 50
82152 Planegg, OT Martinsried

 Website

www.teamfit.eu