NEEDFUL THINGX · HANDBUCH

Trackig

Jeder Schritt. Jeder Kilometer.

Training aufzeichnen mit Apple Watch und iPhone – mit Live-Karte, Kilometer-Meldung, GPX und Apple Health.



WILLKOMMEN

Schön, dass Sie da sind.

Mit Trackig starten Sie ein Training auf der Apple Watch, sehen Ihre Strecke live auf der Karte und erfahren bei jedem vollen Kilometer Ihre Zwischenzeit. Nach dem Training liegt alles auf dem iPhone – Karte, Höhenprofil, Pace, Puls und Kilometerzeiten. Strecken tauschen Sie als GPX-Datei aus, und jedes Training landet in Apple Health.

1 Auf einen Blick
2 Einrichten
3 Training starten
4 Die Bildschirme auf der Uhr
5 Kilometer-Meldung und Einstellungen
6 Pause, Sperren, Beenden
7 Widgets auf dem iPhone
8 Ihre Aktivitäten auf dem iPhone
9 Die Detailansicht
10 GPX importieren und exportieren
11 Apple Health
12 Statistik
13 Erfolge und Kacheln
14 Datenschutz
15 Fragen und Tipps

KAPITEL 1

Auf einen Blick

Apple Watch – hier zeichnen Sie auf:

- Sportart wählen, 3-2-1, los.
- Durch Wischen zwischen Karte und Werten wechseln.
- Bei jedem Kilometer meldet sich die Uhr.
- Nach dem Beenden geht das Training automatisch ans iPhone und in Apple Health.

iPhone – hier schauen Sie alles an:

- **Aktivitäten** – alle Trainings und Strecken, nach Monaten.
- **Statistik** – Woche, Monat, Jahr und Bestwerte.
- **Erfolge** – Abzeichen und erlaufene Kacheln.
- **Mehr** – Apple Watch, Apple Health, Daten und „Über Trackig“.



Die Aktivitäten

KAPITEL 2

Einrichten

Trackig besteht aus einer App für das iPhone und einer für die Apple Watch. Die Uhr-App wird mit der iPhone-App installiert. Falls nicht: Öffnen Sie auf dem iPhone die App **Watch**, scrollen Sie zu **Verfügbare Apps** und tippen Sie bei Trackig auf **Installieren**.

Erster Start auf dem iPhone

1. Trackig öffnen. Der Willkommensbildschirm zeigt, was die App kann.
2. Auf **Mit Apple Health verbinden** tippen und im Health-Fenster auswählen, was Trackig lesen und schreiben darf. Empfehlung: alles erlauben.
3. **Mit Beispiel-Aktivitäten starten** wählen, um die App mit vier Beispielen kennenzulernen – oder **Leer starten**.

> **Beispiele wieder entfernen:** Unter **Mehr › Beispiel-Aktivitäten löschen**. Ihre eigenen Trainings bleiben dabei erhalten.

Erster Start auf der Apple Watch

1. Trackig auf der Uhr öffnen.
2. Den Zugriff auf Apple Health erlauben. Trackig speichert damit Ihre Trainings und liest während des Trainings Puls und Kalorien.
3. Den Standort mit **Beim Verwenden der App erlauben** freigeben. Ohne Standort gibt es keine Karte und keine Strecke.
4. Den Zugriff auf **Bewegung & Fitness** erlauben – dafür nutzt Trackig den Höhenmesser.

Sprache und Einheiten

Trackig gibt es auf Deutsch und Englisch, mit Kilometern oder Meilen. Vorgegeben ist die Einstellung des iPhones. Ändern unter **Mehr › Sprache und Einheiten**: **Sprache** (Systemsprache, Deutsch, English) und **Einheiten** (wie im System, Kilometer oder Meilen mit Fuß und mph). Uhr und Widgets übernehmen die Wahl; auf der Uhr lässt sie sich unter ⚙ auch einzeln einstellen. Kacheln bleiben immer 500 × 500 m.

Voraussetzungen

Gerät	Benötigt
iPhone	iOS 17 oder neuer
Apple Watch	watchOS 10 oder neuer, mit dem iPhone gekoppelt
Karte auf der Uhr	eine Verbindung über iPhone, WLAN oder Mobilfunk für den Kartenhintergrund

KAPITEL 3

Training starten

Die Startseite auf der Uhr zeigt alle Sportarten. Ein Tipp startet das Training.

