

Apple Watch



TESTS

Tests, Übungen und Erfahrungen mit dem Internet

Inhalt

Inhalt	3
Vorwort	4
2020	5
Tipps zur Organisation	6
2021	10
Bring! Einkaufsliste	11
Wandern mit Komoot	15
Mitteilungen vom iPhone spiegeln	18
2022	22
Auf dem iPhone anzeigen	23
Termine mit Sprache	26
Training und Podcast	29
2023	33
Tippen ist mühsam	34
2024	37
Apple Watch als Kontrollzentrum	38
Aktivität in 3 Ringen	42

Vorwort

Seit etwa 2009 sammle ich die Erfahrungen, die ich gemacht habe, wenn ich meine Technik teste oder versuche anderen zu helfen. Dabei lerne ich überwiegend in den Gesprächen, die ich mit meistens etwas älteren Seniorinnen und Senioren führe.

In diesem eBook habe ich die bisher in meinem *Weblog tests* veröffentlichten Beiträge zum Thema *Apple Watch* gesammelt.

Viel Spaß beim Lesen und bei eigenen Tests.

Horst Sievert im Januar 2024

2020

Tipps zur Organisation

11.Juli 2020



Apple Watch – individuelles Zifferblatt

Das iPhone und die Apple Watch sind Partner und nur als solche sind sie meine Partner im täglichen Alltag. Diesen Zustand habe ich ehrlich gesagt erst nach fast einjähriger Nutzung der Watch erreicht. Vielleicht helfen meine Erfahrungen und ein paar Tipps anderen zu schnellerer Freude an der Apple Watch.

Zifferblatt und Komplikationen

Zur Einrichtung und späteren Anpassung der Apple Watch an persönliche Wünsche nutzt man auf dem iPhone die *App Watch*. Die wichtigste Entscheidung ist die Wahl eines Zifferblatts aus einer umfangreichen Galerie.

Meine Wahl zeigt obiger Screenshot. Die Uhrzeit wird digital angezeigt (17:34). Zusätzlich habe ich drei *Komplikationen* ausgewählt. Der Begriff kommt aus der Zeit der mechanischen Uhren und bringt auf das Zifferblatt der Apple Watch quasi Links zu oft genutzten Anwendungen.

Bei mir ist das *oben* die App Wetter (18), *mittig* die App Kalender (11) und *unten* die App Aktivität (515 kcal 42 min 10/12). Einfach auf das Startzifferblatt tippen und Details zu Wetter, Terminen und Aktivitäten können eingesehen werden.

Digitale Krone

Die weitere Bedienung der Apple Watch geschieht über die *Digitale Krone*, d.h. das seitliche von mechanischen Uhren bekannte Drehrad. Einfacher Druck führt zu der doch recht umfangreichen Sammlung aller Apps, die man auf der Watch installiert hat. Die Apps werden durch Tippen gestartet und lassen sich frei innerhalb des Wabenrasters anordnen.



Alle Apps der Apple Watch

Über die *Digitale Krone* können auch die zuletzt benutzte App (2mal drücken) und Siri (lange drücken) aufgerufen werden. Wenn die Apple Watch im Wasser genutzt wird, werden alle Öffnungen automatisch geschlossen. Zum Entsperren muss dann an der *Digitalen Krone* gedreht werden.

Seitentaste

Über die *Seitentaste*, die direkt unterhalb der Krone angebracht ist, kann man das *Dock* aufrufen. Dort lassen sich in der iPhone-App Watch die meistgenutzten Apps einstellen, d.h. in der Praxis werden Apps kaum über die Digitale Krone gestartet.



Dock mit ausgewählten Apps

In meinem Dock erscheint oben immer die zuletzt benutzte App und darunter die gewählten Apps Telegram, WaterMinder und Workout.

Anmerkung: Seit September 2023 hat sich in WatchOS 10 die Funktion der Seitentaste geändert. D.h. durch Druck auf die Seitentaste wird jetzt das Kontrollzentrum aufgerufen.

Mitteilungen

Für viele iPhone-Apps gibt es keine Apple-Watch-Apps. Sie sind aber oft nicht von der Nutzung auf der Watch ausgeschlossen, denn auf der Apple Watch lässt sich über die *Mitteilungsanzeige* (= roter Punkt oben in der Mitte) auf iPhone-Mitteilungen reagieren.



Mitteilung aus Twitter

Ich nutze diese Möglichkeit z.B für Mitteilungen der Apps WhatsApp, Skype, Telefon und Twitter. Damit wird besonders eine schnelle Kommunikation erleichtert, da ich sofort reagieren kann.

Die Apple Watch ist für mich wirklich zu einem gern genutzten Partner geworden, denkt HoSi.

