

Kräftig

Heimtraining für jeden Tag

Handbuch

für das iPhone · Version 1.0

Needful ThingX · www.needfulthingx.de

Inhalt

1. Willkommen bei Kräftig 3
2. Erste Schritte: der Fragebogen 4
3. Der Bildschirm „Heute“ 5
4. Ein Training durchführen 5
5. Trainingsplan, Stufen und Steigerung 7
6. Problemzonen 8
7. Übungsbibliothek 8
8. Statistik und Körperwerte 9
9. Erfolge und Belohnungen 9
10. Erinnerungen 10
11. Apple Health und Apple Watch 10
12. Einstellungen („Mehr“) 11
13. Häufige Fragen 12
14. Datenschutz 12

1. Willkommen bei Kräftig

Kräftig ist Ihr persönlicher Trainer für zu Hause. Die App stellt Ihnen jeden Tag ein neues Workout zusammen – abgestimmt auf Ihr Ziel, Ihre Fitness, Ihre Problemzonen und die Zeit, die Sie investieren möchten. Sie brauchen weder Fitnessstudio noch Geräte: Alle Übungen funktionieren mit dem eigenen Körpergewicht. Ein Stuhl oder ein paar Kurzhanteln (notfalls Wasserflaschen) erweitern das Programm.

Das bietet Ihnen Kräftig

- **Tagesplan:** jeden Tag ein Workout mit wechselndem Schwerpunkt, inklusive Aufwärmen und Dehnen.
- **Vier Stufen:** Anfänger, Fortgeschritten, Profi und Athlet – mit automatischer Steigerung Woche für Woche.
- **Problemzonen:** Bauch, Taille, Beine, Po, Arme, Brust und Rücken erhalten gezielt mehr Übungen.
- **Rücksicht auf Einschränkungen:** keine Sprünge, knie-, rücken- oder handgelenkschonend auf Wunsch.
- **Trainings-Begleiter:** Countdown, Wiederholungszähler, Pausen und deutsche Sprachansagen.
- **Erinnerungen** zu Ihren Wunschzeiten und eine Serien-Warnung am Abend.
- **Auswertungen** mit Wochendiagramm, Aktivitätskalender, Körperzonen, Gewicht und Taillenumfang.
- **Belohnungen:** Erfahrungspunkte, zehn Ränge und 22 Abzeichen.
- **Apple Health & Apple Watch:** Trainings, Kalorien, Gewicht und Taillenumfang werden abgeglichen; mit Watch sehen Sie Ihren Puls live und als Verlauf.
- **Datenschutz:** kein Konto, keine Werbung, kein Tracking – alle Daten bleiben auf Ihrem iPhone.

> **Gesundheitshinweis**
>
> Bitte sprechen Sie vor Trainingsbeginn mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie Vorerkrankungen haben, schwanger sind oder längere Zeit keinen Sport getrieben haben. Brechen Sie das Training bei Schmerzen, Schwindel oder Atemnot sofort ab.

Die App ist auf Deutsch und Englisch verfügbar (Einstellung unter **Mehr** → **Sprache**, siehe Kapitel 12).

Voraussetzungen

iPhone mit iOS 17 oder neuer. Für die Anbindung an Apple Health wird die Health-App benötigt, die auf jedem iPhone vorinstalliert ist. Für die Pulsmessung: Apple Watch mit watchOS 10 oder neuer (optional).

2. Erste Schritte: der Fragebogen

Beim ersten Start führt Sie ein kurzer Fragebogen durch die Einrichtung. Aus Ihren Antworten erstellt Kräftig Ihren persönlichen Trainingsplan. Mit dem Pfeil oben links gelangen Sie jederzeit einen Schritt zurück. Später können Sie den Fragebogen unter **Mehr → Fragebogen erneut ausfüllen** wiederholen – Ihr bisheriger Fortschritt bleibt dabei erhalten.

