

Bewegungsapps

wie das Smartphone uns hilft, aktiv zu bleiben

13.04.2026

Julia Hentschel

Inhalt

- Smartphone & Bewegung – alles im Blick
- Bordmittel nutzen
- Adidas Running
- Strava
- Routenplaner & Kartenapps
- Fragen

Smartphone & Bewegung – alles im Blick

Das Smartphone als Motivationshilfe

- Bewegungsapps wirken oft motivierend
- Personalisierte Trainingspläne können zum gewünschten Erfolg führen
- Persönliche Statistiken geben einen guten Überblick
- Communities und Challenges helfen beim Dranbleiben
- Smartwatch kann bei den meisten Apps verknüpft werden, um die Daten genauer aufzuzeichnen

Bordmittel nutzen

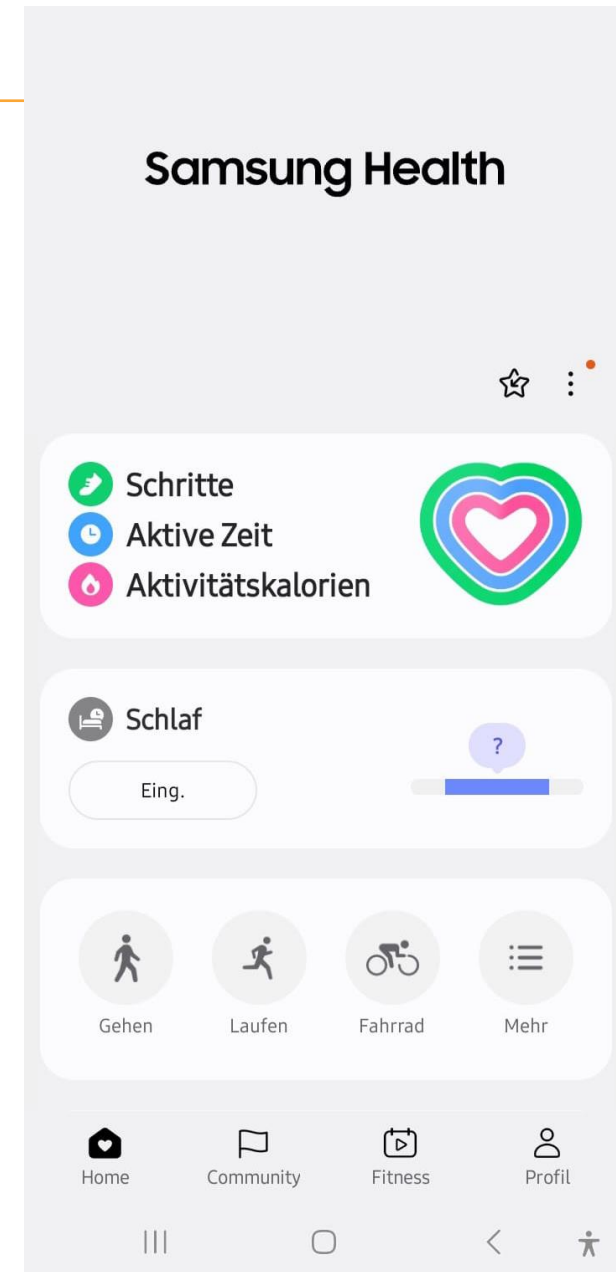
Sowohl Android, als auch Apple Geräte verfügen über die Möglichkeit Aktivitäten und Gesundheitsdaten zu tracken

