

Themenübersicht:

1. **Eröffnungsfeier des neuen Gesundheitszentrums Lindau**
2. **20 % Eröffnungsrabatt bis zum 30.09.2013**
3. **Burnout: Gönnen sie sich früh genug eine Auszeit – sonst kann es zu spät sein!**
4. **Deutschland sitzt sich krank**
5. **Saison-Bestleistung von Torsten Marx beim WMS-Rennen in Lovran/Kroatien**
6. **Sehr gute Platzierungen für das Team black tusk Racing by toMotion bei der CRAFT Bike Transalp**
7. **Teilnahme am Bodensee-Marathon in Kressbronn**
8. **Ernährungskärtchen zum Sammeln**

Erste Ausgabe!

Herzlich willkommen - Sie haben die allererste Ausgabe des toMotion-Newsletters auf Ihrem Bildschirm. Umfangreich und prall gefüllt mit interessanten Informationen aus allem, was im Gesundheits- und Trainingsbereich wissenswert ist.

Der Newsletter soll zukünftig einmal im Monat erscheinen und wird dann voraussichtlich deutlich „schlanker“ ausfallen.

Viel Spaß beim Schmökern!

Buntes Treiben und gewagte Sprünge bei der Einweihung des neuen Gesundheitszentrums Lindau

Bereits von weitem war am Mittwoch, den 24. Juli 2013 zu sehen, dass in der Bregenzerstr. 35 in Lindau direkt neben dem Landratsamt ein besonderes Ereignis anstand: ein großer Pavillon und viele bunte Luftballons luden zur Einweihung der neuen Geschäftsräume des Gesundheits-zentrums Lindau ein. Mehr als 100 Freunde, Bekannte, Patienten und andere interessierte Bürger waren ihrer Einladung gefolgt und nutzten die Gelegenheit, sich über die Leistungen der Urologie-praxis von Dr. Claudia Potratz und des Sport- und Gesundheits-Spezialisten toMotion zu informie-ren.

So konnten die Besucher unter anderem eine kostenlose Body Impedance Analyse (BIA) durchführen lassen, bei der die Körperzusammensetzung (Muskulatur, Fett etc.) gemessen wird und anhand derer Rückschlüsse gezogen werden können auf die körperliche Fitness und den Ernährungszustand. Beim toMotion-Vitaltest (in gekürzter Fassung) wurde die Herzratenvariabilität (HRV) interessierter Besucher gemessen, die eine Aussage erlaubt über die aktuelle Stressbelastung und den Fitnesszustand des Probanden. Der HRV-Vitaltest basiert auf einem eigenen Konzept der Firma toMotion und wird nur von ihr angeboten. Ein weiteres Alleinstellungsmerkmal von toMotion im Raum Lindau ist die Leistungsdiagnostik mittels Spiroergometrie.

Ein besonderes Highlight waren zwei Mountainbike-Fahrtechnikvorführungen, die auf dem großen Platz vor dem Gebäude stattfanden. Andrea Potratz, Cheftrainerin des Mountainbike-Teams „black tusk Racing by toMotion“, hatte für zwei ihrer Fahrer aus dem Pro-Team einen kleinen Hindernis-Parcours aufgebaut, den die beiden unter dem Beifall der Besucher mit beeindruckender Bike-Beherrschung und waghalsigen Sprüngen meisterten.



Als Gewinnerin der toMotion-Einweihungs-Verlosung wurde **Kerstin Witt** gezogen. Wir gratulieren herzlich und wünschen ihr viel Spaß beim MTB-Fahrtechnikkurs!

toMotion dankt allen Besuchern, die zur Einweihungsfeier gekommen sind, mit uns diskutiert, gelacht, geschmaust und die tollkühnen Sprünge der beiden Pro-Fahrer bestaunt haben!

20 % Eröffnungsrabatt bis zum 30.09.2013...

