DIE YOURZONE APP

DEINE ZIELE. DEINE yourZone.

Training. Ernährung. Coaching. Dein Alltag.



DU BIST ES WERT.

yourZone Personal Training · Heilbronn



ALLES FÜR DEINEN FORTSCHRITT..

Die yourZone App vereint Training, Ernährung, Gesundheit und mehr – für einen gesünderen, stärkeren und ausgeglicheneren Alltag.

COACHING

- Persönliche Trainings- und Ernährungspläne
- Wochenaufgaben und Coach-Hinweise
- Kontakt und Community

TRAINING

- Workouts und Mobility
- Gym Log
- Intervalle, Timer und Stoppuhr

ERNÄHRUNG

- Food Tracker und Mahlzeiten
- Kalorien, Makros und Trinkmenge
- Suche, Barcode und Favoriten

KÖRPER & AKTIVITÄT

- Körperwerte und Verlauf
- Schritte und Tagesziel
- Tagebuch und Tracking

PULS & REGENERATION

- Live Puls
- HRV-Messung und Stresscheck
- Geführtes Atmen

DEINE APP

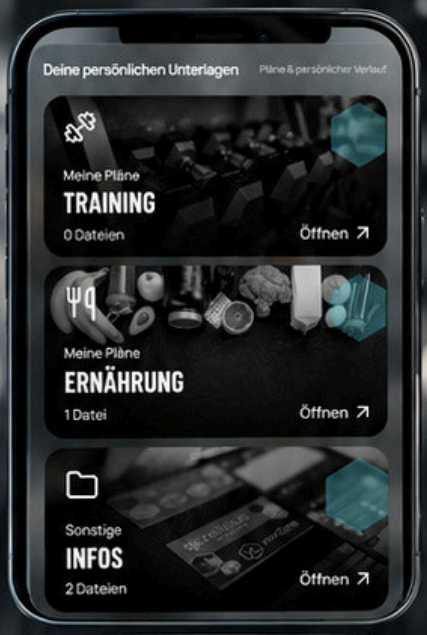
- Routinen und Reminder
- Guides, Rechner und Import
- Hell/Dunkel und eigener Look



DEIN COACHING.
KLAR ORGANISIERT..

Deine nächsten Schritte.
Direkt dort, wo du sie brauchst.







