

Eine Trainings-App aus Niederösterreich, gebaut von einer Person.

Zugkraft konkurriert im App Store mit Hevy, Strong und Gymshark, also mit finanzierten Teams aus London, Kalifornien und Singapur. Entwickelt wird sie von Lukas Mauracher in St. Valentin, allein, seit Juli 2026, mit zwölf veröffentlichten Store-Versionen in den ersten sieben Wochen.

01 Datenblatt

Name	Zugkraft
Kategorie	Gesundheit und Fitness, Krafttraining
Plattformen	iOS und iPadOS, Apple Watch, Android
Erstveröffentlichung	26. Juli 2026 (App Store)
Aktuelle Version	3.1.2 (iOS), 3.1.3 (Android)
Sprachen	Deutsch, Englisch
Umfang	967 Übungen in der Bibliothek, davon 174 kuratiert. 130 Programme
Preis	Die App ist kostenlos. Pro 7,99 Euro im Monat, 49,99 Euro im Jahr oder 99,99 Euro einmalig

Anbieter	Lukas Mauracher, Einzelunternehmen, 4300 St. Valentin, Österreich
----------	---

App Store	apps.apple.com/at/app/id6794825959
-----------	---

Google Play	play.google.com/store/apps/details?id=app.zugkraft
-------------	---

02 Winter Arc

Seit dem 1. Oktober 2026 laufen in Zugkraft vier Programme, die den TikTok-Trend Winter Arc als Trainingsplan umsetzen: 92 Tage vom 1. Oktober bis 31. Dezember, 13 Wochen, vier Einheiten pro Woche, je eine Fassung für den Einstieg und für Fortgeschrittene.

Zwei der vier setzen Geräte voraus, dort steigen die Gewichte nach Plan statt nach Tagesform. Die beiden anderen kommen mit dem eigenen Körpergewicht aus und steigern über Wiederholungen und Haltezeit. Der Trend läuft bei vielen ohne Studio ab, und ein Plan, der eine Hantelbank verlangt, hilft diesen Nutzern nicht.

Der Trend lebt auf TikTok von Videos, in denen selten steht, was jemand in diesen 92 Tagen konkret tun soll. Der Unterschied zu einem Vorsatz ist das Ende: Am 31. Dezember ist Schluss, nicht beim nächsten Motivationstief.

Die App fragt einmal, ob der Nutzer mitmacht. Wer ablehnt, wird nicht wieder gefragt. Bis Silvester tragen App-Symbol und Wortmarke Winterfarben, danach schaltet die App von selbst zurück. Das Aufbau-Programm und das Körpergewichts-Programm für den Einstieg sind kostenlos, die beiden Fortgeschritten-Fassungen gehören zu Pro.

03 Hintergrund

Der Markt für Trainings-Apps ist besetzt. Hevy, Strong und Jefit zählen Millionen Nutzer, und fast alle kommen aus dem englischen Sprachraum. Deutsch ist dort eine nachgereichte Übersetzung: Übungsnamen klingen schief, der Ton trifft nicht, Support antwortet auf Englisch.

Zugkraft ist umgekehrt gebaut. Deutsch ist die Ausgangssprache, Englisch kam danach. Das betrifft nicht nur Beschriftungen, sondern auch den KI-Coach in der App: Nutzer schreiben ihm auf Deutsch, dass die Schulter zwickt oder diese Woche nur zwei Termine frei sind, und bekommen einen konkreten Änderungsvorschlag für den Plan zurück, den sie mit einem Tipp übernehmen.

Die zweite Eigenheit ist das Tempo. Ohne Abstimmungsrunden liegen zwischen einer Idee und der Version im Store oft wenige Tage. Zwischen dem Start Ende Juli und Ende September 2026 sind mehr als zwanzig Versionen erschienen, darunter der Coach-Dialog, ein selbst baubarer Plan mit Drag and Drop, die Apple-Watch-Begleitung und die GPS-Aufzeichnung für Läufe.

**Ich kann gegen ein dreißigköpfiges Team nicht mit Budget gewinnen.
Ich gewinne damit, dass ich am Dienstag ändere, was am Montag im
Feedback stand.**

Lukas Mauracher, Entwickler von Zugkraft

04 Was die App macht

01 Adaptiver Plan

Leistung und Feedback aus den Sätzen fließen in die Empfehlungen der Folgewoche ein.

02 KI-Coach im Dialog

Rückfragen auf Deutsch zu Plan, Fortschritt und Erholung. Vorschläge lassen sich direkt übernehmen.

03 Eigener Plan

Trainingstage anlegen, Übungen aus dem Katalog wählen, per Drag and Drop sortieren, Sätze und Pausen festlegen.

04 Trainingstagebuch

Sätze, Wiederholungen, Gewichte, Volumen und persönliche Rekorde mit Verlauf und Kalender.