Android

- Meist vorinstallierte App mit “Health” oder “Gesundheit” im Titel

Apple

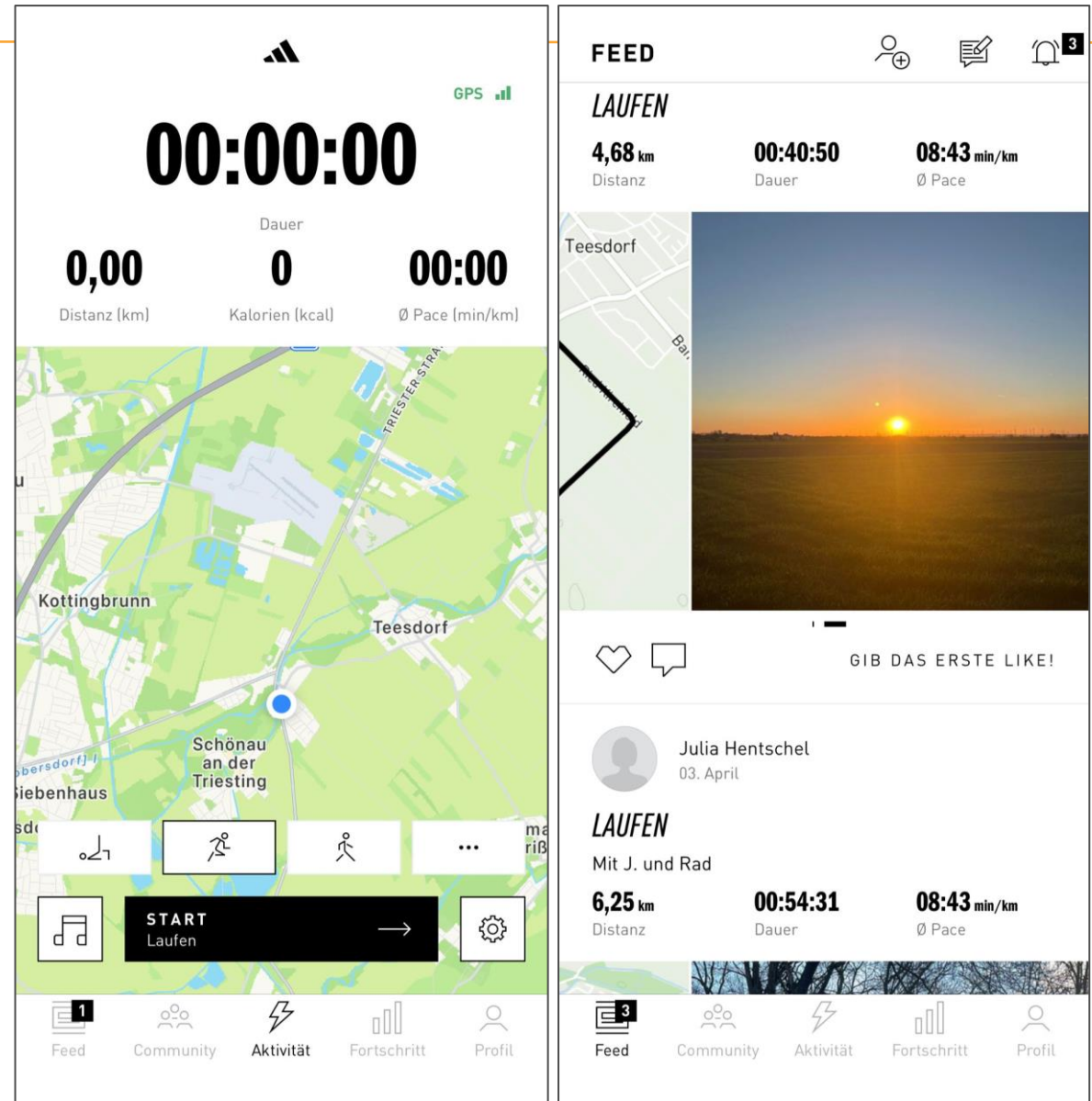
- Health App (weißer Icon mit kleinem rotem Herz)