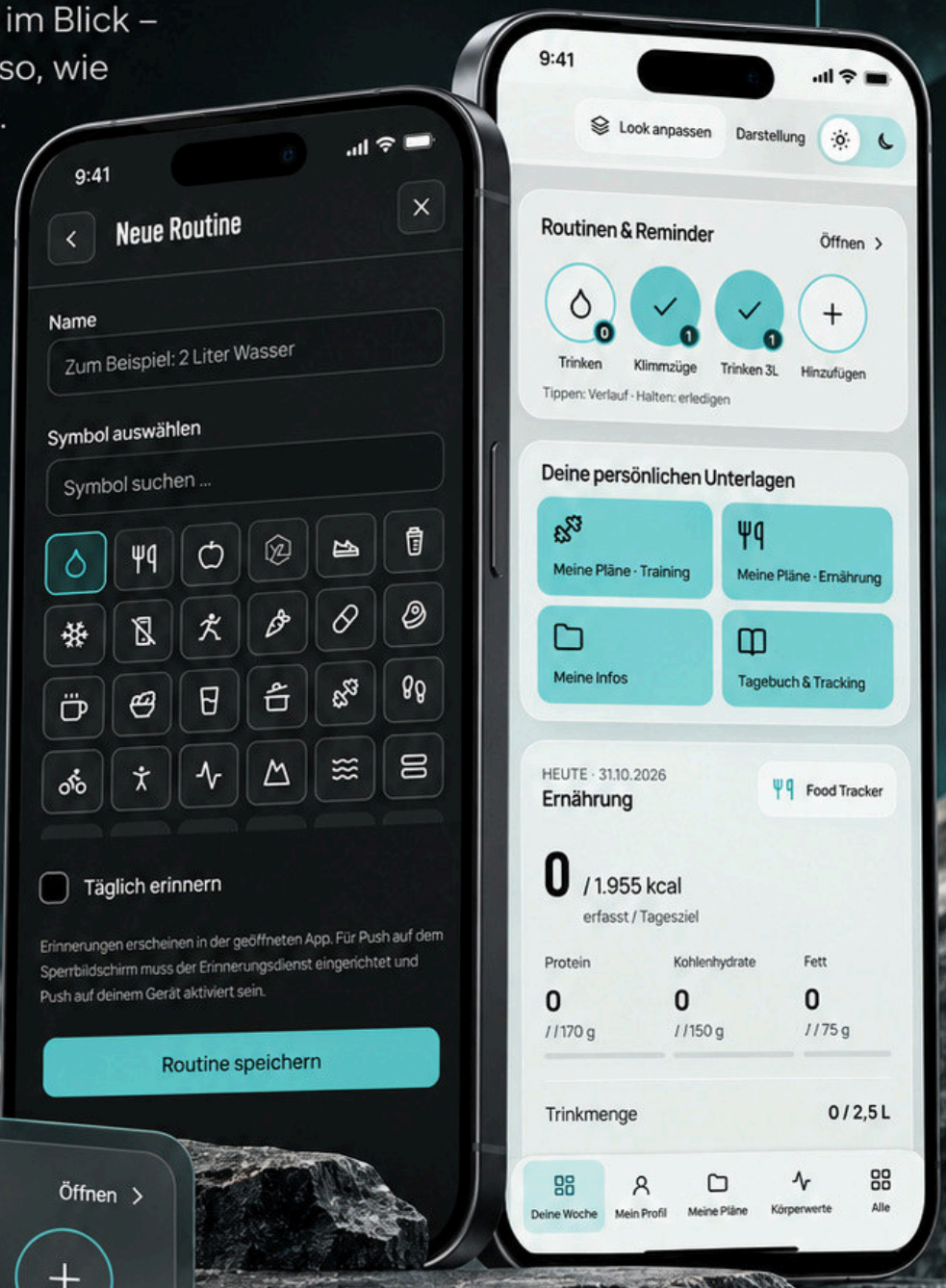


- Deine Woche auf einen Blick
- Aufgaben planen und als erledigt markieren
- Trainingspläne, Ernährungspläne und Infos öffnen
- Hinweise vom Coach direkt im Alltag
- Kontakt per WhatsApp oder E-Mail
- Austausch in der Community Zone

KLEINE ROUTINEN.
ECHTE KONSTANZ.

Mit individuellen Routinen hältst du deine guten Gewohnheiten im Blick – einfach, flexibel und genau so, wie sie zu deinem Alltag passen.

- Eigene Routinen mit Namen und Symbol anlegen
- Erledigungen direkt im Widget festhalten
- Verlauf durch Antippen öffnen
- Tägliche Erinnerung aktivieren
- Hell oder dunkel: dein Dashboard bleibt vertraut