2021

Bring! Einkaufsliste

15. Juli 2021

Über die App Bring! habe ich hier schon einmal berichtet. Da Einkaufen und Kochen bei uns eine Familienangelegenheit ist, haben meine Frau und ich



damit vor ein paar Jahren unsere Zettelwirtschaft abgeschafft. Prinzip: Jeder macht auf dem iPhone oder iPad einen Eintrag, wenn er einen Mangel feststellt. Erst jetzt habe ich festgestellt, dass es für Bring! auch eine nette App für die Apple Watch gibt.

Installation und Anmeldung

Den Tipp zur Installation auf der Watch habe ich in der iPhone-App entdeckt. Dabei habe ich dann auch gleich eine Bildungslücke geschlossen, denn für die Apple Watch gibt es eine spezielle App, die nur über den App Store direkt auf der Watch installiert werden kann.

Für die Anmeldung ist es wichtig, dass vorher auf iPhone/iPad ein Account eingerichtet und auch schon unterschiedliche Einkaufslisten organisiert wurden. Für den Fall, dass man sich wie ich über eine Gmail-Adresse registriert hat, sollte man auch ein Passwort vergeben. Auf der Apple Watch kann man sich nur dann mit diesen Daten auf der App Bring! anmelden.



Texteingabe auf der Apple Watch über iPhone/iPad

Das geht übrigens leichter als gedacht, wenn man für die eMail und das sicher komplizierte Passwort zur Dateneingabe auf das Tastatursymbol tippt und die Daten dann auf iPhone/iPad tippt.

Nutzung

Nach dem Start auf der Watch wählt man dann eine der vorbereiteten Listen aus und kann die bereits geplanten Produkte (rot) sehen und weitere aus den zuletzt verwendeten Produkten (grün) wählen, wenn man über das Display der Watch wischt.



Anzeige gewählter Produkte (rot) bzw. zuletzt verwendeter Produkte (grün)

Falls man das geeignete Produkt nicht in der grünen Liste findet, tippt man auf das Eingabesymbol und wählt eine der vier gebotenen Möglichkeiten zur Dateneingabe. Ich nutze Mikrofon oder Tastatur und finde die Emojis komisch und das Schreiben mit dem Finger unpraktisch.



Möglichkeiten zur Dateneingabe

Fazit

Diese kleine App Bring! auf der Apple Watch ist eine gute Hilfe im täglichen Alltag, denn anders als das iPhone hat man die Watch mit Sicherheit dabei, wenn man sich einen Einkaufswunsch notieren will. Leider klappt die Nutzung von Siri noch nicht, denkt HoSi.

Wandern mit Komoot

11. Juli 2021



Starten einer geplanten Wanderung

Der erfahrene Wanderer kennt und nutzt diese *App Komoot* sicher, egal ob er per Fahrrad oder per Pedes unterwegs ist. Ich habe sie seit Jahren auf dem iPhone installiert, mich damals bei Komoot registriert und ein Paket für meine nähere Umgebung gekauft. Nicht wenig und trotzdem habe ich erst jetzt entdeckt, dass ich sie auch auf meiner Apple Watch nutzen kann.

