

EGYM Fitness App Anleitung



kuoni

Zentrum für Training
und Therapie

Download und Anmeldung

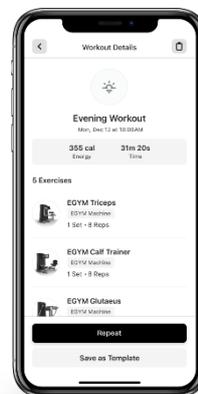
1. Lade die EGYM Fitness App aus dem Appstore (Apple) oder Playstore (Android) herunter.
2. Öffne die App, sobald Sie heruntergeladen wurde.
3. Wenn du nach der Studiokennung gefragt wirst, gibst du **kuonisursee** ein.
4. Um dich anzumelden, gibst du die E-Mail Adresse ein, mit welcher du dich bei uns registriert hast. Danach klickst du auf «Mit Magic Link anmelden».
5. Du erhältst nun ein E-Mail mit einem Link, mit welchem du dich direkt und ohne Passwort anmelden kannst. Öffne deine Mail-App, klicke auf das E-Mail von EGYM und öffne den Link zum Anmelden.
6. Glückwunsch, du hast dich erfolgreich angemeldet!



Funktionen

Workouts

Im ersten Register Workouts kannst du deine letzten Trainings aufrufen, eigene Trainingspläne erstellen oder die bereits von dir oder deinem Trainer erstellten Trainingspläne abrufen.



BioAge

Im Register BioAge wird dein biologisches Alter anhand deiner Kraft, deiner Beweglichkeit, deiner Inbody-Resultate sowie deiner Ausdauer ausgewertet. Du kannst auf die jeweiligen BioAges klicken, um dir weitere Infos anzeigen zu lassen. So siehst du z.B. den bisherigen Verlauf, Dysbalancen oder Empfehlungen zur Verbesserung.



Kuoni Training und Therapie AG
Sandgruebstrasse 4
6210 Sursee
kuoni-sursee.ch

Zentrum für Training
041 921 77 19
training@kuoni-sursee.ch

Zentrum für Therapie
041 921 44 21
therapie@kuoni-sursee.ch

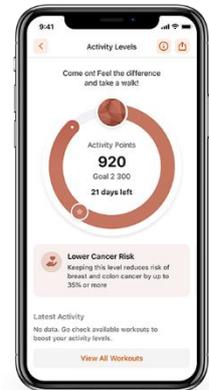


kuoni

Zentrum für Training
und Therapie

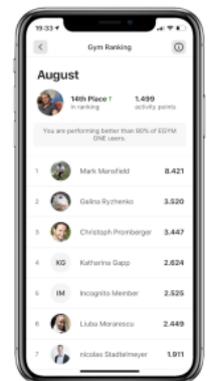
Aktivität

Deine Aktivitäten werden mit sogenannten Activity Levels ausgezeichnet. Je mehr Aktivität und Training du über die EGYM App aufzeichnest, desto höher ist dein Level. Die App sagt dir, welchen Einfluss dein aktuelles Activity Level auf deine Gesundheit hat.



Ranking

Im letzten Register Ranking kannst du dich mit anderen Mitgliedern messen. Jeden Monat wird eine Rangliste erstellt. Das Mitglied mit den meisten Aktivitätspunkten steht dabei zuvorderst.



Kuoni Training und Therapie AG
Sandgruebstrasse 4
6210 Sursee
kuoni-sursee.ch

Zentrum für Training
041 921 77 19
training@kuoni-sursee.ch

Zentrum für Therapie
041 921 44 21
therapie@kuoni-sursee.ch