

Themenübersicht:

1. Philipp Pangerl und Florian Willbold sind 12h-Europameister 2013
2. Partnerschaft mit „Gegenwind“ – Fahrradergonomie (Bikevermessung)
3. Termine aus dem Bereich Trainingsmanagement
 - a. Deutsche MTB-Marathon-Meisterschaft der Elite in Münsingen
 - b. Saisonausklang 2013 beim Camp Brixen
 - c. Projekt10
 - d. Leistungsdiagnostik-Event in Mainz mit Fahrradergonomie
 - e. Fahrradergonomie in Lindau und München
4. Rückblick Bodensee-Marathon in Kressbronn
5. Fit-for-Job – ein Paket zur betrieblichen Gesundheitsförderung
6. Ernährungskärtchen September

12h-Europameister-Titel von Philipp Pangerl und Florian Willbold in Diessen.

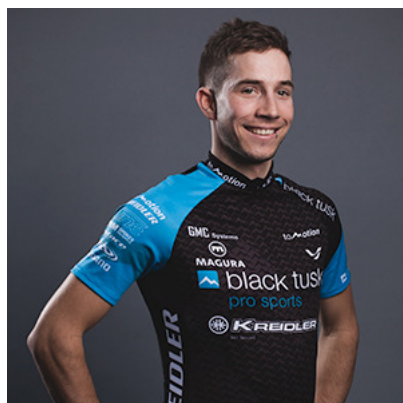
Bei der 12h-EM in Diessen am Ammersee gingen Pangerl und Willbold als amtierende 12h-Weltmeister von 2011 und 2012 hochfavorisiert an den Start. Gefahren wurde ein 8 km langer Rundkurs mit 130 hm, der von den beiden Athleten abwechselnd insgesamt 41 Mal absolviert wurde.

Pangerl ging als erster Fahrer ins Rennen, setzte sich gemeinsam mit einem Konkurrenten vom Rest des Feldes ab und setzte als Rundenschnellster gleich ein Ausrufezeichen. In der folgenden Runde stand Florian Willbold den Leistungen seines Teamkollegen in nichts nach.

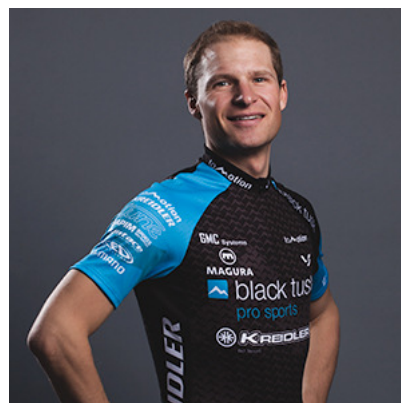
Im weiteren Rennverlauf konnten sich die beiden black tusk Fahrer dann von den hartnäckigen Verfolgern absetzen und konstant ihr Tempo erhöhen. Taktisch profitierten sie von ihrer Erfahrung aus der 12-Stunden WM-Rennen und vergrößerten ihren Vorsprung von Runde zu Runde. Die Strecke rund um den Schatzberg war gerade in den Abfahrten technisch anspruchsvoll und verlangte ein hohes Maß an Konzentration und Aufmerksamkeit.

Nach 12 Stunden harter Fahrzeit hatten die beiden Athleten die meisten Runden, die schnellste Rundenzeit und den schnellsten Rundendurchschnitt aller Teams auf ihrem Konto zu verbuchen, womit sie sich souverän den 12h EM-Titel 2013 sicherten.

Einen herzlichen Glückwunsch von toMotion an die frisch gebackenen Europameister!



Philipp Pangerl



Florian Willbold

Schmerzen beim Biken durch eine falsche Haltung?

Untersuchungen haben gezeigt, dass jeder dritte Biker bei der Ausübung seines Sports an typischen Beschwerden wie eingeschlafene Hände, Nackenschmerz, Druckschmerz im Gesäß oder Knieschmerzen leidet. Diese Beschwerden sind in den allermeisten Fällen auf eine falsche Haltung auf dem Fahrrad durch falsche Einstellung zurückzuführen.

Durch eine Partnerschaft mit der Firma „Gegenwind“ aus Markdorf hat sich toMotion einen Spezialisten für Fahrrad-Ergonomie ins Boot geholt und bietet nun gemeinsame Workshops zum Thema „Radergonomie - wie stelle ich mein Rad optimal für mich ein?“ an.

Mit diesen Workshops richten wir uns an Biker, die ihr Fahrrad bereits vor dem Auftreten von Beschwerden optimal einstellen wollen. Auch vor dem Kauf eines neuen Bikes macht eine Vermessung Sinn, um anhand deiner ergonomischen Maße ein optimal passendes Fahrrad für Dich zusammenstellen zu lassen.



„Gegenwind“-Geschäftsführer Dr. Thomas Castner bei der Arbeit

Workshops von toMotion mit Gegenwind:

Lindau: Sa, 30.11.13, 9:00 - 13:00 Uhr 59,- Euro

München: Sa, 07.12.13, 9:00 - 13:00 Uhr 59,- Euro
(anschließend 14.00 – 16.30 Uhr MTB-Fahrtechnikkurs für Einsteiger EUR 59,00)

Anmeldung für die Workshops bitte an Dr. Thomas Castner: Tel. 0172-8572519, thomas@castner.de.

Weitere Termine aus dem Bereich Trainingsmanagement:

06.10.2013 **Alb-Gold-Trophy 2013 in Münsingen inkl. Deutscher MTB-Marathon-Meisterschaft der Elite**
mit Startern des Teams black tusk Racing by toMotion
(letztes Teamrennen der Saison 2013).
Seid Ihr dabei?