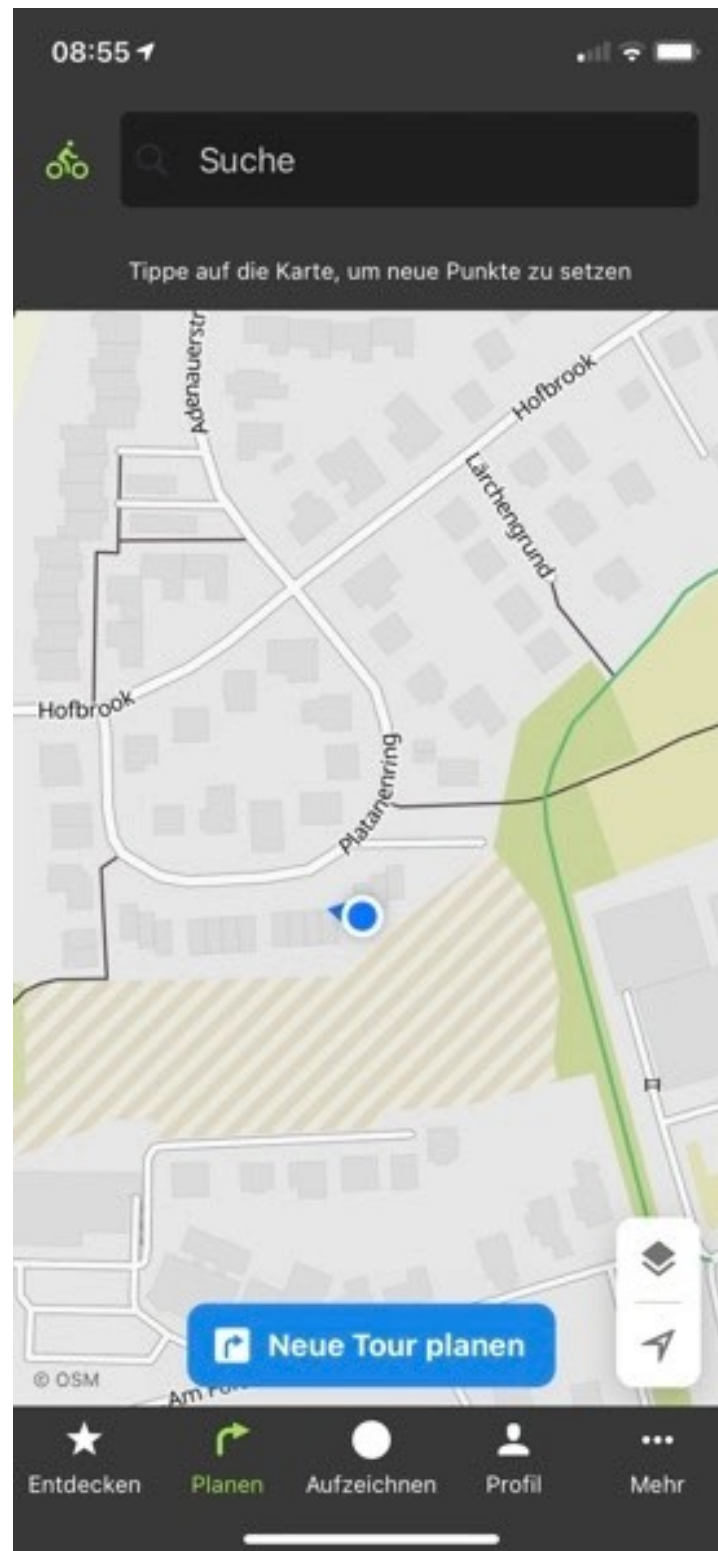
Vorbereitung

Es hat auch etwas gedauert, bis ich Komoot auf der Apple Watch fand. Zunächst einmal musste ich auf dem iPad über >Einstellungen für die App Komoot die Mitteilungen und wohl mindestens den Bannerstil freischalten. Danach konnte ich in der App Watch unter Verfügbare Apps auch Komoot installieren.

Komoot ist also keine selbstständige App für die Apple Watch, sondern nur in Verbindung mit dem iPhone nutzbar. Das zeigt sich auch, wenn man die App auf der Watch startet. Dort werden zunächst nur ganz allgemeine Vorschläge für Touren angezeigt. Erst die Planung einer eigenen Tour ermöglicht einen sinnvollen Einsatz.

Planung auf iPhone

Die App Komoot bietet auf dem iPhone mehrere Möglichkeiten zur Nutzung an. Man kann (1) Touren von anderen entdecken oder (2) eingene Touren planen. Ich habe vor einiger Zeit ganz spontan meine Wanderungen (3) nur aufgezeichnet.



App Komoot auf dem iPhone

Die Planung einer neuen Tour erfolgt relativ einfach: Man entscheidet sich für die Art, legt Startpunkt und Ziel fest und bekommt schon einen Vorschlag auf einer Karte angezeigt. Weitere Punkte auf der Strecke lassen sich problemlos hinzufügen.

Die Touren lassen sich auf dem iPhone speichern. Dabei sollten man einen einprägsamen Namen wählen und entscheiden, ob man sie öffentlich machen möchte. Ich bin bisher nur rein privat aktiv.

Nutzung mit der Apple Watch

Die geplante Tour kann jetzt auf dem iPhone gestartet und auf einer schönen Karte verfolgt werden. Auch auf der Apple Watch kann man über die Krone starten. Dort werden allerdings nur die letzte geplante Tour oder Vorschläge von anderen angeboten.

Kleines Problem am Rande: Ich habe bei meinen Test eine geplante Tour auf dem iPhone gelöscht, nachdem ich die App auf der Watch aufgerufen hatte. Leider wurde diese Tour weiterhin auf der Watch angezeigt, was dort zu einem Absturz von Komoot führte. Erst das Deinstallieren und Neuinstallieren sorgte für Abhilfe.

Die Anzeige auf der Watch ist klar und übersichtlich, doch dafür auch wenig informativ. Mir hat es mehrfach geholfen, dass ich mein iPhone griffbereit hatte. Natürlich benötigt man die Kamera für interessante Aufnahmen, die dann aus dem Menü von Komoot gestartet und mit dem Aufnahmeort in Komoot gespeichert werden.

