Styrkr

So nutzt du die App

Das Wichtigste in fünf Minuten. Dein Coach richtet Programm, Ernährungsplan und Check-in ein – du nutzt die App, um dranzubleiben und in Kontakt zu bleiben.

Inhalt

1. Die App aufs Handy legen
2. Heute
3. Training
4. Ernährung
5. Wöchentlicher Check-in
6. Fortschritt
7. Chat, Videoanruf und Buchung
8. Gewohnheiten, Gesundheit und Einstellungen
9. Schritte vom iPhone
10. Wissen und Community

1 Die App aufs Handy legen

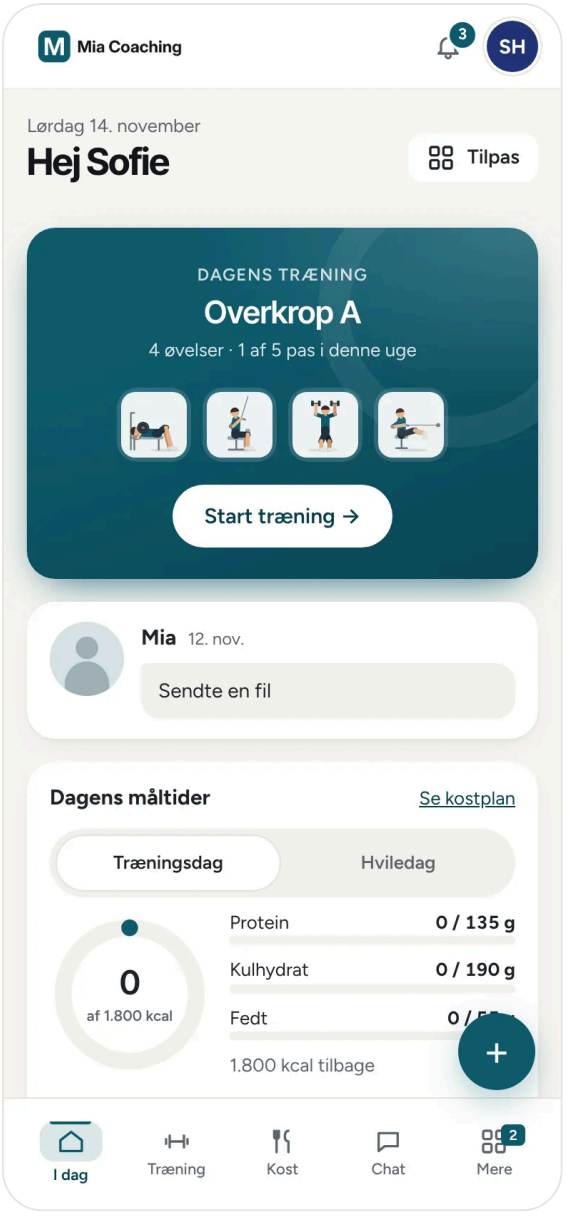
Öffne den Link deines Coaches auf dem Handy. Oben erscheint **Als App verwenden** – tippe auf Installieren (Android) oder auf Teilen und "Zum Home-Bildschirm" (iPhone). Dann liegt die App als Symbol auf deinem Handy.

Geh danach zu **Mehr** → **Einstellungen** und schalte Benachrichtigungen ein, damit du erfährst, wenn dein Coach schreibt.

2 Heute

Die Startseite zeigt oben die eine Aufgabe des Tages: den Check-in der Woche oder das heutige Training mit einem Start-Button. Darunter siehst du die Mahlzeiten des Tages, deine Gewohnheiten und dein Gewicht. Unten in der App wechselst du zwischen **Heute**, **Training**, **Ernährung**, **Chat** und **Mehr**.