Schritt	Was Sie festlegen
1. Ziel	Ihr Vorname (optional) und Ihr Ziel: *Fett verbrennen*, *Muskeln aufbauen*, *Beides – straffen & stärken* oder *Fit & beweglich bleiben*. Das Ziel bestimmt die Mischung aus Kraft- und Cardio-Tagen.
2. Fitness-Stufe	Ein Schnelltest hilft bei der Einschätzung: Wie viele Liegestütze schaffen Sie am Stück? Die passende Stufe wird vorgewählt; Sie können sie frei ändern.
3. Problemzonen	Wählen Sie alle Bereiche, an denen Sie besonders arbeiten möchten. Zu jeder Zone erscheint direkt ein Hinweis mit Tipps.
4. Rücksicht & Ausstattung	Empfindliche Knie, Rückenprobleme, keine Sprünge, empfindliche Handgelenke – unpassende Übungen werden automatisch ersetzt. Dazu: Matte, Stuhl/Sofa, Kurzhanteln.
5. Zeit & Körperdaten	Trainingsdauer pro Tag (10 bis 60 Minuten) sowie optional Gewicht, Größe und Taillenumfang.
6. Erinnerungen & Health	Tägliche Erinnerung mit Uhrzeit, Serien-Warnung am Abend und die Verbindung mit Apple Health.
7. Ihr Plan	Zusammenfassung mit Ihrer Trainingswoche und dem ersten Workout. Tippen Sie auf **Los geht's!**

> **Tipp**
> Wählen Sie lieber eine Stufe zu niedrig als zu hoch. Läuft das Training gut, schlägt Kräftig Ihnen den Aufstieg von selbst vor.

Nach dem Fragebogen fragt iOS nacheinander, ob Kräftig Mitteilungen senden und auf Apple Health zugreifen darf. Beides können Sie später in den iOS-Einstellungen ändern.

3. Der Bildschirm „Heute“

„Heute“ ist Ihre Startseite. Unten in der App finden Sie fünf Reiter: **Heute**, **Plan**, **Statistik**, **Erfolge** und **Mehr**.

- **Begrüßung und Serie:** Die Flamme oben rechts zeigt, an wie vielen Tagen in Folge Sie trainiert haben.
- **Tageskarte:** Schwerpunkt, Titel, Stufe und Trainingswoche, geschätzte Dauer, Kalorien sowie Anzahl der Übungen und Runden. Mit **Training starten** beginnt das Workout.
- **Kurzversion:** Wenig Zeit? „Kurzversion mit 10 Minuten“ startet eine verkürzte Variante des heutigen Trainings.
- **Bonus-Training:** Ist das Tagestraining erledigt, wird die Karte grün und Sie können ein zusätzliches 10-Minuten-Training starten.
- **Diese Woche:** Montag bis Sonntag mit Häkchen für jeden Trainingstag.
- **Bereit für mehr?** Erscheint, wenn Sie bereit für die nächste Stufe sind (siehe Kapitel 5).
- **Tipp des Tages** zu einer Ihrer Problemzonen, Ihr aktueller **Rang** und die **heutigen Übungen**. Ein Tipp auf eine Übung öffnet die ausführliche Anleitung; „Details“ zeigt den kompletten Ablauf.

4. Ein Training durchführen

Jedes Workout besteht aus drei Teilen: **Aufwärmen** (ca. 3 Minuten), dem **Hauptteil** als Zirkel mit mehreren Runden und dem **Cool-down** mit Dehnübungen. Nach dem Start haben Sie fünf Sekunden Zeit, sich bereit zu machen. Die Hintergrundfarbe zeigt die Phase: gelb fürs Aufwärmen, rot für den Hauptteil, türkis für Pausen, grün fürs Dehnen.

Zwei Arten von Übungen

Während jeder Übung zeigt eine animierte Figur den Bewegungsablauf, darunter stehen die Schritte der Ausführung.