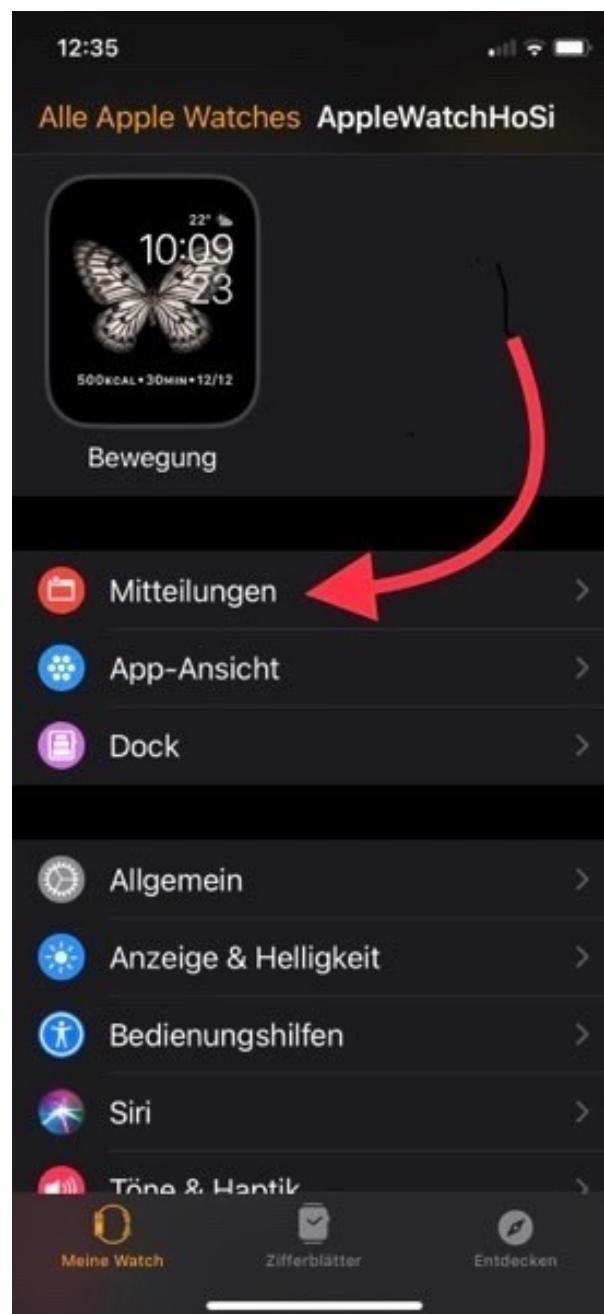
Leider arbeitet die App Komoot sehr langsam, wenn man von der vorgeschlagenen Trasse abweicht. Da mir die Touren bekannt waren, habe ich mich dann auch nicht in eine Sackgasse locken oder über das Grundstück eines Mehrfamilienhauses führen lassen. Mag sein, dass die vorgeschlagenen Wege eigentlich öffentlich sein sollten, in der Praxis waren sie es nicht immer!

Fazit

Die App Komoot auf dem iPhone ist schon praktisch und ausgereift, was man von dem Ableger für die Apple Watch nicht sagen kann. Es gibt da sicher noch Potential für Verbesserungen, denkt HoSi.