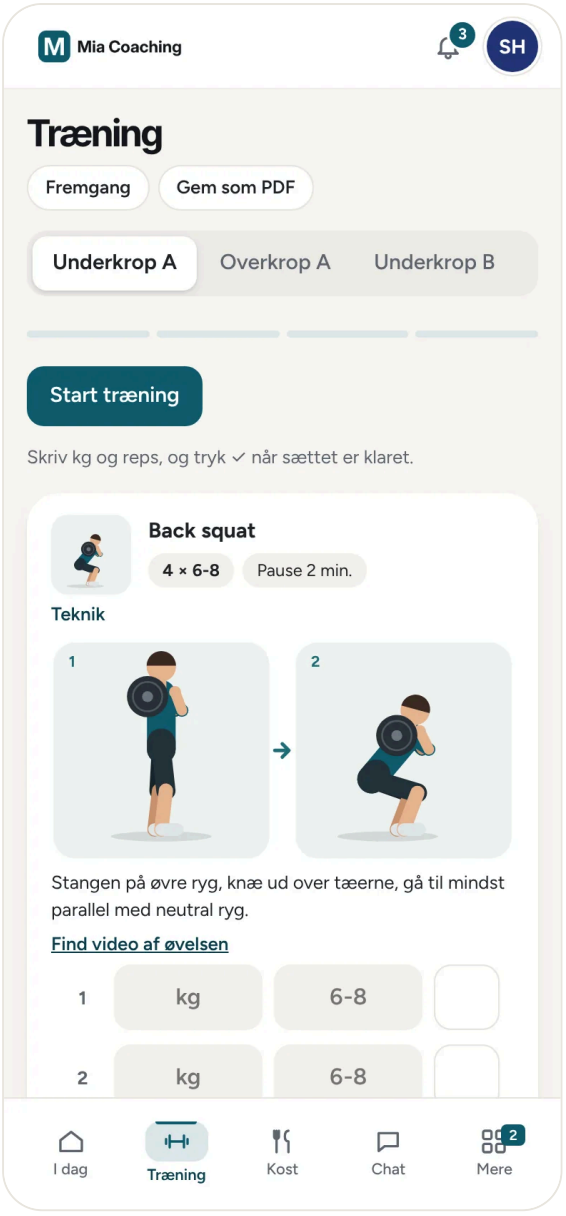
Tippe auf **Anpassen**, um Karten zu verschieben, auszublenden oder weitere anzuzeigen.



3 Training

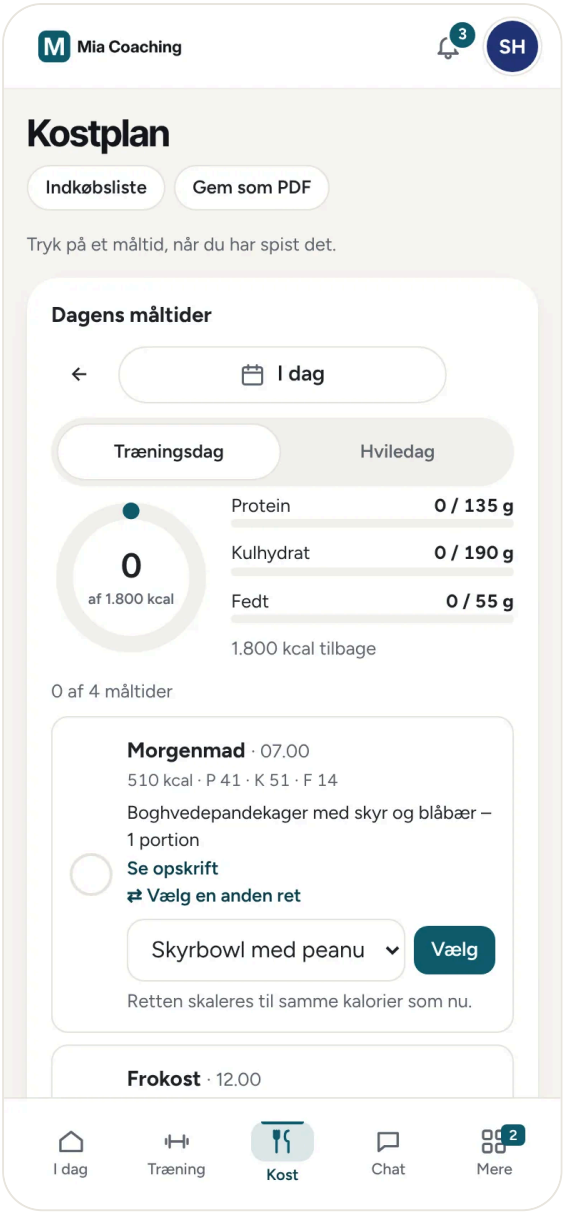
Tippe auf **Training starten**. Du siehst eine Übung nach der anderen. Trage kg und Wiederholungen ein und tippe auf ✓, wenn der Satz geschafft ist – die Pause startet von selbst. Tippe auf Weiter, wenn die Übung fertig ist, und zum Schluss auf Training beenden, um deine Zusammenfassung zu sehen.

Techniktipps und Video stehen direkt unter der Übung. Schlägst du deinen eigenen Rekord, feiert die App das.



