



## Treeceps Review Guide

### Treeceps

**Geräte:** iPhone, iPad

**Voraussetzungen:** iOS 13

[App Store](#) | [Video](#) | [Press Kit](#)

**Kontakt für Presse- und Interviewanfragen:**

Joe Waldow, Entwickler  
[treeceps@joewaldow.de](mailto:treeceps@joewaldow.de)

# Funktionen von Treeceps

*Treeceps bietet eine lebendige, virtuelle Fitness-Welt, in der alles mit täglicher Aktivität und Krafttraining zu tun hat.*



Training - ist wie deinen Körper aufzuleveln: Mit jedem Workout wirst du ein kleines bisschen stärker. Mit Treeceps wird diese Idee Wirklichkeit!

**Joe Waldow**  
Entwickler von Treeceps

Die Mission von Treeceps ist es, Menschen in die beste Form ihres Lebens zu bringen. Um dieses Ziel zu erreichen, fokussieren sich die Funktionen der App auf zwei Ziele: Zu mehr Aktivität im Alltag motivieren, sowie effektives Krafttraining ermöglichen.

## 1.) Mehr Aktivität im Alltag

- **Schritte** produzieren Schrittlauch und füttern virtuelle Tiere, die man Runimals nennt
- **Fitness Erfolge** lassen Blumen in der Welt von Treeceps wachsen und schalten neue Runimals frei
- Gestiegene **Stockwerke** lassen einen virtuellen Leuchtturm wachsen
- Eine **lebhaft virtuelle Welt**, beeinflusst von täglicher Aktivität, mit simulierter Tageszeit und Wettereffekten
- Humorvolle **Wettervorhersagen** verraten wann ein gute Zeit für einen Spaziergang ist

## 2.) Effektives Krafttraining

- Training **zu Hause oder im Fitnessstudio** durch Auswahl des verfügbaren Equipments
- **Keine Erfahrung notwendig**: Treeceps lehrt, wie man echtes, effektives Krafttraining durchführt. Wiederholung für Wiederholung.
- Falls keine Vorerfahrung besteht: Die **künstliche Intelligenz** erstellt einen persönlichen idealen Plan, basierend auf Zeit, Equipment und Zielen
- Bei Erfahrung mit Krafttraining: **Eigene Routine** in der Welt von Treeceps aufzeichnen
- Hochqualitative **3D Animationen** (Frau + Mann) zeigen genau, wie Übungen ausgeführt werden sollen
- Wissenschaftlich basierte **Tipps von Dr. Fox** bereichern das Training
- Einfach nutzbarer **Workout-Tracker**, führt auf einzigartige Weise durch das Training
- Fortgeschrittene Funktionen wie 3D Muskelgruppen Visualisierung, detaillierte Workload- und Erschöpfungs-Einschätzung pro Muskelgruppe, RPE Tracking, Fortschritts-Statistiken, Empfehlungen für das Training und mehr

# Geschichte von Treeceps

Ich bin Joe, ein 24 Jahre alter iOS Entwickler aus der Nähe von Hamburg. Treeceps ist mein bisher größtes Projekt und hat die letzten 3 Jahre so gut wie jeden Tag meines Lebens eingenommen.

Ich bin nie jemand gewesen, den man als sportlich bezeichnet hätte. Schulsport habe ich gehasst, ich mochte Team-Sportarten nie besonders... Aber ich war schon immer ein Fan von dem Gedanken, sich kontinuierlich selbst zu verbessern.

Besonders in meiner Kindheit habe ich es geliebt, Pokémon, Maple Story und andere RPGs zu spielen. Sich aufzuleveln fühlte sich immer sehr erfüllend für mich an.

Als ich Krafttraining und meinen Körper zu transformieren für mich entdeckte merkte ich, warum ich das so mochte: Training - hat sich für mich immer angefühlt, wie sich selbst aufzuleveln: Mit jedem Workout wirst du ein kleines bisschen stärker. Von diesem Moment an wünschte ich mir, es würde eine App geben, in der diese Analogie zur Realität wird. Treeceps macht diesen Traum wahr!

