



Die neue vívoactive 6 unterstützt einen aktiven und gesunden Lebensstil.

01.04.2025 13:00 CEST

## Der Coach für jede Aktivität: die Garmin vívoactive 6

Mit innovativen Gesundheits- und Fitness-Funktionen, einem hellen AMOLED-Touchdisplay und smarten Features hilft die Garmin vívoactive 6 dabei, den eigenen Körper noch besser kennenzulernen.

**München, 1. April** – Die neue stylische Fitness-Smartwatch [vívoactive](#) 6 mit hellem AMOLED-Touchdisplay liefert ganz neue Einblicke in die eigene Gesundheit. Noch mehr Features, Daten und Sport-Apps machen sie zu einem perfekten Begleiter in einem gesundheitsbewussten Alltag. Mit der Body Battery behält man beispielsweise die persönlichen Energiereserven im Blick

– auf Basis der Werte für Schlaf, Nickerchen, Stress, Aktivitäten und mehr. Mit dem Schlafcoach lässt sich der Schlaf zudem verbessern. Animierte Workouts für HIIT, Cardio-, Kraft- und Mobilitätstraining sowie Yoga und Pilates helfen dabei, Fitnessziele zu erreichen. Dazu kommen weiterentwickelte Trainingspläne, neue Features für das Lauftraining sowie zahlreiche Sport-Apps. Auch im Alltag ist die vivoactive 6 ein smarterer Begleiter dank kontaktlosem Bezahlen, Musikfunktion oder Smart Notifications. Dies alles bei einer überragenden Akkulaufzeit von bis zu 11 Tagen.

## Für den perfekten Start in den Tag

Ausgeruht aufwachen, ohne vom Wecker aus dem Schlaf gerissen zu werden: ab sofort mit dem intelligenten Weckalarm der vivoactive 6 möglich. Die Smartwatch erkennt leichtere Schlafphasen während eines vorausgewählten Zeitfensters, um ihre Träger\*innen sanft mit einer leichten Vibration zu wecken. Der Morning Report bietet beim Aufwachen einen Überblick über den Schlaf der letzten Nacht sowie Erkenntnisse zur Erholung, der Body Battery und der Herzfrequenzvariabilität (HFV), einem Indikator für das allgemeine Wohlbefinden.

## Ein Feuerwerk an Funktionen

- **Body Battery:** Die Body Battery hilft dabei, die Energiereserven im Tagesverlauf zu beobachten und die besten Zeiten für Aktivität und Erholung zu erkennen. Detaillierte Einblicke zeigen, wie Schlaf, Nickerchen, tägliche Aktivitäten und Stress das Energielevel beeinflussen.
- **Schlafcoach:** Der Schlafcoach liefert einen Sleep Score und personalisierte Empfehlungen, um die optimale Schlafdauer zu ermitteln und verschiedene Schlafphasen, Nickerchen sowie wichtige Kennzahlen wie die Sauerstoffsättigung und HFV Status im Blick zu behalten.
- **HFV Status:** Zeichnet die Herzfrequenzvariabilität während des Schlafs auf und liefert spannende Insights, ob täglich oder im 7-Tage-Durchschnitt.
- **Stresslevelmessung:** Die Stresslevelmessung zeigt, wie ruhige, ausgeglichene oder stressige Momente den Körper im Tagesverlauf beeinflussen und unterstützt so ein bewussteres Stressmanagement.
- **Meditation und achtsames Atmen:** Geführte Meditationen und

Atemübungen helfen dabei, Stress abzubauen, die Atemfrequenz zu regulieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

- **Pulse Ox:** Die Pulse Ox Funktion misst die Sauerstoffsättigung des Blutes sowohl im Wachzustand als auch im Schlaf und liefert wertvolle Informationen zur körperlichen Verfassung.
- **Frauengesundheit:** Die Funktionen zur Frauengesundheit unterstützen dabei, den Menstruationszyklus oder eine Schwangerschaft zu tracken und geben individuelle Empfehlungen zu Bewegung und Ernährung, um das Wohlbefinden zu fördern.
- **Mobilität:** Mithilfe des neuen Aktivitätsprofils sowie herunterladbaren Mobilitätstrainings lassen sich Mobilität und Kraft steigern.

## Jedes Training meistern

Um den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, bietet die vivoactive 6 mehr als 80 vorinstallierte Sport-Apps, darunter Gehen, Laufen, Radfahren und Schwimmen. Zusätzlich gibt es neue, tägliche Trainingsempfehlungen für das Gehen. Über Garmin Connect können außerdem zahlreiche geführte Workouts für Krafttraining, HIIT, Yoga, Pilates, Mobilität und mehr heruntergeladen werden. Nutzer haben zudem Zugriff auf den Garmin Coach mit Lauf- und Krafttrainingsplänen – viele davon passen sich täglich basierend auf Leistung, Erholung und Gesundheitswerten an, um optimal auf das nächste Rennen oder ein Trainingsziel vorzubereiten und die Verbesserung der eigenen Fitness zu unterstützen. Neben der Aufzeichnung von Schritten und verbrannten Kalorien erfasst die vivoactive 6 auch mäßig bis intensiv ausgeführte Aktivitäten, die VO2max und vieles mehr. Für Rollstuhlfahrende bietet der Rollstuhlmodus die Möglichkeit, Schübe zu erfassen, Warnungen bei Gewichtsverlagerung zu erhalten und Handbike-Workouts zu nutzen.