4 Ernährung

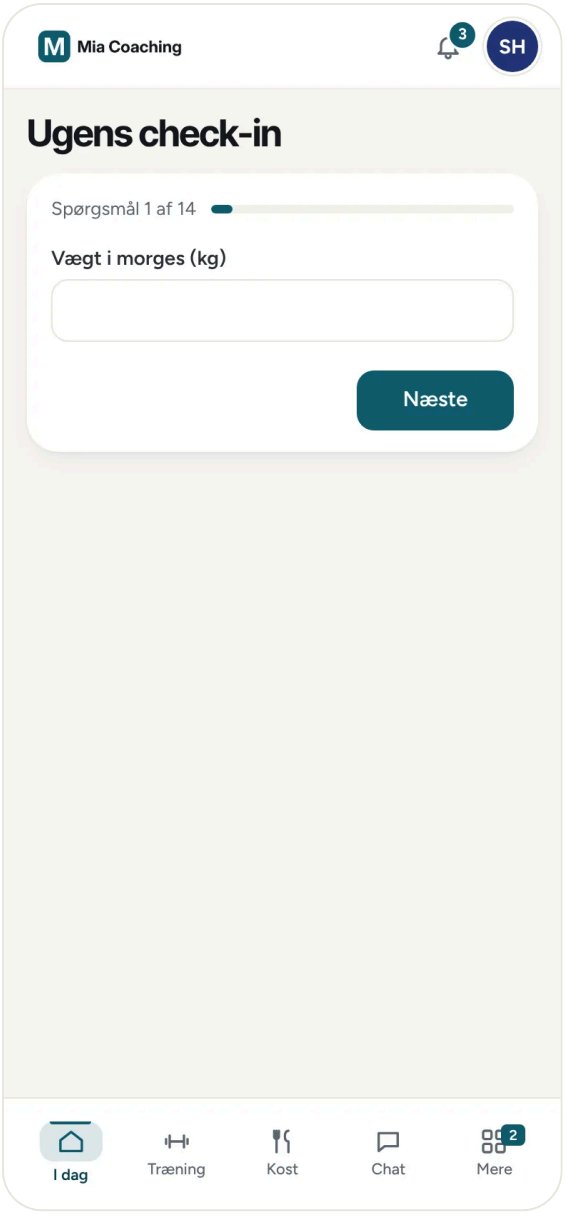
Unter Ernährung siehst du die Mahlzeiten des Tages. Hake eine Mahlzeit ab, wenn du sie gegessen hast, und sieh zu, wie sich Kalorien und Makros füllen. Tippe auf **Nochmal essen** oder tausche ein Gericht, wenn dein Coach Alternativen hinterlegt hat. Du kannst deinem Coach auch ein Foto deines Essens schicken.



5 Wöchentlicher Check-in

Einmal pro Woche beantwortest du einen kurzen Check-in: Gewicht, Energie, Schlaf, Stress, optional Körpermaße und Fotos, und wie die Woche lief. Du beantwortest eine Frage nach der anderen, und es dauert ein paar Minuten. Dein Coach passt damit deinen Plan an. Du startest ihn auf der Startseite, wenn es so weit ist, oder unter **Mehr**.

Fotos sehen nur du und dein Coach.



6 Fortschritt

Unter **Mehr** → **Fortschritt** siehst du dein Gewicht im Verlauf, deine Maße und deine Kraft pro Übung. Tippe auf **Monatsbericht**, um alles als PDF zu bekommen.