Sportart	Besonderheit
Gehen, Laufen, Wandern	Anzeige in Pace (min/km)
Radfahren	Anzeige in km/h
Klettern	mit GPS und Karte
Klettern (Halle)	ohne GPS, ohne Karte – Puls, Kalorien, Höhe



Die Startseite

1. Sportart antippen.
2. Ein Countdown zählt 3 – 2 – 1. Antippen überspringt ihn. In dieser Zeit sucht die Uhr schon das GPS-Signal.
3. Es geht los: Die Uhr vibriert und zeigt die Karte.



Karte mit Route

Mit Route

Haben Sie auf dem iPhone eine Strecke an die Uhr geschickt (Kapitel 10), steht sie oben auf der Startseite. Mit dem Schalter legen Sie fest, ob sie beim nächsten Training als **gestrichelte Linie** auf der Karte erscheint.

> **Tipp:** Warten Sie draußen ein paar Sekunden mit dem Loslaufen, bis Ihr Standort als blauer Punkt erscheint. Dann ist die Strecke vom ersten Meter an genau.

KAPITEL 4

Die Bildschirme auf der Uhr

Während des Trainings wischen Sie nach links und rechts zwischen den Bildschirmen. Die Punkte unten zeigen, wo Sie sind. Das Training beginnt auf der Karte.



1 · Steuerung 2 · Karte 3 · Übersicht 4 · Herz 5 · Höhe

Bildschirm	Was Sie sehen
Steuerung	Beenden, Pause/Weiter, Sperren
Karte	Ihre Strecke in der Farbe der Sportart, Ihr Standort als Pfeil, Startpunkt, gestrichelte Route und – falls eingeschaltet – die Kacheln der Umgebung; unten Dauer, Akkustand der Uhr und Distanz. Die Karte dreht sich in Laufrichtung. Oben links: Kompass (Laufrichtung/Norden oben), ⟲ Drehen mit dem Finger, ✥ Verschieben mit dem Finger (✓ beendet den Modus). Rechts unter der Uhrzeit: ➤ zurück zum Standort. Zoomen mit der Digital Crown.
Übersicht	Oben rechts auf allen Werte-Seiten: Akkustand der Uhr (orange ab 30 %, rot ab 15 %). Dauer (gelb), Distanz, aktuelle Pace bzw. Geschwindigkeit, Puls und Kalorien
Herz	aktueller Puls, Zone 1–5, Durchschnitt und Maximum
Höhe	aktuelle Höhe, Auf- und Abstieg und ein kleines Höhenprofil
Tempo	aktuelle Pace und km/h, Durchschnitt, Pace des letzten Kilometers
Kalorien	aktive Kalorien und Kalorien pro Stunde
Kilometer	alle bisherigen Kilometerzeiten mit Puls

> Bei aktivierter Daueranzeige zeigt die Uhr am gesenkten Handgelenk die Übersicht.

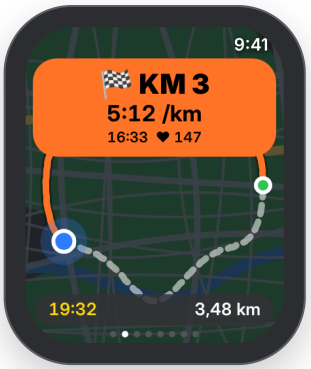
KAPITEL 5

Kilometer-Meldung und Einstellungen

Bei jedem vollen Kilometer erscheint oben ein Banner in der Farbe der Sportart:

- **KM 3** – der erreichte Kilometer
- **5:12 /km** – die Zeit für diesen Kilometer (beim Radfahren als Dauer)
- darunter die Gesamtzeit und der Durchschnittspuls des Kilometers

Die Uhr vibriert dazu zweimal. Das Banner verschwindet nach einigen Sekunden oder mit einem Tipp. Alle Kilometerzeiten finden Sie auf dem Bildschirm Kilometer und später auf dem iPhone.