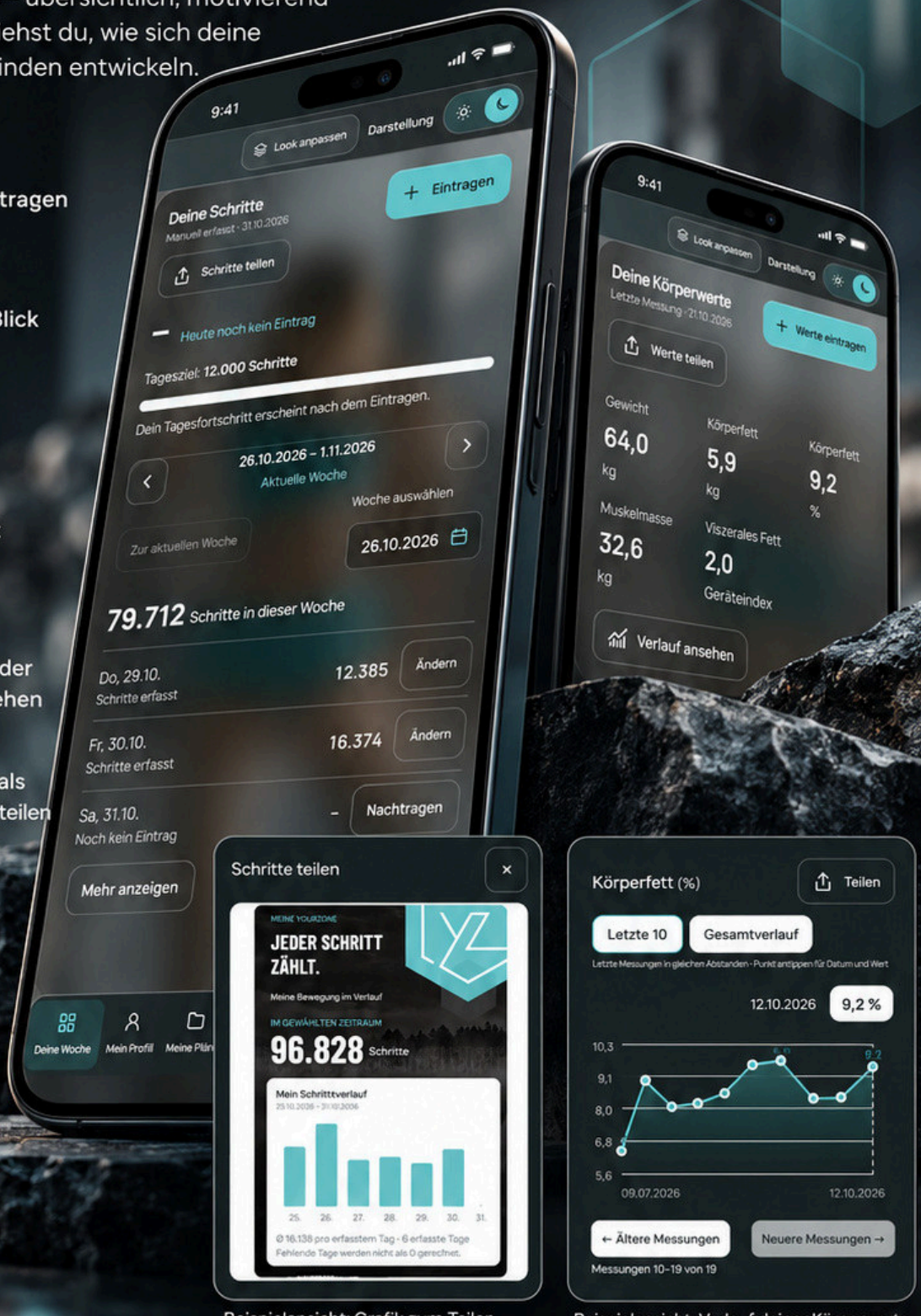


DEINE DATEN. DEIN WEG.

DEIN FORTSCHRITT. SICHTBAR GEMACHT..

Die yourZone App zeigt dir deine täglichen Schritte und wichtigen Körperwerte – übersichtlich, motivierend und jederzeit im Blick. So siehst du, wie sich deine Aktivität und dein Wohlbefinden entwickeln.

- Schritte manuell eintragen und nachtragen
- Tagesziel und Wochenverlauf im Blick
- Körperwerte dokumentieren
- Gewicht, Körperfett und Muskelmasse verfolgen
- Letzte Messungen oder Gesamtverlauf ansehen
- Ausgewählte Werte als Grafik speichern und teilen



Beispielansicht: Grafik zum Teilen

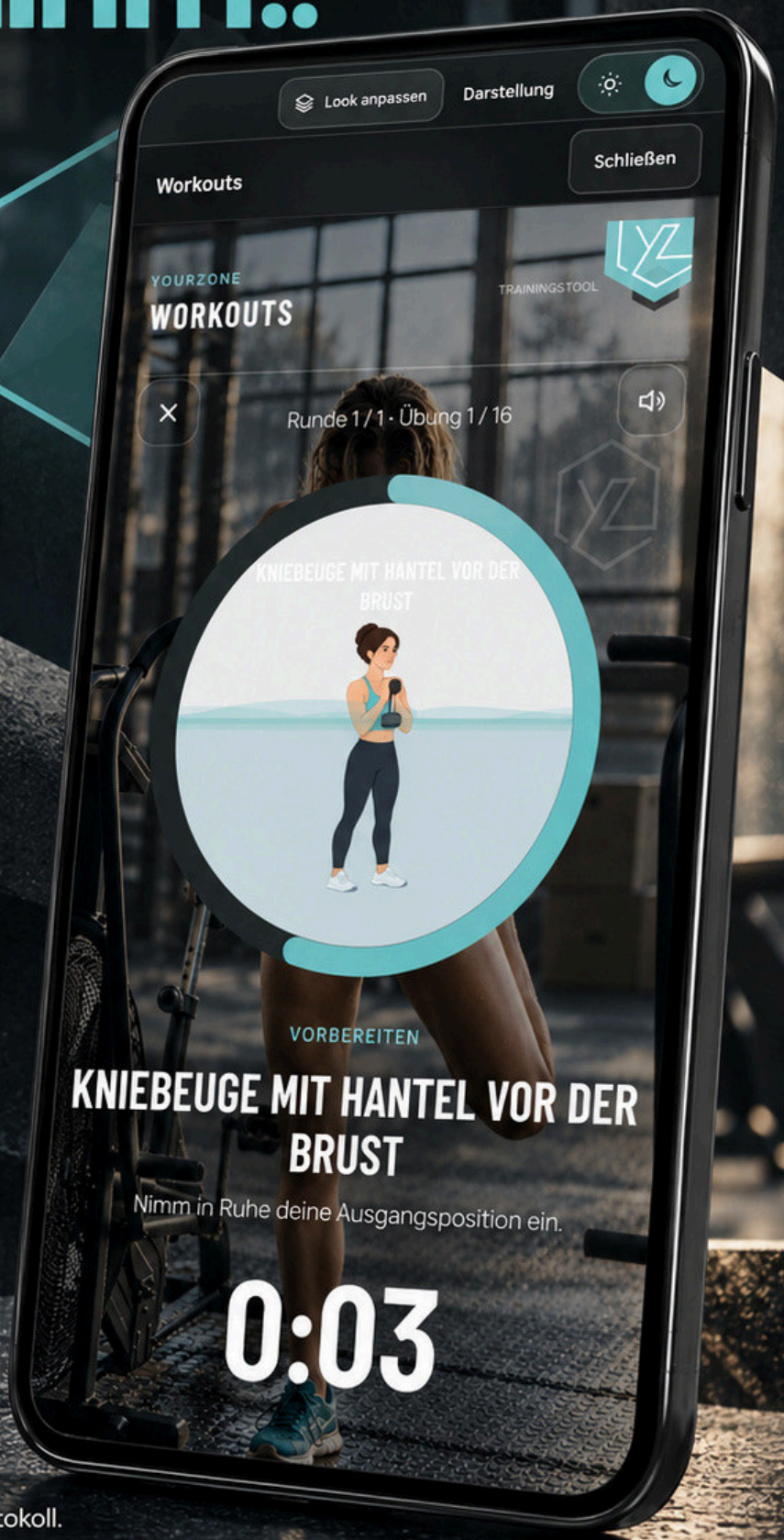
Beispielansicht: Verlauf deiner Körperwerte

