GARMIN

Faul wird Fit – die humorvolle YouTube-Serie auf beatyesterday.org.

03.05.2019 11:30 CEST

Neue #BeatYesterday-Staffel „Faul wird fit“ mit Etienne Gardé von Rocket Beans TV

München, 03. Mai 2019 – „Plauze reduzieren”, „Körperhaltung verbessern” und „keine Rückenschmerzen mehr haben”: Das sind die drei wesentlichen Ziele, die Rocket-Beans-TV-Mitbegründer Etienne Gardé in der neuen Staffel von „Faul wird fit“ auf beatyesterday.org innerhalb von 12 Wochen erreichen will. Dabei steht dem YouTube-Star, der als Moderator der Computer- und Videospielesendung Game One bekannt wurde, Sportwissenschaftler und Fitnesstrainer Gino Singh zur Seite. Die nächste Folge läuft am Mittwoch, den

01. Mai 2019, um 17:45 Uhr im Livestream auf beatyesterday.org. Am darauffolgenden Tag ist jede Folge zudem im neuen YouTube-Premiere-Feature auf dem Kanal von Rocket Beans TV abrufbar.

„Faul wird fit"-Staffel 2 mit Etienne Gardé – Alle Termine im Überblick:

28.03. – 10:30 Uhr: MoinMoin mit Etienne und Gino

10.04. – 17:45 Uhr: Folge 1 auf beatyesterday.org // 11.04. auf YouTube

17.04. – 17:45 Uhr: Folge 2 auf beatyesterday.org // 18.04. auf YouTube

01.05. – 17:45 Uhr: Folge 3 auf beatyesterday.org // 02.05. auf YouTube

15.05. – 17:45 Uhr: Folge 4 auf beatyesterday.org // 16.05. auf YouTube

29.05. – 17:45 Uhr: Folge 5 auf beatyesterday.org // 30.05. auf YouTube

12.06. – 17:45 Uhr: Folge 6 auf beatyesterday.org // 13.06. auf YouTube

26.06. – 17:45 Uhr: Folge 7 auf beatyesterday.org // 27.06. auf YouTube

10.07. – 17:45 Uhr: Folge 8 auf beatyesterday.org // 11.07. auf YouTube

17.07. – 17:45 Uhr: Folge 9 auf beatyesterday.org // 18.07. auf YouTube

„Vielleicht ist es die Midlife-Crisis, aber ich habe mir dieses Jahr vorgenommen, mir selbst, meiner Familie und meinen Freunden zu beweisen, dass ich mit 40 meinen körperlichen Zenit noch lange nicht erreicht habe. Mich treibt dieser Gedanke an und ich bin mir sicher, dass ich damit nicht alleine bin – deshalb gibt mir Gino in der Sendung viele praktische Tipps, Anleitungen und Hilfestellungen, die wirklich jeder mit- und nachmachen kann. Das Feedback der Community ist sehr positiv, was ich persönlich richtig cool finde", sagt Etienne.

Immer dabei: die vívoactive 3 Music

Unterstützt wird Etienne bei seinem Fitness-Projekt nicht nur von Personal Trainer Gino, sondern auch von der Garmin-Smartwatch vívoactive 3 Music. Diese trackt sämtliche Bewegungen von Etienne und misst seine Herzfrequenz sowie Schlafdauer. Dank Garmin Connect Anbindung kann Gino das Ganze einfach auswerten und grafisch darstellen. So haben alle Zuschauer in jeder Folge den Überblick darüber, ob Etienne sich viel bewegt oder doch lieber Auto fährt. Wer tagesaktuell dabei sein möchte, folgt einfach dem Garmin Athletenprofil des Moderators.

Die Schritt-Challenge – jeder kann mitmachen

Neben einem individuell zugeschnittenen Trainingsplan gibt Gino Etienne verschiedene Challenges mit auf den Weg. Die erste lautet: Schritte sammeln.

Den Anfang machen 3.000 am Tag, wobei sich die Schrittanzahl jede Woche um 1.000 erhöht, sodass Etienne in sieben Wochen bei täglich 10.000 Schritten landet.

Bei dieser Challenge ist nicht nur Etienne gefragt: Jeder Garmin Connect User kann mitmachen, seine Schritte mit einer Garmin-Smartwatch tracken und Erfolge in der RBTV-Gruppe auf Garmin Connect und/oder unter dem Hashtag #BeatYesterday in den sozialen Netzwerken teilen.

Über #BeatYesterday.org

#BeatYesterday soll zu einem gesünderen und aktiveren Leben motivieren. Dazu liefert das Online-Magazin eine bunte Mischung an Lifestyle-Themen, aktivierende Inhalte rund um die Themen Fitness, Running und Biking, Gesundheits- und Ernährungstipps. #BeatYesterday bündelt Inhalte aus allen Social-Media-Kanälen. Neben Artikeln von einem festen Autorenteam, Gastautoren, Kolumnisten, Prominenten und Influencern finden Leser bei #BeatYesterday auch Video-Serien, einen Podcast, crossmediale Gewinnspielaktionen und vieles mehr.

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 Burrel 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. 13.000 Mitarbeiter arbeiten heute weltweit in 60 Niederlassungen 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. Über 35 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