Running

„adidas Running“

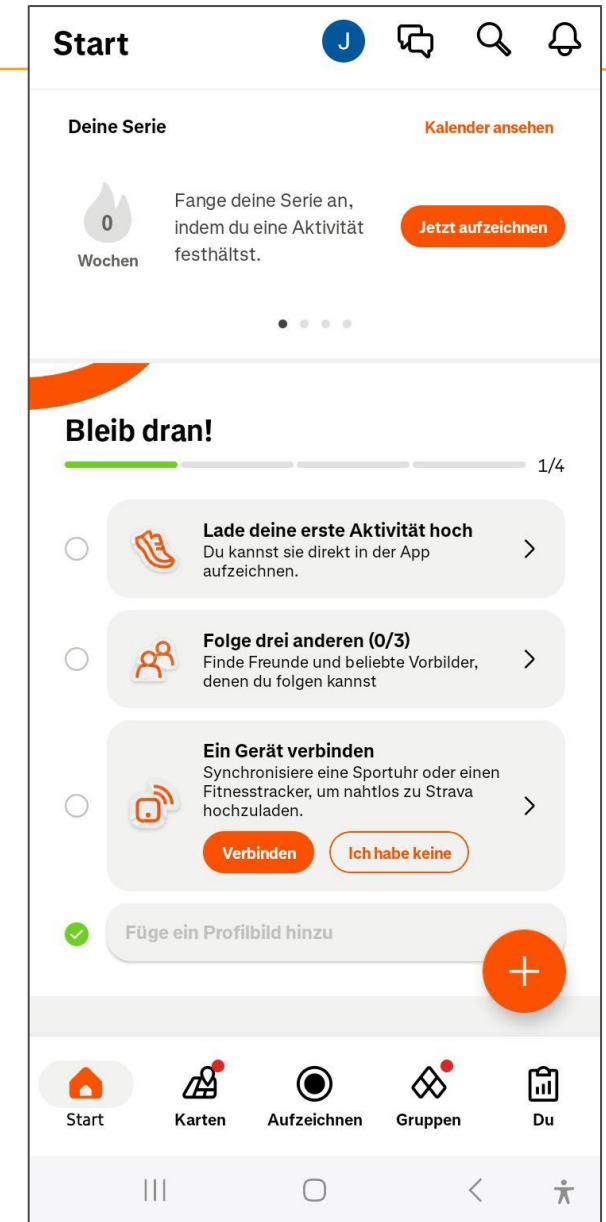
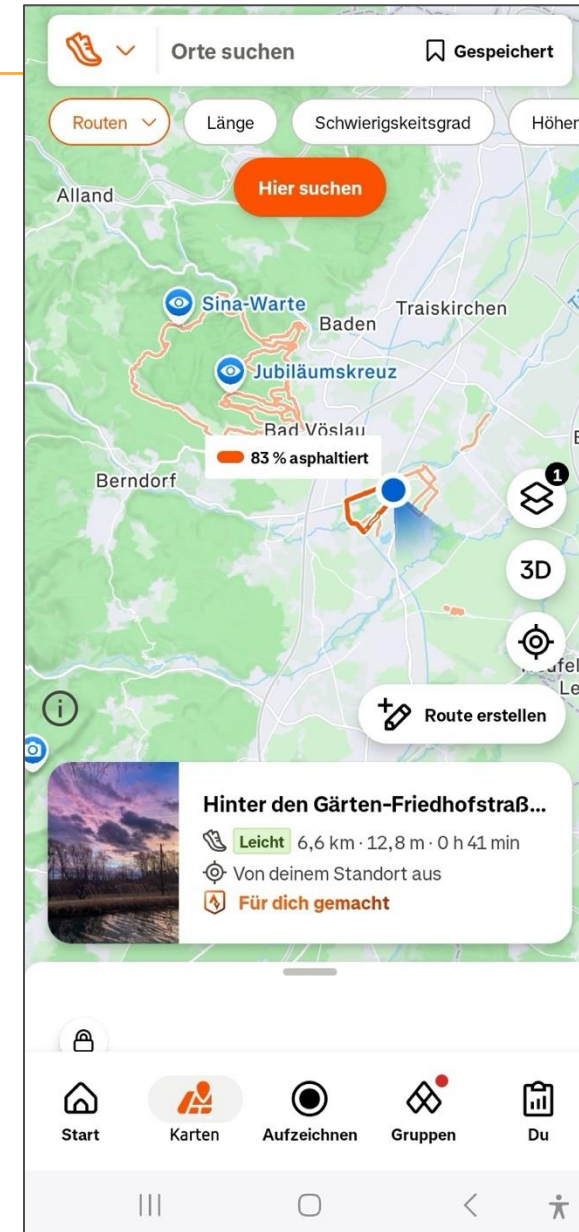
- App um Aktivitäten unterschiedlicher Sportarten zu tracken, also aufzuzeichnen
- Kann mit Smartwatch gekoppelt werden
- Community kann genutzt werden
- Motivation durch „Challenges“
- Personalisierte Trainingspläne sind abrufbar
- Kostenlose App
- Nutzerkonto ist notwendig