- **Zeitübungen** (z. B. Plank, Hampelmann) laufen mit einem Countdown automatisch ab. Bei Übungen „je Seite“ sagt die App zur Halbzeit „Seite wechseln“.
- **Wiederholungsübungen** (z. B. Kniebeugen) zeigen Ihr Ziel. Mit **–** und **+** tragen Sie ein, wie viele Wiederholungen Sie tatsächlich geschafft haben, und tippen dann auf **Geschafft**.

Bedienelemente

Element	Funktion
X-Symbol (oben links)	Training beenden – mit Speichern der bisherigen Übungen oder Verwerfen.
Pause (oben rechts)	Hält Countdown und Trainingszeit an.
Großer Knopf	Je nach Phase: *Jetzt starten*, *Fertig*, *Geschafft*, *Pause überspringen* oder *Weiter*.
Pfeiltasten links/rechts	Zur vorherigen Übung zurück bzw. aktuelle Übung oder Pause überspringen.
+15 Sek.	Verlängert die laufende Pause.
Anleitung / Symbol	Öffnet die Schritt-für-Schritt-Beschreibung; das Training pausiert solange.

Während des Trainings bleibt der Bildschirm eingeschaltet. Die Sprachansagen nennen die nächste Übung und das Ziel; laufende Musik wird dabei kurz leiser. In den **letzten 5 Sekunden** einer Zeitübung oder Pause ertönt jede Sekunde ein Signal. Zur Halbzeit einer Zeitübung hören Sie „Die Hälfte ist geschafft“ – bei Übungen „je Seite“ zusätzlich „Seite wechseln“. Ansagen und Töne lassen sich unter **Mehr** abschalten.

Mit Apple Watch erscheint oben im Trainingsbildschirm Ihr aktueller Puls (siehe Kapitel 11).

Nach dem Training

Der Abschluss-Bildschirm zeigt Dauer, geschätzte Kalorien, gewonnene Erfahrungspunkte (XP) und Ihre Serie – dazu neue Abzeichen oder einen neuen Rang. Geben Sie bitte kurz an, wie das Training war:

Feedback	Wirkung auf Ihren Plan
Zu leicht	Der Umfang steigt ab dem nächsten Training um ca. 7 %.
Genau richtig	Leichte Steigerung, der Plan läuft wie vorgesehen weiter.
Zu schwer	Der Umfang sinkt um ca. 8 %.

Beenden Sie ein Training vorzeitig, wird es gespeichert und zählt als vollständig, wenn Sie mindestens 60 % der Übungen absolviert haben.

5. Trainingsplan, Stufen und Steigerung

Der Reiter **Plan** zeigt Ihre aktuelle Stufe, die Trainingswoche auf dieser Stufe, den aktuellen Umfang in Prozent und die Workouts der nächsten 14 Tage. Ein Tipp auf einen Tag zeigt alle Übungen; Sie können ein Training auch vorziehen. Gleich bleibende Tage liefern gleich bleibende Workouts – das Training eines Tages ändert sich also nicht, wenn Sie die App neu öffnen.

Die Trainingswoche

Jeder Tag hat einen Schwerpunkt; nach sieben Tagen beginnt der Zyklus von vorn. Am siebten Tag steht immer **aktive Erholung** mit leichter Bewegung und Dehnen auf dem Programm.