Beim Laufen können wichtige Lauffeffizienzdaten wie Schrittfrequenz, Schrittlänge und Bodenkontaktzeit verfolgt werden. Die Running Power zeigt, wie viel Leistung aufgewendet wird, um das Training effizienter zu gestalten und die Anstrengung besser zu steuern. Zur Rennvorbereitung bietet PacePro eine an das Streckenprofil angepasste Tempoempfehlung basierend auf Höhenmetern und individuellen Präferenzen. Nach dem Training helfen die Funktionen Trainingseffekt und Erholungszeit, die Auswirkungen des Workouts auf den Körper zu verstehen und die optimale Erholungsdauer vor der nächsten sportlichen Herausforderung festzulegen.

## Immer informiert bleiben

Unabhängig davon, was der Tag bringt – mit der vívoactive 6 ist man immer up to date. Textnachrichten, E-Mails und Benachrichtigungen werden empfangen, wenn sie mit einem kompatiblen iPhone® oder Android™-Smartphone gekoppelt ist. Nutzende eines Android-Telefons können zudem direkt über die Smartwatch-Tastatur auf Nachrichten antworten.

Sicherheits- und Tracking-Funktionen bieten zusätzliche Sicherheit, indem sie im Notfall die aktuelle Live-Position (sofern verfügbar) an ausgewählte Notfallkontakte senden – entweder wenn man sich unsicher fühlt oder ein Vorfall erkannt wird.

Beim Einkaufen oder Reisen ermöglicht Garmin Pay kontaktloses Bezahlen. Zudem können Songs und Playlists von Spotify, Amazon Music und Deezer (Abo erforderlich) heruntergeladen werden, um Musik auch ohne Smartphone zu hören.

Gesundheits- und Fitnessdaten sind in der Garmin Connect App jederzeit einsehbar. Darüber hinaus lassen sich Apps, Zifferblätter und weitere Inhalte direkt über den Connect IQ Store auf die Smartwatch laden oder in der Smartphone-App entdecken.

Die ab sofort erhältliche vívoactive 6 hat eine unverbindliche Preisempfehlung von 329,99 €.

Das Produktvideo finden Sie [hier](#).

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

---

Garmin ist eine führende Active Tech Company. Das Unternehmen entwickelt innovative Produkte für Menschen, die ein aktives Leben führen – von der Smartwatch über Tauch- und Fahrradcomputer bis zu Cockpits für Sportflugzeuge und Radare für Yachten. 1989 von den befreundeten Ingenieuren Gary Burrell und Min Kao in Olathe, Kansas, gegründet, steht Garmin heute für ein breites, stark differenziertes Produktportfolio in den Bereichen Outdoor, Fitness, Aviation, Automotive und Marine. Etwa 20.000 Mitarbeitende in 35 Ländern weltweit begleiten Kundinnen und Kunden

dabei, ihre Leidenschaften zu entdecken und ganz nach dem Motto „Beat Yesterday“ jeden Tag aktiver, bewusster und gesünder zu leben.

Garmin ist in der DACH-Region mit Standorten in Garching bei München (D), Graz (A) und Neuhausen am Rheinflall (CH) vertreten. Dort sind etwa 300 Mitarbeitende tätig. In Würzburg (D) wird außerdem ein eigener Forschungs- und Entwicklungsstandort unterhalten.

Ein zentrales Erfolgsprinzip und Grundlage für die hohe Qualität ist die vertikale Integration: Die Entwicklung der Produkte und ihres gesamten technologischen Ökosystems verbleibt bis auf wenige Ausnahmen im Unternehmen – vom innovativen Sensor bis zur Garmin Connect App, von der Idee, über das Design und die Produktion bis hin zu Vertrieb und Customer Support.

## Kontaktpersonen



### **Marc Kast**

Pressekontakt

Head of Public Relations DACH

[pressestelle@garmin.com](mailto:pressestelle@garmin.com)



### **Johanna Sauer**

Pressekontakt

PR Specialist DACH

[pressestelle@garmin.com](mailto:pressestelle@garmin.com)



### **Nadja Schmidt**

Pressekontakt

PR-Agentur DACH

nanacom Kommunikationskollektiv GmbH

[garmin@nanacom.de](mailto:garmin@nanacom.de)



**Sophia Krauss**

Pressekontakt

Athleten & Influencer Anfragen DACH

[influencer-kooperationen@garmin.de](mailto:influencer-kooperationen@garmin.de)