Strava

„Strava“

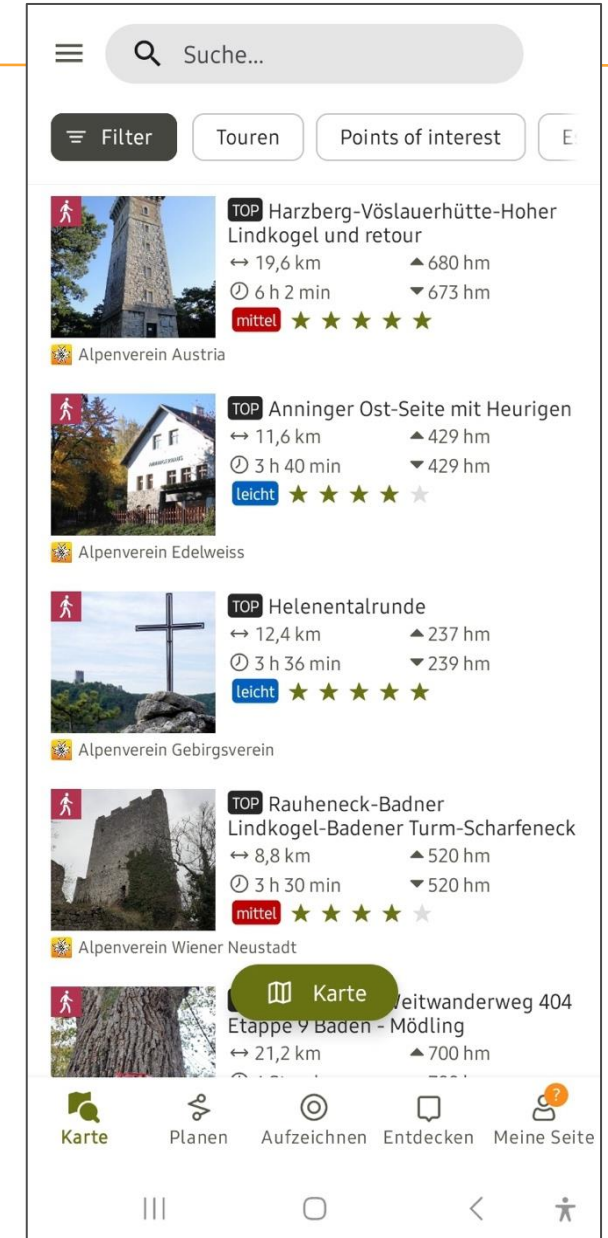
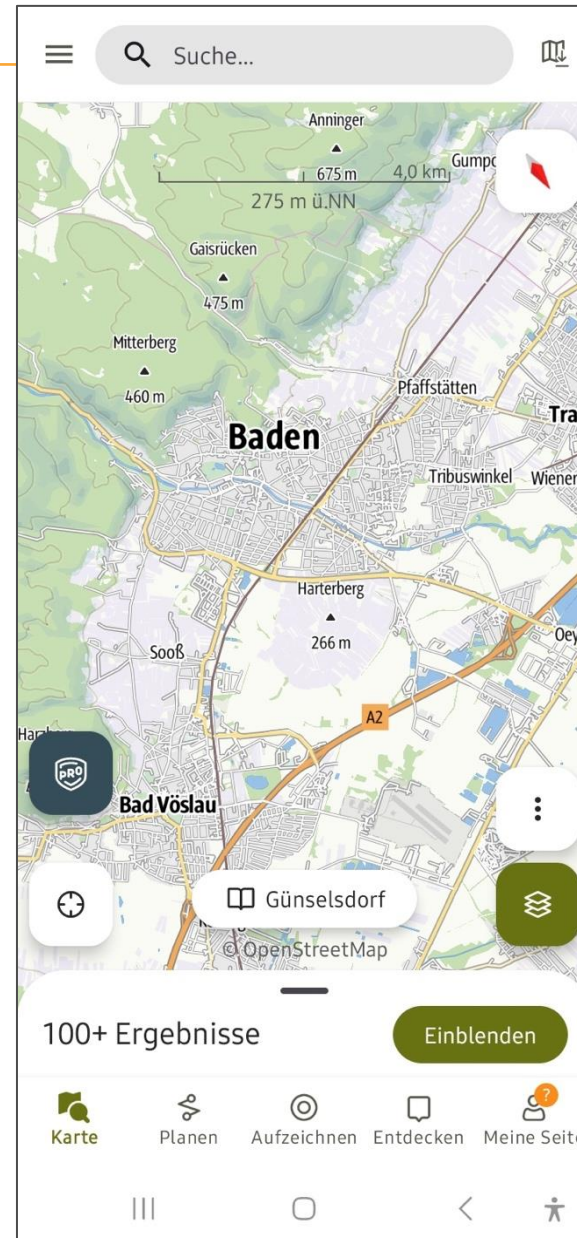
- Ähnlich wie Running, aber mit einigen zusätzlichen Features z.B. vorgeschlagene Routen oder Chats
- Communitygedanke ist auch dort zu finden
- Grundsätzlich kostenlos, aber Bezahlversion mit mehr Features verfügbar
- Nutzerkonto ist notwendig



