

**Themenübersicht:**

Tageslicht gegen Stimmungstiefs im Winter ..... 1

„KID“: Dehnübungen als Ausgleich zum langen Sitzen..... 2

Ernährungsworkshop für Sportler ..... 2

Saison-Schlussverkauf 2013: Teambekleidung und Teambikes ..... 3

toMotion-Weihnachtsangebot..... 3

toMotion-Geschenkgutschein zu Weihnachten..... 4

toMotion-Ernährungskärtchen im Dezember..... 4

Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr! ..... 5

**Tageslicht gegen Stimmungstiefs im Winter**

**Der trübe Herbst- und Winterhimmel spiegelt die gedrückte Stimmung vieler Menschen wider, die unter dem jahreszeitlich bedingten Lichtmangel zu leiden haben. Unser Körper reagiert in vielerlei Hinsicht auf das verminderte Tageslicht: in uns läuft eine Vielzahl von bio-chemischen Prozessen ab, die durch das Sonnenlicht gesteuert und durch mangelndes Tageslicht gestört werden.**

Wer sich richtig ernährt und sich auch in der dunklen Jahreszeit täglich mindestens eine Stunde tagsüber an der frischen Luft aufhält, egal, ob die Sonne scheint oder nicht, ist recht gut gewappnet. Da unsere Ess- und Lebensgewohnheiten jedoch nicht selten davon abweichen, bestraft uns unser Körper mit leichten Mangelerscheinungen bis hin zu schweren Winterdepressionen.

In schweren Fällen von Winterdepression kann der Arzt eine Lichttherapie verschreiben. Hier wird der Patient von einer sogenannten "Lichtdusche" mit einer hohen Beleuchtungsstärke bestrahlt. Die Bestrahlung mit Licht sorgt u.a. dafür, dass der Spiegel des Hormons Serotonin („Glückshormon“) im Blut angehoben wird. Bewegungsmuffel sollten jedoch bedenken, dass selbst ein bedeckter Himmel deutlich heller ist als jede künstliche Lichtquelle.

In den trüben Monaten braucht der Körper daher so viel natürliches Tageslicht, wie er bekommen kann. Bewegen Sie sich viel im Freien, z.B. durch:

- Radfahren
- Langlaufen
- Skifahren
- Nordic Walking
- Lange Spaziergänge (besonders morgens)

Die Bewegung an der frischen Luft sollte den Kreislauf möglichst schon in den Morgenstunden aktivieren. Insgesamt hilft ein gut durchstrukturiertes Tagesprogramm, der grauen Eintönigkeit keine Möglichkeit zur Entfaltung zu bieten.

Gehörst du zu den Menschen, die sich alleine nur schwer zu regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft motivieren können? Lass dich von uns beraten – wir haben konkrete Ansatzpunkte, wie du den „inneren Schweinehund“ überwinden kannst (siehe auch unser Weihnachtsangebot)!

## „KID“: Dehnübungen als Ausgleich zum langen Sitzen

Im Winter neigen wir dazu, zu sitzen... zu sitzen... und zu sitzen. Kein Wunder, wenn der Körper irgendwann rebelliert und der immer gleichen Haltung durch Verspannungen und Schmerzen den Kampf ansagt. Beuge aktiv vor, bevor es zu Beschwerden kommt!



Das Zauberwort heißt „KID“ (übersetzt: „Kraft in der Dehnung“). Dabei handelt es sich um einfache Dehnübungen, die dem Körper aktiv helfen, nach längerem Sitzen wieder locker zu werden. Die Übungen wirken der unnatürlichen, gekrümmten Haltung entgegen, der Körper richtet sich wieder auf. Eine Wohltat für alle Muskeln und inneren Organe!