Mitteilungen vom iPhone spiegeln

12.Februar 2021



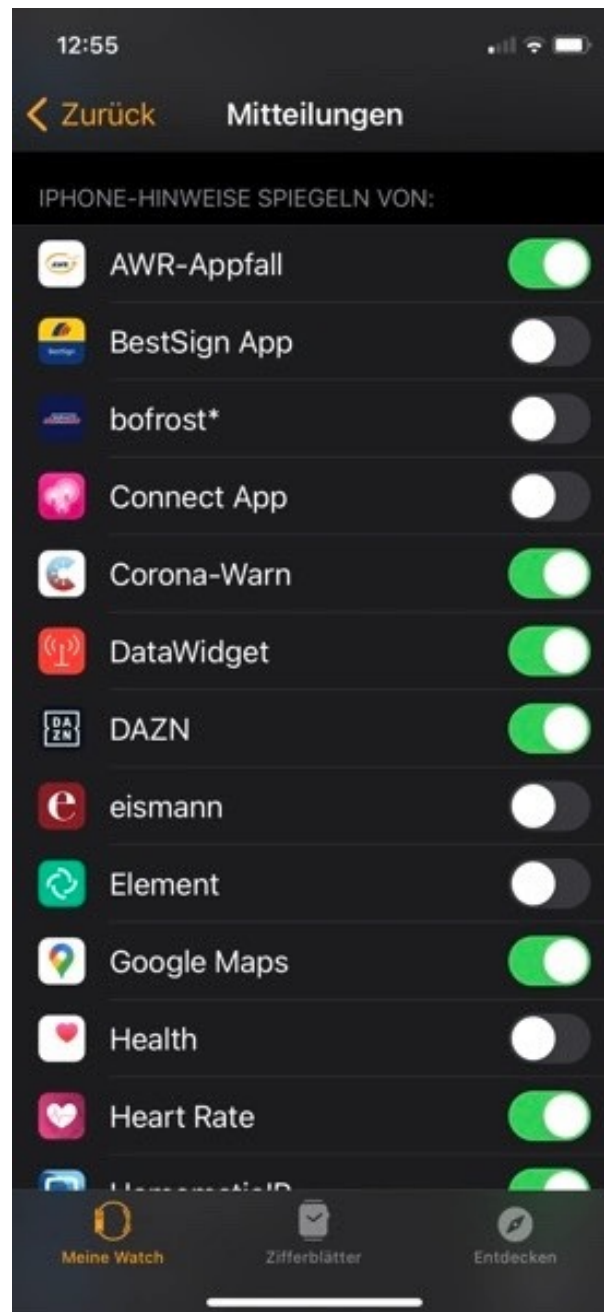
App Watch: Mitteilungen

Normalerweise trage ich meine *Apple Watch* während des ganzen Tages mit mir herum, d.h. sie ist meine Verbindung in die vernetzte Welt. Das hat Vorteile, denn man kann direkt auf Mitteilungen reagieren. Es gibt aber auch Nachteile, denn man ist nie allein. Also muss sorgfältig ausgewählt werden!

Einstellen

Zum Starten rate ich zu einem Blick in die *App Watch*. Dort sollte man über *>Mitteilungen* die *>Mitteilungsanzeige* und die *>Kurzanzeigen* aktivieren, denn dann werden Mitteilungen des iPhones auf der Watch gespiegelt und angezeigt.

Es werden wohl alle Apps angezeigt, die irgendwann einmal Mitteilungen senden. Ich habe besonders diejenigen ausgeschaltet, auf die ich nicht unmittelbar reagieren möchte bzw. muss.



Apps, die Hinweise senden

Reagieren

Danach kann man in aller Ruhe auf die nächste Mitteilung warten. Konkret heisst das, es erscheint ein *Hinweiston* und auf dem Zifferblatt ein *Text der Mitteilung*. Durch Wischen nach unten kann man in der Regel die gesamte *Mitteilung lesen und ggf. darauf reagieren*.



Anzeige einer Mitteilung von Slack

Reagiert man nicht sofort wird oben in der Mitte ein roter Punkt angezeigt, über den dann später immer noch alle eingegangenen Mitteilungen aufgerufen werden können.



Starten einer Antwort

Die Antwort kann sehr unterschiedlich sein. So gibt es z.B. *vorgefertigte Texte*, *Emoticons* und ein *Mikrofon-Symbol*, um einen geschriebenen Text zu sprechen.

Fazit

Leider gibt es auch ein kleines Problem, denn nicht alle iPhone-Apps nutzen die Watch sinnvoll. So werden z.B. gesprochene Texte von der App *Telegram* richtig wiedergegeben, von der App *WhatsApp* leider nicht.

Insgesamt aber ein schönes Angebot der Apple Watch, denkt HoSi.