WORKOUTS

TRAINING, DAS DICH MITNIMMT..

- Geführte Übungen mit Illustrationen
- Vorbereitung, Belastung und Pausen
- Countdown und sichtbarer Trainingsfortschritt
- Pausieren, weiterschalten und wieder einsteigen





GYM LOG

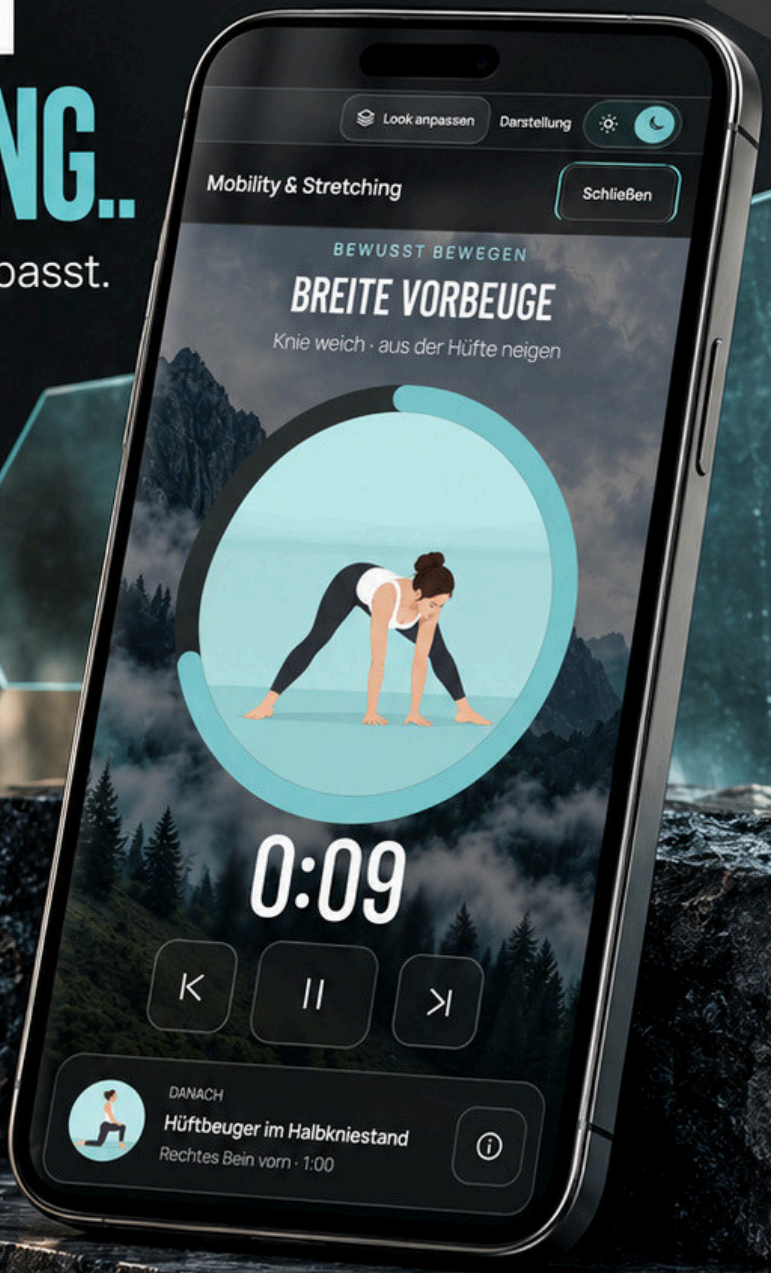
Dein Bereich für das Trainingsprotokoll.