... gewährt toMotion anlässlich der Einweihung der neuen Geschäftsräume auf folgende Leistungen:

Leistungsdiagnostik

Wenn du deinen aktuellen Leistungsstand kennst, kannst du effektiver trainieren!

Regulärer Preis: EUR 119,00 abzüglich 20 % Eröffnungs-Rabatt!

Mountainbike-Fahrtechnikkurse in Lindau

Mehr Spaß und Erfolg durch bessere Fahrtechnik!

Regulärer Preis: EUR 59,00 abzüglich 20 % Eröffnungs-Rabatt!

Termine Einsteiger: Mi, 28.08.2013 um 16.00 Uhr, Fr, 20.09.2013 um 15.00 Uhr

Termin Fortgeschrittene: Mi, 04.09.2013 um 16.00 Uhr

Vitaltest / HRV-Analyse

Was sagt Ihr Herz über Ihre Gesundheit, Ihr Stresslevel und Ihre körperliche Fitness aus?

Regulärer Preis: EUR 69,00 abzüglich 20 % Eröffnungs-Rabatt!

Body Impedance Analyse (BIA)

Lassen Sie von uns Ihre Körperzusammensetzung bestimmen, die Aufschluss gibt über Ihren Ernährungszustand und Ihre körperliche Fitness!

Regulärer Preis: EUR 69,00 abzüglich 20 % Eröffnungs-Rabatt!

Lassen Sie sich dieses Angebot nicht entgehen!

Gönnen Sie sich früh genug eine Auszeit – sonst kann es zu spät sein!

<http://www.blick.ch/news/wirtschaft/keiner-kannte-ihn-wirklich-id2387244.html>

Eine Nachrichtenmeldung von Mitte Juli hat uns sehr berührt: die Nachricht vom Freitod des Swisscom-Chefs Carsten Schloter. Und wir dachten uns: ja – genau so etwas wollen und können wir mit unseren Leistungen verhindern!

In der Schweiz ging die Nachricht durch alle Medien: Carsten Schloter, CEO des Mobilfunk-Giganten Swisscom, ist tot. Seit dem Jahr 2000 war er bei der Swisscom, wo er zunächst die Mobilfunksparte leitete. 2006 folgte er dem zurückgetretenen Jens Alder als Konzernchef. Am 8. Juli 2013 dann die erschütternde Nachricht: Carsten Schloter schied freiwillig aus dem Leben.

Schloter, das wusste man, war ein fanatischer Sportler. Er absolvierte die «Patrouille des Glaciers», ein ultrahartes Rennen für Skibergsteiger. Oder das Velorennen «Tortour» – der Name sagt alles. Im Alltag ging er meist schon um 5 Uhr früh joggen oder setzte sich aufs Sportvelo. Vermutlich zum Abbau seiner inneren Anspannung: 14 Stunden arbeitete er täglich, war problemlos morgens vor 7 am Telefon erreichbar.

Aber entspannt – das war er nie. «Ich war noch nie relaxed», gab er vor wenigen Monaten in einem Interview zu. Und Sport allein genügt eben oft nicht.

Burnout-Symptome und die damit häufig einher gehenden Depressionen, lassen sich über eine HRV-Messung (Messung der Herzratenvariabilität) feststellen. Nur wer sein persönliches Stresslevel kennt, kann angemessen darauf reagieren - und im Ernstfall die Notbremse ziehen.

Wenn Sie sich oft ausgelaugt bzw. überfordert fühlen und sich schlecht konzentrieren können, dann schauen Sie gemeinsam mit uns, was Ihr Herz über Ihren Gesundheitszustand, Ihr Stresslevel und Ihre körperliche Fitness aussagt. Mit Hilfe unseres erfahrenen Kompetenz-Teams erfahren Sie, ob Sie gefährdet oder sogar bereits betroffen sind.

Wirken Sie mit unserer Unterstützung dem Burnout entgegen!