Routenplaner & Kartenapps

„Outdooractive“

- Ist eine App zur Routenplanung und gleichzeitig auch zum Tracking
- Nutzerkonto ist notwendig
- Gibt Vorschläge für Routen je nach Sportart
- Kostenlos verfügb- und nutzbar, aber Pro-Mitgliedschaft (Bezahlversion) hat mehrere hilfreiche Features (Offline- oder Weltkarten)



Weitere Routenplaner & Kartenapps

„Maply.com“

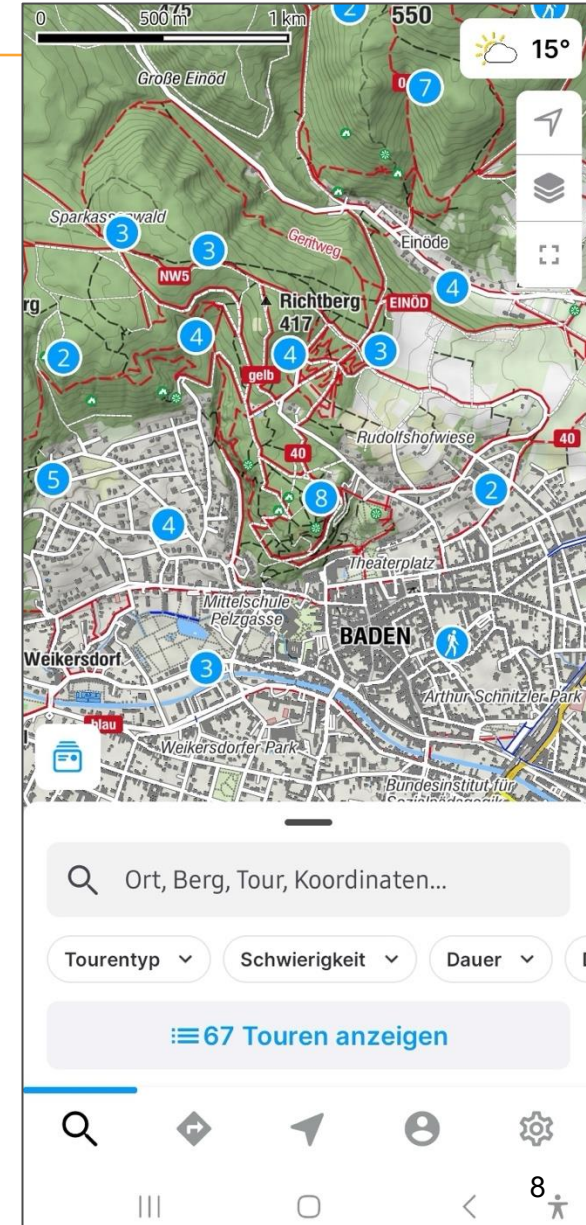
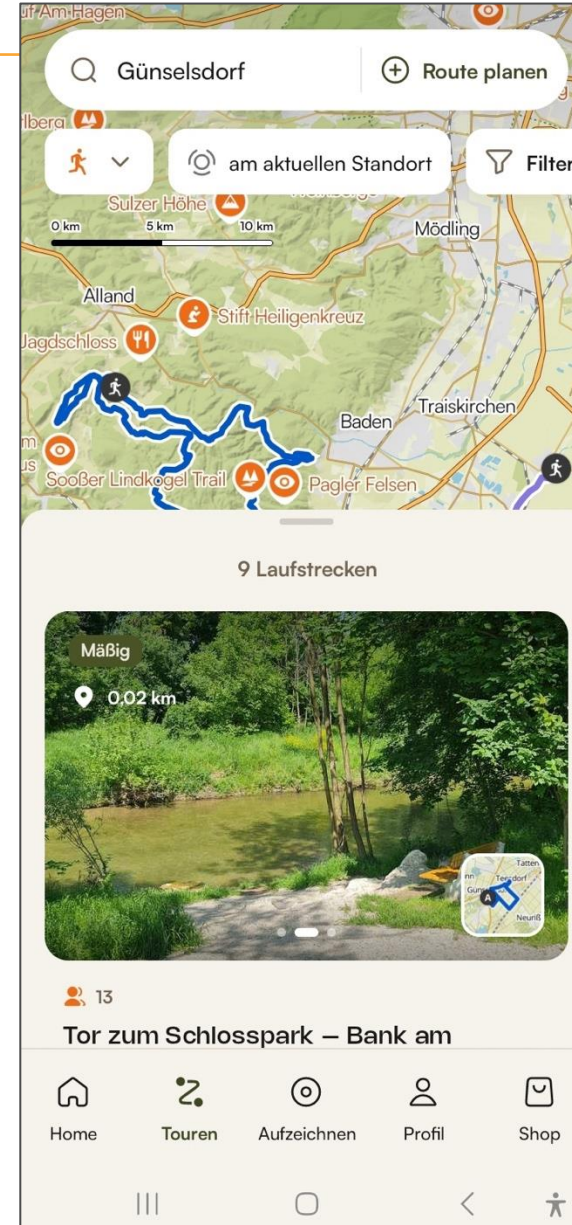
