

App Sport

GESUNDHEIT · FITNESS · WOHLBEFINDEN

Detaillierter App-Bericht

Vollständige Dokumentation aller Bildschirme der App Sport —
Beschreibung der Funktionen, der für den Benutzer sichtbaren Inhalte
und der auf jedem Bildschirm möglichen Aktionen.

Anwendung	Datum	Bildschirme	Sprache
App Sport (iOS)	1. Mai 2026	6 Hauptseiten	Deutsch



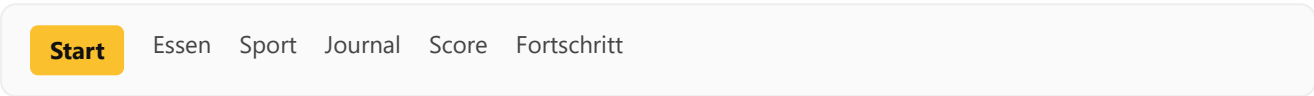
Inhaltsverzeichnis

01	Allgemeine Präsentation der Anwendung	Überblick
02	Startseite — Übersicht	start
03	Ernährung — Essen	essen
04	Training — Sport (Krafttraining)	sport
05	Tagebuch — Journal	journal
06	Tagesdiagnose — Score	score
07	Fortschritt — Wochenanalyse	fortschritt
08	Technische Informationen	Tech-Zusammenfassung

01 Allgemeine Präsentation der Anwendung

App Sport ist eine professionelle mobile Anwendung für ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden. Die App wurde entwickelt, um Benutzern dabei zu helfen, ihre täglichen Ziele in den Bereichen Ernährung, Training, Schlaf und mentaler Gesundheit zu verfolgen — alles an einem Ort, mit einem klaren und minimalistischen Design im hochwertigen Premium-Stil.

Navigationsstruktur



Zusammenfassung der Bildschirme

SEITE	TAB	HAUPTZIEL	TYP
Startseite	Start	Tägliche Ziele und Übersicht	Dashboard
Ernährung	Essen	Mahlzeiten und Kalorien protokollieren	Tracker
Training	Sport	Krafttraining-Sitzung mit Timer	Workout
Tagebuch	Journal	Reflexion und Stimmungserfassung	Mental
Score	Score	Tägliche Gesundheitsdiagnose	Analyse
Fortschritt	Fortschritt	Wöchentliche Statistiken und Trends	Statistik

Technologie-Stack

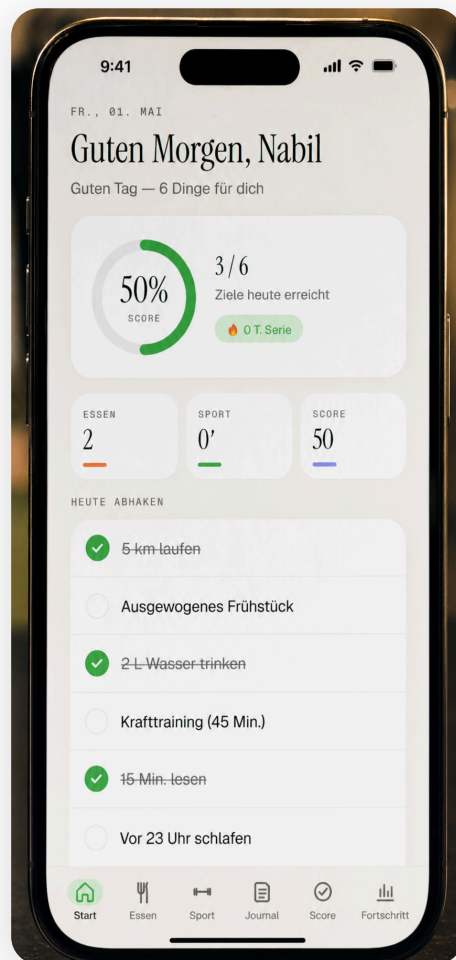
- ▶ **Plattform:** iOS (iPhone) — Native App
- ▶ **Design:** Minimalistisch, Premium, Beige/Weiß-Theme mit Akzentfarben
- ▶ **Navigation:** Tab Bar mit 5 Hauptbereichen + Score-Badge
- ▶ **Datenmodell:** Lokale Speicherung mit täglichem/wöchentlichem Tracking
- ▶ **Animationen:** Smooth Transitions, Progress Rings, Bar Charts

02 Startseite — Übersicht

start

 `app-sport://start`

Die Startseite ist das tägliche Hauptfenster der App. Sie begrüßt den Benutzer persönlich, zeigt den Fortschritt der täglichen Ziele in einem Kreisdiagramm an und listet die heute zu erledigenden Aufgaben auf. Sie ist darauf ausgelegt, Motivation zu schaffen und einen schnellen Überblick zu geben.