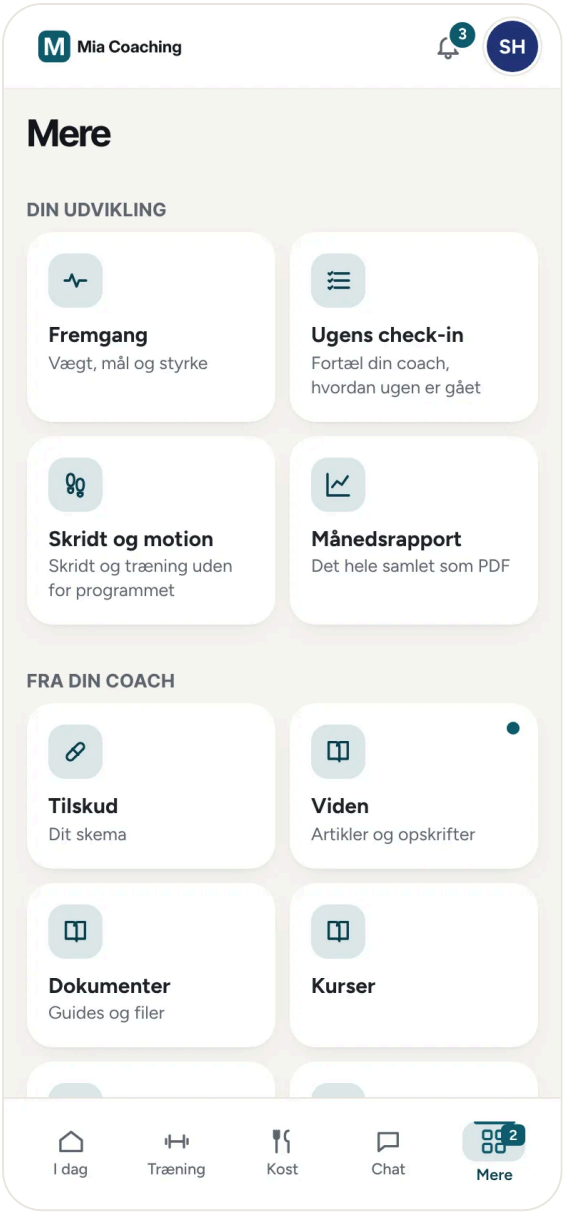


7 Chat, Videoanruf und Buchung

Schreib deinem Coach im Chat – du kannst Fotos und Dateien senden. Dein Coach kann dich direkt aus dem Chat per Video anrufen. Hat dein Coach die Buchung freigeschaltet, findest du **Termin buchen** unter **Mehr**.

8 Gewohnheiten, Gesundheit und Einstellungen

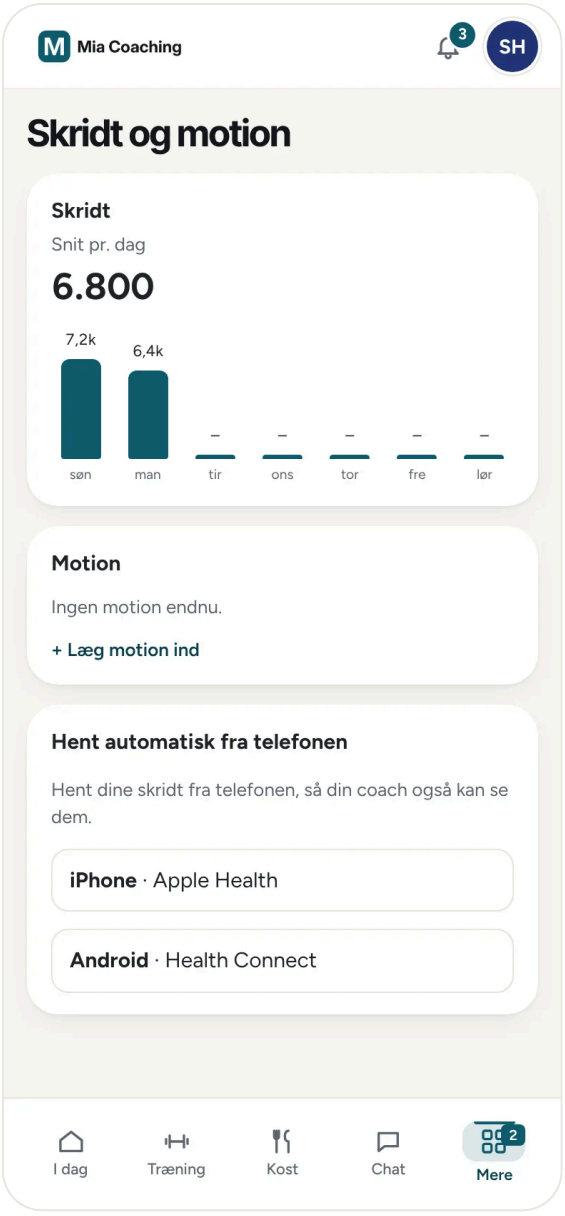
Schritte, Wasser und Schlaf trägst du jeden Tag auf der Startseite ein. Unter **Mehr** → **Gesundheitslog** kannst du Daten aus deinem Gesundheitslog teilen, wenn du möchtest. Unter **Mehr** → **Einstellungen** wählst du Sprache, helles oder dunkles Design, Benachrichtigungen und Passwort – und du kannst deine Daten jederzeit herunterladen oder löschen.



9 Schritte vom iPhone

Wenn du ein iPhone hast, kannst du deine Schritte aus der Health-App holen, statt sie selbst einzutragen. Geh zu **Mehr** → **Schritte und Bewegung**, tippe auf **Styrkr-Kurzbefehl laden** und wähle "Kurzbefehl hinzufügen". Tippe dann auf **Verbinden** und auf "Erlauben", wenn dein Telefon nach Zugriff auf Health fragt.

Tippe jeden Tag auf **Schritte vom iPhone holen** unter Gewohnheiten des Tages auf der Startseite. Das dauert ein paar Sekunden, dann bist du mit den heutigen Schritten zurück, und dein Coach sieht sie.



10 Wissen und Community

Teilt dein Coach Artikel oder Rezepte, findest du sie unter **Mehr** → **Wissen**. Neue Artikel sind mit Neu markiert. Bist du in einer Gruppe, liegt sie unter **Mehr** → **Community**. Dort kannst du mit den anderen schreiben und mit einem Tipp an Abstimmungen teilnehmen – niemand sieht, wer wofür gestimmt hat.



Fragen zu Training und Ernährung schreibst du deinem Coach im Chat. Fragen zur App selbst gehen an Hilfe unter Profil.