

Themenübersicht:

Neuer toMotion-Internetshop 1

Seile und Schlingen beim Tag der offenen Tür am 17. Januar 2015 2

Patrick Gall übernimmt den toMotion-Racing-Standort Pforzheim 3

Die toMotion-Events 2015 sind online!..... 4

Noch ausstehende Leistungsdiagnostik-Termine..... 5

Bike-Hersteller Niner ist neuer Partner von toMotion Racing 6

Erfahrungsbericht einer Leistungssportlerin zu Panaceo..... 6

Rezeptkärtchen verpasst?..... 8

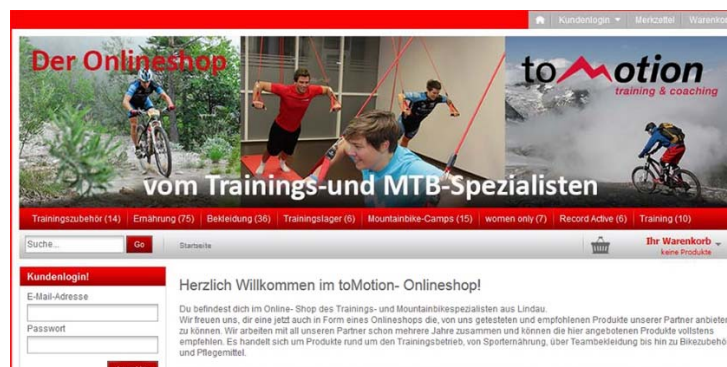
toMotion-Ernährungskärtchen im Dezember: Zimt..... 8

Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr!..... 9

Neuer toMotion-Internetshop

toMotion bietet dir nicht nur Serviceleistungen im Trainings- und Gesundheitsbereich, sondern auch rund 200 Produkte aus dem Trainings-, Gesundheits- und Bike-Bereich, von denen wir überzeugt sind und die wir selbst verwenden. Es handelt sich dabei ausschließlich um Produkte, die wir selbst getestet haben und dir wir ohne Bedenken weiterempfehlen können.

Um dir den Überblick über unser Angebot zu erleichtern und einen einfachen und unkomplizierten Bestellablauf sicher zu stellen, haben wir einen toMotion Internet-Shop eingerichtet. Du kannst ihn direkt aufrufen unter



www.tomotion-shop.de

Aktuell sind noch nicht alle Produkte eingepflegt, alle fehlenden werden aber nach und nach folgen. Alle Teammitglieder bekommen dann nach Anmeldung eine besondere Freischaltung, damit ihr dann zu euren Teampreisen direkt im Shop bestellen könnt.

Schau doch mal rein! Dort findest du mit Sicherheit auch noch den einen oder anderen Beitrag zu einer erfolgreichen Saison 2015...

Seile und Schlingen beim Tag der offenen Tür am 17. Januar 2015

Beim Tag der offenen Tür am Samstag, den 17.01.2015 stellt toMotion das innovative Redcord Active®-Trainingskonzept an Geräten der Firma Redcord® vor. Damit spricht toMotion nicht nur Sportler, sondern auch gesundheitsbewusste „Normalbürger“ an. Die Physiotherapiepraxis „physio & spirit“ aus Wasserburg ist Partner von toMotion und nutzt ebenfalls die Redcord®-Geräte, um Schmerzpatienten und verletzte Sportler nach dem Neurac®-Physiotherapiekonzept zu behandeln.

Etwa 70 % der Deutschen haben mindestens einmal im Jahr Rückenschmerzen. Gehörst du auch zu dieser Gruppe? Oder zu denen mit Kopfschmerzen, Verspannungen in Nacken und Schultern oder Schmerzen in den Gelenken? Viele dieser Beschwerden werden durch Bewegungsmangel oder falsches Sitzen, Liegen oder Tragen verursacht und lassen sich durch ein gezieltes Training lindern.

toMotion bietet seit neuestem Kurse nach dem innovativen Redcord Active®-Trainingskonzept an, das an den Trainingsgeräten der Firma redcord® durchgeführt wird. Damit sprechen wir nicht nur schmerzgeplagte oder präventiv orientierte „Normalbürger“ an, sondern auch Sportler, die mit dem Redcord Active®-Training ihre Leistungen verbessern und Verletzungen vorbeugen wollen. Denn oft genügt bereits eine Trainingseinheit pro Woche, um deutliche Verbesserungen bis hin zur Beschwerdefreiheit zu erreichen.



