



18.01.2021 12:29 CET

## Ideale Trainingspartner für die Neujahrsvorsätze

**Liebe Medienpartner,**

das neue Jahr hat begonnen und damit die klassische Zeit der guten Vorsätze, die sich oftmals mit einer bewussteren Lebensweise und mehr sportlicher Aktivität beschäftigen. Doch wohin mit der neu gefassten Motivation und dem Bewegungsdrang, wenn unter den aktuell geltenden Maßnahmen Sportstätten weiterhin geschlossen bleiben und Fitnessstudios ihre traditionellen Januar-Neuzugänge nicht begrüßen dürfen?

Die logische Folge: Home Workouts bleiben auch 2021 vorerst weiterhin die sinnvolle Alternative. Virtuelle Kursangebote und Trainingsvideos für alle

Leistungslevels bringen dabei Abwechslung und Spaß in die eigene Aktivitätsroutine. Ergänzend hat Garmin mit Smartwatches, Indoor-Bike-Trainern und Zubehör die idealen Begleiter für ein effizientes Training in den eigenen vier Wänden im Portfolio.

Die **Smartwatch Venu Sq** bietet eine Vielzahl an smarten Fitness- und Gesundheitsfunktionen sowie über 20 vorinstallierte Sportprofile, die Lust auf Bewegung machen. Für die Indoor-Sportarten Kraftsport, Cardio, Yoga und Pilates, die sich auch gut in den Home Office-Alltag integrieren lassen, stellt Garmin über die Garmin Connect-App über 50 Trainings mit Anleitung zum Download zur Verfügung. Nutzer können dabei nach Schwierigkeitsgrad, Zeit, Muskelgruppe und Trainingsziel filtern. Mit Fitnesstracking-Funktionen wie der 24/7-Herzfrequenzmessung am Handgelenk, dem Pulse Ox-Sensor, sowie dem Schritte- und Kalorienzähler, lässt sich die eigene Gesundheit immer im Blick behalten. Eine erweiterte Schlafanalyse, Menstruationszyklustracking und Body Battery geben darüber hinaus Auskunft über das Energielevel des Körpers und unterstützen so bei der Planung von Aktivitäten und Entspannungseinheiten im Alltag. Die **Venu Sq Music** bietet zudem einen integrierten Musikspeicher mit Platz für bis zu 500 Titel als MP3 oder als Amazon Music-, Spotify- oder Deezer-Playlist.

Wer im neuen Jahr neben mehr Bewegung auch auf sein Gewicht achten möchte, der ist mit der Garmin **Index S2 Smart-Waage** gut beraten. Sie misst eine ganze Reihe Körperanalysedaten wie Gewicht, Körperfettanteil, BMI, Skelettmuskelmasse, Knochenmasse und Körperwasseranteil. Alle Daten lassen sich bequem via WLAN mit dem Garmin Connect Konto synchronisieren und anschließend in der App einsehen. Ein neues Gewichtstrend-Diagramm hilft gesundheitsbewussten Nutzern, ihre Gewichtsentwicklung langfristig und unabhängig von normalen, alltäglichen Schwankungen zu tracken.

Und auch für Bike-Enthusiasten, denen die winterlichen Witterungsverhältnisse öfter einen Strich durch den Trainingsplan machen, gibt es Abhilfe in Form der Tacx Indoor-Bike-Trainer von Garmin. Der neue **Tacx Boost** wurde für Radfahrer aller Leistungsniveaus entwickelt und zeichnet sich durch ein besonders realistisches Fahrgefühl, eine starke Magnetbremse sowie eine manuelle Widerstandskontrolle aus. Sein großer Bruder, der **Tacx NEO 2T Smart**, bietet dank innovativer Features ein besonders leises, realistisches und genaues Indoor-Trainingserlebnis. Für Abwechslung im heimischen Wohnzimmer sorgen Trainings-Softwares mit aufwendig gestalteten 3D-Umgebungen. So können Nutzer mit der Tacx-

Software berühmte Strecken durch die Alpen oder die Straßen von Mailand fahren, die virtuellen Welten von Zwift erobern oder andere Plattformen wie TrainerRoad nutzen.

Für alle, die aber jetzt schon kaum noch die Öffnung der Fitnessstudios erwarten können, lohnt ein Blick in das offizielle **Garmin Online-Magazin #BeatYesterday.org**. Dort wird ein spannender Ausblick gewagt, wie das [Fitnessstudio der Zukunft](#) aussehen könnte. Virtuelle Trainingswelten sind dabei nur der Anfang. Ob Höhentrainingslager in den Anden, Radtour im australischen Outback bei 40 Grad oder Gipfelbesteigung am Mount Everest – als realitätsnahes 4D-Erlebnis könnte man dann das Abenteuer künftig direkt vor die eigene Haustür holen.

Für Rückfragen stehen wir jederzeit zur Verfügung. Gerne können Sie sich auch mit Testgerätewünschen bei uns melden.

Viele Grüße

Ihr Garmin-Presseteam

*Wenn Sie keine Informationen mehr zu Garmin erhalten wollen, senden Sie bitte eine Mail mit dem Betreff „Unsubscribe Garmin“ an [garmin-datenschutz@lhk.de](mailto:garmin-datenschutz@lhk.de).*

---

## Über Garmin

Garmin entwickelt seit 30 Jahren innovative Produkte für Piloten, Segler, Autofahrer, Golfspieler, Läufer, Fahrradfahrer, Bergsteiger, Schwimmer und für viele aktive Menschen. 1989 von den Freunden und Luftfahrtingenieuren Gary Burrell und Min Kao gegründet, hat das Unternehmen seither rund 200 Millionen Produkte verkauft und ist damit globaler Marktführer in den Tätigkeitsbereichen Automotive, Fitness, Outdoor, Marine und Aviation. Rund 15.000 Mitarbeiter arbeiten heute in 74 Niederlassungen in 32 Ländern weltweit daran, ihre Kunden ganz nach dem Motto #BeatYesterday dabei zu unterstützen gesünder zu leben, sich mehr zu bewegen, wohler zu fühlen, oder Neues zu entdecken. Millionen Garmin Connect Nutzer lassen sich davon täglich motivieren und inspirieren. Garmin zeichnet sich durch eine konstante Diversifikation aus, dank derer Fitness & Health Tracker, Smartwatches, Golf- und Laufuhren erfolgreich etabliert werden konnten. Das Unternehmen mit

Hauptsitz in Schaffhausen (CH) ist in der DACH-Region mit Standorten in Garching bei München (D), Graz (A) und Neuhausen am Rheinfall (CH) vertreten. In Würzburg (D) wird außerdem ein eigener Forschungs- und Entwicklungsstandort unterhalten. Ein zentrales Erfolgsprinzip ist die vertikale Integration: Die Entwicklung vom Entwurf bis zum verkaufsfertigen Produkt sowie der Vertrieb verbleiben weitestgehend im Unternehmen. So kann Garmin höchste Flexibilität sowie Qualitäts- und Designstandards garantieren und seine Kunden täglich aufs Neue motivieren.

## 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)



### **Anna Reh**

Pressekontakt

Marine Themen

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



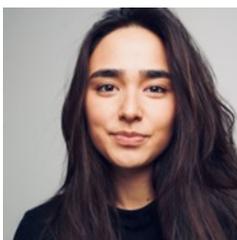
### **Nadja Schmidt**

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)