

W O R K O U T C A R D S

Die Alternative zur Fitness-App.



Kontakt

Dieses PDF, sowie Fotos finden sie auf
www.work-out-cards.com/pages/press

Website: www.work-out-cards.com

E-Mail: press@work-out-cards.com

Tel.: +43 699 192 72 112

Instagram: [@workoutcards_official](https://www.instagram.com/workoutcards_official)

Facebook: [Workout Cards](https://www.facebook.com/WorkoutCards)

Pressetext

In einer Welt, die von Bildschirmen dominiert wird, sorgt das Wiener Startup Workout-Cards für wertvolle Offline-Momente – mit einem einfachen Kartendeck das Fitness-Apps überflüssig macht.

55 farbcodierte Übungskarten bilden ein komplettes Ganzkörpertraining. Jede Farbe steht für eine Trainingskategorie: **Gelb** für Aufwärmnen, **Rot** für Kraft, **Grün** für Beweglichkeit, **Blau** für Ausdauer und **Grau** für Regeneration.

Wer fünf Karten zieht – eine aus jeder Farbe – hat sofort ein abwechslungsreiches, strukturiertes Training.

Workout-Cards spricht sowohl Einsteiger:innen als auch sportlich Aktive an und eignet sich für individuelle Workouts, für das Mannschaftstraining von Sportteams oder als Geschenk.

Gründer **Vincent Bauer** beschreibt die Idee so:

„Wir sind überzeugt, Bewegung sowie jeder Tag sollte nicht mit einer Benachrichtigung meines Handys beginnen.“

Das Kartendeck ist mittlerweile in **fünf Sprachen** erhältlich – **Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch**. Die Möglichkeit von fokussiertem Training ohne Ablenkung durchs Handy begeistert Menschen nicht nur in Deutschland.

Über Workout Cards

In einer Welt, die von Bildschirmen und Fitness-Apps dominiert wird, bringt das Wiener Startup Workout-Cards Bewegung zurück in die reale Welt – mit einem einfachen Kartendeck statt Smartphone.

Workout Cards ist ein analoges Trainingssystem in Kartenform. Jede Karte zeigt eine Übung mit dem eigenen Körpergewicht – klar erklärt, ohne Zusatzgeräte und ohne Handy. Statt auf eine App zu starren, mischen Nutzer:innen einfach die Karten, ziehen ein paar Übungen und legen los.

Die Karten sind so konzipiert, dass sie **Motivation, Struktur und Routine** in den Alltag bringen: kurze, klare Workouts, die man überall machen kann – im Wohnzimmer, im Hotelzimmer, im Büro oder im Park. Die Idee dahinter: Je weniger technische Hürden, desto einfacher fällt es, dranzubleiben.

Workout Cards gibt es aktuell in zwei Hauptlinien:

Original Deck

Das vielseitige Trainingssystem für Erwachsene, die sich mehr Bewegung, Abwechslung und eine feste Routine wünschen.

Silver Edition

Speziell für Senior:innen, entwickelt gemeinsam mit Physiotherapeut:innen, mit Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen.

Kernideen von Workout Cards:

Digital Detox beim Training:

Fokus auf Bewegung statt auf den Bildschirm.

Einfacher Zugang:

Keine App, kein Login, kein Abo – nur Karten und ein bisschen Platz.

Struktur & Routine:

Die Karten helfen, Bewegung fest in den Alltag zu integrieren.

Überall einsetzbar:

Ideal zu Hause, im Büro, auf Reisen oder in Gruppen.

Die Geschichte hinter Workout Cards

Die Idee zu Workout Cards ist aus einer sehr persönlichen Erfahrung entstanden. Gründer Vincent Bauer hatte mit vierzehn Jahren einen Unfall, bei dem er sich zwei Rückenwirbel brach. Seitdem gehört regelmäßiges Training zu seinem Alltag.

Um sein tägliches Training durchzuziehen, probierte er alle zeitgemäßen Workout-Variationen durch. Apps und Online-Programme liefern zwar unendlich viele Workouts, aber oft auch Ablenkung: Benachrichtigungen, Social Media, Bildschirmzeit. Statt mehr Fokus entsteht oft das Gegenteil. Außerdem macht es aus self-care Gründen keinen Sinn, jeden morgen eine halbe Stunde auf das Handy zu schauen, wenn man die gleichen Infos auch analog bekommen kann.