Deutschland sitzt sich krank

<http://www.welt.de/gesundheit/article118525174/Deutschland-sitzt-sich-krank.html>

Man will mehr und tut doch zu wenig: Eine aktuelle Umfrage zeigt, dass dieses Dilemma insbesondere für Bewegung zutrifft. Das Meinungsforschungsinstitut Forsa hat im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) mehr als 1000 Deutsche zu ihren Bewegungsgewohnheiten befragt. Die Ergebnisse wurden Ende Juli in einer Pressekonferenz präsentiert. So kämen zwei Drittel der Befragten nicht einmal mehr auf eine Stunde Bewegung am Tag, selbst wenn man Alltagsgänge wie den zum Kopierer und zur Kaffee-maschine mit einberechne. Dafür sitzt der deutsche Arbeitnehmer heutzutage umso länger – durchschnittlich sieben Stunden am Tag.

Während die Sportvermeider (also Antisportler und Sportmuffel) 2007 noch knapp in der Minderheit waren, bilden sie nun die Mehrheit: 52 Prozent der Deutschen meiden sportliche Aktivitäten. Sie ertüchtigen sich nicht einmal eine Stunde in der Woche oder machen gar keinen Sport. "Bewegung wird für zunehmend mehr Menschen zum Fremdwort", sagt der TK-Vorstandsvorsitzende Jens Baas.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO rät zu 150 Minuten moderatem Training pro Woche oder alternativ zu 75 Minuten intensivem Training plus Kräftigungsübungen. Um die zur Verfügung stehende Trainingszeit effektiv zu nutzen, bietet sich eine professionelle Trainingsplanung an, wie toMotion sie anbietet.

Anhand eines Leistungstests wird der aktuelle Leistungsstand ermittelt. Anschließend arbeitet toMotion unter Berücksichtigung der jeweiligen sportlichen Vorlieben, der zur Verfügung stehenden Zeit sowie anderer persönlicher Faktoren einen Trainingsplan aus, mit dessen Hilfe Sie Ihren Gesundheits- und Fitnesszustand dauerhaft verbessern und Ihr körperliches Wohlbefinden steigern.

Damit Sie sich nicht krank sitzen!

Saison-Bestleistung von Torsten Marx beim WMS-Rennen in Lovran, Kroatien

Die letzten Wochen verliefen für Torsten Marx eher holprig – eine Serie von Stürzen und „Plattfüßen“ verhinderte ein ums andere Mal, dass er seine tolle Form und seine Erfahrung nutzen und in zählbare Ergebnisse ummünzen konnte. Jetzt scheint der Bann endlich gebrochen: bei einem Rennen der UCI World Marathon Series (WMS) im kroatischen Lovran erzielte Torsten Marx für sein Team black tusk Racing by toMotion bei Temperaturen von knapp 40 °C auf einem höchst anspruchsvollen Kurs über 87 km und fast 3000 Höhenmeter einen beeindruckenden Erfolg: mit Rang 4 war er bester Deutscher und qualifizierte sich zugleich für die Weltmeisterschaft 2014 in Südafrika.

Wir gratulieren, Torsten!



Sehr gute Platzierungen für das Team black tusk Racing by toMotion bei der CRAFT Bike Transalp

„Das bedeutendste und härteste Mountainbike-Etappenrennen der Welt“, titelt der Veranstalter der Craft Bike Transalp 2013. Vom 13. Juli an wurden die über 1.200 gemeldeten Fahrer und Fahrerinnen acht Tage in Folge ohne Ruhetag einmal über die Alpen geschickt. Insgesamt wurden mehr als 670 Kilometer und rund 20.000 Höhenmeter gemeistert. Für black tusk Racing by toMotion starteten insgesamt fünf Zweier-Teams, zwei davon bei den Herren, drei in der Kategorie „Mixed“.