Vollständiger Screenshot der Startseite — App Sport

👁️ Was der Benutzer sieht

- **Persönliche Begrüßung:** "Guten Morgen, Nabil" — angepasst an die Tageszeit (Morgen/Mittag/Abend)
- **Datum-Header:** "FR. 01. MAI" — aktuelles Datum oben links
- **Untertitel:** "Guten Tag — 6 Dinge für dich" — Anzahl der heutigen Aufgaben
- **Fortschrittsring:** Großer Kreis mit Prozentwert (50%) und Detail "3 / 6 Ziele heute erreicht" sowie Badge "0 T. Serie"
- **3 Statistik-Karten:** ESSEN (2 Mahlzeiten), SPORT (0' Minuten), SCORE (50 Punkte) — Schnellanzeige
- **Heute abhaken:** Liste mit 6 Tageszielen, jede mit Checkbox: 5-km laufen ✓, Ausgewogenes Frühstück ✓, 2-L-Wasser trinken ✓, Krafttraining (45 Min.), 15-Min. lesen ✓, Vor 23 Uhr schlafen
- **Tab-Bar unten:** 5 Tabs — Start (aktiv), Essen, Sport, Journal, Score, Fortschritt

✅ Was der Benutzer tun kann

- ✓ **Aufgaben abhaken** — mit einem Tipp die Erledigung markieren, aktualisiert sofort den Fortschrittsring
- ✓ **Fortschrittsring ansehen** — visuelle Motivation durch %-Anzeige
- ✓ **Schnell zu Statistiken navigieren** — Tipp auf ESSEN/SPORT/SCORE-Karten leitet zur jeweiligen Detailansicht
- ✓ **Streak-Serie verfolgen** — Badge oben zeigt Tages-Serie an
- ✓ **Zwischen Tabs wechseln** — Tab-Bar unten für Bereichswechsel

🎯 Tagesziele

Sechs personalisierte Ziele werden täglich vorgeschlagen. Sie decken Sport, Ernährung, Schlaf und Lesen ab.

🔥 Streak-System

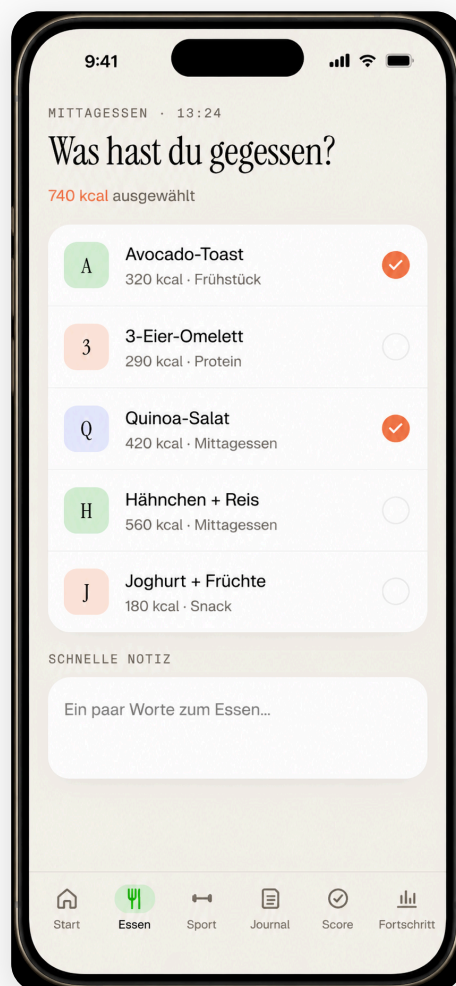
Tägliche Serie wird automatisch gezählt, wenn alle Hauptziele erreicht sind. Motiviert zur Konsistenz.