Ziel	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Fett verbrennen	HIIT	Problemz.	Ganzkörper	HIIT	Core	Beine/Po	Erholung
Muskeln aufbauen	Ganzkörper	Oberkörper	Beine/Po	Problemz.	Core	Ganzkörper	Erholung
Beides	Ganzkörper	Problemz.	HIIT	Beine/Po	Oberkörper	Problemz.	Erholung
Fit bleiben	Ganzkörper	HIIT	Core	Beine/Po	Oberkörper	Problemz.	Erholung

Die vier Stufen

Stufe	Für wen?	Runden	Pause	Umfang
Anfänger	Wenig oder lange kein Training	2	40 Sek.	100 %
Fortgeschritten	Trainiert ab und zu, kennt die Grundübungen	3	30 Sek.	145 %
Profi	Trainiert regelmäßig, gute Technik	3	25 Sek.	195 %
Athlet	Sehr fit, will richtig gefordert werden	4	20 Sek.	250 %

Auf höheren Stufen kommen zusätzlich anspruchsvollere Übungen hinzu, z. B. Diamant-Liegestütze, bulgarische Kniebeugen, Burpees oder V-Ups. An HIIT-Tagen arbeiten Sie in Intervallen von 30 bis 45 Sekunden.

So steigert sich Ihr Training

- **Wöchentlich:** Jede Woche auf Ihrer Stufe steigen Wiederholungen und Zeiten um ca. 5 % – bis maximal +50 %.
- **Durch Ihr Feedback:** „Zu leicht“ und „Zu schwer“ passen den Umfang zusätzlich an (75 % bis 135 %). Unter **Mehr** sehen Sie den Wert und können ihn zurücksetzen.
- **Stufenaufstieg:** Nach 14 Trainings auf einer Stufe ohne „Zu schwer“ – oder wenn Sie es sich häufig leichter wünschen – erscheint auf „Heute“ der Vorschlag, aufzusteigen. Die Stufe können Sie jederzeit unter **Plan → Ändern** wechseln. Danach beginnt die Steigerung

wieder bei Woche 1.

6. Problemzonen

Für jede Problemzone, die Sie im Fragebogen gewählt haben, enthält Ihr Plan mehr passende Übungen; an den Tagen „Problemzonen-Fokus“ stehen sie im Mittelpunkt. Haben Sie Bauch oder Taille gewählt, enthält jedes Workout mindestens eine Core-Übung.

Wichtig zu wissen

Fett lässt sich nicht gezielt an einer Stelle abtrainieren – es wird am ganzen Körper abgebaut. Die Übungen für Ihre Problemzonen kräftigen und straffen die Muskulatur darunter. Sichtbar wird das, wenn der Körperfettanteil insgesamt sinkt. Deshalb kombiniert Kräftig Zonen-Übungen immer mit Ganzkörper- und Cardio-Training.

Zone	Typische Übungen in Kräftig
Bauch	Plank, Crunches, Dead Bug, Reverse Crunches, Bergsteiger, Hollow Hold
Taille & Hüfte	Seitstütz, Fahrrad-Crunches, Russian Twists, Fersen-Tippen, Knie zum Ellbogen
Beine	Kniebeugen, Ausfallschritte, Wandsitzen, Wadenheben, seitliches Beinheben
Po	Beckenheben, einbeinige Brücke, Donkey Kicks, Sumo-Kniebeugen
Arme	Liegestütz-Varianten, Trizeps-Dips, Pike-Liegestütze, Curl & Drücken
Brust	Wand-, Knie- und klassische Liegestütze, erhöhte Liegestütze
Rücken & Haltung	Superman, Schwimmer, Schneeengel, Kurzhantel-Rudern
Ganzkörper	Hampelmann, Burpees, Kniehebelauf, Schattenboxen, Raupe

Den **Problemzonen-Ratgeber** finden Sie unter **Plan** und unter **Mehr**. Er erklärt jede Zone, zeigt passende Übungen und gibt allgemeine Tipps zu Ernährung, Schlaf, Wasser und Alltagsbewegung.

7. Übungsbibliothek

Die Bibliothek (**Plan → Übungsbibliothek**) enthält 60 Übungen, gegliedert in Aufwärmen, Kraft, Bauch & Core, Cardio sowie Dehnen & Mobilität. Filtern Sie nach Körperzone oder suchen Sie nach Namen. Der Schalter „Nur für mich geeignete“ blendet Übungen aus, die nicht zu Ihrer Stufe, Ihren Einschränkungen oder Ihrer Ausstattung passen.

