

**Themenübersicht:**

Saisonbilanz des Teams black tusk Racing by toMotion ..... 1

Team-Saisonabschlussfeier 2013 ..... 2

Project10 – Neuauflage eines erfolgreichen Enduro-Rekords vom Juni 2013 ..... 3

Mountainbiken in Bild und Ton – ein Abend von MTBikern für MTBiker ..... 3

Personal Training – damit du gut über den Winter kommst!..... 4

Funktionelles Kraft- und Koordinationstraining für Radsportler (Kurs I + II) ..... 4

Terminankündigungen: ..... 5

    Workshop „Optimale Ernährung für Sportler“ ..... 5

    MTB-Trainingslager auf Gran Canaria ..... 5

    Weiterer Leistungsdiagnostik-Termin in München ..... 5

fitRABBIT – Rote-Bete-Power zum Trinken ..... 5

Unternehmer aufgepasst: Mitarbeiter-Motivation zu Weihnachten!..... 6

toMotion-Geschenkgutscheine ..... 6

toMotion-Ernährungskärtchen im November – dieses Mal im Anhang!..... 7

„Gebrauchsanweisung“ für diesen Newsletter ..... 8

**Saisonbilanz des Teams black tusk Racing by toMotion**

**Nun ist sie vorbei, die Saison 2013. Lang war sie, nass und matschig. Und für das Team black tusk Racing by toMotion mehr als erfolgreich: 189 Mal fuhren die Fahrerinnen und Fahrer des Teams unter die Top Ten, 87 Mal standen sie sogar auf dem Podium. Ein Ergebnis, mit dem Cheftrainerin Andrea Potratz zufrieden sein kann: „Unser Team hat eine tolle Leistung gebracht und wieder einmal gezeigt, dass das Trainingskonzept der toMotion GmbH funktioniert!“**

Das Team black tusk Racing by toMotion umfasst derzeit fast 100 Mitglieder, von denen elf im Pro-Team und die anderen im Hobby-Bereich fahren. Viele der Fahrerinnen und Fahrer nahmen über die Saison hinweg an zahlreichen Rennen teil – Profahrer ebenso wie Hobbyfahrer/innen.



Die Rennen im Frühjahr und Herbst waren in diesem Jahr nicht immer angenehm zu fahren – häufig war die Strecke vom Regen aufgeweicht und die Fahrerinnen und Fahrer nach dem Rennen so mit Schlamm bedeckt, dass sie kaum mehr zu erkennen waren. Was die black tusk-Racer aber nicht davon abhielt, über die Saison hinweg eine Top-Leistung zu zeigen und ein ums andere Mal Plätze auf dem Podium zu erkämpfen.

In der Saison 2013 stachen folgende Ergebnisse besonders hervor:

- Vier Fahrer (Torsten Marx, Matthias Leisling, Florian Willbold und Annette Griner) schafften gleich zu Beginn der Saison (WMS-Rennen in Laissac/Frankreich) die Qualifikation für die WM in Kirchberg/Tirol.
- Philipp Pangerl und Florian Willbold wurden 12-h-Europameister 2013.
- Max Holz wurde Bayerischer XC-Meister und gewann außerdem die Gesamtwertung der Bayernliga.
- Matthias Leisling wurde Zweiter bei der Trans Zollernalb.
- Torsten Marx belegte bei der Baden-Württembergischen XC-Meisterschaft den 3. Platz.
- Annette Griner und Peter Reiche landeten in der Mixed-Kategorie der BIKE Transalp in der Tageswertung zweimal auf dem 2. Platz und zweimal auf dem 3. Platz, bevor das Duo aufgrund einer sturzbedingten Verletzung von Annette Griner aus dem Rennen ausschied.
- Nachwuchsfahrer Luca Buschmans erkämpfte sich beim sebamed Bike Day in Boppard auf der Mittelstecke den 3. Platz in der Gesamtwertung und war bester Junioren-Fahrer.
- Torsten Marx wurde Vierter beim WMS-Rennen in Lovran/Kroatien.
- Andrea und Sven Maier erkämpften sich in der Mixed-Kategorie der BIKE Transalp den 6. Platz in der Gesamtwertung.
- Bei der Deutschen Marathon-Meisterschaft 2013 belegten Torsten Marx und Matthias Leisling die Plätze 6 und 7.
- Anja Knaub gewann die Gesamtwertung bei den German Bike Masters



Andrea Potratz ist Chef-Trainerin des Teams und leitet den Geschäftsbereich „training & coaching“ der toMotion GmbH in Lindau. Die Serviceleistungen von toMotion in den Bereichen Leistungsdiagnostik, Trainingsplanung und Fahrtechnik stehen allen interessierten Team-Mitgliedern zur Verfügung und tragen maßgeblich zu den Rennerfolgen des Teams bei.

