Garmin Connect+ und Active Intelligence: Was die KI auf der Sportuhr wirklich kann - und warum Garmin vorsichtig bleibt

Von Glieks-Redaktion · Veröffentlicht am 18.11.2026

Garmin lässt eine KI Ihre Trainingsdaten in Klartext zusammenfassen - gegen Abo. Was Active Intelligence liefert, was Tester sagen, warum Garmin menschliche Trainer über TrainingPeaks zukauft und was kostenlos bleibt.

Der Satz, der ein Geschäftsmodell änderte

Jahrelang galt bei Garmin: Man kauft die Uhr, die App ist gratis. Im Frühjahr 2025 kam mit „Connect+“ ein Abo, und mit ihm eine KI-Funktion namens „Active Intelligence“. Laut netzwelt (April 2025) kostete das Abo damals 8,99 Euro im Monat oder 89,99 Euro im Jahr; Uhrenbesitzer konnten es 30 Tage kostenlos testen [1]. Preise ändern sich, prüfen Sie den aktuellen Stand im Garmin-Konto. Ein Bericht vom November 2026 nennt 6,99 Dollar im Monat [3].

Was Active Intelligence tut

Laut netzwelt analysiert die KI Gesundheits- und Fitnessdaten und weist auf mögliche Probleme hin, etwa zu wenig Erholung oder schlechten Schlaf, und gibt persönliche Tipps [1]. Der US-Tester von Android Central sah, wie sie Trends bei Intensitätsminuten, den Trainingsstatus, zurückliegende Aktivitäten, erhöhte Stresswerte und Schrittzahlen kommentierte [2]. Dem Bericht von The 5K Runner zufolge schreibt sie Zusammenfassungen von Gesundheits- und Trainingsdaten in Alltagssprache [3].

Was bleibt kostenlos? Laut netzwelt: die App selbst mit Aktivitätsdetails, Gesundheitsdaten, physiologischen Werten, einfachen Garmin-Coach-Trainingsplänen, Routenerstellung und dem Standard-LiveTrack [1]. Zu Connect+ gehören zusätzlich die Leistungsübersicht im Browser, Live-Daten auf dem Smartphone, erweiterte Live-Benachrichtigungen per SMS und Zusatzinhalte für Coach-Pläne [1].

Das Urteil der Tester: nützlich, aber nicht unfehlbar

Michael Hicks von Android Central testete die Funktion im März 2025 ausführlich und kam zu einem gemischten Ergebnis: Sie könne aufschlussreich, aber auch nervig sein und wiederhole sich, wenn ihr der Stoff ausgehe; sie habe viel Raum für Verbesserung. Die meisten würden das Abo wohl nicht bezahlen, die Leistungsübersicht und die Live-Funktionen seien schwerer verzichtbar als die KI [2]. Hicks kritisiert zugleich den Wechsel von „Software gratis zur Hardware“ zu einem Abo; ein Bündel mit Neukäufen hätte den Übergang erleichtert, treue Kunden seien verärgert [2]. Das ist ein Kommentar eines einzelnen Testers, kein Messergebnis.

Ob KI-Trainingspläne die Leistung nachweislich verbessern, belegt keine der abgerufenen Quellen. Es sind Funktionsbeschreibungen und Meinungen.

Garmins Spagat: KI und menschlicher Trainer

Spannend ist Garmins Haltung. Im November 2026 sagte Betriebschef Brad Trenkle, jede Anwendung von KI müsse „ein sehr feines Gespür für Authentizität“ behalten, im Unternehmen wie in Produkten; Garmin sei ein stark ingenieurgetriebenes Unternehmen und mit KI vorsichtig umgegangen [3]. Er erwartet, dass manche Nutzer von der KI einfache Antworten zu ihren Daten möchten, andere einen menschlichen Trainer für Motivation und Verbindlichkeit [3]. Dafür kaufte Garmin am 22. Juli 2026 TrainingPeaks und TrainHeroic; TrainingPeaks verbindet Sportlerinnen und Sportler mit Trainern und ist nicht Teil von Connect+ [3].