Jede Übung zeigt eine animierte Figur mit dem Bewegungsablauf (in der Seitenansicht ist die vordere Arm- und Beinseite dunkel, die hintere hell), eine Kurzbeschreibung, die Ausführung in Schritten, einen Technik-Tipp, Hinweise zur Belastung (z. B. Sprünge, Knie, Handgelenke) und Ihr aktuelles Ziel an Wiederholungen bzw. Sekunden.

8. Statistik und Körperwerte

- **Kennzahlen:** Anzahl der Trainings, Minuten gesamt, verbrannte Kalorien (geschätzt) und Ihre beste Serie.
- **Letzte 8 Wochen:** Balkendiagramm wahlweise nach Minuten, Kalorien oder Anzahl der Trainings.
- **Aktivität:** Kalender der letzten 15 Wochen – je kräftiger das Orange, desto länger das Training.
- **Trainierte Körperzonen:** Ringdiagramm, wie oft welche Zone trainiert wurde. Ihre Fokus-Zonen sind markiert.
- **Körperwerte:** aktueller Stand und Veränderung seit Beginn sowie Verlaufskurven für Gewicht und Taillenumfang.
- **Trainingsverlauf:** alle Trainings mit Datum, Dauer und Kalorien. Ein Tipp zeigt die einzelnen Übungen; durch Wischen nach links löschen Sie einen Eintrag.

Körperwerte eintragen

Tippen Sie bei „Körperwerte“ auf **Eintragen** oder öffnen Sie **Mehr → Körperwerte → +**. Geben Sie Gewicht und/oder Taillenumfang ein. Das aktuellste Gewicht verwendet Kräftig automatisch für die Kalorienberechnung.

> **Richtig messen**
>
> Messen Sie den Taillenumfang morgens nüchtern in Höhe des Bauchnabels und entspannt ausgeatmet – am besten alle zwei Wochen. Er zeigt Erfolge oft früher als die Waage.

Die Kalorien sind Schätzwerte. Sie werden aus dem Belastungswert jeder Übung (MET), der tatsächlichen Übungsdauer und Ihrem Gewicht berechnet.

9. Erfolge und Belohnungen

Für jedes Training erhalten Sie Erfahrungspunkte (XP): **10 XP pro Trainingsminute**, **25 XP Abschlussbonus** und einen **Serienbonus** von 5 XP pro Serientag (bis zu 35 XP). Vorzeitig beendete Trainings bringen 5 XP pro Minute. Mit den XP steigen Sie im Rang auf:

Rang	ab XP	Rang	ab XP
1 Neuling	0	6 Kraftpaket	2.200
2 Einsteiger	150	7 Eiserner	3.300
3 Durchstarter	400	8 Champion	4.800
4 Kämpfer	800	9 Titan	6.800
5 Athlet	1.400	10 Legende	9.500

Abzeichen

22 Abzeichen warten darauf, freigeschaltet zu werden – zum Beispiel für Ihr erstes Training, Serien von 3, 7, 14 und 30 Tagen, 10, 50 und 100 Trainings, 1.000 und 5.000 verbrannte Kilokalorien, 5 und 20 Trainingsstunden, 10 HIIT-Einheiten, jeden Trainingsschwerpunkt, Training vor 7 Uhr oder nach 21 Uhr, einen Stufenaufstieg, regelmäßiges Messen, 2 cm weniger Taillenumfang oder 3 kg weniger Gewicht. Im Reiter **Erfolge** zeigt ein Tipp auf ein Abzeichen, wie Sie es erhalten.