Das revolutionäre Training aus Norwegen fördert das Zusammenspiel zwischen Zentralnervensystem und lokalen Muskeln und erhöht damit die Stabilität und neuromuskuläre Kontrolle. Das Konzept ist so einfach wie effektiv. Herzstück der für das Redcord Active®-Training verwendeten Geräte von Redcord® ist ein System frei schwingender Seile und Schlingen. Unterschiedliche Muskelgruppen können durch die Übungen angesteuert und trainiert werden, wobei das eigene Körpergewicht als Widerstand dient. Die dreidimensionalen Übungen entwickeln ein Höchstmaß an Kraft, Koordination, Balance und Rumpfstabilität durch die Kräftigung kleiner, lokaler Muskeln. Dadurch wird bei Sportlern einerseits eine Leistungssteigerung erreicht, andererseits aber auch Verletzungsprävention betrieben. Spitzensportler auf der ganzen Welt trainieren bereits mit Redcord®.

In jedem Fall sollte das Training zumindest anfangs durch einen erfahrenen Redcord Active®-Trainer begleitet werden. Wie immer im Sport müssen die Übungen richtig ausgeführt werden, sonst kann es zu Schädigungen kommen. Ist die korrekte Ausführung aber gesichert, kann jeder Sportler höchst effektiv mit den Redcord®-Geräten (von denen es auch einen Heimtrainer gibt) arbeiten.

Damit ihr euch mit den Übungen vertraut machen und gezielt trainieren könnt, starten am **Montag, den 19. Januar 2015** unsere einstündigen Redcord Active®-Trainingskurse, jeweils mit maximal sechs Teilnehmern.

Hier die Kurszeiten:

Montags 17.30 – 18.30 Uhr

Mittwochs 7.30 – 8.30 Uhr

Donnerstags 12.00 – 13.00 Uhr

Freitags 16.00 – 17.00 Uhr

Ein Kurszyklus mit 10 Einheiten à 60 Minuten (Termine frei wählbar!) kostet EUR 190,-. Bereits eine Trainingseinheit pro Woche zeigt spürbare Ergebnisse!

Die Anmeldung ist ab sofort möglich. Achtung: wenn du dich sich **bis zum 31. Januar 2015** anmeldest, bekommst du **20 % Frühbucher-Rabatt!**



Auch die Physiotherapie-Praxis „physio & spirit“ aus Wasserburg nutzt die Geräte von Redcord® und das Potenzial des innovativen Behandlungskonzepts Neurac®, um bei ihren Patienten Funktionsverbesserungen bzw. eine Schmerzreduzierung zu erreichen. Bei vielen Patienten konnten damit bereits signifikante Verbesserungen erreicht werden.

Beim **Tag der offenen Tür in der Bregenzer Straße 35 am Samstag, den 17. Januar 2015 (9.00 bis 16.00 Uhr)** stellt toMotion gemeinsam mit „physio & spirit“ ihr Redcord Active®-Training sowie das Neurac®-Physiotherapiekonzept vor. Interessierte Besucher können dabei selbst Übungen am Seil- und Schlingen-System der Firma Redcord® unter professioneller Anleitung unserer speziell ausgebildeten Trainer und Physiotherapeuten ausprobieren und Kurstermine erfragen. Physiotherapeutische Behandlungstermine können mit Ulrike Heinitz-Klose von „physio & spirit“ vereinbart werden.

Außerdem haben die Besucher Gelegenheit, sich beim toMotion-Team über das komplette Leistungsangebot der toMotion GmbH zu informieren, das unter anderem Leistungsdiagnostik, Trainingsplanung, Ernährungsberatung und Mountainbike-Fahrtechniktraining umfasst. Ulrike Heinitz-Klose gibt Auskunft über das Behandlungsangebot ihrer Physiotherapiepraxis und erklärt, welche Patienten besonders von einer Neurac®-Behandlung profitieren können.

