

Les amis de la nature bougent ... avec Teamfit



Voilà comment cela fonctionne:

- Téléchargez l'application **Teamfit** (App Store ou Google Play Store)
- Démarrez l'application en appuyant sur le bouton "**Démarrez maintenant** "
- S'inscrire: avec adresse e-mail, Apple ou Facebook
- Créer un profil: veuillez entrer votre prénom et votre nom; une entrée dans la zone **Condition physique** et **But de l'entraînement** n'est pas nécessaire.
- **Attention:** pour que les kilomètres parcourus depuis Lillers puissent être évalués, il y a deux équipes: « Team Marsberg » et « Team Lillers »
- **Adhérer à l'équipe Lillers (Team Lillers):** Le 1er mai 2021, un code à 6 chiffres sera publié sur www.marsberg.de pour les participants de Lillers, qui doit être saisi .
- Après avoir appuyé sur le bouton "Adhérer à l'équipe", vous serez automatiquement affecté à l'équipe "Les amis de la nature bougent..." (En allemand: **Naturfreunde bewegen sich ...**)

Enregistrer l'activité sportive:

- Dans la vue d'équipe, appuyez sur "**Entraînement**".
- **Choisissez le sport:** jogging, vélo ou randonnée (cela inclut également la marche (nordique) et la marche)
- Appuyez sur "**Démarrer**" et commencez l'activité.
- À la fin de l'activité, appuyez sur "**Terminer**".
- Cliquez sur "**Fin**" pour terminer.
- Voilà

Pour l'unité d'exercice suivante, répétez simplement les étapes sous "**Enregistrer les activités**".