

**GARMIN®**



Die venu von Garmin überrascht mit einem stylischen AMOLED-Display.

30.03.2020 11:12 CEST

## Fit bleiben in Zeiten von Home-Office

**Liebe Medienpartner,**

die Fitnessstudios sind geschlossen und aktuell verbringt jeder sehr viel Zeit zu Hause. Um auch in Zeiten von Home-Office fit zu bleiben, lautet die Devise: Home Workout. Die tägliche Dosis Bewegung tut nicht nur dem Körper gut, sondern ist auch ein wirksames Mittel gegen den Lagerkoller.

Die passenden Begleiter für das perfekte Home-Workout stellt Garmin mit seinen Fitness-Smartwatches venu und víoactive 4. Gerade jetzt punkten die Uhren mit vorinstallierten, animierten On-Screen-Workouts. Diese einfach zu befolgenden Programme für Krafttraining, Cardio, Yoga und Pilates

demonstrieren die richtige Technik sowie Ausführung direkt auf der Uhr und bringen damit das Fitnessstudio ans eigene Handgelenk. Egal ob Burpees, Bergsteiger oder doch die Krähe, die Workouts werden dynamisch angezeigt und sorgen für reichlich Abwechslung in der Trainingsroutine.

Bei der Entscheidung, ob eher ein auspowerndes Cardio-Workout oder eine entspannte Yoga-Session die richtige Wahl ist, hilft die Body Battery, die auf Basis von Daten zu Stress, Herzfrequenzvariabilität, Schlaf sowie Aktivität das individuelle Energielevel des Körpers ermittelt. Zahlreiche Sportprofile, auch für Indoor-Aktivitäten, tracken zudem die für die jeweilige Aktivität wichtigen Informationen. Eine weitere nützliche Funktion richtet sich speziell an Frauen: Das Menstruationszyklus-Tracking unterstützt dabei zyklusabhängige Leistungsschwankungen und einen aktiven Lifestyle ins Gleichgewicht zu bringen. Neben den umfangreichen Multisport- und Gesundheitstracking-Funktionen überzeugt die Uhr zudem mit smarten Alltags-Funktionen wie einem integrierten Musik-Speicher, Konnektivität mit Musik-Streaming-Anbietern und Garmin Pay.

- **vivoactive 4 (UVP: ab CHF 329.00)**  
Mit vorinstallierten Workouts, Pulse Ox Sensor oder Stress-Level-Tracking hilft die vivoactive 4 auch im Home-Office einen aktiven und gesunden Lebensstil zu führen. Sie ist in zwei Grössen – 40 und 45 Millimeter – sowie in vier Farbvarianten, beispielsweise Rosa oder Weiss, erhältlich.
- **venu (UVP: ab CHF 399.00)**  
Mit der venu lässt sich die Zeit ohne Kurse im Fitnessstudio gut überstehen. Denn die Messung der Herzfrequenz am Handgelenk, der Kalorientracker oder der Schrittzähler helfen auch Zuhause die eigene Fitness immer im Blick zu behalten. Dank AMOLED-Display bietet sie besonders satte Farben und kommt in eleganten Varianten wie sandfarben mit Roségold.

Keine Uhr zu Hand? Gar kein Problem! Denn alle Workouts lassen sich auch auf der kostenlosen Plattform [Garmin Connect](#) aufrufen. Alles was man dazu braucht ist ein Benutzerkonto und schon kann losgelegt werden. Auch hier gibt es eine grosse Auswahl an Workouts und dank kurzer Erklärvideos läuft man keine Gefahr etwas falsch zu machen.

Garmin bietet allen, die auf der Suche nach Tipps und Tricks für einen aktiven Alltag sind, Abhilfe auf [beatyesterday.org](#). Beginnend bei der [Einrichtung des](#)

[Homeoffices](#), über [kurze Übungen für die sportliche Mittagspause](#) bis zu Tipps für die [perfekte Ausstattung des eigenen Home-Fitnessstudios](#) finden sich hier nützliche Hinweise. Besonders Motivierte können sich auch mit einer kleinen Challenge, beispielsweise der [Plank-Challenge](#), selbst herausfordern und den ganzen Körper effektiv trainieren.

---

## 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. 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 Rheinfluss (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

marc.kast@garmin.com

+49 (0)89 858 364 - 925



### **Johannes Terracciano**

Pressekontakt

garmin@lhlk.de

+49 - (0)89 - 72 01 87 - 296