

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

das Smartphone als Fitnesstrainer

Der Sommer steht vor der Tür und damit auch die Badesaison. Wer sich deshalb seinen Winterspeck abtrainieren möchte, dem stehen per Smartphone verschiedenste Möglichkeiten offen. Zahlreiche kostenlose Fitness-Apps für Android und iPhone helfen Ihnen beim Sporttreiben, indem Sie Übungen und Trainingsprogramme vorgeben oder beim Sport die wichtigsten Daten aufzeichnen. So können Läufer und Radfahrer die zurückgelegte Strecke

- Runtastic Laufen und Fitness
- Kalorienzähler-MyFitnessPal
- 7-Minuten-Training
- Freeletics