Die Kilometer-Meldung

Einstellungen auf der Uhr

Auf der Startseite oben rechts auf das Zahnrad ⚙ tippen:

Einstellung	Wirkung
Vibration	Vibration bei jedem Kilometer (Standard: an)
Autopause	Hält das Training an, wenn Sie stehen bleiben (Standard: an) – siehe Kapitel 6
Sprachausgabe › Ansage	Aus, alle 250 m, 500 m, jeden Kilometer, alle 2 km oder alle 5 km. Die Uhr sagt Strecke, Pace (Radfahren: Tempo) seit der letzten Ansage, Gesamtzeit und Puls an – über den Lautsprecher oder verbundene AirPods
Pace / Tempo, Gesamtzeit, Puls	Legt fest, was angesagt wird (Standard: alles an)
Kacheln auf der Karte	Zeigt Raster und erlaufene Kacheln auf der Uhr-Karte (Standard: aus – spart Akku). Neue Kacheln werden immer gemeldet
Maximalpuls	Grundlage der Herzfrequenz-Zonen. Faustregel: 220 minus Alter
Route entfernen	Löscht die Route von der Uhr – auch direkt auf dem Startbildschirm unter der Route oder per Wischen nach links. Sie kommt erst wieder, wenn Sie vom iPhone eine Route senden

Herzfrequenz-Zonen

Zone	Anteil am Maximalpuls	Farbe
1	unter 60 %	blau
2	60–70 %	grün
3	70–80 %	gelb
4	80–90 %	orange
5	über 90 %	rot

KAPITEL 6

Pause, Sperren, Beenden

Wischen Sie ganz nach links zur Steuerung.



Steuerung

Pause

Pause hält Zeit und Distanz an, die Uhr springt auf die Steuerung. **Weiter** setzt das Training fort. Auf der Karte und im GPX-Export beginnt nach einer Pause ein neuer Abschnitt – Wege während der Pause werden nicht mitgezählt.

Autopause

Bleiben Sie stehen – etwa an einer Ampel –, hält Trackig das Training von selbst an: Die Uhr vibriert, und auf Karte und Werte-Seiten steht **AUTOPAUSE**. Sobald Sie weitergehen, läuft es automatisch weiter. Die Zeit im Stand zählt nicht zu Dauer und Pace.

Sportart	Pause unter
Gehen, Wandern	ca. 1,6 km/h
Laufen	ca. 3,6 km/h
Radfahren	ca. 5,4 km/h
Klettern	keine Autopause

Pausiert wird erst nach 6 Sekunden unter dem Wert, nicht in den ersten 15 Sekunden nach dem Start und nicht bei ungenauem GPS. Weiter geht es, sobald Sie schneller sind oder sich mehr als 20 m entfernt haben. Eine Pause von Hand beendet nur **Weiter**. Abschalten: Einstellungen ⚙ › **Autopause**.



Zusammenfassung

Sperren

Sperren aktiviert die Wassersperre: Das Display reagiert nicht mehr auf Berührung, etwa bei Regen. Zum Entsperren die Digital Crown drehen.

Beenden

1. **Beenden** antippen.
2. **Speichern** wählen – oder **Verwerfen**, wenn das Training nicht gespeichert werden soll.
3. Die Zusammenfassung erscheint mit Dauer, Distanz, Pace, Kalorien, Puls, Höhenmetern und Kilometerzeiten.
4. **Fertig** führt zurück zur Startseite.

> **Ohne iPhone unterwegs?** Kein Problem. Das Training wird auf der Uhr gespeichert und automatisch übertragen, sobald das iPhone wieder in der Nähe ist. Auf der Startseite steht so lange „… warten auf das iPhone“.

KAPITEL 7

Widgets auf dem iPhone

Mit den Trackig-Widgets sehen Sie Ihre Woche direkt auf dem Home-Bildschirm oder dem Sperrbildschirm – ohne die App zu öffnen. Ein Tipp auf ein Widget öffnet Trackig.

Diese Woche

- **Klein:** Ring bis zum Wochenziel mit den Kilometern der Woche.
- **Mittel:** Kilometer, Anzahl und Zeit, Tagesbalken Montag bis Sonntag und der Ring in Prozent.
- **Groß:** zusätzlich Ihre letzte Aktivität sowie Kacheln und Abzeichen.
- **Sperrbildschirm:** als Ring, als Balken oder als Textzeile „13,1 km diese Woche“.



Widgets „Diese Woche“ und „Letzte Aktivität“

Letzte Aktivität

Klein oder mittel: die Form Ihrer letzten Strecke mit Name, Datum, Distanz, Dauer und Höhenmetern – in der Farbe der Sportart.

Widget hinzufügen

1. Den Home-Bildschirm lange drücken, bis die Symbole wackeln.
2. Oben **Bearbeiten** und dann **Widget hinzufügen** tippen.
3. In der Liste **Trackig** suchen.
4. Durch die Größen wischen und **Widget hinzufügen** tippen.