Die meisten Krafttraining-Apps sind entweder

- 1) Casual - einfach zu nutzen, Spaßig (geführtes Zirkel-Training, z.B. Seven) allerdings nur für Anfänger wirklich effektiv
- 2) Fortgeschritten - schwieriger zu nutzen (setzen Erfahrung mit Krafttraining voraus, z.B. Strong) aber deutlich effektiver

Nutzer der casual Apps haben oft das Gefühl, die fortgeschrittenen Apps wären nichts für sie. - In der Befürchtung, sie hätten nicht die Erfahrung, das notwendige Equipment oder sie sind abgeschreckt von der Body-Builder-artigen Aufmachung dieser Apps.

Treeceps schließt diese Lücke:

Mit dem Anspruch, mindestens so zugänglichen und Spaßig wie die besten casual Apps zu sein und dennoch so effektiv wie die besten fortgeschrittenen Apps zu sein.

Fortgeschrittene Nutzer finden alles, was sie sich wünschen und noch mehr. - In einer einzigartigen, gamifizierten Welt.

Anfänger begeben sich auf ein Abenteuer, auf dem sie Krafttraining lernen. Basierend auf wissenschaftlicher Evidenz. In einer freundlichen Welt. Wiederholung für Wiederholung.

Für meine Mensch Computer Interaktion Bachelorarbeit an der Universität Hamburg habe ich das Schrittezähl-Feature von Treeceps entwickelt. Mein Ziel war es, Gamification, den Einsatz von spielerischen Elementen, möglichst effektiv einzusetzen, um zu mehr täglicher Aktivität zu motivieren.

Hierzu habe ich mich an Erkenntnissen auf vielen verwandten Arbeiten aus dem Bereich der Psychologie, Gesundheitswissenschaft und Mensch Computer Interaktion orientiert. In einem Experiment konnte ich zeigen, dass Treeceps die tägliche Aktivität von Teilnehmern tatsächlich zu einem höheren Grad steigert als eine vergleichbare Schrittzähler-App ohne Gamification, die ich ebenfalls entwickelt habe. Die Bachelorarbeit wurde mit 1,0 bewertet.

Nun ist es ist mein größtes Ziel, eines Tages von der Entwicklung von Treeceps leben zu können. Ich habe so viele Ideen für die Zukunft. Die Geschichte von Treeceps hat gerade erst begonnen.

# Hilfreiche Links

## App Store Link:

<https://apps.apple.com/app/id1406465670>

## Vorstellungsvideo von Treeceps (Englisch):

<https://youtu.be/dc1Q2HAI0Jk>

## Press & Media Kit

mit einer Auswahl an verschiedenen Screenshots, in Englisch & Deutsch verfügbar

[www.joewaldow.de/presskit/](http://www.joewaldow.de/presskit/)

## Preis

Treeceps kann kostenlos als Gast erkundet werden. Um die App in vollem Umfang zu nutzen gibt es die Treeceps Club Mitgliedschaft. - Verfügbar als Abonnement oder Einmalkauf für lebenslange Mitgliedschaft.

### Aktuelle Preise für Deutschland:

- 14,99 € Treeceps Club 3-Monats-Abo
- 29,99 € Treeceps Club Jahres-Abo (Einführungsangebot, 50% sparen)
- 69,99 € Treeceps Club Unlimited

## Fragen?

Bei Fragen oder Wünschen nach zusätzlichem Artwork oder Screenshots können Sie sich jederzeit bei mir, Joe Waldow (Entwickler von Treeceps) melden. -

[treeceps@joewaldow.de](mailto:treeceps@joewaldow.de)

Ich habe eine begrenzte Anzahl an Promo-Codes verfügbar, sodass die Treeceps Club Mitgliedschaft in vollem Umfang getestet werden kann.