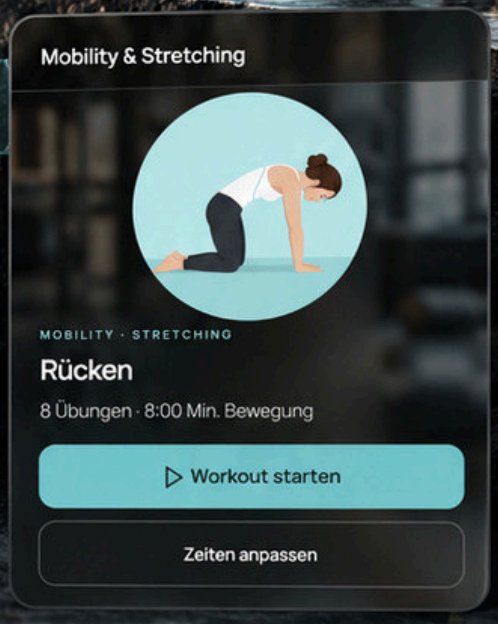
MOBILITY & STRETCHING

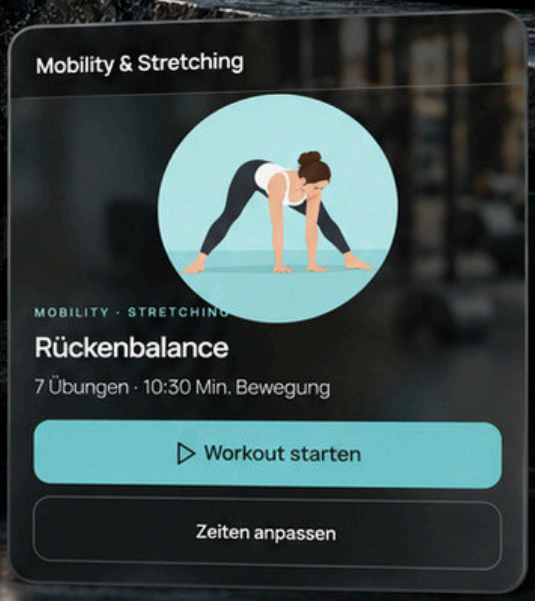
MEHR RAUM FÜR BEWEGUNG..

Bewegung, die in deinen Alltag passt.

- Mobility und Stretching geführt durchführen
- Routinen für Rücken und Schulterbereich
- Zeiten vor dem Start anpassen
- Illustrationen zeigen die Übung
- Countdown und nächste Bewegung im Blick
- Pausieren oder zur nächsten Übung wechseln