„Unser Team hat sich über eine lange Saison hinweg auf sehr vielen Rennen wirklich gut präsentiert und gezeigt, was mit gezieltem Training alles möglich ist. Sowohl die Pro-Fahrer/innen als auch die Hobbyfahrer, die trotz Hauptbelastung durch den Beruf so gute Ergebnisse erzielt haben. Ich bin sehr stolz darauf, was die Jungs und Mädels geleistet haben! Vielen Dank auch an alle Sponsoren, Betreuer und das komplette Team, ohne die so eine Saison und solche Leistungen nicht zu erreichen sind,“ so Andreas positive Saison-Bilanz.

Nun geht es in die Winter-Rennpause und nach einer kurzen Erholungsphase sehen die Fahrerinnen und Fahrer bereits wieder nach vorne auf die Saison 2014. Wer jetzt einen Leistungstest durchführt und seinen aktuellen Leistungsstand kennt, kann über die Wintermonate effektiv trainieren und eine gute Grundlage schaffen für die kommende Saison. **Denn Top-Leistungen kommen nicht von ungefähr...**

## Team-Saisonabschlussfeier 2013

**Fast 30 Fahrerinnen und Fahrer des Teams black tusk Racing by toMotion waren am letzten Oktoberwochenende der Einladung der Teamleitung gefolgt und verbrachten zwei gesellige, sportliche Tage im schwäbischen Backnang.**



Mit Mountainbike-Orientierung (MTBO), einer gemeinsamen Ausfahrt in die Umgebung von Backnang, einem Schnupperkurs im Nordic Skating und gemütlichem Beisammensein mit Saisonrückblick und Ausblick auf die kommende Saison hatten die Organisatoren ein buntes, kurzweiliges Programm zusammen gestellt. Für alle Teilnehmer eine schöne Gelegenheit, die vergangenen Monate noch einmal Revue passieren zu lassen, zu fachsimpeln und sich über die Team-Erfolge zu freuen.

## Project10 – Neuauflage eines erfolgreichen Enduro-Rekords vom Juni 2013

Im Sommer 2013 gelang Andrea Potratz, Geschäftsführerin des toMotion-Geschäftsbereichs training & coaching, gemeinsam mit fünf Gleichgesinnten ein Rekord der besonderen Art: innerhalb von 12 Stunden schafften sie 10.000 Tiefenmeter, davon 90 % auf Trails, und fuhren dabei keinen Trail doppelt.

Am 18. und 19. Oktober wurde diese einmalige Erfahrung unter dem Titel „Project10“ als toMotion-Kundenevent in Kooperation mit Vinschgaubike und Skylineshuttle wiederholt. Mit toller Resonanz: 15 Teilnehmer nahmen gemeinsam die angepeilten 10.000 Tiefenmeter unter die Räder.



Ihr Revier war die grandiose Bergwelt des Vinschgau. Am Ankunftstag wurden zur Einstimmung ein paar Trails gefahren, am Samstag wurde es dann ernst.

„Erste Auffahrt mit der Seilbahn um 7.00 Uhr! Der Vollmond am Himmel wird von der aufgehenden Sonne abgelöst. Kaum einer spricht, entweder aus Ehrfurcht vor dem Naturspektakel oder aus Konzentration oder wegen beidem.“ Den ganzen Tag über war die Project10-Gruppe unterwegs und bestritt Abfahrt um Abfahrt. Bergauf nutzten sie Gondeln und den Shuttleservice von Skylineshuttle. Bei den Abfahrten wurde die Gruppe immer wieder von Plattfüßen und schließlich sogar von zwei gebrochenen Speichen aufgehalten. Zur Einstellung des Rekords reichte es am Ende nicht – bei 8.800 TM war der Tag zu Ende. Trotzdem war es für alle ein unvergessliches Erlebnis. Resümee von Teilnehmer Roland Ast: „Alle sind unverletzt, wir waren besser als das Cube Action Team (Anm. d. Red.: bei ihrem Rekordversuch im Frühjahr 2013), ich weiß, dass ich die 10.000 Tiefenmeter drauf habe und im nächsten Jahr... mal sehen!“

**Für alle Biker, die ähnlich ticken, bietet toMotion in der Saison 2014 weitere „Project10“-Events: 10.000 Tiefenmeter innerhalb von 12 Stunden, für maximales Abenteuer und maximalen Spaß!**