03 Ernährung — Essen

essen

 [app-sport://essen](#)

Der Ernährungs-Bildschirm dient zur einfachen und schnellen Erfassung der täglichen Mahlzeiten. Jede Mahlzeit wird mit Kalorien und Kategorie (Frühstück, Mittagessen, Snack, Protein) angezeigt. Ein Notizfeld erlaubt persönliche Kommentare zum Essen.



Screenshot der Ernährungs-Seite — Mittagessen 13:24

👁 Was der Benutzer sieht

- **Mahlzeit-Header:** "MITTAGESSEN · 13:24" — automatisch erkannte Mahlzeitenkategorie nach Tageszeit
- **Hauptfrage:** "Was hast du gegessen?" — einladende, freundliche Sprache
- **Kalorien-Zähler:** "740 kcal ausgewählt" — orange hervorgehoben, Live-Update
- **Mahlzeitenliste:** 5 vordefinierte Optionen mit Symbol, Name, Kalorien und Kategorie:
 - A — Avocado-Toast (320 kcal · Frühstück) ✓
 - 3 — 3-Eier-Omelett (290 kcal · Protein)
 - Q — Quinoa-Salat (420 kcal · Mittagessen) ✓
 - H — Hähnchen + Reis (560 kcal · Mittagessen)
 - J — Joghurt + Früchte (180 kcal · Snack)
- **Auswahl-Indikator:** Orange Häkchen-Kreis rechts neben ausgewählten Mahlzeiten
- **Schnelle Notiz:** "Ein paar Worte zum Essen..." — Textfeld für persönliche Notizen

✅ Was der Benutzer tun kann

- ✓ **Mahlzeiten auswählen** — Tipp auf Karte aktiviert/deaktiviert die Auswahl
- ✓ **Kalorien live verfolgen** — Summe oben aktualisiert sich automatisch
- ✓ **Eigene Notiz schreiben** — im Schnellnotiz-Feld Beschreibung eingeben
- ✓ **Mehrere Mahlzeiten gleichzeitig protokollieren** — mehrere Auswahl möglich
- ✓ **Tageskalorien überprüfen** — gesamter Tageswert wird gespeichert

🔍 Smart-Erkennung

Die Mahlzeitenkategorie (Frühstück / Mittagessen / Snack) wird automatisch nach Tageszeit erkannt.

🔥 Kalorien-Tracking

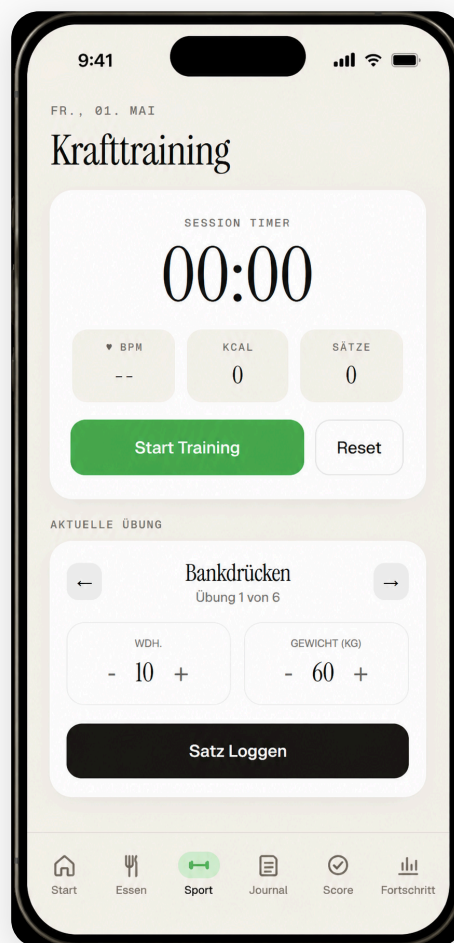
Live-Berechnung der ausgewählten Kalorien — orange Hervorhebung für visuelles Feedback.

04 Training — Sport (Krafttraining)

sport

 [app-sport://sport](#)

Der Trainings-Bildschirm ist ein vollständiges Krafttraining-Tool. Er bietet einen Sitzungstimer, Live-Statistiken (BPM, Kalorien, Sätze) und ermöglicht das schrittweise Loggen jeder Übung mit Wiederholungen und Gewicht. Das Design ist auf Fokus während der Trainingseinheit optimiert.



