

Themenübersicht:

Mythos Multitasking..... 1

Anti-Stress-Vortragsreihe ins Unternehmen holen!..... 2

toMotion Racing by black tusk: Teampräsentation 2014..... 2

Neue toMotion-Standorte gegründet 3

Rückblick: Ernährungsworkshop für Sportler 3

Rückblick: Mountainbiken in Bild und Ton 4

Terminankündigungen 4

Training und Erholung: Trainingslager auf Gran Canaria 5

Trainingslager im Vinschgau – Fahrtechnik und Kraftaufbau..... 5

PANACEO – die natürliche Kraft aus dem Vulkan..... 6

toMotion-Ernährungskärtchen im Januar 2014..... 6

Mythos Multitasking

http://www.focus.de/finanzen/news/gastkolumnen/seiwert/mythos-multitasking-multitasking-wir-machen-zu-viel-auf-einmal_id_3530094.html

„Stress fürs Gehirn – wir machen zu viel auf einmal“. So titelt der Artikel von Prof. Dr. Lothar Seiwert, der am 12.01.2014 auf focus-online erschien. „Multitasking“ ist der Fachbegriff dafür, vieles gleichzeitig zu tun. Wer kennt das nicht - während des Telefonierens eine E-Mail zu überfliegen und gleichzeitig an der Präsentation weiter zu arbeiten. Multitasking gilt als positive Fähigkeit, die vor allem den Frauen nachgesagt wird. Aber wir setzen sie nicht nur im Beruf ein, sondern das Multitasking hat auch zuhause bereits Einzug gehalten. So ist es ganz normal, ein Mittagessen zu kochen, gleichzeitig den Kindern bei den Schularbeiten zu helfen und nebenher noch etwas Wichtiges am Telefon zu klären.

Forschungen haben aber ergeben, dass weder Frauen noch Männer mehr als zwei Dinge gleichzeitig tun können. Wer also glaubt, vieles auf einmal bewältigen zu können, liegt leider falsch. In Wirklichkeit bearbeiten wir alle scheinbar gleichzeitig durchgeführten Aufgaben nacheinander, und das in der Regel auch noch sehr schnell. Die Folge: Wir unterbrechen uns selbst immer wieder bei dem, was wir gerade tun, um uns anderen Aufgaben zu widmen. Und wer nicht konzentriert an einer Sache „dran bleibt“, steigert seine Fehlerquote.

„Wir sind NICHT multitaskingfähig...“, so Seiwert, und das liegt an der Funktionsweise unseres Gehirns: Wir können nicht mehr als zwei Dinge auf einmal tun. Wer seine Aufmerksamkeit gleichzeitig auf viele verschiedene Angelegenheiten richtet, springt in Wahrheit ständig zwischen Aufgaben hin und her. Was für ein Stress für das Gehirn! Da ist es nur logisch, wenn Konzentration und Leistungsfähigkeit mit der Zeit nachlassen. Menschen, die viel zu viel – oft auch noch gleichzeitig – tun, kompensieren die mangelnde Effektivität oft damit, länger zu arbeiten. Ein solcher Lebenswandel macht auf die Dauer krank.

Mit diesem Wissen sollten wir bewusst auf die Bremse treten. Sowohl bei der Arbeit, als auch zuhause macht es Sinn, sich immer nur auf eine Sache zu konzentrieren. So sind wir mit dieser Aufgabe viel schneller fertig, vermeiden Stress für den Körper und haben danach wieder Zeit und Energie für neue Herausforderungen des beruflichen oder häuslichen Alltags.

Wenn es Ihnen schwer fällt, aus dem „Hamsterrad“ auszusteigen, dann können wir Sie dabei unterstützen. Unser HRV-Test gibt Aufschluss über Ihren Gesundheitszustand, Ihr Stresslevel und Ihre körperliche Fitness. Denn nur wer sein persönliches Stresslevel kennt, kann angemessen darauf reagieren - und im Ernstfall die Notbremse ziehen.

Anti-Stress-Vortragsreihe ins Unternehmen holen!

Haben Sie den Eindruck, Ihre Mitarbeiter leiden unter Stresssymptomen und sind deshalb weniger leistungsfähig, als sie es eigentlich sein könnten? Dann helfen Sie ihnen, sich selbst zu helfen – mit beiderseitigem Nutzen! Mit unserer Vortragsreihe „Burnout“, „Stressmanagement“ und „Zeitmanagement“ können Sie Ihren Mitarbeitern vermitteln, wie sie aus dem gefühlten „Hamsterrad“ aussteigen und wieder mehr Achtsamkeit für sich selbst gewinnen.

