

# Teamfit

### VB Vorpommern – Gemeinsam mehr bewegen App Guide



### **Teamfit – Installation**





Oder klicke auf den folgenden Link

https://teamfit.app.link/z2pLti0pgJb







Öffne die App







 $\rightarrow$ 

GF







13:50 🖬 🛍 👰 💐 🖘 .il .il 82% 🛢



#### Gemeinsam fit, gesund und motiviert

Pflege einen fitten und gesunden Lebensstil, zusammen mit deinen Kollegen, Freunden, deiner Familie oder deinem Team.



0 III

### Registrierung



### **Option 1: Erstelle dein eigenes Team**

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



Oder klicke auf den folgenden Link

https://teamfit.app.link/z2pLti0pgJb

Klicke auf "Ein neues Team erstellen"	Gib deinem Team einen Namen und gib an ob ihr Mitarbeitende oder Kunde seid	Du wurdest erfolgreich angemeldet.
09:46 💵 🕸 🔌 중·역.네 역.네 70% 💼 <b>〈</b>	09:19 ₪ <b>֎ K</b> ବ୍ୟୁଷ୍ଟ di <b>ଓ</b> di 91% ∎ K	09:47 🖻 📳 🔹 💐 ରି, ୯୨. ଣା ୯୬. ଣା ୧୫. ଣା ୧୫. ଲା ୧୫. ଲା
Anmeldung zur Challenge	<b>Teamzuordnung</b> Bitte gib den gewünschten Namen des Teams ein. Das Team wird dann erstellt und für die Challenge Gemeinsam mehr bewegen angemeldet.	Erfolgreich angemeldet
Möchtest Du der Challenge mit einem Deiner bestehenden Teams beitreten oder sollen wir für Dich ein passendes Team finden?	Teamname Teamfit Bitte wähle aus, ob ihr Mitarbeitende oder Kunde der Volksbank Vorpommern seid	Du bist jetzt Teil des Teams "Super Team" und wurdest erfolgreich zur Challenge Fit in den Frühling angemeldet. Viel Spaß und Erfolg!
Ein neues Team erstellen Einen Teamcode eingeben	Auswahl speichern	Ok

### **Option 2: Melde ein bestehendes Team zur Challenge an**

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



Oder klicke auf den folgenden Link

https://teamfit.app.link/z2pLti0pgJb

Klicke auf "Mit einem bestehenden Team beitreten"	Wähle dein Team aus und gib an ob ihr Mitarbeitende oder Kunde seid	Du wurdest erfolgreich angemeldet.			
09:22	09:23 🖻 🌔 🕸 🕊 জি-al 🕼 al 90% 🖬	09:47 <b>면 문</b> 용 <b>북</b> 중·약.네 약.네 69% 🕯			
Anmeldung zur Challenge	Anmeldung Gemeinsam mehr bewegen	Erfolgreich angemeldet			
Möchtest Du der Challenge mit einem Deiner bestehenden Teams beitreten oder sollen wir für Dich ein passendes Team finden?	Beschreibung der Challenge Herzlich Willkommen zur "Gemeinsam mehr bewegen" Challenge mit der Volksbank Vorpommern Welches Team möchtest Du anmelden?				
Mit einem bestehenden Team beitreten Ein neues Team erstellen	Teamfit   Bitte wähle aus, ob ihr Mitarbeitende oder Kunde der Volksbank Vorpommern seid	Wurdest erfolgreich zur Challenge Fit in den Frühling angemeldet. Viel Spaß und Erfolg!			
Einen Teamcode eingeben	Mitarbeitende				
	Team jetzt anmelden				

### Lade deine Kolleg:innen ein



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



### **Option 3: Du wurdest in ein Team eingeladen**

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



Oder klicke auf den folgenden Link

https://teamfit.app.link/z2pLti0pgJb



<u>Alternativ</u> Trete per Einladungslink bei Klicke auf den Einladungslink, den du

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.

## Challenge Tab



### **Teamfit – Team Tab**





<

Mehr





614 Reps

9

Statistik

<

\_

Mehr

A 175 KM

Challenge

Team

Å

Aktivitäten

0

15:47 🖪 🖸 🙆 🔹 😰 🕸 💐 🖘 📶 川 44% 🛢 News - Test 6 ← Was möchtest du deinem Team SE mitteilen, Sebastian? Sebastian 5 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 ٥) gestern, 11:38 Sebastian ist der Challenge beigetreten und hat dafür 2500 Punkte erhalten. Sebastian 50 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 X) 27.10.2021, 12:11 > Sebastian hat einen Lauf über 10.0 km in 60:00 min absolviert und dafür 1667 Punkte erhalten. Team Challenge Statistik Mehr Training 111  $\bigcirc$ <

News: Chat und

**Team Workouts** 

### Nur als Captain: Setze ein Ziel für dein Team



### Aktivitäten erfassen



### 12:04 🖪 🞧 😋

#### Aktivitäten

#### **Bodyweight Training**

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







#### Challenges Aktivitäten Statistik

<

0

### 12:01 🖪 🖓 🗢 🔹 🛠 🗟 🕼 🕼 🕼 52% 🛔 Aktivitäten Meditation Entspannung, Balance und neue Motivation für Körper und Geist.

Meditation & Yoga





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

Team



#### Ť 9 Challenges Aktivitäten Statistik Mehr



### Ausdauer

#### 16:35 🖬 📳 💐 🕤 🕼 🕼 92% 🗖 Aktivitäten

#### Ausdauer

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





#### Watches & Apps

111

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



 $\bigcirc$ 

<

#### 12:04 🖬 🞧 C Aktivitäten

Third Party Import &

manuelles Eintragen









Mehr

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





### Workouts via Tracker importieren



### Statistik & Mehr





-

Challenges

Å

Aktivitäten

9

Statistik

<

 $\equiv$ 

Mehr



4	M <b>X</b> @		*	Se all al	79%	1
		Mehr				
0						
	Basti Ändere deine Pr	ofildaten				>
	Einstellungen Sprache, Einheite	en				>
	Push Benachr an-/abschalten	ichtigunger	n			>
	Eigene Worko Erstelle und abs	uts olviere eigen	e Workouts	5		>
	Abmelden Benutzer wechse	eln				>
nir	ng					
	<b>Übungen</b> Statistiken und V	/ideos				>
	Übungen für K Powered by Kind	<b>lersportschu</b>	le Oberhaci	hing		>
	LSB NRW Vere Melde dich für d	einswettbev en LSB NRW	werb 2.0 Vereinswe	ttbewe	erb 2.0	> an!
	LSB NRW Sch Melde dich für d	ulwettbewe en LSB NRW	e <b>rb</b> Schulwettt	bewert	o an!	>
	Homepage					>
	The second secon	Ť	Statistik			
	III	O		<	wen	



# Komme bei Fragen gerne auf uns zu

support@teamfit.eu