Screenshot der Trainings-Seite — Krafttraining-Sitzung

👁️ Was der Benutzer sieht

- **Datum + Titel:** "FR. 01. MAI" und große Überschrift "Krafttraining"
- **Session Timer:** Großer zentraler Timer "00:00" — startet beim Drücken von "Start Training"
- **3 Live-Statistiken:** BPM (Herzfrequenz), KCAL (verbrannte Kalorien), SÄTZE (geloggte Anzahl)
- **Aktions-Buttons:** "Start Training" (grün, primär) und "Reset" (sekundär)
- **Aktuelle Übung:** Karte mit Übungsname (Bankdrücken), Pfeile zum Wechseln, "Übung 1 von 6"
- **Übungsdaten:** Stepper für WDH (Wiederholungen, z.B. 10) und GEWICHT (KG, z.B. 60) mit +/- Buttons
- **Satz Loggen:** Großer schwarzer Button — speichert den aktuellen Satz

✅ Was der Benutzer tun kann

- ✓ **Training starten** — der Timer beginnt zu laufen, BPM/KCAL werden aktualisiert
- ✓ **Sitzung zurücksetzen** — alle Werte auf 0 zurücksetzen
- ✓ **Zwischen Übungen wechseln** — Pfeile links/rechts zum Navigieren (1 von 6, 2 von 6, ...)
- ✓ **Wiederholungen anpassen** — +/- Stepper für WDH
- ✓ **Gewicht anpassen** — +/- Stepper für KG
- ✓ **Satz loggen** — großer schwarzer Button speichert den Satz
- ✓ **Sätze-Zähler verfolgen** — oben in der Statistikleiste sichtbar

🕒 Sitzungstimer

Automatischer Timer ab Trainingsstart. Wird im Hintergrund mitgezählt, auch wenn die App im Sperrmodus ist.

💪 6 Übungen

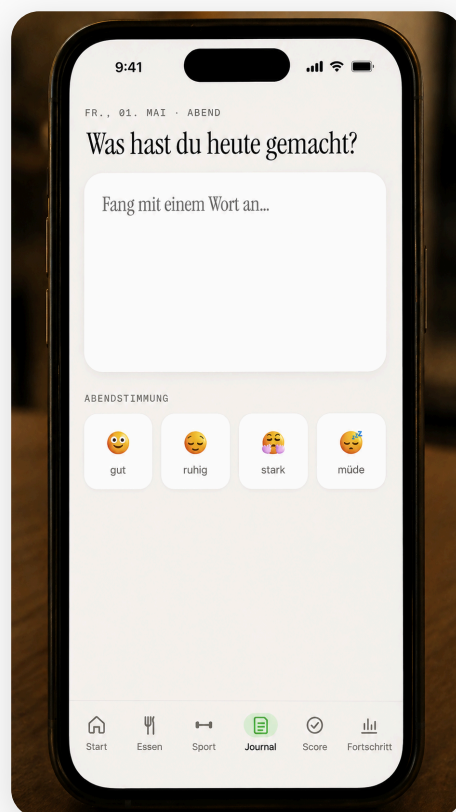
Vordefinierter Trainingsplan mit 6 Übungen — Bankdrücken, Kniebeugen, Klimmzüge, Schulterdrücken usw.

05 Tagebuch — Journal

journal

 [app-sport://journal](#)

Der Journal-Bildschirm dient der täglichen Selbstreflexion und mentalen Pflege. Der Benutzer kann seine Gedanken notieren und seine aktuelle Stimmung mit Emojis schnell erfassen. Diese Daten fließen in die spätere Tagesdiagnose und in die Mental-Wertung ein.