Streich dir den 17. Januar im Kalender rot an und informiere dich bei uns. Wir freuen uns auf dich!

Patrick Gall übernimmt den toMotion-Racing-Standort Pforzheim

Auch der toMotion-Racing-Standort Pforzheim hat ein neues Gesicht bekommen: Patrick Gall ist neuer Standortleiter in Pforzheim und möchte diese Aufgabe mit viel Engagement und Spaß in Angriff nehmen. Bei Sascha Holzhauser und Kathrin Stockhausen, die bisherigen Standortleiter, bedanken wir uns für ihre engagierte Mitarbeit, die sie nun aus zeitlichen Gründen an Patrick abgegeben haben.

Patrick ist 46 Jahre alt und stammt aus Neuenbürg. Von Beruf ist er Holztechniker und Gebäudeenergieberater.

Seit 20 Jahren ist er im Radsport aktiv und fährt jährlich stolze 10.000 Trainingskilometer. Im Winter trainiert Patrick nur äußerst ungern auf der Rolle, sondern steigt stattdessen lieber auf Ski oder Schneeschuhe um („ich liebe Schnee!“).

Seit er Ende Juli 2014 Mitglied von toMotion Racing by black tusk wurde, steuerte Patrick gleich vier Podiumsplatzierungen zum Gesamterfolg des Teams bei, alle ganz oben auf dem Treppchen.

Die Transalp 2014 beendete er gemeinsam mit Wolfgang Robra auf Gesamtplatz 4 der Masters-Wertung: „Grrr... – ich hasse vierte Plätze!“. Trotzdem war dieses Ergebnis eine Wahnsinns-Leistung und wir freuen uns und sind stolz, dass die beiden bei der Transalp im toMotion-Trikot unterwegs waren.



Seit diesem Jahr trainiert Patrick nach einem Trainingsplan von toMotion. „Dadurch habe ich für mein Training viele neue Denksätze bekommen und auch mehr Mut, mal weniger zu machen. Besonders im Trainingslager im Frühjahr...das war schon fast wie Urlaub ☺. Im Ernst, es ist alles mehr auf den Punkt und der Trainingsplan ist auf meine Ziele und Trainingszeiten abgestimmt.“

Gleich zu Beginn seiner Standortleiter-Tätigkeit organisierte Patrick eine Leistungstest-Aktion in Pforzheim. Diese fand großen Anklang – toMotion-Leistungsdiagnostikerin Kerstin Garrels hatte alle Hände voll zu tun und führte mit insgesamt 12 Athleten einen Laktat-Leistungstest durch. Die meisten von ihnen haben auch gleich ihre Teilnahme am Folgetest im März 2015 angekündigt.

Für seinen Standort hat Patrick aber noch weitere Ideen und Pläne: über den Winter soll ein regelmäßiges Lauf- oder Langlauf-Training angeboten werden. Im Sommer dann natürlich gemeinsames Mountainbike-Training und Ausfahrten für die toMotion Racing Teammitglieder vom Standort Pforzheim.

Eine Woche vor dem Marathon in Bad Wildbad wird Patrick die Rennstrecke gemeinsam mit „seinen“ Teammitgliedern abfahren. Zu den anderen Teamrennen möchte er Fahrgemeinschaften organisieren. Ein Highlight wird sicherlich das für Juni geplante toMotion MTB-Wochenende im Raum Pforzheim mit Marathon-Training, Fahrtechniktraining, Bergzeitfahren („rauf, nicht runter!“), Spaß im Bikepark und gemeinsamem Abendessen. Und natürlich soll es auch weiterhin regelmäßige Leistungstest-Aktionen in Pforzheim geben.

Wir freuen uns riesig über dein Engagement, lieber Patrick. Herzlich willkommen im Standortleiter-Team!

Die toMotion-Events 2015 sind online!

Trainingslager auf Gran Canaria, Fahrtechnik-Camp im Vinschgau, Enduro-Camp in Ligurien – wer bei einem unserer Event schon mal dabei war, fängt bei solchen Klängen mit dem Träumen an. Achtung: unsere toMotion-Events für 2015 sind jetzt online!