11. – 13.10.2013 **Saisonausklang beim Freeride-/Tour-Technik-Camp in Brixen**

Goldener Oktober, goldene Trails. In Brixen erwartet dich ein tolles Trailrevier mit den unterschiedlichsten Anforderungen. Du kannst zwischen epischen Flowtrails, technischen Trails und Bikepark-Abfahrten wählen. Mit und ohne Liftunterstützung lassen sich auf der Alpensüdseite noch sonnige Oktobertage mit italienischem Flair auf den Brixener Trails erleben. Tanke noch einmal auf, bevor der Winter kommt!

Anmeldeschluss: 27.09.2013

Preis: EUR 229,- (Ermäßigung für Teammitglieder)

Weitere Infos: <http://www.blacktusk-racing.de/events/freeridetour/mtb-camp-brixen.html>

18.-19.10.2013 **Project 10 – 12 Stunden Freeride Total**

Eine Challenge, 12 Stunden Freeriden auf den schönsten Trails rund um Goldrain. Das Ziel: 10.000 Tiefenmeter in einem Tag! Wir haben den Freeride Tag gut geplant und nutzen Seilbahn und Shuttle um 12 der schönsten Trails anzusteuern. Kein Trail wird zweimal gefahren, alle Abfahrten bestehen aus 90% Trails. Die Abfahrten und die Shuttle Transfers sind so geplant, dass wir ohne Hektik und Eile einen geilen Biketag genießen, abgerechnet wird zum Schluss beim Grillen.

Anmeldeschluss: 04.10.2013

Preis: EUR 260,-

Weitere Infos: <http://www.blacktusk-racing.de/events/freeridetour/project-10.html>

08.-09.11.2013 **Leistungsdiagnostik-Event und Fahrrad-Ergonomie in Mainz**

toMotion Leistungsdiagnostik-Aktion bei unserem Partner locomotion in Mainz mit dem Zusatzangebot „Fahrrad-Ergonomie“ mit „Gegenwind“.

Vereinbarung individueller Termine für die Leistungsdiagnostik bei Gwenda Rüsing oder Harald Friedrich unter g.ruesing@tomotion-gmbh.de oder h.friedrich@tomotion-gmbh.de bzw. Tel. 0177 -8908907.

Anmeldung zur Fahrrad-Ergonomie bitte an Dr. Thomas Castner: Tel. 0172-8572519, thomas@castner.de.

30.11. und 07.12.2013 **Fahrrad-Ergonomie-Workshops in Lindau und München (siehe oben!)**

Rückblick auf die toMotion-Teilnahme am Bodensee-Marathon in Kressbronn

Beim 41. Bodensee-Marathon in Kressbronn am 14. September 2013 war toMotion als Aussteller dabei und stellte sich mit seinen Leistungen einem überwiegend lauforientierten Publikum vor. Dabei fanden vor allem unser Angebot einer HRV-Messung am Stand großen Anklang bei den Besuchern.

Viel Spaß hatten unsere großen und kleinen Gäste am Stand aber auch mit verschiedenen Geräten aus dem Bereich „Sensomotorisches Training“, auf denen sie ihr Gleichgewicht und ihre Koordination testen konnten. Gelegenheit für uns, mit Leistungs- und Hobby-Läufern ins Gespräch zu kommen und sie mit den Serviceleistungen der toMotion GmbH im Trainings- und Gesundheitsbereich vertraut zu machen.



Hallo Läufer, wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Euch!

Fit for Job – ein Paket zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Gesunde und aktive Mitarbeiter sind die Basis für den Erfolg und die Wettbewerbsfähigkeit eines jeden Unternehmens. Wussten Sie, dass betriebliche Aufwendungen zur Gesundheitsförderung der Mitarbeiter bis zu EUR 500,- pro Mitarbeiter/in und Jahr steuer- und sozialversicherungsfrei sind?

Mit dem Paket „Fit for Job“ bieten wir Ihnen ein „Gesundheitspaket aus einer Hand“, bestehend aus drei Bausteinen:

Baustein 1: Ärztliche Analyse

Baustein 2: Analyse der Herzratenvariabilität & Erstellung des individuellen Stressprofils

Baustein 3: Bestimmung der Körperzusammensetzung

Anhand dieser diagnostischen Leistungen führen wir eine Bedarfsanalyse für Ihre Mitarbeiter durch, die typische Stoffwechselerkrankungen, Krebsrisiken sowie Stress am Arbeitsplatz und im Privatleben des Angestellten frühzeitig erkennen lässt. So können Sie angemessen auf Risiken des Einzelnen reagieren und durch geeignete präventive Maßnahmen die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter dauerhaft verbessern.



Nutzen Sie diese Chance und senken Sie mit dem toMotion-Paket „Fit for Job“ Ihre Kosten durch Fehltage Ihrer Mitarbeiter!

Weitere Informationen gibt's bei Steffi Raaf unter

E-Mail: s.raaf@tomotion-gmbh.de oder Tel. 08382 9479994 bzw. Mobil: 0170 2881753

P.S. Diese Gesundheitsleistungen bieten wir natürlich nicht nur für Unternehmer, sondern auch für Privatpersonen an...

toMotion Ernährungskärtchen im September

Im Herbst reifen sie wieder: die Nüsse. Unter dem Titel „Harte Schale, leckerer Kern“ bietet unser Ernährungskärtchen Nr. 5 wieder wertvolle Hintergrund-Infos und ein leckeres Rezept zum Ernährungsthema des Monats.

Anfordern könnt Ihr das Ernährungskärtchen unter

E-Mail: info@tomotion-gmbh.de