Screenshot der Journal-Seite — Abendreflexion

👁️ Was der Benutzer sieht

- **Header:** "FR. 01. MAI · ABEND" — Datum und Tagesabschnitt
- **Reflexionsfrage:** "Was hast du heute gemacht?" — offene, einladende Frage
- **Texteingabe:** Großes Textfeld mit Platzhalter "Fang mit einem Wort an..."
- **Abendstimmung:** 4 Emoji-Optionen zur schnellen Stimmungserfassung:
 - 😊 gut
 - 😌 ruhig
 - 💪 stark
 - 🥱 müde
- **Layout:** Minimalistisch, viel Weißraum — fördert ungehemmtes Schreiben

✅ Was der Benutzer tun kann

- ✓ **Tageserlebnis schreiben** — freier Text im großen Eingabefeld
- ✓ **Stimmung auswählen** — Tipp auf eines der 4 Emojis (gut/ruhig/stark/müde)
- ✓ **Eintrag automatisch speichern** — bei Verlassen des Tabs werden Daten gesichert
- ✓ **Tageszeit-spezifischer Modus** — Morgen-/Abend-Modus mit angepassten Fragen

💡 Mentale Gesundheit

Die Tagebucheinträge fließen in die "Mental"-Wertung der Tagesdiagnose ein und zeichnen Stimmungstrends auf.

📄 Schnellnotiz

Auch ein einzelnes Wort genügt — der Platzhalter "Fang mit einem Wort an..." senkt die Hemmschwelle.

06 Tagesdiagnose — Score

score

 [app-sport://score](#)

Der Score-Bildschirm ist die zentrale Diagnose-Seite der App. Er aggregiert alle Tagesdaten (Ernährung, Sport, Mental, Schlaf) zu einem Gesamtscore von 0–100 Punkten und zeigt eine qualitative Bewertung an ("In Ordnung", "Sehr gut", usw.). Der Benutzer erkennt sofort, in welchen Bereichen er sich verbessern kann.



Screenshot der Tagesdiagnose — Score 50/100

👁️ Was der Benutzer sieht

- **Header:** "TAGESDIAGNOSE" — kleiner Untertitel oben zentriert
- **Großer Score-Ring:** Kreisdiagramm mit zentralem Wert "50" und "VON 100" — grün gefärbt nach Stand
- **Qualitative Bewertung:** "In Ordnung" (Skala: Schlecht → Mäßig → In Ordnung → Gut → Sehr gut → Exzellent)
- **Ziel-Erreichung:** "Du hast 3 / 6 Ziele erreicht."
- **4 Kategorie-Balken:** Detailaufschlüsselung mit Farbe pro Kategorie:
 - Ernährung — 67 (orange)
 - Sport — 20 (grün)
 - Mental — 40 (violett)
 - Schlaf — 50 (grau)

✅ Was der Benutzer tun kann

- ✓ **Gesamtbewertung sehen** — ein Blick zeigt die Tagesleistung
- ✓ **Schwächen identifizieren** — niedrigste Balken zeigen Verbesserungsbereiche
- ✓ **Auf Kategorie tippen** — navigiert zur jeweiligen Detailseite (Essen / Sport / Journal)
- ✓ **Verlauf vergleichen** — Wischgeste zeigt Vortag/Folgetag
- ✓ **Score-Ring beobachten** — Animation, wenn Wert steigt

📊 Score-Berechnung

Aus 4 Säulen: Ernährung (25%), Sport (25%), Mental (25%), Schlaf (25%). Gewichtung anpassbar.

🎯 Empfehlungen

Bei niedrigen Werten zeigt die App automatisch personalisierte Tipps zur Verbesserung an.

07 Fortschritt — Wochenanalyse

fortschritt

 <app-sport://fortschritt>

Der Fortschritts-Bildschirm bietet eine wöchentliche Perspektive auf alle Aktivitäten. Mit einem Balkendiagramm pro Tag, einem Wochendurchschnitt, einer Streak-Anzeige und einem hervorgehobenen "Bester Tag" sieht der Benutzer langfristige Trends. Insights am Ende der Seite geben kontextuelle Empfehlungen.