<http://www.tomotion-gmbh.de/training/termine>

Das erste Highlight der kommenden Saison: unser **Trainingslager auf Gran Canaria vom 7. bis 14. März 2015.**



Eckdaten:

Termin: 7. bis 14.03.2015

Anmeldeschluss: 28.02.2015

Preis: EUR 699,-

(Spezial-Angebot für Teammitglieder: EUR 299,-)

Du willst für deine Marathon-Saison trainieren, aber hier in Deutschland liegen noch Eis und Schnee? Dann kommt das Trainingslager auf Gran Canaria gerade richtig. Angenehme Temperaturen, feinste Trails und jede Menge Berge, an denen super trainiert werden kann. Wir legen in unserem Trainingslager den Schwerpunkt auf die Fahrtechnik und den Kraftaufbau. Zwei entscheidende Fähigkeiten, die dort bestens trainiert werden können. Du trainierst in kleinen Gruppen unter der Leitung von Profi trainern und kannst dich so gezielt auf deine Rennsaison vorbereiten. Fahrtechniktraining macht dich schneller bergab und Kraftausdauertraining schneller bergauf. Die perfekte Kombination, um in der neuen Saison noch einige Plätze weiter nach vorne zu kommen!

Effektiv trainieren und danach am Strand entspannen - eine tolle Vorstellung! Lass sie Wirklichkeit werden!

Die Ausschreibung mit der kompletten Leistungsübersicht findest du unter www.tomotion-gmbh.de/training/termine.

Worauf wartest du noch? Hol deinen Kalender raus und fang an mit der Planung für 2015!

Noch ausstehende Leistungsdiagnostik-Termine

Hast du zum Jahreswechsel auch einige gute Vorsätze gefasst? Wenn du dir für 2015 sportliche Ziele gesetzt hast, dann solltest du auch gleich einen Leistungstest mit dazu nehmen. Denn er wird dir helfen, deine Ziele schneller und effizienter zu erreichen. Für alle, die im Frühjahr mit den ersten Sonnenstrahlen wieder ins Geschehen ihres Outdoor-Sports eingreifen wollen, macht ein Leistungstest zwischen Januar und März Sinn. Hier unsere noch ausstehenden Leistungsdiagnostik-Termine für den Winter 2014/2015:

Mainz (Laktat-Leistungstest):

Fr./Sa., 20. und 21. Februar 2015

Terminvereinbarung: toMotion Standort Mainz, Tel. 0177-8908907, mainz@tomotion-gmbh.de

Pforzheim (Laktat-Leistungstest):

Fr./Sa./So, 20., 21. und 22. März.2015 (Achtung, geänderter Termin! Bitte um rechtzeitige Anmeldung – die Termine im November 2014 waren ausgebucht mit Warteliste.)

Terminvereinbarung: Kerstin Garrels, Tel. 08382-9479995, k.garrels@tomotion-gmbh.de

Lindau (Laktat-Leistungstests und Spiroergometrie): Termine sind jederzeit möglich.

Terminvereinbarung: Kerstin Garrels, Tel. 08382-9479995, k.garrels@tomotion-gmbh.de

Achtung: wer hat Lust, in seinem Freundes- und Bekanntenkreis eine Laktat-Leistungsdagnostik-Aktion zu organisieren? Ab mindestens sechs Teilnehmern (Mindest-Teilnehmerzahl abhängig von der Anfahrtsdistanz) kommen wir zu euch! Beim Organisator bedanken wir uns mit vergünstigten Konditionen. Sprich uns darauf an!

Weitere Informationen zum Thema und zu allen Terminen gibt es bei Kerstin Garrels, Tel. 08382-9479995, k.garrels@tomotion-gmbh.de

Bike-Hersteller Niner ist neuer Partner von toMotion Racing

Unser Mountainbike-Team toMotion Racing by black tusk hat einen neuen Bike-Partner: Niner Bikes. Wir freuen uns sehr über diese Verbindung, da Niner High-End-Mountainbikes herstellt und auch von der Firmenphilosophie her super zu uns passt. Herzlich willkommen im Team! Hier nun ein paar Worte von Elke Mooseder, der Country Managerin von Niner Bikes für Deutschland und Österreich, an unsere Teammitglieder:



Als Country Managerin für Niner Bikes Deutschland und Österreich freue ich mich sehr über die Partnerschaft und Zusammenarbeit mit EUCH, dem toMotion Racing Team!