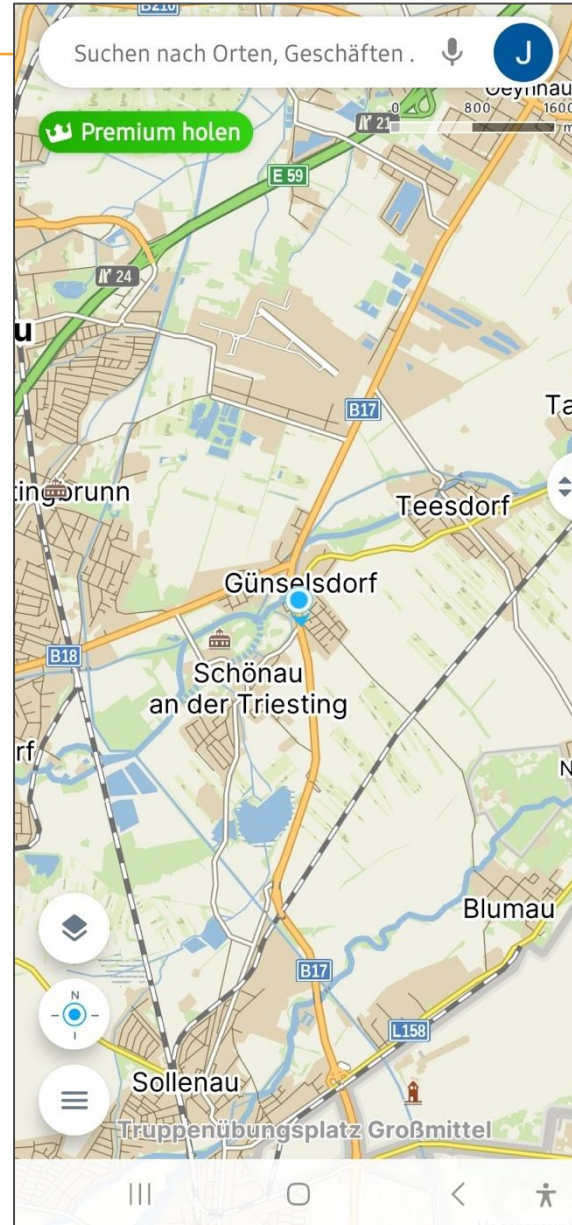
- Kostenlose App bei gutem Funktionsumfang
- Nutzerkonto notwendig

„Komoot“

- Kostenlos nutzbar, mehr Features in der Bezahlversion
- Nutzerkonto notwendig

„Bergfex“

- Kostenlos nutzbar, aber mehr Features in der Bezahlversion
- Nutzerkonto notwendig, wenn man Dinge speichern will



Offene Fragen?



Bis zum nächsten Mal!

27. April 2026

17.00 Uhr

Kreativ mit dem Smartphone –
Grafiken erstellen mit Canva