2022

Auf dem iPhone anzeigen

19. Oktober 2022



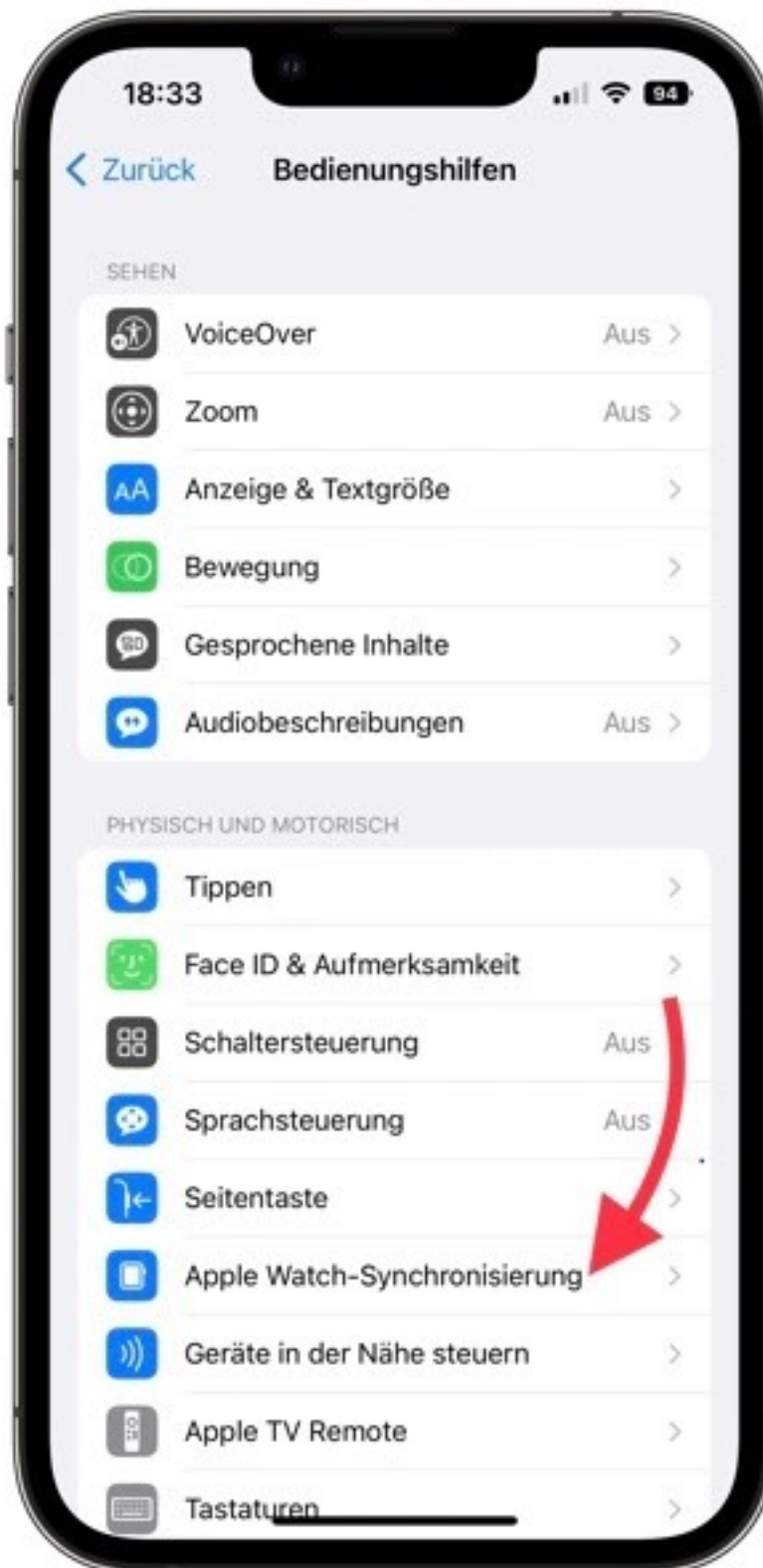
Apple Watch auf dem iPhone

Nach einem Softwareupdate gibt es immer etwas zu entdecken. So kann man seit iOS 16 seine Apple Watch auf dem iPhone anzeigen und auch von dort bedienen. Für viele sicher eine kleine Spielerei. Vielleicht aber auch eine Hilfe?!

Einrichten

Zum Einrichten muss man nur über die *App Einstellungen* auf *>Bedienungshilfen* gehen und dort *>Apple Watch-Synchronisierung* anhängen. Diesen Menüpunkt findet man nur bei geeigneter Hardware, denn es sind Watches der Serien 6, 7 oder 8 erforderlich.

Etwas irritierend ist, dass diese Einrichtung automatisch zurückgestellt wird, wenn das Fenster auf dem iPhone geschlossen wurde.



Einrichten

Nutzen

Danach werden alle auf der Apple Watch ausgeführten Aktivitäten auch auf dem iPhone angezeigt. Umgekehrt kann man die Watch aber auch vom iPhone aus bedienen.

Vermutlich ist diese Funktion für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit eingerichtet worden. Mir fallen aber noch zwei weitere Möglichkeiten ein.

So kann man kleine Erklärvideos erstellen, um die Nutzung der Apple Watch zu zeigen. Dazu geht man über das *>Kontrollzentrum*, startet die *>Bildschirmaufnahme* und wie oben genannt die *Synchronisation*, um die Handhabung der Watch in Wort und Bild zu erklären.

Wem das zu umständlich ist, gefällt vielleicht die zweite Möglichkeit. Man gibt in einer Videokonferenz das iPhone frei, synchronisiert dann die Apple Watch mit dem iPhone und erklärt den anderen Teilnehmern die Handhabung der Apple Watch.

Fazit

Eine Kleinigkeit, die aber zum Ausprobieren reizt, denkt HoSi.

Termine mit Sprache

5. August 2022



Termin „Test“ auf der Apple Watch

Seit Jahren führe ich meinen Terminkalender auf dem iPhone. Trotz Routine freue ich mich aber immer noch, wenn man mir bei der Ärztin oder bei der Bofrost-Lieferung einen kleinen Zettel mit einem neuen Termin in die Hand drückt. Ich kann dann in aller Ruhe meinen Kalender mit Daten füttern. Dabei geht das mit Siri und der Apple Watch viel einfacher.

Siri fragen

Zunächst einmal sollte auf iPhone und Apple Watch Siri aktiviert sein. Auf dem iPhone habe ich über >Einstellungen >Siri & Suchen eingestellt, dass Siri über „Hey Siri“ startet. Über die App Watch lasse ich Siri über die „Digital Crown“ starten. So wird vermieden, dass beide gleichzeitig ihre Hilfe anbieten.