Screenshot der Fortschritts-Seite — Wochenübersicht

👁️ Was der Benutzer sieht

- **Header:** "FR. 01. MAI" + große Überschrift "Fortschritt"
- **Wochen-Sektion:** "WOCHE · MAI" — "Dein Fortschritt"
- **Wochendurchschnitt:** Großer Wert "50" mit Detail "Durchschnitt diese Woche" und Status-Badge "in Bewegung" (grün)
- **Balkendiagramm:** Tägliche Balken Mo, Di, Mi, Do, Fr (höchster Wert), Sa, So — visualisiert die Wochenleistung
- **Serie-Karte:** "SERIE — 0 Tage" — aktuelle Streak (Anzahl aufeinanderfolgender Tage mit allen Zielen)
- **Bester Tag-Karte:** "BESTER TAG — Donnerstag — 50/100 Punkte" — Höchstwert der Woche
- **Insights-Bereich:** "Deine Morgenroutine ist der Schlüssel zum..." — automatische, kontextuelle Empfehlungen

✅ Was der Benutzer tun kann

- ✓ **Wochentrend ansehen** — Balkendiagramm zeigt jeden Tag der Woche
- ✓ **Auf einen Tag tippen** — öffnet die Tagesdiagnose dieses Tages
- ✓ **Zwischen Wochen wischen** — horizontales Swipe für Vor-/Folgewochen
- ✓ **Streak verfolgen** — motivierender Streak-Zähler
- ✓ **Insights lesen** — personalisierte Empfehlungen am Seitenende
- ✓ **Auf Monat/Jahr umschalten** — alternative Zeitskalen (vorgesehen)

📊 Trend-Analyse

Wöchentlicher Durchschnitt mit Bewegungsrichtung — der Status "in Bewegung" zeigt positive Entwicklung.

💡 Smart Insights

Algorithmus erkennt Muster und generiert kontextuelle Empfehlungen basierend auf Wochendaten.

🏆 Bester Tag

Hervorhebung der Spitzenleistung der Woche — motiviert durch Erfolgsmoment-Erinnerung.

🔥 Streak-System

Tägliche Serie wird aufrechterhalten, wenn Mindest-Score (z.B. 60) erreicht wird.

08 Technische Informationen

Bildschirmstruktur

- ▶ **start.view** — Startseite mit Tageszielen (Hauptbildschirm)
- ▶ **essen.view** — Ernährungs-Tracker mit Mahlzeitenliste
- ▶ **sport.view** — Krafttraining mit Timer und Übungslogger
- ▶ **journal.view** — Tagebuch mit Stimmungs-Picker
- ▶ **score.view** — Tagesdiagnose mit Gesamtscore
- ▶ **fortschritt.view** — Wochenanalyse mit Insights

Datenmodell

- ▶ **daily_goals** — Tägliche Ziele (id, label, completed, date)
- ▶ **meals** — Mahlzeiten (id, name, kcal, category, date)
- ▶ **workouts** — Trainingseinheiten (date, exercises[], duration, kcal)
- ▶ **journal_entries** — Tagebucheinträge (date, text, mood)
- ▶ **daily_score** — Tagesdiagnose (date, total, ernährung, sport, mental, schlaf)
- ▶ **streak** — Serien-Tracking (current_days, best_streak, last_date)

Hauptmerkmale

- ▶ **Persönliche Begrüßung** — Tageszeit-abhängig (Morgen / Mittag / Abend)
- ▶ **Live-Tracking** — Echtzeit-Update der Statistiken auf der Startseite
- ▶ **Smart-Erkennung** — Mahlzeitenkategorie automatisch nach Uhrzeit
- ▶ **Score-Algorithmus** — 4-Säulen-Berechnung (Ernährung, Sport, Mental, Schlaf)
- ▶ **Streak-System** — Motivation durch tägliche Serie
- ▶ **Wochenstatistik** — Balkendiagramm + automatische Insights
- ▶ **Premium-Design** — Beige/Weiß-Theme mit dezenten Akzentfarben
- ▶ **Tab-Bar-Navigation** — 5 Hauptbereiche stets erreichbar

- ▶ **Primärfarbe:** Grün (#2E7D32) — für Erfolgs-Aktionen und Fortschritt
- ▶ **Akzent Orange:** #F57C00 — Ernährung und Kalorien
- ▶ **Akzent Violett:** #7B1FA2 — Mentale Gesundheit
- ▶ **Akzent Grau:** #9E9E9E — Schlaf
- ▶ **Hintergrund:** Cremeweiß (#FAF7F2) — warm und beruhigend
- ▶ **Typografie:** System-Font mit hochwertiger Serif-Überschrift

App Sport — Gesundheit · Fitness · Wohlbefinden

Bericht erstellt am 1. Mai 2026 — Vollständige Dokumentation aller 6 Bildschirme