Die Referentin Stefanie Raaf ist Geschäftsführerin des toMotion-Geschäftsbereichs „health & vitality“, Sportpsychologin und Mental-Coach im Business-Bereich. Holen Sie sich ihr Anti-Stress-Wissen ins Haus und bieten Sie Ihren Mitarbeitern eine Vortragsreihe an, die ihnen Hintergrundwissen über die Ursachen von Stress und Burnout vermittelt. Strategien für einen „gesunden“ Umgang mit Stress helfen Ihrer Belegschaft, ihre beruflichen Aufgaben besser zu meistern, sorgen für eine bessere Gesundheit und dadurch auch für weniger Fehltag im Unternehmen.

Eine kleine Investition, die die individuelle Kompetenz Ihrer Mitarbeiter im Umgang mit Stress fördert und dabei auch noch steuerbegünstigt ist! Interessiert? Weitere Informationen gibt es bei

Stefanie Raaf, Tel. 8382 9479994 bzw. 170 2881753, s.raaf@tomotion-gmbh.de

toMotion Racing by black tusk: Teampräsentation 2014

Sie liegt schon in der Luft, die Mountainbike-Saison 2014! Dir kribbelt es in den Fingerspitzen und dein Bike scharrt bestimmt auch schon mit den Hufen. Auch wir können die Rennsaison 2014 kaum erwarten und haben in diesem Jahr wieder ein schlagkräftiges Team am Start: das Team toMotion Racing by black tusk.

Zukünftig wird unser Team, das bisher „black tusk Racing by toMotion“ hieß, unter dem Namen „toMotion Racing“ firmieren, mit dem Namen des jeweiligen Titelsponsors als Zusatz. So ist gewährleistet, dass der Teamname auch bei einem Wechsel des Titelsponsors bestehen bleibt und leicht wiedererkennbar ist.



to **motion** **Racing**
by black tusk

Am **Mittwoch, den 12. März 2014** stellen wir das diesjährige Team der Öffentlichkeit, der Presse und den Sponsoren vor. Die Teampräsentation findet in Lindau statt und alle Teammitglieder, aber auch sonstige interessierte Gäste sind dazu herzlich eingeladen.

Wenn du kommen möchtest, dann merke dir den Termin schon einmal vor – Informationen zu Anfangszeit, Location etc. folgen im Februar-Newsletter. Wir freuen uns auf dich!

Neue toMotion-Standorte gegründet

Mit Anfang des Jahres 2014 hat sich die Zahl der toMotion-Standorte vergrößert: zu den Standorten Lindau, Mainz und München sind neue toMotion-Standorte in Pforzheim-Ludwigsburg und auf der Schwäbischen Alb hinzu gekommen. Der bisherige Standort Freiburg umfasst nun Freudenstadt und Freiburg.

Diese Entwicklung trägt der stetig steigenden Mitgliederzahl des Teams toMotion Racing by black tusk Rechnung. Ende 2013 hatte das Team fast 100 Mitglieder, die vor allem aus Bayern und Baden-Württemberg, aus Rheinland-Pfalz und Hessen, vereinzelt jedoch auch aus noch weiter nördlich gelegenen Bundesländern stammen. Mountainbike-Enthusiasten gibt es eben überall in Deutschland!

Die Aufgabe der toMotion-Standorte ist es, Ansprechpartner vor Ort zu sein und den Team-Mitgliedern auch außerhalb der Rennen gemeinsame Unternehmungen zu ermöglichen. An jedem Standort stehen den Mitgliedern des toMotion Racing Teams engagierte Standortleiter als Ansprechpartner zur Verfügung und organisieren gemeinsame Ausfahrten, Workshops, Leistungstests und vieles mehr.

Unsere Standortleiter heißen:

Standort Lindau: Andreas Goldbeck, a.goldbeck@tomotion-gmbh.de

Standort Mainz: Gwenda Rüsing, g.ruesing@tomotion-gmbh.de
Harald Friedrich, h.friedrich@tomotion-gmbh.de

Standort München: René Te-Strote, r.te-strote@tomotion-gmbh.de

Standort Freudenstadt-Freiburg: Christian Ludewig, c.ludewig@tomotion-gmbh.de

Standort Pforzheim-Ludwigsburg: Sascha Holzhauer, s.holzhauer@tomotion-gmbh.de

Standort Alb: Hilmar Habermehl, h.habermehl@tomotion-gmbh.de

Wer Fragen zu den Standorten und ihren Aktionen oder Interesse an einer Mitgliedschaft im Team hat, kann gerne mit dem jeweiligen Standortleiter Kontakt aufnehmen.

Rückblick: Ernährungsworkshop für Sportler

Viele Sportler, deren Wettkämpfe vor allem in den „warmen“ Monaten stattfinden, stecken jetzt mitten in der Saisonvorbereitung. Sie haben sich ihre sportlichen Ziele gesetzt und viele arbeiten mit einem professionellen Trainingsplan darauf hin. Knapp zehn interessierte Sportler holten sich am Montag, den 13. Januar in einem speziellen „Ernährungsworkshop für Sportler“ weitere Ansatzpunkte, mit denen sie ihren Körper Tag für Tag unterstützen können, die geleisteten Trainingseinheiten optimal umzusetzen.