Siri nach der Frage: Neuer Termin „Test“

Auf der Watch sollte also die Digital Crown gedrückt werden und man muss dir richtige Frage stellen. Mein Tipp dazu ist: „Neuer Termin Bofrost“ oder „Neuer Termin Eismann“ oder „Neuer Termin Augenärztin“. Probleme gibt es leicht, wenn man den Namen der Ärztin nennt und Siri diesen nicht versteht. Ich vermeide so etwas!



Eingabe muss bestätigt werden. Fertig!

Weitere Details erfragt Siri. Man kann ihr auch durchaus mit „Morgen von 10:00 bis 11:00 Uhr“ oder „Am nächsten Sonntag um 12:30“ antworten. Das Ergebnis wird angezeigt und ist nach dem Bestätigen im Kalender auf der Watch (siehe Screenshot ganz oben) und auf dem iPhone einzusehen.

Ich arbeite natürlich mit mehreren Kalendern. Damit die Sache nicht wieder kompliziert wird, trage ich auf die genannte Weise alles in den Kalender „Privat“ und geben bei Gelegenheit den Terminen ihren richtigen Platz.

Fazit

Für mich eine tolle Sache, die allerdings etwas Mut erfordert, denkt HoSi.

Training und Podcast

27. Juli 2022



App Training auf der Apple Watch

Das Starten der *App Training* auf der Apple Watch ist mit der Zeit für mich zur täglichen Routine geworden. Doch warum kann ich damit nicht gleich einen Podcast starten? Die Lösung habe ich jetzt über die Automation der *App Kurzbefehle* entdeckt.

Training

Die *App Training* auf der Apple Watch macht eine einfache Verfolgung des Trainingsverlaufes möglich. Nicht immer ist das Geschehen auf dem Weg durch Wald und Wiese aber interessant, so dass der Wunsch nach Unterhaltung über Musik oder Audios aufkommt.



App Training, Daten beim Gehen

Podcast

Ich höre dann gern von mir abonnierte Podcasts über die App Podcasts. Einfach die AirPods ins Ohr gesteckt und neben den Bewegungsorganen wird auch der Denkapparat etwas angeregt.



App Podcast, abonniertes Podcast „Was jetzt?“

Automation

Zum Beginn meiner Wanderungen starte ich auf der Apple Watch nur die *App Training*, alles andere passiert automatisch.



App Kurzbefehle, Automation Training

Über die *App Kurzbefehle* habe ich nämlich eine kleine *Automation* erstellt, mit der ich meinen Podcast „Was jetzt?“ starte.

Fazit

Oft sind es kleine Dinge, die das Leben vereinfachen. Vielleicht probiert das ja auch einmal jemand aus, hofft HoSi.

2023

Tippen ist mühsam

1. Juli 2023



Dateneingabe 1 auf der Apple Watch

Ja, das Tippen auf der Apple Watch ist nichts für Menschen mit einem dicken Zeigefinger. Zum Glück aber haben sich die Menschen von Apple etwas ausgedacht, das nach meinen Beobachtungen wenig bekannt ist.

Das iPhone hilft

Man muss sich nämlich erst gar nicht mit den kleinen Buchstaben abmühen, wenn man sein *iPhone* in der Nähe hat. Denn sobald man auf der *Apple Watch* auf das Eingabefeld tippt, erhält man auf dem iPhone eine Meldung.



Dateneingabe 2 auf dem iPhone für die Apple Watch

Tippt man diese Meldung an, kann man mit der größeren Tastatur auch kompliziertere Daten eingeben und die Eingabe direkt auf der Watch mitlesen.

Sprechen geht auch

Die für mich eleganteste Lösung ist die Spracheingabe des Textes, die besonders bei einfacheren Texten schnell und unkompliziert klappt.



Dateneingabe 3 auf der Apple Watch

Über das Mikrofonssymbol unten rechts starten, den Text sprechen und mitlesen. Bei Zufriedenheit einfach auf Fertig tippen und sich über Apple freuen.

Fazit

Oft sind es die kleinen Dinge, die Freude machen – denkt HoSi.

2024

Apple Watch als Kontrollzentrum

22. Januar 2024



Apple Watch mit Zifferblatt Modular

Die Apple Watch ist seit einigen Jahren mein täglicher Begleiter. Die Nutzung geht weit über die Anzeige der Uhrzeit hinaus, denn ich lasse mich u.a. auch über das Wetter und meine sportlichen Aktivitäten informieren. Die Watch ist quasi mein persönliches Kontrollzentrum. Jetzt habe ich auch das passende Zifferblatt dazu entdeckt.

