Flyt til Styrkr – sådan gør du

Flytningen fra et andet system tager typisk en eftermiddag. Du henter selv dine data ud af dit gamle system og lægger dem ind i Styrkr i fire trin under Flyt hertil – Styrkr logger aldrig ind i dit gamle system.

Opdateret 30. oktober 2026 · 7 min. læsning · Af Styrkr

Hent guiden som PDF – den kan du sende videre eller printe.

Før du starter

Hav det her klar, så går det hurtigt:

- Log ind i Styrkr på en computer – det er lettere end på mobilen, når du skal uploade filer.
- Adgang til dit gamle system, så du kan eksportere klientliste, programmer og målinger.
- Dine programmer og kostplaner som Word (.docx), Excel (.xlsx), CSV eller PDF. Gamle .doc- og .xls-filer skal først gemmes som .docx/.xlsx.
- **Skriv klientens navn i filnavnet**, fx *Mette Jensen – program.docx*. Så sætter Styrkr selv klienten på, når du uploader mange filer ad gangen.
- Eventuelle fremgangsbilleder i en mappe pr. klient.

Trin 1 – Hent dine data ud af det gamle system

Du har efter GDPR ret til at få dine og dine klienters data udleveret i et almindeligt format (fx CSV eller Excel). Der er to veje, og du kan bruge begge:

1. **Eksportér selv.** De fleste systemer kan eksportere klientlisten under Klienter → Eksportér (CSV eller Excel). Programmer og kostplaner kan du typisk hente som PDF eller kopiere over i Word.
2. **Send brevet.** Under Flyt hertil → Brev til dit gamle system vælger du dit system (Trainerize, Everfit, TrueCoach, Coachway, Coachplan, My PT Hub eller et andet) og får et færdigt brev. Tryk Kopiér brevet eller Åbn i mail, og send det til systemets support. De skal svare inden 30 dage.

Vent ikke på brevet, før du går videre. Det meste kan du eksportere selv på ti minutter.

Trin 2 – Importér dine klienter

Gå til **Flyt hertil → Importér klientliste**.

1. Upload din klientliste som CSV eller Excel. Den skal have kolonnerne **Navn** og **E-mail**; Forløb og Tags er valgfri. Har du ingen liste, så hent skabelonen på siden og udfyld den.
2. Tryk **Læs listen**. Du får en tabel, hvor du kan rette navne og e-mails. Rækker med rød baggrund mangler noget eller findes allerede – de er ikke hakket af.
3. Lad **Send invitation på mail med det samme** være slået fra, hvis du først vil lægge programmer og kostplaner ind. Så møder klienten en færdig app, når invitationen kommer.
4. Tryk **Opret klienterne**.

Invitationerne kan du sende senere fra hver klients Indstillinger – eller når alt er på plads.

Trin 3 – Programmer og kostplaner: alle filer på én gang

Gå til **Flyt hertil → Importér filer**.

1. Vælg **alle** dine Word-, Excel- og CSV-filer på én gang (højst 40 ad gangen). Lad "Hvad er det?" stå på "Find selv ud af det" – Styrkr genkender selv træningsprogrammer, kostplaner og opskrifter.

2. Tryk **Læs filen**. Du kommer til oversigten **Gem alle på én gang** med en række pr. fil: hvad den er læst som, hvor mange dage/øvelser eller måltider den indeholder, og hvilken klient den hører til.
3. Klienten er gættet ud fra filnavnet. Står der "Ikke gættet", så vælg klienten i listen. Har klienten allerede et program i Styrkr, som skal væk, sæt hak i **Erstat** – ellers lægges det nye til efter det gamle.
4. Vil du se eller rette indholdet først, så tryk på filens navn. Du får kladden frem med alle øvelser, sæt og reps (eller måltider og næring), som du kan rette i. Intet er gemt hos klienten, før du siger til.
5. Tryk **Gem alle hos klienterne**. Programmer og kostplaner lander på klienternes Træning- og Kost-faner; opskrifter under Opskrifter.

PDF og fotos af et program læses med tekstgenkendelse i din egen browser og vælges én ad gangen. Tjek kladden lidt ekstra bagefter – især tal.

Skabeloner: Bruger du det samme program til flere klienter, så åbn kladden og tryk Gem som skabelon. Så kan du give det til alle fra Skabeloner eller fra en gruppe.

Trin 4 – Historik og fremgangsbilleder

Gå til **Flyt hertil → Importér historik**. Gamle målinger bliver til tidligere check-ins, så klientens grafer og "Før og nu" viser hele forløbet – også fra før Styrkr.

Vægt, mål og max – ét ark for alle klienter

1. Lav ét Excel-ark (eller CSV) med kolonnerne **Klient** (navn eller e-mail), **Dato** og fx Vægt, Talje, Hofte, Bryst, Lår, Arm, Fedt % og Note. Hent skabelonen til flere klienter på siden, hvis du vil have formatet serveret.
2. Har arket også kolonnerne **Øvelse** og **Kg**, bliver det tungeste sæt pr. øvelse til klientens max.
3. Upload arket uden at vælge en klient øverst. Du får en tabel med en række pr. klient i arket og det navn, Styrkr har matchet. Ret, hvor det er forkert, og tryk **Gem historikken for alle**.

Har du kun ét ark pr. klient, så vælg klienten øverst og upload arket der. Findes der allerede en check-in samme dag, udfyldes kun de tomme felter.

Fremgangsbilleder

1. Vælg klienten øverst.
2. Vælg alle klientens billeder på én gang (op til 200). Datoen læses fra billedet eller fra filnavnet, fx *2026-05-03.jpg*. Billeder uden dato springes over – omdøb dem med datoen i navnet, og prøv igen.
3. Billederne lægges på check-in'en for samme dag, eller der oprettes en tidligere check-in.

Fortrød du? Nederst på siden kan du fjerne alt importeret for en klient igen (skriv FJERN for at bekræfte).

Tjek status og send invitationerne

Øverst på **Flyt hertil** står **Din flytning**: hvor mange klienter der har program, kostplan og historik på plads – og en liste pr. klient med links direkte til det, der mangler. Her ser du også, om der ligger læste filer, som du endnu ikke har gemt.

Når det hele er på plads:

1. Åbn en klient, og kig Træning, Kost og Check-ins igennem – ser det rigtigt ud?
2. Send invitationerne fra klientens Indstillinger. Klienten får en mail, vælger en adgangskode og kan med det samme se program, kostplan og chat.
3. Send klienterne linket til guiden **styrkr.dk/kom-i-gang/klient/** – den forklarer appen på to minutter.
4. Når du har bekræftet, at du har alt, beder du dit gamle system slette dine data (det står allerede i brevet).

Hjælp

Går du i stå, så skriv til **kontakt@styrkr.dk** – send gerne den fil, der driller, så kigger vi på den. Manualen **Kom i gang** dækker resten af appen.

Klar til at flytte? Prøv Styrkr gratis i 30 dage

Styrkr er en dansk app til personlige trænere og online coaches. 30 dage gratis, ingen binding.

Prøv Styrkr gratis

Spørgsmål og svar

Klienten blev ikke gættet ud fra filnavnet – hvorfor? +

Programmet blev læst forkert – hvad gør jeg? +

Mine filer er .doc eller .xls – kan de bruges? +

Kan jeg importere i flere omgange? +

Er klienternes data sikre under flytningen? +

Flere guides

GUIDE
Bliv online coach

GUIDE
Pris på online coaching

GUIDE

GUIDE

Check-in-spørgsmål til dine coaching-klienter

Apps til personlige trænere og online coaches – sammenlignet

SE OGSÅ

Online coaching platform