Ein paar Teammitglieder durfte ich schon zu Beginn der Saison 2014 auf dem City Bike Marathon in München kennen und schätzen lernen. Egal auf welchem Event ich seither aufschlug, bei welchem Rennen ich mitfuhr, ein paar Mitglieder eures Teams waren immer vor Ort und mit Leidenschaft dabei.

Euren Teamspirit finde ich Weltklasse! Ihr überzeugt nicht nur mit euren tollen Leistungen, man spürt ganz deutlich, ihr habt Spaß am Biken - das ist gut so und passt hervorragend zu uns!



Auf dem nächsten Teammeeting bin ich natürlich am Start und freue mich schon jetzt über einen persönlichen Kontakt mit jedem Einzelnen.

Schaut rein auf unsere Seite auf Facebook <https://www.facebook.com/NinerBikesGermany> und auf unsere Europa-Webseite www.ninerbikes.eu.com. Dort findet ihr auch unseren Bike-Konfigurator.

Falls ihr Fragen habt, kontaktiert mich gerne via Facebook, oder über Mail: elke@ninerbikes.eu.com.

Auf eine spannende und erfolgreiche Saison 2015!

Pedal damn it, Elke



Niner „JET 9 RDO“ - Carbon Race Fully

Erfahrungsbericht einer Leistungssportlerin zu Panaceo

Anja Knaub ist Mitglied unseres Mountainbike-Teams toMotion Racing by black tusk und amtierende 12-h-Europameisterin 2014. Als Leistungssportlerin waren die Einschränkungen durch eine Asthmaerkrankung, ihre Eisenspeicherkrankheit (Hämochromatose) mit den zugehörigen Aderlässen sowie die Konfrontation mit vielen Krankheitserregern durch ihre Tätigkeit als Erzieherin immer eine deutlich spürbare Belastung. Über die Veränderungen, die das Natur-Medizinprodukt Panaceo bei ihr bewirkt hat, berichtet sie in unserem folgenden Beitrag:

„Als Leistungssportlerin von Kindheit an war mein Körper schon immer hoher Beanspruchung ausgesetzt. Nachdem bei mir mit 27 Jahren eine Eisenspeicherkrankheit (Hämochromatose) festgestellt wurde, musste ich mich eineinhalb Jahre wöchentlichen Aderlässen unterziehen. Die Belastung für den Körper war sehr groß. Jede Woche 500 ml Blut zu verlieren, kostete meinen Körper viel Energie, Mineralien und Vitamine. Mittlerweile sind die Aderlässe nur noch vierteljährlich nötig. Dennoch bin ich in diesen Phasen weniger belastbar und auch im Sport nicht so leistungsfähig.

Zudem bin ich als Erzieherin täglich mit vielen Krankheitserregern konfrontiert. Und als Asthmatikerin ist es immer eine Herausforderung, Beruf und Leistungssport zu kombinieren.

Im Jahr 2013 war ich ständig krank und konnte nur eingeschränkt trainieren. Eine Fastenkur sollte helfen, meinen Allgemeinzustand zu verbessern. Zunächst jedoch war ich dadurch eher noch müder. Es war ein großes Glück, dass mir kurz danach durch unsere Trainerin Andrea Potratz Panaceo angeboten wurde.



Schon nach wenigen Tagen merkte ich, dass es mir spürbar besser ging. Auf einmal konnte ich wieder besser trainieren und vor allem regenerieren. Mein Puls sank spürbar. Das Trainingslager in den Weihnachtsferien, welches sonst immer von Erkältungen geprägt war, verlief sehr gut.