05 Apple-Ökosystem

Apple Watch, Widgets, Live Activities für den nächsten Satz und Anbindung an Apple Health.

06 Regelmäßigkeit sichtbar machen

Streaks, Aktivitätsringe, Abzeichen und Trainingsbuddys mit Challenges.

07 Beweglichkeit

Geführte Yoga- und Mobility-Einheiten ohne Geräte als Ergänzung zum Krafttraining.

05 Bildmaterial

Store-Bilder

Gestaltet, mit Überschrift und Geräteraahmen. So sehen sie im App Store und bei Google Play aus.

 Startbildschirm mit
heutigem Training,
Wochenserie und
Erholungswert

 Laufende
Trainingseinheit mit
Dauer, Volumen und
Satzzerfassung

 KI-Coach mit
Analyse und
Vorschlägen zum
Trainingsplan

 Trainingsprogramme
und die drei Wege
zum eigenen Plan

Start

Heutiges Training,
Wochenserie, Erholung

Training

Dauer, Volumen, Satz
abhaken

KI-Coach

Analyse und Vorschläge
zum Plan

Programme

Fertige Pläne und eigene

 Fortschritt mit
Erfolgen,
Wochenzahlen und
Konsistenz

Fortschritt

Erfolge, Wochenzahlen,
Konsistenz

Oberfläche ohne Gestaltung

Reine Bildschirmaufnahmen aus der App, ohne Text im Bild und ohne Rahmen. Für
Artikel meist die bessere Wahl.

 Startbildschirm
der App ohne
Gestaltung

Start

Training, Serie, Erholung

 Laufende
Trainingseinheit
ohne Gestaltung

Training

Sätze, Gewichte,
Pausenuhr

 KI-Coach ohne
Gestaltung

KI-Coach

Analyse und Vorschläge

 Programmübersicht
ohne Gestaltung

Programme

Pläne und eigene Wege

Fortschrittsansicht ohne Gestaltung

Fortschritt

Erfolge und
Wochenzahlen

Alle Bilder als ZIP laden



Beide Bildsätze: fünf gestaltete Store-Bilder für App Store und Google Play, dazu fünf reine Bildschirmaufnahmen ohne Text im Bild.
Außerdem App-Icon und Wintersymbol, die Kachelbilder der Winter-Arc-Programme und ein Datenblatt, rund 10 MB

Diese Seite gibt es auch als [PDF zum Weitergeben](#).

Bildmaterial darf im Rahmen der Berichterstattung über Zugkraft honorarfrei verwendet werden. Bildnachweis: Zugkraft / Lukas Mauracher. Teile der Übungsbibliothek basieren auf Daten von wger.de, lizenziert unter CC-BY-SA 4.0.

06 Testzugang für Redaktionen

Die App ist in beiden Stores kostenlos ladbar, alle Grundfunktionen sind ohne Abo nutzbar. Für einen vollständigen Test stellen wir Redaktionen einen Code für zwölf Monate Zugkraft Pro bereit, für iOS und für Android.

Eine formlose Mail mit dem Medium genügt, der Code kommt am selben Tag zurück.
Rückfragen zu Funktionen, Zahlen oder Hintergrund beantworte ich direkt, auch kurzfristig.

Aktionscode für Ihre Leser

Auf Wunsch richte ich für ein Medium einen eigenen Code ein, der Zugkraft Pro dreißig Tage lang freischaltet. Ein Wort, das jeder Leser einlösen kann, ohne Anmeldung bei mir und ohne Obergrenze im üblichen Rahmen. Es fließt kein Geld und keine Provision, weder an das Medium noch an einzelne Redakteure.

Der Code läuft über die Angebotscodes von Apple beziehungsweise Google. Nach dreißig Tagen endet der Zugang von selbst, es wird nichts abgebucht und niemand muss kündigen. Wer bleiben möchte, schließt danach selbst ab.

07 Kontakt

ANSPRECHPARTNER

Lukas Mauracher
Entwickler und Inhaber

E-MAIL

kontakt@kraftstudio.app

TELEFON

[+43 670 7039535](tel:+436707039535)

ANSCHRIFT

Bürgerstraße 22/11
4300 St. Valentin, Österreich

KURZPROFIL ZUM ÜBERNEHMEN

Zugkraft ist eine Trainings-App für Krafttraining mit adaptivem Wochenplan, KI-Coach und Trainingstagebuch. Sie erscheint seit Juli 2026 für iOS und Android, ist auf Deutsch und Englisch verfügbar und wird von Lukas Mauracher in St. Valentin, Niederösterreich, entwickelt. Die Grundfunktionen sind kostenlos, Zugkraft Pro kostet 7,99 Euro im Monat oder 49,99 Euro im Jahr.