Andrea Potratz ist Geschäftsführerin des toMotion-Geschäftsbereichs „training & coaching“, ausgebildete Ärztin und selbst begeisterte Sportlerin. Ihr Workshop war eine perfekte Fusion der beiden Leistungsschwerpunkte der toMotion GmbH: Gesundheit und Sport.



Nach einer kurzen Einführung vermittelte sie den Teilnehmern grundlegende Informationen zum Thema „Nährstoffe“. Dann folgten Tipps zu einer dauerhaften Gewichtsoptimierung durch „richtige“ Lebensmittel und optimalen Sport – hilfreich vor allem für diejenigen, die schon leidvolle Erfahrungen mit dem berüchtigten „Jojo-Effekt“ gemacht haben.

Anschließend stellte sie die Möglichkeiten einer Spirometrischen Stoffwechselformung vor, anhand derer verlässliche Daten über die Fett- und Kohlehydratverbrennung des Körpers gewonnen werden können. Speziell für Sportler folgten dann noch Informationen, welche Lebensmittel zu welchem Zeitpunkt (z.B. in der Vorbereitungsphase oder kurz vor einem Wettkampf) sinnvoll sind, um die sportliche Leistungsfähigkeit noch weiter zu optimieren.

Die Resonanz der Teilnehmer war durchweg positiv – ein unterhaltsamer, informativer Abend, der viel Wissen vermittelte und Lust machte auf eine sinnvolle, leistungsunterstützende Ernährung für Sportler.

Falls dieses Thema dich auch interessiert, dann schreibe uns eine kurze Mail an a.potratz@tomotion-gmbh.de. Bei entsprechendem Interesse bieten wir diesen Workshop gerne wieder einmal an!

Rückblick: Mountainbiken in Bild und Ton

Ende Januar fand in Lindau ein „Dia-Abend“ der besonderen Art statt: Vorträge von Mountainbikern für Mountainbiker, der die Teilnehmer aus dem nassen, kalten Deutschland auf sonnige Trails entführte.

Ein Grüppchen von knapp zehn Bike-Enthusiasten fand sich am 24. Januar zusammen, um in den toMotion-Räumen kurze Bildvorträge über begeisternde Touren der vergangenen Saison zu halten. Die Reise ging ins schweizerische Wallis, nach Bormio in Italien, nach La Palma und in andere schöne Bike-Revier. Ein besonderes Highlight war der traditionelle Dia-Vortrag von Andrea Potratz über ihre erste Alpenüberquerung Mitte der 90er Jahre, die sie gemeinsam mit ihrem Bruder Matthias, damals noch mit einfachster Bike-Ausrüstung, durchgeführt hatte.

Im Anschluss an die Vorträge saßen die Teilnehmer noch bei einem Snack und Getränken zusammen, fachsimpelten über MTB-Technik, tauschten Ideen und Träume für die kommende Saison aus und hatten einfach viel Spaß miteinander.

Danke an alle, die zu diesem Event beigetragen haben. Es war ein toller Abend, den toMotion in dieser Form auf jeden Fall wiederholen wird!

Terminankündigungen

Mit einer Leistungsdiagnostik effektiv trainieren! Denn wer seinen aktuellen Leistungsstand kennt, kann sich in den letzten Wochen vor Saisonbeginn gezielt auf seinen Einstieg ins Renngeschehen vorbereiten. Hier findest du die ersten Leistungsdiagnostik-Termine im neuen Jahr:

Lindau (Laktat-Leistungstests und Spiroergometrie): Termine jederzeit möglich.
Terminvereinbarung: Kerstin Garrels, Tel. 08382-9479995 / 0171-3262137,
E-Mail: k.garrels@tomotion-gmbh.de

Mainz (Laktat-Leistungstest): Aktion vom 14. bis 16. Februar 2014

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

Pforzheim (Laktat-Leistungstest): Aktion am 28. Feb. und 1. März 2014

Terminvereinbarung: Sascha Holzhauer, s.holzhauer@tomotion-gmbh.de

Training und Erholung: Trainingslager auf Gran Canaria

In unserem November-Newsletter hatten wir den Termin für unser einwöchiges MTB-Trainingslager auf Gran Canaria angekündigt, das am 15. bis 22. März 2014 stattfindet. Inzwischen ist es fast ausgebucht, nur noch ganz wenige Plätze sind frei!



Du willst für deine Marathon-Saison trainieren, aber hier in Deutschland ist es noch ungemütlich nass und kalt? Da haben wir etwas für dich: Gran Canaria - 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 Profitrainern 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! Anmeldeschluss ist der **15. Februar 2014**.