Für den Sperrbildschirm: Sperrbildschirm lange drücken › **Anpassen** › **Sperrbildschirm** › das Feld unter der Uhrzeit antippen › **Trackig**.

Wochenziel

Das Ziel für den Ring stellen Sie in der App unter **Mehr › Widget › Wochenziel** ein – vorgegeben sind 20 km. Die Widgets aktualisieren sich nach jedem Training, Import und beim Öffnen der App von selbst; am Montag beginnt die Woche wieder bei null.

KAPITEL 8

Ihre Aktivitäten auf dem iPhone

Der Reiter **Aktivitäten** zeigt alle Trainings, importierten Strecken und geplanten Routen – nach Monaten sortiert, die neuesten oben.

- **Übersichtskarte** – Kilometer, Anzahl, Zeit und Kalorien im gewählten Zeitraum (Standard: diese Woche, mit Punkten für die aktiven Tage).
- **Jede Zeile** zeigt eine kleine Vorschau der Strecke, Name, Datum, Distanz, Dauer und Höhenmeter. Rechts steht, woher sie stammt: Uhr, GPX, Health oder Beispiel.
- **Suchen** – oben in der Liste nach unten ziehen und Name oder Notiz eingeben.
- **Filter** ⚟ oben links – nur eine Sportart oder nur geplante Routen anzeigen.
- **Hinzufügen** ⊕ oben rechts – GPX-Datei oder Training aus Apple Health übernehmen.
- **Umbenennen** – Zeile nach rechts wischen oder lange drücken. **Löschen** – nach links wischen.

Ein Tipp auf eine Zeile öffnet die Detailansicht.



Aktivitäten

Zeitraum wählen

Tippen Sie auf die Übersichtskarte. Ganz oben steht der Knopf **Heute**; darunter Gestern, Diese und Letzte Woche, Dieser und Letzter Monat, Dieses Jahr, Letzte 7 und 30 Tage sowie Gesamt. Unter **Eigener Zeitraum** wählen Sie Von und Bis. Karte **und Liste** zeigen dann nur diesen Zeitraum; **Alle anzeigen** hebt die Auswahl auf.

Neue Trainings von der Uhr erscheinen automatisch. Ihr Name richtet sich nach Sportart und Tageszeit, z. B. „Lauf am Abend“.

KAPITEL 9

Die Detailansicht

Karte

Oben sehen Sie die Strecke mit Start ▶, Ziel 🏁 und Kilometer-Markierungen. Die Farbe zeigt das Tempo:  von langsam (blau) bis schnell (rot).

Ein Tipp auf die Karte öffnet die **Vollbild-Karte**. Dort wählen Sie die Einfärbung – **Tempo**, **Höhe**, **Puls** oder **Einfarbig** – und oben links den Kartenstil Standard, Hybrid oder Satellit.

Werte

Distanz, Dauer, Ø Pace oder Ø Tempo, Höchsttempo, Auf- und Abstieg, niedrigster und höchster Punkt, aktive Kalorien, Ø und maximaler Puls.



Detailansicht

Diagramme und Kilometerzeiten

- **Höhenprofil** über die Strecke.
- **Pace** bzw. **Geschwindigkeit** – die gestrichelte Linie ist der Durchschnitt.
- **Herzfrequenz**.

Mit dem Finger über ein Diagramm fahren zeigt den Wert an dieser Stelle.

Kilometerzeiten: Der schnellste Kilometer ist gelb. Daneben Höhenunterschied und Puls. Ein * markiert das letzte, kürzere Stück.

Bearbeiten und mehr

Ein Tipp auf den Namen benennt die Aktivität um. **Bearbeiten** oben rechts: Name, Sportart und Notizen ändern. Unten finden Sie **Als GPX exportieren**, **Als Route an die Apple Watch**, **In Apple Health speichern** und **Löschen**.



Diagramme

KAPITEL 10

GPX importieren und exportieren

GPX ist das Standardformat für Strecken. Fast jede Sport- und Routen-App kann es lesen und schreiben, etwa Komoot, Strava, Garmin Connect oder Outdooractive.

