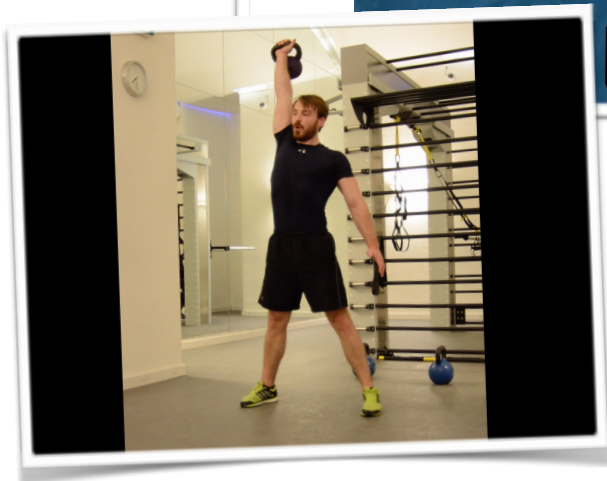


# CoachFitness App

Let's do it right!



# CoachFitness App

Let's do it right!

## Let's do it right!

CoachFitness ist die erste innovative Sport- und Fitness-App mit Sitz in Österreich/ Hamburg/ Berlin /! Die Macher der App, wollen sich von bisherigen Sport-Apps abgrenzen und mit ihrer Neuheit die Sportwelt revolutionieren. Die CoachFitness App beliefert Sport-Enthusiasten vom Profi bis zum Anfänger, mit einer Vielzahl von Übungen und Workout-Plänen, welche den Benutzern mittels prägnanter Beschreibung, Fotos und mit kurzen Video Clips, schnell und einfach vorgeführt werden.

## Das Netzwerk

Doch das ist längst nicht alles! CoachFitness ermöglicht, als erste Sport-App den Nutzern sich über die App mit anderen User zusammenzuschließen, sei es in Form von erstellten Fitnessgruppen oder über die einfache Chat-Verbindung. Sogar der integrierte Trainings-Kalender kann zwischen Freunden abgeglichen werden, damit kein Trainingstag ausgelassen wird und um die Motivation für ein gemeinsames Training noch mehr zu steigern. Zusätzlich lässt die Applikation bei der Erstellung des Profils eine Auswahl zwischen „Sportler“ oder „Trainer“ zu. Lizenzierte Trainer können somit, ihre Klienten via App effektiv verwalten und jederzeit mit ihnen kommunizieren. Aber auch die Sportler werden hierbei nicht vernachlässigt, Besitzer einer Premium Version können eigene Übungen und ganze Workout-Pläne einfach über die Handy-Kamera aufnehmen und hochladen. Diese sind für Freunde und andere Nutzer einsehbar und können somit ohne Probleme nachgemacht werden.

## Der Umfang

CoachFitness App füttert seine Trainingsdatenbank laufend mit neuen Übungen, bis dato sind es über 900 Stück. Hierbei wurde an alles gedacht, vom Fitness steigern oder Muskelaufbau, bis hin zum Körper straffen ist alles für die User verfügbar. Selbst Übungen fürs Büro, die bei langer Arbeit im sitzen förderlich sind, werden über die App bereitgestellt. CoachFitness ist somit ein echter „Allrounder“ was das Thema Sport-Apps betrifft und klarerweise ein „Must-have“ für jeden Sportbegeisterten der ein Smartphone besitzt.

# CoachFitness App Inhalt

CoachFitness App perfektioniert deine Übungen, Workout im Fitnessstudio zu Hause oder im Urlaub bringt dich deinem Fitnessziel näher. Aktiviere den perfekten Workout, erstelle deinen ganz eigenen Fitness Workout oder Training. Dokumentiere dein Workout oder Training, analysiere deinen Fitnesserfolg durch eine Excel-Tabelle!

## **CoachFitness App bietet u.a.:**

- Fitness Übungen oder Workout, Training Pläne
- Ganzkörper- und Splitpläne
- Muskelaufbau, Abnehmen,
- Eigene Pläne erstellen und bestehende Pläne Aktivieren
- Offline anwendbar, aktiviere ein Workout oder Training
- Durchblutung fördern im Flugzeug
- Durchblutung fördern im Büro am Arbeitsplatz

Workouts, Trainingspläne:

- Zirkeltraining
- FST-7
- Funktionelles Training (Functional Training)
- HIT (High Intensity Training)
- HIIT (High Intensity Interval Training)
- HST (Hypertrophie-spezifisches Training)
- PITT-Force
- Pyramidentraining
- Büro Workouts
- Flugzeug Workouts

### **DAS BESONDERE von COACHFITNESS APP:**

Persönlichen Plan erstellen und ganz nach deinen individuellen Bedürfnissen trainieren.

Übungsvideos Fotos Texte

Videos, wie du einzelne Übungen richtig trainierst und Bewegungsabläufe optimal durchführst.

Planfinder

Aktivieren von Workouts, Trainingsplänen

Finde Trainer Kontaktiere Trainer

Finde Fitness Freunde

### **CoachFitness App**

CoachFitness App wird kontinuierlich weiterentwickelt. Wir freuen uns über dein Feedback und über deine Bewertung.