10. Erinnerungen

Unter **Mehr** → **Erinnerungen** richten Sie Ihre Trainings-Erinnerungen ein:

- **Erinnerungen aktiv:** schaltet alle Erinnerungen ein oder aus.
- **Uhrzeiten:** bis zu vier Zeiten pro Tag. Mit **Weitere Uhrzeit** fügen Sie eine hinzu; durch Wischen nach links entfernen Sie sie.
- **Wochentage:** tippen Sie die Tage an, an denen Sie erinnert werden möchten.
- **Serien-Warnung:** meldet sich um 20:30 Uhr, wenn Sie an diesem Tag noch nicht trainiert haben und Ihre Serie zu reißen droht.

Erscheinen keine Mitteilungen, wurden sie in iOS abgelehnt. Die App zeigt dann einen Hinweis mit dem Knopf **iOS-Einstellungen öffnen**; erlauben Sie dort die Mitteilungen für Kräftig.

11. Apple Health und Apple Watch

Kräftig kann Daten mit der Health-App auf Ihrem iPhone austauschen. Die Verbindung richten Sie im Fragebogen oder unter **Mehr** → **Apple Health** → **Mit Apple Health verbinden** ein. iOS fragt dann, welche Daten Sie freigeben möchten – bitte erlauben Sie alle Kategorien.

Richtung	Daten
Kräftig → Health	Jedes Training als Workout (Funktionelles Krafttraining, Hochintensives Intervalltraining, Core-Training oder Beweglichkeit) mit Dauer und aktiven Kalorien. Es zählt damit auch für Ihre Aktivitätsringe. Außerdem in Kräftig eingetragenes Gewicht und Taillenumfang.
Health → Kräftig	Gewicht und Taillenumfang der letzten 180 Tage, z. B. von einer vernetzten Waage, sowie Pulswerte während eines Trainings. Das neueste Gewicht verbessert die Kalorienberechnung.

- Der Abgleich erfolgt automatisch beim Öffnen der App; mit **Gewicht & Taille jetzt abgleichen** starten Sie ihn sofort.
- Nach dem Training zeigt der Abschluss-Bildschirm „In Apple Health gespeichert“; im Trainingsverlauf erkennen Sie gespeicherte Trainings am Herz-Symbol.
- Berechtigungen ändern Sie in der Health-App unter **Profil** → **Apps** → **Kräftig**.

- Einen Gewichts- oder Taillenwert, der aus Health stammt, löschen Sie bitte in der Health-App – sonst wird er beim nächsten Abgleich erneut übernommen.

Puls mit der Apple Watch

Kräftig enthält eine kleine App für die Apple Watch (watchOS 10 oder neuer). Sie wird mit der iPhone-App automatisch auf die gekoppelte Watch übertragen; falls nicht, installieren Sie sie in der Watch-App des iPhones unter **Verfügbare Apps**.

- Starten Sie ein Training auf dem iPhone, öffnet sich Kräftig auf der Watch automatisch und beginnt ein Workout. Beim ersten Mal fragt die Watch nach der Erlaubnis für Puls und Training.
- Ihr aktueller Puls erscheint live oben im Trainingsbildschirm des iPhones; die Watch zeigt Puls, Zeit und Kalorien.
- Nach dem Training sehen Sie den **Pulsverlauf** mit Durchschnitt, Maximum und Minimum – im Abschluss-Bildschirm und im Trainingsverlauf.
- Mit Watch speichert die Watch das Workout in Apple Health – mit gemessenem Puls und gemessenen Kalorien (zählt für Ihre Aktivitätsringe).
- Trainieren Sie ohne Watch-Workout, übernimmt Kräftig nach dem Training vorhandene Pulswerte aus Health (sofern Health verbunden ist).
- Die Funktion schalten Sie unter **Mehr → Apple Health → Puls von der Apple Watch** ein oder aus.