Diese einfachen Übungen für die „kleine Pause“ kannst du am Arbeitsplatz ebenso wirkungsvoll einsetzen wie zuhause. **Haben wir dich neugierig gemacht? Dann ruf uns an und vereinbare mit uns eine Coaching-Stunde, in der wir dir verschiedene KID-Übungen zeigen und mit dir einüben.**

## Ernährungsworkshop für Sportler

Du hast dir ein großes sportliches Ziel gesetzt für die kommende Saison? Und arbeitest bereits jetzt im Winter mit einem professionellen Trainingsplan darauf hin? Prima, dann bist du ja auf dem besten Wege! Wir haben aber noch einen Ansatzpunkt für dich, wie du deinem Körper Tag für Tag helfen kannst, die geleisteten Trainingseinheiten optimal umzusetzen: deine Ernährung.

Damit wird dein Training dann noch einen Schritt effizienter. Denn mit der richtigen Ernährung wird dein Körper unnötigen Ballast los und er kann die richtige und für dich wichtige Substanz aufbauen: Muskelmasse. Was aber ist die richtige Ernährung für Sportler? Genau um dieses Thema geht es in unserem Workshop „Optimale Ernährung für Sportler“.

### Die Eckdaten:

**Termin:** Montag, den 13. Januar 2014, 19.00 bis 20.00 Uhr

**Ort:** toMotion GmbH, Bregenzer Str. 35, 88131 Lindau

**Preis:** EUR 15,00 pro Teilnehmer



In unserem Workshop besprechen wir, welche Nahrungsmittel für Sportler hilfreich sind (Stichworte: Gemüse, Fisch, Fleisch, Nüsse, Öle, dunkle Schokolade), wie du deine Leistung und dein Gewicht durch Ernährung optimieren kannst, wie eine natürliche Ernährung aussieht, welche Sporternährungsprodukte zur Verfügung stehen und wie man sie sinnvoll einsetzen kann.

Dieses Thema ist natürlich nicht nur für ambitionierte Sportler interessant, sondern für jeden, der seine körperliche Fitness durch die Ernährung optimieren möchte. **Wetten, dass auch du zu diesem Thema noch viel lernen kannst?**

**Anmeldung:** Andrea Potratz, Tel. 08382 9479993 / 0160 94846129, [a.potratz@tomotion-gmbh.de](mailto:a.potratz@tomotion-gmbh.de)

## Saison-Schlussverkauf 2013: Teambekleidung und Teambikes

Wer hat für die kommende Saison noch Bedarf an hochwertiger **Bike-Bekleidung** aus der Kollektion 2013 von black tusk Racing by toMotion? Wir verkaufen unseren Bestand mit Preisnachlässen von 35 bis 50 %!

Es gibt noch Restbestände an Kurzarm-Trikots, Langarm-Trikots, Westen, Hosen etc.

Außerdem verkaufen wir gebrauchte und neue **Kreidler Teambikes** mit Highend-Ausstattung oder als Team-Replica.

Größen: 17 und 19 Zoll.

Preise: 2.000,- bis 3.300,- EUR (anstatt 2.500,- bis 5.000,- EUR)



Fragen und Bestellungen richtet Ihr bitte an

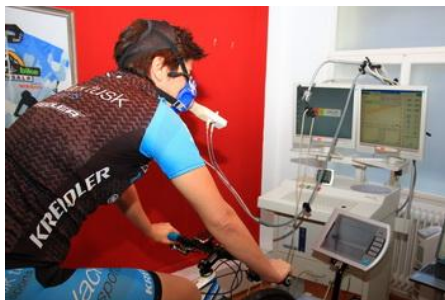
Andrea Potratz, Tel. 08382 9479993 / 0160 94846129, [a.potratz@tomotion-gmbh.de](mailto:a.potratz@tomotion-gmbh.de)

## toMotion-Weihnachtsangebot

Natürlich haben auch wir ein Weihnachtsgeschenk für euch! Genauer gesagt zwei: eines aus jedem Geschäftsbereich. Und damit ihr euch zu Weihnachten vielleicht selbst ein Geschenk machen könnt, verraten wir sie euch jetzt schon:

### Geschäftsbereich training & coaching:

Für diejenigen, die's genau wissen wollen:



**Spiroergometrie mit zusätzlicher Ruhemessung:  
175,- Euro statt 199,- Euro.**

Durch eine Messung deiner Atemgase Sauerstoff und Kohlendioxid unter Belastung und in Ruhe liefert dir eine Spiroergometrie genaue Informationen zu deinem Fett- und Kohlehydrat-Stoffwechsel. Diese Werte fließen dann wiederum in die Trainingsplanung ein und helfen dir, noch effizienter zu trainieren.