Aus dieser Beobachtung heraus entstand die Frage:

**Wie würde ein Trainingssystem aussehen,
das maximal einfach ist, motiviert
- und ganz ohne Bildschirm auskommt?**

Die Antwort waren Karten:

haptisch, sichtbar, niedrigschwellig. Man kann sie mischen, auslegen, sortieren, an den Kühlschrank klemmen oder auf den Schreibtisch legen. Damit wird Training wieder etwas Greifbares und reduziert die Bildschirmzeit.

Nach dem Original Deck hat Vincent gemeinsam mit der erfahrenen Physiotherapeutin Verena Kunze die Silver Edition entwickelt. Ein System, das speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten ist: große, gut lesbare Karten, einfache Bewegungen, klare Erklärungen und ein Begleitheft mit Tipps und Einstiegstest.

Heute kommen die Workout Cards sowohl im privaten Training als auch im Gesundheits- und Präventionsbereich zum Einsatz – etwa in Physiotherapiepraxen, in Betrieben, bei Vereinen und als eigenständiges Produkt im Handel.



Workout Cards – Original Deck

www.work-out-cards.com

Kurzbeschreibung

Das Original Deck ist ein analoges Trainingssystem mit den 100 effektivsten Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Jede Karte zeigt eine Übung mit Illustration und klarer Anleitung. Die Karten lassen sich zu individuellen Workouts kombinieren – von kurzen 10-Minuten-Einheiten bis zu längeren Trainingssessions.

Zielgruppe

- Berufstätige, die wenig Zeit haben, aber regelmäßig trainieren wollen
- Home-Workout-Fans, die ohne Geräte trainieren möchten
- Sporneinsteiger:innen, die Struktur und einfache Anleitungen suchen
- Teams, Vereine, Unternehmen
(z. B. als Tool für „bewegte Pause“ oder Corporate Health)

Besonderheiten

- Training ohne Geräte, nur mit dem eigenen Körpergewicht
- Die besten Übungen aus Kampfsport, Yoga und Athletik.
- Farblich codierte Kategorien für schnelle Orientierung: Mobilität, Stabilität, Balance, Ausdauer und Regeneration
- Unzählige Kombinationsmöglichkeiten
 - jede Kartenkombination ist ein neues Workout
- Ideal für zu Hause, im Büro, draußen oder auf Reisen

Produktdetails

- Kartenset mit Übungskarten + Info-/Anleitungskarten
- Hochwertige Box, kompakt und robust
- Erhältliche Sprachen: Deutsch/englisch, spanisch, italienisch und französisch
- Geeignet für: Einzeltraining, Partnertraining, Kleingruppen



Workout Cards – Silver Edition

www.work-out-cards.com/silver-edition

Kurzbeschreibung

Die Silver Edition ist ein Kartensystem speziell für Senior:innen und Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Gemeinsam mit Physiotherapeut:innen entwickelt, bietet das Set sichere, alltagsnahe Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen. Die Karten können sowohl im Einzeltraining zu Hause als auch in Gruppen eingesetzt werden.

Zielgruppe

- Senior:innen, die sich sicher und gleichzeitig gezielt bewegen möchten
- Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder nach Verletzungen
- Physiotherapiepraxen, Reha-Einrichtungen, Kliniken
- Betreutes Wohnen, Senior:innenresidenzen, Tageszentren

Besonderheiten

- Große, gut lesbare Karten mit klaren Anleitungen
- Schwerpunkt auf **Gleichgewicht, Kraft, Mobilität und Stabilität** im Alltag
- Mit Physiotherapeut:innen entwickelt und in der Praxis erprobt
- Begleitheft mit Tipps, einem Einstiegstest und Hintergrundinfos
- Ideal für Hausaufgabenprogramme in der Physiotherapie und Gruppenangebote

Produktdetails

- 55 Karten + Begleitheft
- Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen, klar gekennzeichnet
- Strukturierte Einteilung nach Übungsbereichen
- Für Einzel- und Gruppentraining geeignet

Workout Cards – Fact Sheet

Unternehmen Workout Cards e.U.