Importieren

Weg	So geht's
In Trackig	Reiter Aktivitäten › ⊕ › **GPX-Datei importieren** – eine oder mehrere Dateien wählen
Aus Mail, Dateien oder AirDrop	Die GPX-Datei antippen oder lange drücken › **Teilen** › **Trackig**
Aus einer anderen App	Dort „Als GPX exportieren“ wählen und mit Trackig öffnen

Trackig übernimmt Tracks mit Zeit, Höhe und Herzfrequenz (Garmin-Erweiterung). Nach dem Import fragt die App:

- **Ich bin sie gegangen** – die Strecke zählt mit Dauer, Pace, Höhenmetern und Kilometerzeiten in Statistik, Abzeichen und Kacheln.
- **Geplante Route** – sie liegt nur als Strecke vor, ohne Werte, und zählt nirgends mit. Ideal als Route für die Uhr.

Dateien ohne Zeiten werden immer als geplante Route gespeichert. Umschalten können Sie später unter **Bearbeiten** › **Geplante Route**.

Als Route an die Uhr

1. Strecke in der Liste öffnen.
2. **Als Route an die Apple Watch** tippen.
3. Auf der Uhr erscheint die Route oben auf der Startseite. Beim nächsten Training sehen Sie sie gestrichelt auf der Karte.

Auf der Uhr ist immer höchstens eine Route; eine neue ersetzt die alte. Entfernen können Sie sie in der Detailansicht, unter **Mehr** oder in den Einstellungen der Uhr.

Exportieren

- **Eine Aktivität:** Detailansicht › ⬆ oben rechts oder **Als GPX exportieren**.
- **Aus der Liste:** Aktivität nach links wischen › **GPX** oder lange drücken › **Als GPX exportieren**.

Trackig schreibt GPX 1.1 mit Zeit, Höhe, Puls und Sportart. Pausen werden als eigene Abschnitte gespeichert.

KAPITEL 11

Apple Health

Jedes Training, das Sie auf der Uhr speichern, legt Trackig als Training **mit Route** in Apple Health ab – genau wie die Trainings-App von Apple. Es zählt damit auch für die **Aktivitätsringe**.

Trainings aus Health übernehmen

Trainings, die Sie mit einer anderen App aufgezeichnet haben, etwa mit Apples Trainings-App, holen Sie mit Aktivitäten › ⊕ › **Aus Apple Health**. Ein Tipp übernimmt ein Training samt Route und Puls. **Alle passenden importieren** übernimmt mit einem Tipp sämtliche Geh-, Lauf-, Wander-, Rad- und Kletter-Trainings der gesamten Health-Historie; bereits vorhandene und von Trackig selbst aufgezeichnete werden übersprungen.

Importierte Strecken in Health speichern

Eine per GPX importierte Aktivität mit Zeiten speichern Sie in der Detailansicht mit **In Apple Health speichern** als Training.

Berechtigungen ändern

Health-App › Profilbild oben rechts › **Apps** › **Trackig**. Lassen Sie Lesen und Schreiben eingeschaltet, damit alles funktioniert.

KAPITEL 12

Statistik

Der Reiter **Statistik** fasst Ihre Aktivitäten zusammen. Oben wählen Sie **Woche**, **Monat** oder **Jahr**, oben rechts optional eine Sportart.

- **Summen** für den laufenden Zeitraum: Distanz, Anzahl, Zeit, Höhenmeter, Kalorien, Ø Puls.
- **Balkendiagramm** der letzten Wochen, Monate oder Jahre – farbig nach Sportart.
- **Gesamt je Sportart.**
- **Bestwerte:** längste Strecke, meiste Höhenmeter, längste Dauer, schnellster Kilometer. Ein Tipp öffnet die Aktivität.

Geplante Routen ohne Zeiten zählen nicht mit.



Statistik

KAPITEL 13

Erfolge und Kacheln

Abzeichen

Für viele Meilensteine bekommen Sie eine Medaille in **Bronze, Silber, Gold** oder **Platin** – insgesamt 53. Sie finden sie im Reiter Erfolge.

Gruppe	Beispiele
Erste Schritte	erste Aktivität, erster GPX- und Health-Import
Dranbleiben	10, 50, 100, 250, 500 Aktivitäten
Gesamtstrecke	10 bis 5.000 km
Große Touren	5 km, 10 km, Halbmarathon, Marathon, Radtour 50/100 km, 2 und 5 Stunden
Höhenmeter	500 und 1.000 m an einem Tag, Everest (8.849 m) insgesamt
Serien	3, 7, 30 Tage bzw. 4 und 12 Wochen in Folge
Kacheln	1 bis 1.000 Kacheln, Quadrate 3×3 bis 10×10
Besonderes	Frühaufsteher, Nachteule, Allrounder, km unter 5:00 und 4:00



Erfolge

Graue Abzeichen fehlen noch; der Ring zeigt den Fortschritt. Ein Tipp zeigt Einzelheiten, neue tragen „NEU“.