Zifferblätter

Eine Besonderheit der Apple Watch ist die Möglichkeit zur Auswahl unterschiedlicher Zifferblätter. Man kann sich diese in der App Watch auf dem iPhone ansehen und auswählen. Aber auch auf der Apple Watch ist eine Auswahl durch längeres Drücken auf das aktuelle Zifferblatt möglich. Man verschiebt dann nach links und bekommt weitere Zifferblätter angezeigt.



Zifferblatt auswählen und bearbeiten

Bisher war das *Zifferblatt Bewegung* mein Favorit, seit zwei Wochen ist es das *Zifferblatt Modular*, das mir eigentlich zu viele und uninteressante Informationen – bei Apple *Komplikationen* genannt – enthielt. Diese Komplikationen lassen sich aber individuell einstellen.

Komplikationen

Nach dem Drücken auf Bearbeiten, kann man die Einstellung des *Hintergrundes*, der *Farbe* und der *Kompilationen* ändern, wenn man nach links verschiebt.



Komplikationen bearbeiten

Tippt man eine Komplikation an, so erhält man viele Möglichkeiten angeboten. Ich könnte mir z.B. rechts unten statt der Temperatur auch die Wetterbedingungen, die Regenwahrscheinlichkeit, die Luftqualität, den UV-Index, die Luftfeuchtigkeit und den Wind anzeigen lassen.



Komplikation Wetter

Dieses Zifferblatt bietet noch viel mehr Komplikationen. Im Beispiel ganz oben sind es: *Aktivitäten-Ringe* (links oben), *Kalender* (oben hinter dem Datum), *Kurzzeitwecker* (unten links) und meine *Kurzbefehle* (unten Mitte). Zentral in der Mitte ist der Temperaturverlauf über den Tag angezeigt.

Fazit

Dieses *Zifferblatt Modular* habe ich fast ein Jahr beobachtet und jetzt endlich für mich passend konfiguriert und für gut befunden. Da kann man jeder/jedem Nutzer nur eigene Tests empfehlen, denkt HoSi.

Aktivität in 3 Ringen

30. Januar 2024



Apple Watch - App Aktivität

Im letzten Beitrag habe ich berichtet wie sich eine Apple Watch zur Kontrolle vieler täglicher Dinge nutzen lässt. Direkt vom Zifferblatt bekommt man über sogenannte Komplikationen u.a. auch Zugang zu den 3 Apple-Ringen mit dem Stand der täglichen „Aktivitäten“.

Einrichten

Zum Erfassen der Aktivitäten sollte zunächst auf der Apple Watch die App Aktivität installiert werden. Dabei wird man u.a. nach den Zielen gefragt. Ich habe zunächst die vorgeschlagenen Werte übernommen und diese später geändert.

Zum Ändern öffnet man diese App und geht über das Symbol Grafiken (oben links) und scrollt ganz nach unten an den Grafiken vorbei, um die Ziele festzulegen. Ich habe nach ein paar Wochen für die Bewegung 600 Kilokalorien, für das Training 60 Minuten und für das Stehen 12 Stunden eingestellt.

Darüberhinaus gibt es noch den Weg zur Zieländerung über das Symbol – + unten rechts auf den Grafiken zu den Ringen.

Beobachten

In der Regel wird man den Tag starten und die App Aktivität immer mal wieder auf der Apple Watch öffnen und sich die Übersichten ansehen, um ggf. die Aktivitäten anzupassen.



Ring „Bewegen“

Für den roten Ring „Bewegen“ konnte ich um 16:49 sehen, dass ich mit 345/600 Kcal heute mein Ziel wohl nicht erreichen werde. Man sieht an den roten Balken aber gut, wann ich besonders aktiv war.



Ring „Trainieren“

Im grünen Ring „Training“ werden automatisch längere Bewegungsphasen und alle Trainings angezeigt, die über die App Training gestartet wurden. Da ich um 17:00 nur 9/60 Minuten trainiert habe, werde ich auch hier sicher mein Ziel nicht erreichen.



Ring „Stehen“

Der blaue Ring „Stehen“ zeigt schließlich, dass ich den ganzen Tag immer mal wieder für mindestens 1 Minute aufgestanden bin. Ich habe übrigens nicht nur computert, sondern auch viele kleine Dinge im Haushalt erledigt.

Training

Wer sich nicht auf die Apple-Logik zum automatischen Erkennen von Trainings-Aktivitäten zufrieden geben will, kann seine Trainings auch mit der App Training auf der Apple Watch starten.

Dazu wischt man auf der Apple Watch nach oben und nutzt ein dort als Standard vorhandenes Widget, in dem in der Mitte das Symbol mit dem grünen Männchen die App Training startet.



Apple Watch Start der App Training

In dieser App lässt sich die individuelle Trainingsart auswählen. Nach dem Start hat man auch die Möglichkeit für weitergehende Informationen zum Training.

Fazit

Die Apple Watch bietet viele sinnvolle Möglichkeiten für den täglichen Alltag, denkt HoSi.