## Geschäftsbereich health & vitality:

Jetzt haben sie wieder Hochkonjunktur: die guten Vorsätze fürs neue Jahr. Aber wir alle wissen, wie schwer es ist, sie dann auch umzusetzen – vor allem, wenn es um Themen geht wie regelmäßige Bewegung, Abnehmen etc. Wir können helfen!

**Mentales Coaching zur Überwindung des „inneren Schweinehunds“:**

**79,- Euro/Stunde statt 90,- Euro/Stunde.**



Mit unserer Unterstützung lernst du, mental stark zu werden und zu bleiben!

**Achtung: diese beiden Angebote sind gültig bis zum 31. Januar 2013!**

## **toMotion-Geschenkgutschein zu Weihnachten**

**Schon wieder steht Weihnachten vor der Tür – völlig überraschend, wie in jedem Jahr. Bist du noch auf der Suche nach einem sinnvollen Weihnachtsgeschenk? Dann möchten wir dich noch einmal an unsere toMotion-Geschenkgutscheine erinnern!**

Diese Gutscheine bieten wir an entweder für bestimmte toMotion-Angebote, oder auch über einen Geldbetrag deiner Wahl mit freier Auswahl des Beschenkten unter den toMotion-Leistungen. Im November-Newsletter hatten wir eine lange Liste mit Vorschlägen aus unserem Leistungsbereich. Bei Bedarf schicken wir sie dir auch gerne noch einmal zu (Anfrage einfach an [info@tomotion-gmbh.de](mailto:info@tomotion-gmbh.de)).

Diese Geschenkgutscheine gibt es auch noch „Last-Minute“ – ruf uns an oder schreib uns eine Mail, dann schicken wir dir einen Gutschein über den gewünschten Betrag als PDF-Datei per E-Mail zu. Auf Wunsch und wenn du rechtzeitig Bescheid gibst, ist natürlich auch eine Lieferung per Post möglich.

**Schenke deinen Lieben zu Weihnachten Fitness, Gesundheit und Lebensfreude!**

**Hotline für toMotion-Geschenkgutscheine:**

Andrea Potratz, Tel. 08382 9479993 / 0160 94846129, [a.potratz@tomotion-gmbh.de](mailto:a.potratz@tomotion-gmbh.de)

## **toMotion-Ernährungskärtchen im Dezember**

**Süß und saftig und nur in der kalten Jahreszeit so richtig lecker: die Orange. Fast jeder liebt sie und für unseren Körper ist sie ein kulinarischer Abwehrkräfte-Cocktail.**



Unser Dezember-Ernährungskärtchen (Nr. 8) zum Thema „Orangen“ passt perfekt in die Adventszeit. Denn Orangen, Äpfel und Nüsse verwöhnen uns in der kalten Jahreszeit mit lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, lecker verpackt. Weitere Informationen zum Thema „Orangen“ und ein pfißiges Rezept findest du im Anhang!

## **Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr!**

**Wir blicken auf ein spannendes und abwechslungsreiches Jahr zurück mit vielen schönen, anregenden Begegnungen mit unserem black-tusk-Teammitgliedern, toMotion-Kunden, unseren Sponsoren und Partnern. Euch allen wünschen wir ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start in ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Jahr 2014!**

**Wir freuen uns auf ein weiteres gutes Miteinander und melden uns spätestens im Januar wieder bei euch!**

**Euer toMotion-Team**