Kacheln

Die Welt ist in Kacheln von etwa **500 × 500 m** eingeteilt. Jede Kachel, durch die eines Ihrer Trainings führt, gehört Ihnen. Ziel: möglichst viele Kacheln, ein möglichst großes lückenloses **Quadrat** und eine große zusammenhängende **Fläche**.



Neue Kachel

- **Unterwegs:** Betreten Sie eine neue Kachel, meldet die Uhr „Neue Kachel!“ und vibriert. Auf Wunsch zeigt die Karte auf der Uhr die Kacheln ringsum – grün erlaufen, lila heute neu, freie als Umriss (Einstellungen ⚙ › „Kacheln auf der Karte“, Standard aus).
- **Auf dem iPhone:** Der Knopf ▦ – in der Aktivitätenliste, unter Erfolge und in jeder Aktivität – öffnet die Kachel-Karte. Aus einer Aktivität geöffnet, zeigt sie deren Kacheln mit der Strecke als blaue Linie: orange die dabei neu erlaufenen, grün die schon bekannten. Ein Tipp auf die Kästchen oben wechselt die Ansicht – Kacheln (alle), größtes Quadrat, größte Fläche, neu – und zoomt dorthin.

Nach jedem Training meldet das iPhone neue Abzeichen und Kacheln. **Tipp:** Öffnen Sie Trackig vor dem ersten Kachel-Training einmal auf dem iPhone – dann kennt die Uhr Ihre bisherigen Kacheln und meldet nur wirklich neue.

KAPITEL 14

Datenschutz

Nur auf Ihren Geräten

Trainings, Strecken und Messwerte liegen auf iPhone und Apple Watch. Kein Konto, kein Server von Needful ThingX.

Standort nur im Training

Die Uhr nutzt GPS nur, solange ein Training läuft. Kartenausschnitte lädt das Gerät von Apple.

Apple Health

Trackig liest und schreibt nur, was Sie erlauben. Health-Daten werden nicht weitergegeben.

Kein Tracking

Keine Werbung, keine Analyse-Dienste. GPX-Dateien gibt nur weiter, wer selbst exportiert.

Die vollständige Datenschutzerklärung finden Sie unter needfulthingx.de/datenschutz.html sowie in der App unter **Mehr › Über Trackig**.

KAPITEL 15

Fragen und Tipps

Die Karte auf der Uhr bleibt leer.
Für den Kartenhintergrund braucht die Uhr eine Verbindung über iPhone, WLAN oder Mobilfunk. Ihre Strecke wird trotzdem aufgezeichnet und erscheint vollständig auf dem iPhone.

Es wird keine Strecke aufgezeichnet.
Prüfen Sie auf der Uhr unter Einstellungen › Datenschutz › Ortungsdienste, ob Trackig den Standort nutzen darf. Bei „Klettern (Halle)“ ist GPS absichtlich aus.

Puls oder Kalorien fehlen.
Erlauben Sie Trackig in der Health-App (iPhone) den Zugriff. Die Uhr sollte eng am Handgelenk sitzen.

Das Training ist nicht auf dem iPhone.
Öffnen Sie Trackig auf dem iPhone und halten Sie die Uhr in der Nähe. Unter Mehr sehen Sie, ob die Uhr gekoppelt und Trackig darauf installiert ist.

Die Distanz weicht etwas von der Karte ab.
Bei Gehen, Laufen und Wandern nutzt die Uhr die von Apple kalibrierte Distanz – dieselbe wie in Apple Health. Die Karte zeigt die GPS-Punkte.

Was kostet Trackig?
Einmalig 2,99 €. Kein Abo, keine In-App-Käufe, keine Werbung. Über die Familienfreigabe nutzt die ganze Familie Trackig mit einem Kauf.

> Fragen, Wünsche, Fehler gefunden? Schreiben Sie an frank@needfulthingx.de – jede Nachricht wird gelesen.

Needful ThingX · Frank Vogelskamp · Bahnhofstr. 16 · 42781 Haan
Telefon 02129 348438 · frank@needfulthingx.de · www.needfulthingx.de
Apple, iPhone, Apple Watch, Apple Health und Digital Crown sind Marken der Apple Inc.