Gründer Vincent Rudolf Bauer

Sitz Wien, Österreich

Produktlinien

Workout Cards – Original Deck (Erwachsene)

Workout Cards – Silver Edition (Senior:innen)

Produktart

- Analoge Trainingssysteme in Kartenform
- Fokus auf Körpergewichtstraining ohne Geräte

Einsatzbereiche

- Home-Workouts, Büro, unterwegs, Vereine
- Seniorentraining, Physiotherapie, Reha, Prävention
- Corporate Health, Mitarbeiter:innengesundheit, Events

Vertrieb

- Webshop (Direktvertrieb)
- Handel / Concept Stores / Sportfachhandel
- B2B-Kooperationen (z. B. Kliniken, Physiopraxen, Unternehmen)

USP

- Analog statt App – Training ohne Bildschirm
- Einfache, flexible Workouts, sofort umsetzbar
- Haptisches System, das an Motivation und Routine erinnert



Biografie – Vincent Rudolf Bauer

Vincent Rudolf Bauer ist Designer und Gründer von Workout Cards. Nach einem Studium für Malerei und Film an der Universität für angewandte Kunst in Wien arbeitete er rund 15 Jahre als selbstständiger Grafik- und UX-Designer für Agenturen, Marken, Web- und App-Projekte. Heute nutzt er dieses Know-how bewusst gegen den Bildschirm: Mit Workout Cards entwickelt er ein analoges Trainingssystem, das aussieht wie ein Designobjekt und funktioniert wie eine durchdachte App – nur ohne Handy.

Zitatauswahl

„Ich habe jahrelang mit Fitness-Apps trainiert und parallel als UX-Designer gearbeitet. Irgendwann hat es mich nur noch genervt, jeden Morgen zuerst eine halbe Stunde aufs Handy zu starren. Man hat dann zwar eine Fitness-Routine, aber auch eine massive Handy-Routine. Ich wollte die gute Usability moderner Fitness-Apps mit einem Digital-Detox-Gedanken verbinden – ohne Screen, ohne Abo. So sind die Workout Cards entstanden.“

Vincent Bauer, Gründer Workout-Cards (AT)

„System ist gut aufgebaut, ich bin seit fast 50 Jahren Karatetrainer in Garmisch Partenkirchen und bin immer neugierig auf interessante Bewegungsmuster.“

Armin Groll, Karatelehrer Garmisch (DE)

„Die Silver Edition funktioniert sowohl in der Einzeltherapie als auch in Gruppen – in der Praxis, im betreuten Wohnen oder zu Hause mit Angehörigen. Für uns Therapeut:innen ist es ein Werkzeug, mit dem wir individuelles Training mitgeben können, ohne dass unsere Patient:innen an Technik oder komplizierten Plänen scheitern.“

Verena, Physiotherapeutin (DE)

„Ich habe mich schon immer gefragt, wieso ich jeden morgen nach dem aufstehen erstmal eine halbe Stunde auf dem Handy irgendeinem Model zuschauen soll, wie es mir Übungen vorturnt? Awareness geht anders und Self-Care auch. Gute Idee mit den Workout-Cards!“

Michael Pelzl (AT)

WORK OUT CARDS

ORIGINAL DECK
DE



Bewege dich kontrolliert
und gleichmäßig.
Rechts und links im Wechsel.



AGILITÄT 12A Seitstütz mit Rotation



Halte deinen Körper in einer geraden
Linie und lass die Hüfte oben.
Der Rücken bleibt gerade.

Dreibeinig
Hund mit Pferd

Stütze
öffne
und zieh

Ausfallschritt Wechselsprung



Bindung abzufangen
Knie zu schonen.
Rück Körper aufrecht.
Muskel angespannt, um
Flexibilität zu erhöhen.

0 Sekunden / 30x

Kontakt

www.work-out-cards.com

Workout Cards e.U. · Vincent Rudolf Bauer

Web: www.work-out-cards.com

E-Mail: press@work-out-cards.com

Tel.: +43 699 192 72 112

Instagram: [@workoutcards_official](https://www.instagram.com/workoutcards_official)

Facebook: [Workout Cards](https://www.facebook.com/WorkoutCards)

Dieses PDF, sowie Fotos finden sie auf
www.work-out-cards.com/pages/press