Eine nextpit-Autorin schrieb schon 2024, KI-Coaching werde Personal Trainer nicht ersetzen, sondern unterstützen; Nutzer sollten die Analysen kritisch hinterfragen. Sie verweist auf einen Test von Runner's World, nach dem Garmins KI Faktoren wie die tägliche Stimmung nicht berücksichtigen und Motivation wie ein menschlicher Coach nicht liefern könne; manche KI-Ratschläge seien wiederholend und allgemein gehalten [4]. Auch hier: Meinung und Einzeltest.

Wussten Sie schon ...?

... dass Garmin nach dem Bericht vom November 2026 bisher keine konkreten weiteren KI-Produkte angekündigt hat [3]?

... dass der Autor von The 5K Runner spekuliert, Garmin könnte eine künftige KI mit TrainingPeaks-Daten füttern - ausdrücklich als eigene Vermutung, nicht als Plan des Unternehmens [3]?

... dass die Performance-Übersicht von Connect+ laut netzwelt nur im Browser, nicht in der App verfügbar ist [1]?

... dass nextpit in einer Leserumfrage mit nur fünf Stimmen ein gemischtes Bild fand - ein Hinweis, wie dünn Nutzerzahlen zu KI-Coaching sind [4]?

Was Sie sich abschauen können: Der Trainingsplan, der zu Ihnen passt

Egal ob mit Abo oder ohne: Ein guter Plan beginnt mit einem Ziel, einer realistischen Wochenzeit und Erholungstagen. Schreiben Sie auf, wie viele Einheiten Sie pro Woche wirklich schaffen, und planen Sie die ersten vier Wochen locker. Trends sagen mehr als einzelne Werte. Bei Vorerkrankungen oder Schmerzen sprechen Sie vor dem Training mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Glieks kann einen Wochenplan als Tabelle vorbereiten und die öffentlichen Preise und Funktionen mehrerer Uhren mit Quellen gegenüberstellen; Trainings- oder Gesundheitsberatung gibt Glieks nicht.

> **Merken Sie sich:** Garmins KI fasst Daten in Klartext zusammen [3], doch Tester sehen Verbesserungsbedarf [2] - und für Motivation setzt Garmin selbst auch auf Menschen [3].

Was Glieks für Ihr Training tun kann

- **Wochenplan fürs Training** - Eine Tabelle mit Einheiten, Erholung und Notizen.
- **Uhren und Abos vergleichen** - Eine Vergleichstabelle mit öffentlich genannten Preisen und Quellen.
- **Abo-Kosten über drei Jahre** - Eine Rechnung der Gesamtkosten von Gerät und Abo.

Direkt ausprobieren: https://glieks.ai/glieks-news/garmin-connect-plus-ki-coaching

Quellen

1. netzwelt: Neue Funktionen für Garmin-Nutzer: Garmin Connect+ Abo (Stand: 10.04.2025, abgerufen am 18.11.2026)

2. Android Central: Garmin Connect Plus in-depth hands-on: Much more than an AI, unfortunately (Stand: 30.03.2025, abgerufen am 18.11.2026)
3. The 5K Runner: QUICK READ: Connect+ AI will stay cautious, says Garmin (Stand: 08.11.2026, abgerufen am 18.11.2026)
4. nextpit: Vom Schrittzähler zum Smart Coach: Der Einfluss von KI auf Wearables (Stand: 16.10.2024, abgerufen am 18.11.2026)

Diesen Beitrag online lesen: https://glieks.ai/glieks-news/garmin-connect-plus-ki-coaching

Angaben ohne Gewähr. Die Glieks-News fassen öffentlich zugängliche Quellen in eigenen Worten zusammen. Keine Rechts-, Steuer- oder Anlageberatung - maßgeblich sind die verlinkten Quellen. Dieser Beitrag entstand mit KI-Unterstützung auf Grundlage der genannten Quellen.