



## Fit in den Frühling: Die besten Sport-Apps fürs Smartphone

Fit in den Frühling: Die besten Sport-Apps fürs Smartphone  
Der Frühling ist da und endlich lassen sich die ersten Sonnenstrahlen blicken. Das heißt aber auch, dass es höchste Zeit ist, den Körper für den Frühling in Form zu bringen. Der Winterspeck muss weg! Während Fitnessstudios und Personal Trainer eine Menge Geld kosten, gibt es eine günstige Alternative: Sport-Apps. Sie unterstützen auf dem Weg zu einer sportlichen Figur und erweisen sich als wahre Motivationskünstler. Hier stellen wir die besten Sport-Apps vor, die den Puls in Nullkommanix in die Höhe treiben:  
Sport-App als perfekter Joggingpartner  
Der perfekte Begleiter für alle begeisterten Läufer, Radfahrer und Wanderer ist die "Runtastic"-App. Mit der vielseitigen Sport-App behält man den Überblick über die gelaufene beziehungsweise gefahrene Distanz und kann die zurückgelegte Strecke nachvollziehen. Via GPS ermittelt die Sport-App neben der zurückgelegten Strecke die Geschwindigkeit sowie den Kalorienverbrauch. Außerdem arbeitet die App auch mit einem Pulsgurt zusammen. Vor allem für passionierte Jogger ist die Sport-App gut geeignet, um das Lauftraining zu protokollieren und zu steuern. Die "Runtastic"-App ist für iOS, Android und Windows Phone kostenlos erhältlich.  
Körper und Geist in Einklang bringen  
Wer es etwas ruhiger angehen und Körper und Geist in Einklang bringen will, sollte sich die kostenlose "Daily Yoga"-App auf sein Smartphone holen. Die einzelnen Übungen werden leicht verständlich erklärt. Das macht die Sport-App auch für Yoga-Anfänger interessant. Außerdem liefert die App entspannende Klänge als Hintergrundmusik zu den Übungen.  
Sport-App als Personal Trainer  
Neben Ausdauertraining und Entspannung gibt es noch einen dritten wichtigen Trainingsaspekt: Muskelaufbau. Mit der "Workout Trainer"-App steht dem nichts mehr im Weg. Der Nutzer kann zwischen verschiedenen Übungen für Bauch, Beine oder Armmuskeln wählen und bekommt neben einer Erklärung auch gesagt, wie oft er die Übung wiederholen soll und welche Muskelpartien damit trainiert werden.  
E-Plus Mobilfunk GmbH  
Co. KG  
E-Plus-Platz  
40468 Düsseldorf  
Deutschland  
Telefon: +49 (211) 448-0  
Telefax: +49 (211) 448-2222  
Mail: [info@eplus.de](mailto:info@eplus.de)  
URL: <http://www.eplus-unternehmen.de/>

### Pressekontakt

E-Plus

40468 Düsseldorf

[eplus-unternehmen.de/](http://eplus-unternehmen.de/)  
[info@eplus.de](mailto:info@eplus.de)

### Firmenkontakt

E-Plus

40468 Düsseldorf

[eplus-unternehmen.de/](http://eplus-unternehmen.de/)  
[info@eplus.de](mailto:info@eplus.de)

Kommunikation ist ein Grundbedürfnis der Menschen. Wir wollen zu jeder Zeit und an jedem Ort unsere Emotionen mit der Familie und Freunden teilen können, wir müssen immer und überall in der Lage sein, von unterwegs Geschäftliches abzuwickeln. Der Boom des Mobilfunks spiegelt diesen Trend eindrucksvoll wider. E-Plus hat sich auf die Fahnen geschrieben, mobile Kommunikation für seine Kunden einfach und unterhaltsam zu gestalten. Unser Slogan "Ein Plus verbindet" steht dabei für unsere Rolle, Menschen durch mobile Kommunikation miteinander zu vernetzen und ihr Leben damit zu bereichern, sprich wertvoller zu machen. Damit verbunden sind klare Markenwerte, an denen wir uns messen lassen: Wir bieten unseren Kunden Produkte an, die einfach zu verstehen sind. Wir versuchen, immer ein wenig mehr für's Geld zu bieten und liefern, was wir versprechen. Wir wollen menschlicher, sprich näher am Kunden sein und erfahren, was unsere Kunden wünschen. Und wir suchen die Herausforderung, indem wir den Markt und unsere Kunden mit innovativen Produkten überraschen. All das macht E-Plus als Marke einzigartig und erfrischend anders.