Ich nehme täglich Panaceo zu mir. In Phasen, in welchen eine Erkältung droht, nehme ich Panaceo Kurkuma und vor intensiven Trainingseinheiten Panaceo Sport. Vor und während der Rennen nahm ich immer Panaceo zu mir. Dadurch konnte ich viel länger im intensiven Bereich fahren, ohne Krämpfe zu bekommen. Eine ganz neue und tolle Erfahrung. Außerdem war ich im letzten Jahr bis auf eine kurze Erkältung nicht krank und konnte optimal trainieren.

Besonders bei meinen beiden Saison-Höhepunkten, der 12h Europa- und Weltmeisterschaft, machte sich das bemerkbar. Während der Rennen habe alle zwei Stunden Panaceo Sport genommen. So blieben die Beine gut und der Puls niedrig. Neben den sehr guten Trainingsplänen von Andrea Potratz sehe ich Panaceo als wichtigen Baustein für den Europameisterinnen-Titel und den dritten Platz bei der Weltmeisterschaft an.

Momentan hilft es mir auch dabei, die Folgen einer Operation besser zu verarbeiten. Die Giftstoffe der Narkose und der Schmerzmittel leite ich mit Hilfe von Panaceo aus, damit der Weg zurück aufs Bike möglichst kurz wird.

Im Rückblick bin ich sehr dankbar dafür, dass mir Panaceo angeboten wurde. Es hat meinem Leben wieder mehr Qualität gegeben und mich sportlich weitergebracht. Auch für das Sponsoring bei der Weltmeisterschaft möchte ich mich auf diesem Weg bei Panaceo bedanken!“

Rezeptkärtchen verpasst?

Inzwischen haben wir zu 20 verschiedenen Themen Kärtchen mit Ernährungsinformationen und jeweils einem Rezept für euch zusammengestellt. Die Bandbreite reicht dabei von Chili über Erdbeeren, Möhren und Süßkartoffeln bis hin zum Sauerkraut – und natürlich vielem anderen mehr!

Alle diese Nahrungsmittel haben ihre Qualitäten hinsichtlich unserer Ernährung und Gesundheit. Informiere dich darüber! Hast du eines der Kärtchen verpasst, findest du es nicht mehr oder möchtest du es an Freunde und Bekannte weiterleiten? Hier kannst du sie alle herunterladen:

<http://www.tomotion-gmbh.de/gmbh/archiv>

toMotion-Ernährungskärtchen im Dezember: Zimt

Hierzulande ist er ein typisches Gewürz für die Weihnachtsbäckerei. In Indien und anderen Ländern des Orients kommt er hingegen das ganze Jahr über zum Einsatz – und das natürlich nicht nur in Plätzchen. Wir sprechen vom Zimt, der uns nicht nur mit seinem Duft die Weihnachtszeit versüßt, sondern auch erstaunliche Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat.

Weshalb ihr Cassia-Zimt meiden und beim Kauf stattdessen lieber zum teureren Ceylon-Zimt greifen solltet, verrät euch unser Ernährungskärtchen Nr. 20. Und unser Rezept für einen leckeren Bratapfel mit Zimt und Honig wird euch bestimmt noch eine Weile begleiten, bis die Tage wieder milder werden.



Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr!

Und wieder geht ein spannendes und sportlich erfolgreiches Jahr zu Ende. Zu Silvester 2014 blicken wir auf ein rundum positives Jahr zurück und freuen uns über

- **rund 20 neue Mitglieder für unser toMotion Racing Team**, die wir hier noch einmal herzlich willkommen heißen. Wir hoffen, dass ihr am Zusammenhalt und der guten Stimmung in unserem Team genauso viel Freude habt wie wir!
- **treue Sponsoren und Partner**, mit denen wir uns prima verstehen und denen wir an dieser Stelle noch einmal von Herzen danken möchten für die tolle Zusammenarbeit.
- **ein wunderbares Mitarbeiter-Team** sowohl bei der toMotion GmbH, als auch beim toMotion Racing Team, deren Meinung wir schätzen und mit denen wir Tag für Tag gerne zusammenarbeiten.
- **viele treue Kunden**, die mit Unterstützung unserer toMotion GmbH an ihren sportlichen oder gesundheitlichen Zielen arbeiten und an deren Erfolgen wir uns mit freuen.



#59!

Euch allen wünschen wir ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start in ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Jahr 2015!

Euer toMotion-Team