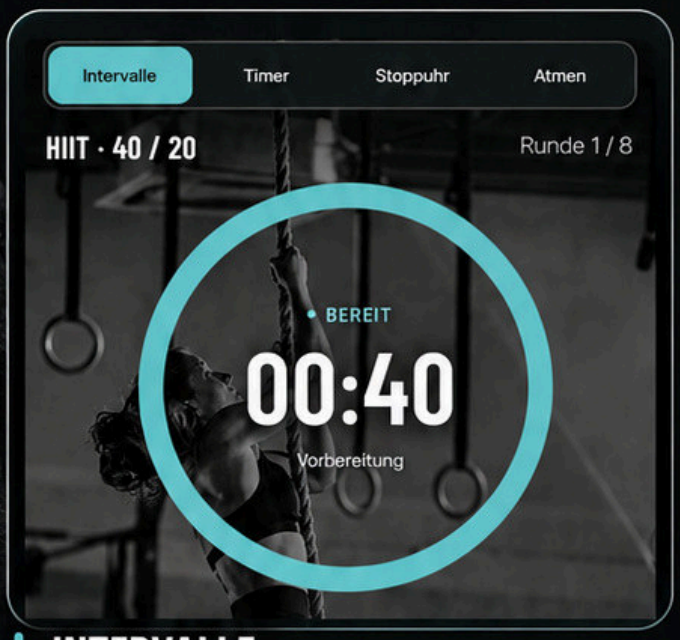






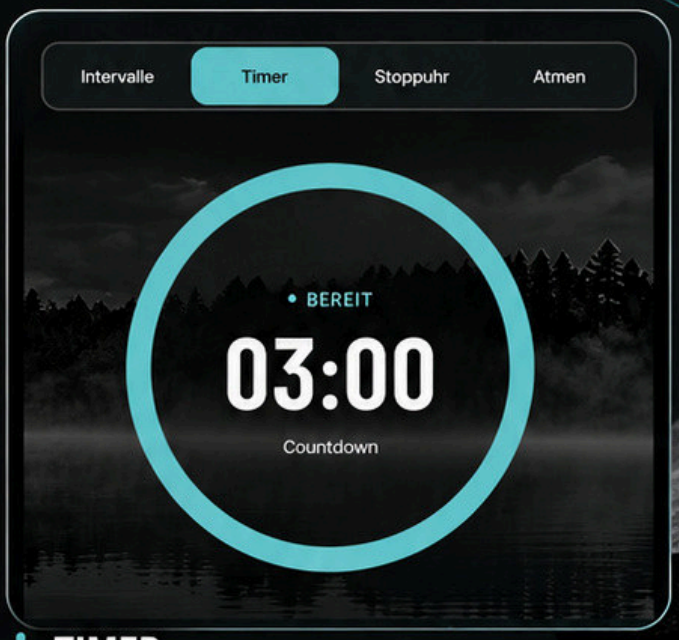
DEIN RHYTHMUS.
DEINE TRAININGSZEIT..

Ob Intervall, Timer, Stoppuhr oder Atemtraining – mit der yourZone App gestaltest du deine Trainingszeit so, wie sie zu dir passt.



INTERVALLE

Belastung und Pause im Wechsel.



TIMER

Countdown für deine Einheit.



STOPPUHR

Zeit messen und Runden markieren.