12. Einstellungen („Mehr“)

Bereich	Möglichkeiten
Profil	Ziel, Stufe (antippen zum Ändern), Problemzonen und Einschränkungen; *Fragebogen erneut ausfüllen*.
Sprache	*Systemsprache*, *Deutsch* oder *English*. Die Umstellung wirkt sofort; „Systemsprache“ folgt der Sprache des iPhones (Deutsch, sonst Englisch).
Training	Trainingsdauer (10–60 Minuten), Sprachansagen, Töne & Countdown, Anpassung durch Feedback (mit Zurücksetzen).
Apple Health	Verbindung ein/aus, sofortiger Abgleich, Health-App öffnen.
Erinnerungen	Uhrzeiten, Wochentage, Serien-Warnung (Kapitel 10).
Körperwerte	Alle Einträge ansehen, neue hinzufügen, einzelne löschen.
Trainingsverlauf	Alle bisherigen Trainings.
Hilfe & Info	Kurzanleitung, Problemzonen-Ratgeber, Übungsbibliothek, „Über Kräftig“ mit Datenschutz und Impressum, App bewerten.
Zurücksetzen	*Training komplett zurücksetzen* löscht Profil, Verlauf, Körperwerte, Erfolge und Erinnerungen. Danach startet der Fragebogen neu. Daten in Apple Health bleiben erhalten.

13. Häufige Fragen

Muss ich wirklich jeden Tag trainieren?

Kräftig ist auf tägliches Training ausgelegt, mit einem Erholungstag pro Woche. Lassen Sie einen Tag aus, geht der Plan einfach weiter – nur die Serie beginnt neu.

Das Training ist zu leicht oder zu schwer.

Geben Sie nach dem Training das passende Feedback. Bei deutlicher Abweichung wechseln Sie unter Plan → Ändern die Stufe.

Ich habe nur wenig Zeit.

Nutzen Sie die 10-Minuten-Kurzversion auf „Heute“ oder verringern Sie die Trainingsdauer unter Mehr.

Eine Übung kann ich nicht ausführen.

Überspringen Sie sie mit der Pfeiltaste rechts. Bei dauerhaften Beschwerden geben Sie die Einschränkung im Fragebogen an – passende Übungen werden ersetzt.

Kann ich Musik hören?

Ja. Die Sprachansagen mischen sich mit Ihrer Musik und senken sie nur kurz ab.

Wie genau sind die Kalorien?

Es sind Schätzwerte auf Basis wissenschaftlicher MET-Werte und Ihres Gewichts. Tragen Sie Ihr Gewicht ein, um die Schätzung zu verbessern.

Werden meine Daten gesichert?

Die Daten liegen auf Ihrem iPhone und sind Teil Ihres iPhone-Backups (iCloud oder Computer).

14. Datenschutz

- Kräftig verwendet kein Benutzerkonto, keine Werbung, kein Tracking und keine Analyse-Dienste.
- Profil, Trainings, Körperwerte und Erfolge werden ausschließlich lokal auf Ihrem iPhone gespeichert und nicht an Needful ThingX oder Dritte übertragen.
- Erinnerungen werden lokal auf dem Gerät geplant.
- Wenn Sie Apple Health verbinden, tauscht Kräftig Trainings, aktive Kalorien, Puls, Gewicht und Taillenumfang ausschließlich mit der Health-App auf Ihrem Gerät aus. Health-Daten werden nie an Dritte weitergegeben oder für Werbung genutzt.
- Beim Löschen der App oder über „Training komplett zurücksetzen“ werden alle in der App gespeicherten Daten entfernt.

Gesundheitshinweis

Kräftig ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Therapie. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung. Achten Sie auf eine saubere Ausführung, wärmen Sie sich immer auf und hören Sie auf Ihren Körper.

Impressum

Needful ThingX
Frank Vogelskamp
Bahnhofstr. 16
42781 Haan

E-Mail: frank@needfulthingx.de
Telefon: 02129 348438
Web: www.needfulthingx.de

Gefällt Ihnen die App?

Wenn Ihnen Kräftig gefällt, freuen wir uns über eine Bewertung im App Store – direkt in der App unter **Mehr** → **Bewerten**.