

# PRESSEMITTEILUNG

27. Dezember 2021 - Fit4All

## Neue App kombiniert Fitness Tracking mit über 70 der beliebtesten YouTube Workouts

**In der App Fit4All haben Physiotherapeuten die besten Workout Videos von YouTube ausgewählt und Punktzahlen für die relevanten Muskelpartien vergeben. Dadurch lässt sich jeden Tag das perfekte Workout aussuchen und man erhält eine ausbalancierte Fitness am Ende der Woche, wie mit einem Fitnesscoach. Und dies auch für Nichtsportler.**



Auf YouTube finden sich viele hochwertige Workout Videos mit bis zu 50 Millionen Views and 500 Tausend Likes. Ob Anfänger, Fortgeschrittener, Übergewichtige oder Senioren, für jeden ist etwas dabei. Warum also teure Abos für Fitness Apps abschließen, wenn man bei YouTube alles umsonst haben kann? Und dies auch noch mit einem sympathischen Trainer, der einem die Übung exakt vorführt?

Das dachte sich auch der Entwickler der App, Dr.-Ing. Alexander Rieger. Was dem Ganzen jedoch noch fehlte, war eine gute Übersicht der bisher trainierten Muskelgruppen. Denn für eine gesunde Gesamtfitness ist es wichtig, nicht zu einseitig zu trainieren und auch Dehnübungen nicht zu vergessen.



*„Mit der App kann wirklich jeder seine Fitness überprüfen und verbessern, und das auch noch kostenlos. Eine Wochenstatistik zeigt auf, welche Muskeln bereits durch die täglichen Aktivitäten trainiert wurden. Fehlende Muskelgruppen werden dann durch Workouts aus der App ergänzt. Als hätte man seinen eigenen Fitnesscoach!“*

*Dr.-Ing. Alexander Rieger, Appentwickler*

In der App gibt es Punktzahlen für die Bereiche Arme, Bauch, Po, Brust, Rücken, Beine, Schultern und Dehnen. Am Ende der Woche benötigt man mindestens sieben Punkte in allen Bereichen und wird mit einer Medaille für die Erreichung des Wochenziels belohnt. Hierbei ist es unerheblich welchen Fitnesslevel man gerade hat. Untrainierte bekommen für die Anfängerworkouts dieselben Punktzahlen und Medaillen wie Sportler für ihre Power Workouts. Für jedes Fitnesslevel kann auch ein 28 Tage Programm absolviert werden.



### **Fit4All jetzt installieren**

Die App ist kostenlos für Android erhältlich:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changemystyle.workout>

Eine iOS Version befindet sich noch in Entwicklung. Nutzer können die Facebook-Seite abonnieren um sich benachrichtigen zu lassen wenn ein Starttermin feststeht:

<https://www.facebook.com/Fit4AllApp>

In der nächsten Version der App ist eine Verbindung mit Google Fit und Apple Health geplant.

*(2317 Zeichen, zum kostenlosen Abdruck freigegeben)*

**Homepage:** <http://www.ChangeMyStyle.com>

**Produkt URL:** <http://changemystyle.com/gentlewakeuper/more-apps/fit4all/>

**Direkter Download Link Android:**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.changemystyle.workout>

**Press Kit:**

<http://www.changemystyle.com/gentle-wakeup/fit4all-presskit-de.zip>

**Informationen zum Anbieter**

Dr. Alexander Rieger, Bochumer Str. 22, 10555 Berlin, Deutschland

E-Mail: [info@changemystyle.com](mailto:info@changemystyle.com)

Internet: <http://www.ChangeMyStyle.com>

Dr. Alexander Rieger startete im Jahr 1999 als Indie-Entwickler mit Fotoeffekten für Windows Computer und gewann damit mehrere Preise über die Jahre (<http://www.graphics-tools.com>). 2012 begann er mit der Entwicklung von Apps für iOS. Über 1000 Fotoeffekte und nützliche Werkzeuge wie „Paint My Wall“ wurden seitdem veröffentlicht (<http://www.changemystyle.com>). 2016 fokussierte er sich auf Android Apps und hat mit dem Lichtwecker „Sanfter Wecker“ über eine halbe Millionen Downloads erreicht (<http://changemystyle.com/gentlewakeup>).