Als das stärkste Team erwiesen sich auf den ersten fünf Etappen Annette Griner und Peter Reiche. Sie konnten in der Tageswertung zweimal den 2. und zweimal den 3. Platz erringen. Damit hatten sie auch für die Gesamtwertung eine Podiumsplatzierung fest im Auge, als Annette Griner auf der 6. Etappe stürzte und verletzungsbedingt aufgeben musste. Eine riesige Enttäuschung für die beiden Pro-Fahrer – trotzdem gratuliert toMotion zu einer tollen Leistung auf den ersten fünf Etappen!

Auch Ivonne Kraft und Florian Willbold fuhren auf den ersten vier Etappen konstant auf die Plätze 9 bis 11. Bereits in der fünften Etappe ereilte sie jedoch das gleiche Schicksal wie das Duo Griner/Reiche: nach einem Sturz musste auch Florian Willbold aussteigen.



Das Duo Griner / Reiche

Das Ehepaar Andrea und Sven Meier etablierte sich von Anfang an in den Top Ten der Mixed-Wertung. Als einziges Mixed-Paar des Teams black tusk Racing by toMotion erreichten sie nach acht harten Transalpen-Etappen das italienische Riva del Garda und wurden als Gesamt-Sechste gewertet.

In der Kategorie „Men“ startete das Duo Philipp Pangerl / Björn Herrmann sowie die beiden Brüder Matthias und Christian Baldauf. Beide Teams erreichen nach sehr konstanten Leistungen die Plätze 14 (Baldauf/Baldauf) und 15 (Pangerl/Herrmann) in dem 158 Teams starken Teilnehmerfeld.

toMotion gratuliert allen Fahrern zu ihrer tollen Leistung. Weiter so!

Teilnahme am Bodensee-Marathon in Kressbronn

toMotion hat sich vor allem im MTB-Bereich als kompetenter Partner der Sportler etabliert. Doch auch für andere Ausdauersportler sind unsere Leistungen von unschätzbarem Wert. Darum freuen wir uns über die Gelegenheit, uns am **Samstag, den 14. September 2013** beim Bodensee-Marathon in Kressbronn den Marathonläufern vorzustellen.

toMotion wird mit einem Stand im Start-/Zielbereich vor Ort sein und seine Leistungen anschaulich und für die Besucher auch live ausprobierbar präsentieren.

Schauen Sie doch mal vorbei!

Ernährungskärtchen zum Sammeln

Bei der Einweihungsfeier am 24. Juli feierten sie Premiere: die Ernährungskärtchen der Firma toMotion. Sie wurden den Besuchern der Eröffnungsfeier im Viererpack als Geschenk überreicht: Sammelkärtchen zu verschiedenen Ernährungsthemen. Die Kärtchen Nr. 1 bis 4 punkteten mit interessanten Informationen zu den ernährungsphysiologisch relevanten Inhaltsstoffen von Chili, Erdbeere, Rote Beete und Zwiebel sowie jeweils einem leckeren Rezept und interessanten Tipps zur Verarbeitung.

Die Rezeptkärtchen werden zukünftig jeden Monat mit einem neuen Thema erscheinen. Wer Spaß hat an gesunder, abwechslungsreicher Ernährung und interessanten Infos zu den einzelnen Lebensmitteln, kann sich die Sammelkärtchen im Gesundheitszentrum Lindau kostenlos holen oder sich unter info@tomotion-gmbh.de für den E-Mail-Newsletter registrieren lassen. Der Link zum neuen Sammel-kärtchen wird jeweils gemeinsam mit dem aktuellen Newsletter verschickt. Und sollten Sie mal ein Kärtchen verpasst haben: auf Anfrage schicken wir es Ihnen gerne in Form einer pdf-Datei zu!

Vorschau September: Anlässlich unserer Präsenz beim Bodensee-Marathon in Kressbronn am 14.9. heißt unser Thema für das

September-Ernährungskärtchen (Nr. 5): „Optimale Ernährung nach einer Maximalbelastung!“