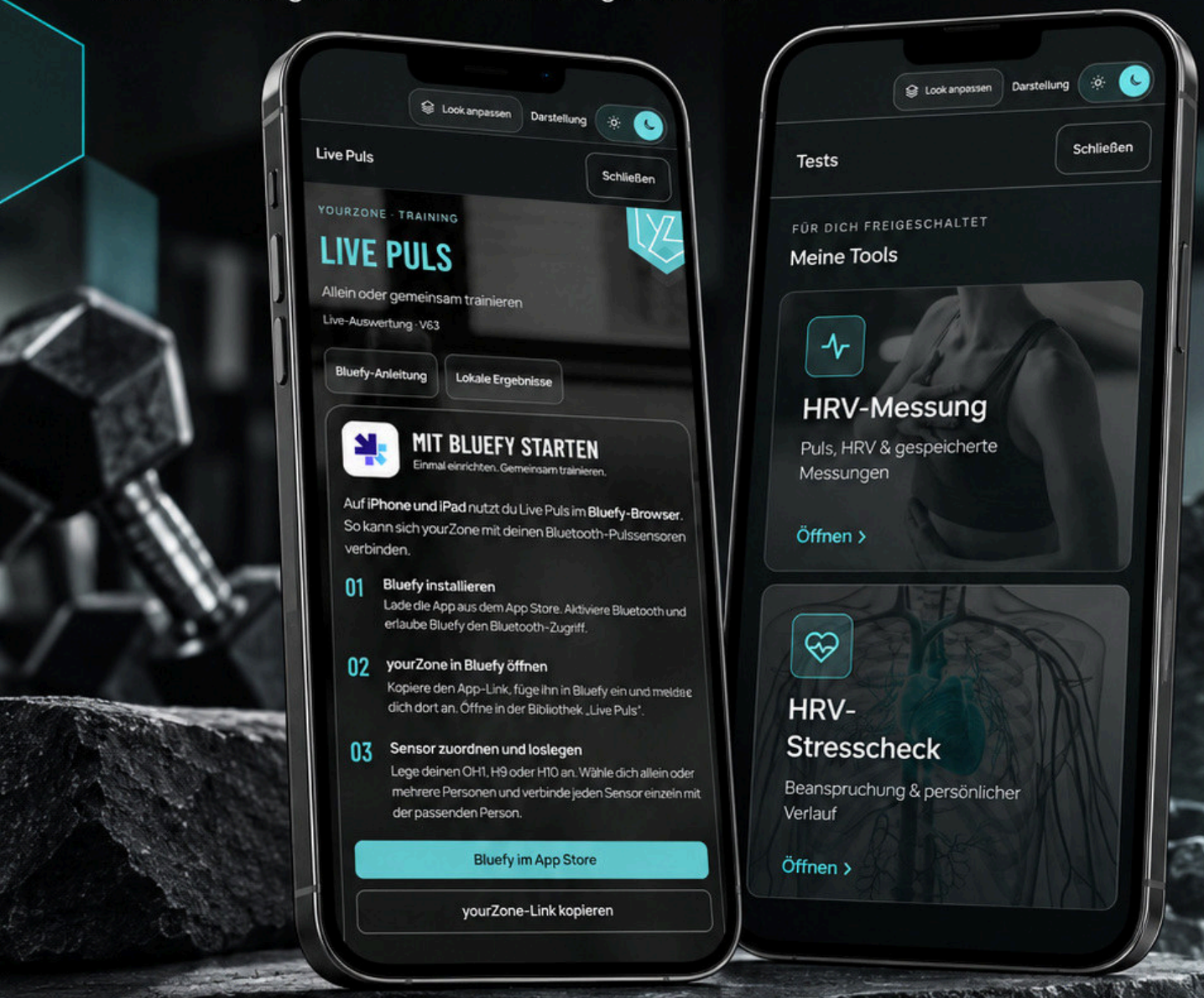
ATMEN

Ein- und Ausatmen mit visueller Führung.

Mit Tonoption, Großansicht und klarer Steuerung.

DEIN PULS. MEHR VERSTÄNDNIS..

Nutze Live Puls und HRV-Tests, um dein Training bewusster zu gestalten – allein oder gemeinsam.



LIVE PULS

- Allein oder gemeinsam trainieren
- Bluetooth-Pulssensor verbinden
- Lokale Ergebnisse aufrufen

HRV & BEANSPRUCHUNG

- HRV-Messung und HRV-Stresscheck
- Persönliche Messergebnisse
- Gespeicherte Verläufe

Für Live Puls auf iPhone und iPad wird der Bluefy-Browser genutzt. Sensor und unterstützte Verbindung erforderlich. Die Tests dienen der Orientierung, nicht der medizinischen Diagnose.

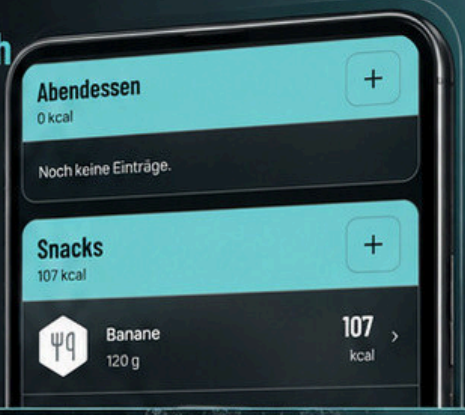
ERNÄHRUNG.
AUF EINEN BLICK.

Dein Essen. Deine Mengen. Dein Überblick.



Mahlzeiten einfach erfassen

Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks übersichtlich eintragen.



Lebensmittel schnell finden

Lebensmittel suchen und Portionen erfassen. Mit Barcode- und Kamerazugang direkt im Tracker.



Trinkmenge im Blick behalten

Trinkmenge mit Tagesziel dokumentieren und deinen Fortschritt verfolgen.



- Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks
- Kalorien und Makronährstoffe im Tagesüberblick
- Lebensmittel suchen und Portionen erfassen
- Barcode- und Kamerazugang direkt im Tracker
- Favoriten und zuletzt verwendete Lebensmittel
- Trinkmenge mit Tagesziel dokumentieren
- Zwischen Tagen und Wochen wechseln

DEIN PERSÖNLICHER BEREICH

DEIN ALLTAG. DEIN VERLAUF..

Training, Ernährung, Schritte und Gedanken an einem Ort.



TAGEBUCH & TRACKING

- Training, Mahlzeiten und Tagesbilanz
- Schritte und persönliche Notizen
- Einträge im zeitlichen Verlauf
- Bestehende Einträge bearbeiten

GUIDES & BÖGEN

- Muskelaufbau und Food Facts
- Kalorien- und Proteinwissen
- Trainingsprotokolle
- Ernährungstagebuch und Selbstreflexion

GUTE FRAGEN.
KLARE ORIENTIERUNG.

Verstehe, was dein Körper braucht.
Wähle dein Tool – wir machen den Rest verständlich.



ENERGIE-KOMPASS

Deinen geschätzten Bedarf mit Alltag, Training und Ziel einordnen.

SPORT-KALORIEN-RECHNER

Aktivitäten auswählen und den geschätzten Energieverbrauch vergleichen.

FOOD TRACKER

Lebensmittel, Portionen, Kalorien und Makros erfassen.