Ausschreibung:

https://www.dropbox.com/s/mdwi18gq8gpgas1/tomotion_trainingslager_grancanaria.pdf

Anmeldung und Fragen:

Andrea Potratz, Tel. 08382 9479993 / 0160 94846129, a.potratz@tomotion-gmbh.de

Trainingslager im Vinschgau – Fahrtechnik und Kraftaufbau

Für deine Vorbereitung auf die kommende Marathon-Saison möchtest du nicht unbedingt ins Flugzeug steigen? Aber es macht auch keinen Spaß, zuhause allein auf der Rolle zu sitzen oder im Nieselregen über die deutschen Straßen zu schliddern? Es ist nur ein Katzensprung über den Brenner oder den Reschenpass und schon bist du im Vinschgau mit seinen angenehmen Temperaturen und trockenen Trails!

Wir legen in unserem einwöchigen Trainingslager vom **29.3. bis 5.4.2014** den Schwerpunkt auf die Fahrtechnik und den Kraftaufbau. Zwei entscheidende Fähigkeiten, die dort bestens trainiert werden können. Um optimal trainieren zu können, findet am ersten Tag ein **Laktatleistungstest** statt (in der Teilnahmegebühr enthalten). Mit den gemessenen, individuellen Werten, können wir dann dein Training perfekt steuern.



Tägliches Training in kleinen Gruppen in deinen Trainingsbereichen, gecoacht von Profitrainern - so kannst du dich 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!

Ausschreibung: https://www.dropbox.com/s/mdwi18gq8gpgas1/tomotion_trainingslager_grancanaria.pdf

Anmeldeschluss ist der **15.3.2014**. Bist du dabei?

Anmeldung und Fragen:

Andrea Potratz, Tel. 08382 9479993 / 0160 94846129, a.potratz@tomotion-gmbh.de

PANACEO – die natürliche Kraft aus dem Vulkan

toMotion hat mit PANACEO einen neuen Partner gefunden, der Spezialist ist auf dem Gebiet der Nahrungsergänzungsmittel. „PANACEO SPORT“ ist ein Medizinprodukt aus dem natürlichen Vulkanmineral Zeolith-Klinoptilolith, welches in der Verbindung von Lava und soligem Meerwasser (Urmeer) entstand und heute in den Bereichen Medizin, Gesundheit und Sport einzigartige Wirkungen auf natürlicher Basis erzielt.

Die Effekte dieses Naturminerals werden durch die patentierte PMA-Technologie (Panaceo-Micro-Aktivierung) um ein Vielfaches verstärkt. Der PMA-Zeolith bindet auf einzigartige Weise freie Radikale - in uns abgelagerte und "energieraubende" Körper-Gifte und schädliche Schlackenstoffe - und schleust diese auf ganz natürlichem Wege über den Magen-Darm-Trakt aus dem Körper. Gleichzeitig werden wichtige Natur-Mineralien wie Magnesium und Kalzium an den Körper abgegeben.

PANACEO SPORT ist eine natürliche Unterstützung für Training und Wettkampf und fördert mit wertvollen Mineralien und schadstoffbindendem PMA®-Zeolith sportliche Höchstleistungen. Studien belegen eine **11 %-ige Leistungssteigerung** bei Leistungssportlern. toMotion hat die Produkte getestet und wir können sie nur empfehlen – sie funktionieren und unterstützen dich wirksam in deinem Training!



PANACEO entlastet den Körper auf natürliche Weise und führt somit zu kürzeren Regenerationszeiten, geringerer Laktatbelastung und einem stabilen Immunsystem:

- längere Trainingsphasen sind möglich
- die bessere Sauerstoffversorgung ermöglicht ein effizienteres Training, da die Herzfrequenz länger auf einem niedrigen Niveau bleibt
- PANACEO stärkt das Immunsystem und beugt trainingshemmenden Erkältungskrankheiten vor

PANACEO SPORT gibt es in Form von Pulver oder Kapseln. **Interessiert? Die PANACEO-Produkte können über toMotion bezogen werden!**

toMotion-Ernährungskärtchen im Januar 2014

Jetzt in der kalten Jahreszeit hat er wieder Hochkonjunktur: der fruchtig-scharfe Ingwer. Er stammt aus Asien und sorgt bei winterlichen Temperaturen nicht nur für wohlige, innere Wärme, sondern ist auch eine Heilpflanze, die in der traditionellen chinesischen Medizin hohes Ansehen genießt.



Unser Januar-Ernährungskärtchen (Nr. 9) zum Thema „Ingwer“ heizt Euch mächtig ein und präsentiert die traditionsreichen Gemüsesorten Möhren und Fenchel in einer ganz neuen Zubereitungsvariante. Weitere Informationen zum Thema „Ingwer“ und unser pfißiges Rezept findest du im Anhang!