IMPORT

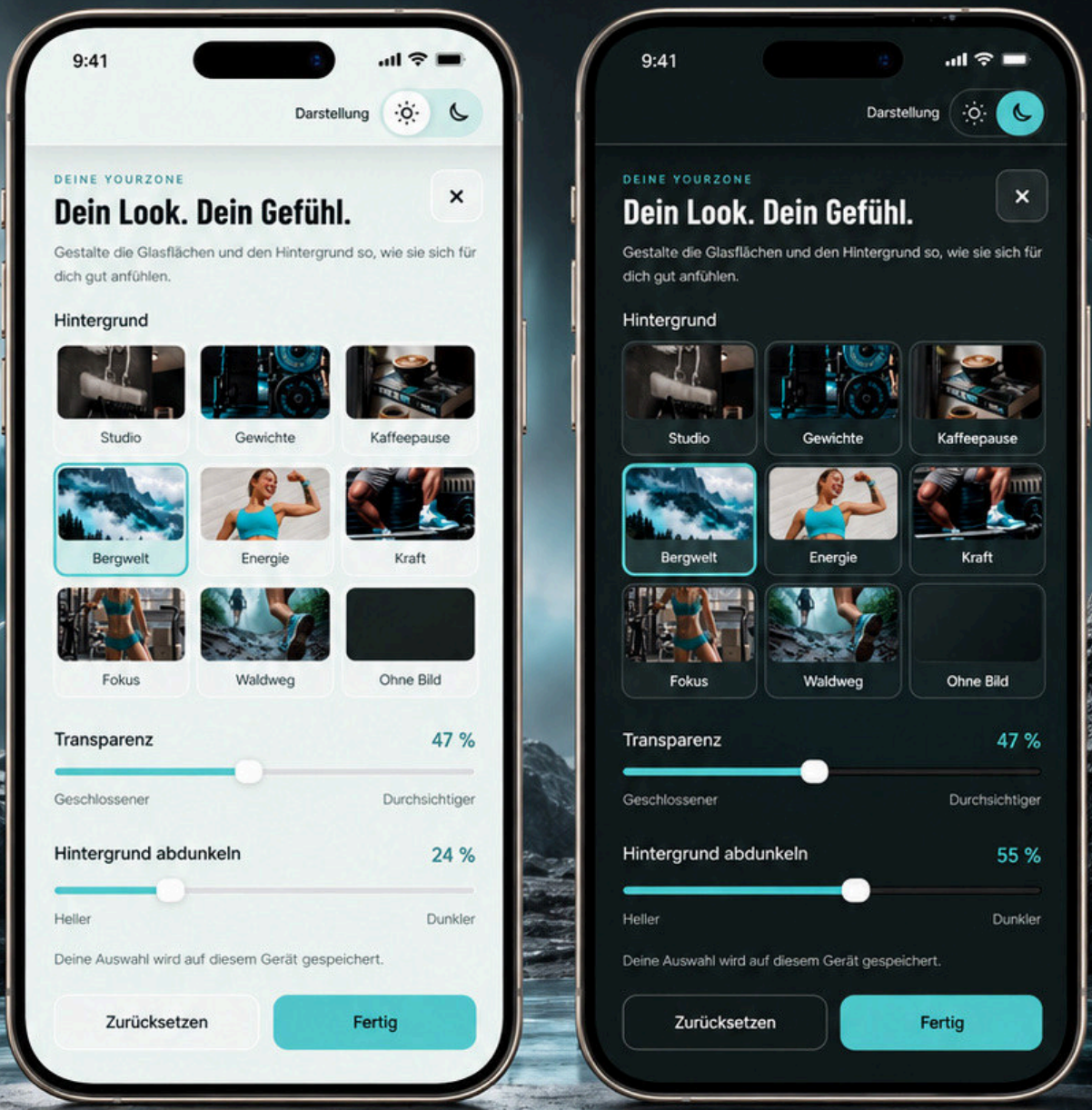
Zugang zum Importbereich über die App-Navigation.

Berechnungen liefern Schätzwerte und ersetzen keine individuelle Messung.

DEINE YOURZONE

DEIN LOOK. DEIN GEFÜHL.

Gestalte die Glasflächen und den Hintergrund so, wie sie sich für dich gut anfühlen.



- Hell- und Dunkelmodus
- Hintergründe von Studio bis Bergwelt
- Transparenz der Glasflächen einstellen
- Hintergrund nach Wunsch abdunkeln
- Deine Auswahl wird auf diesem Gerät gespeichert.

DU BIST ES WERT..

Training, Ernährung und persönliche Begleitung.
In deiner yourZone.

Gedanken tanken
Tägliche Impulse für mehr Klarheit und Motivation.

Fortschritte festhalten
Deine Werte, Workouts und Erfolge immer im Blick.

Deinen Weg mit deinem Coach gestalten
Individuelle Pläne, persönliche Begleitung und echte Unterstützung.



Entdecke dein Coaching bei yourZone. →

www.yourzone-personaltraining.de