## Mountainbiken in Bild und Ton – ein Abend von MTBikern für MTBiker

**Nun beginnt sie wieder, die kalte und dunkle Jahreszeit, in der das MTB-Feeling in weite Ferne zu rücken scheint. Wir wollen gemeinsam mit Euch etwas dagegen tun!**

Wer hat Lust, am **Freitag, den 17. Januar 2014** in Lindau einen kurzen Film oder eine Fotoserie zu zeigen von einem seiner/ihrer schönsten Bike-Touren oder -Projekte? Geplant sind 10 bis 15 Minuten pro Beitrag. Willkommen sind alle Beiträge, die uns das MTB-Feeling zurückholen und Lust machen auf die Saison 2014. Anschließend lassen wir den Abend gemütlich ausklingen. Unkostenbeitrag: EUR 10,- pro Person.

**Anmeldungen für Beiträge ebenso wie für Zuschauer:**

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

## Personal Training – damit du gut über den Winter kommst!

Wem es in der dunklen und kalten Jahreszeit schwer fällt, sich zum Trainieren zu motivieren, dem kann geholfen werden: gemeinsames Ausdauertraining an der frischen Luft macht nicht nur Spaß, sondern stärkt auch noch das Immunsystem. Damit Schnupfen und Grippe keine Chance haben.



Natürlich ist es auf dem Sofa gemütlich! Aber wer sich bei Eis und Schnee im Freien schon mal so richtig warm gelaufen hat, der weiß, welch ein tolles Gefühl eine Outdoor-Trainingseinheit im Winter am Ende hinterlässt. Eine wohlige, warme Schwere und die Gewissheit, etwas für Fitness und Gesundheit getan zu haben.

**Allein kannst Du dich dazu nicht motivieren? Dann nutze doch mal unser „Personal Training“!**

Gemeinsam trainieren wir an der frischen Luft, deine Trainerin konzentriert sich nur auf dich und darauf, dass du innerhalb deiner persönlichen Trainingsbereiche effizient trainierst. Eine bessere Vorbereitung auf die kommende Saison gibt es nicht!

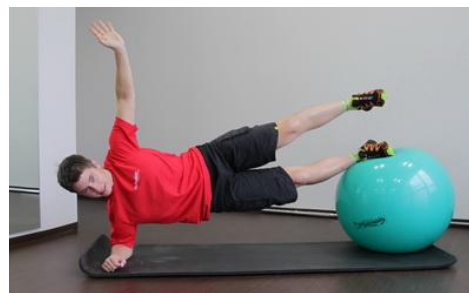
**Können wir dich mit diesem Angebot vom Sofa locken? Ruf uns an und vereinbare deinen ersten „Personal Training“-Termin!**

## Funktionelles Kraft- und Koordinationstraining für Radsportler (Kurs I + II)

Kraft und Koordination sind zwei Kernkompetenzen beim Mountainbiken. Wenn es draußen kalt und matschig ist, bietet sich als Abwechslung zum Training auf der Rolle ein gezieltes Kraft- und Koordinationstraining unter professioneller Anleitung an. toMotion hat da etwas für dich: funktionelles Kraft- und Koordinationstraining für Radsportler, aufgeteilt auf zwei Kurse.

Was erwartet Dich? Etwas Theorie und viel Praxis. Den Teilnehmern werden in diesen Kursen verschiedenen Übungen gezeigt, die ihr auch gleich ausprobiert und übt. Diese Übungen kannst du dann mit einfachen Mitteln zu Hause oder auch im Studio durchführen.

In Kurs 1 zeigen wir dir zunächst einmal einfache Übungen. Im zweiten Kurs geht es dann schon um fortgeschrittenere Übungen (z.B. Stehen auf dem Gymnastikball).



Dabei haben wir die Übungen so ausgewählt, dass sie dich gezielt in deinem Sport unterstützen. Sie sind besonders wichtig für die Erholungsphase beim Bergabfahren. Erholter bergab und damit wieder schneller bergauf!

### Die Eckdaten:

Montag, **9. Dezember 2013** (Kurs 1) und Montag, **20. Januar 2014** (Kurs 2), jeweils 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr bei toMotion GmbH, Bregenzer Str. 35, 88131 Lindau.

Jeweils 3 bis 5 Teilnehmer. Preis: 49,- Euro/Kurs.



**Anmeldung:**

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

**Terminankündigungen:****Workshop „Optimale Ernährung für Sportler“**

Themen: Leistung und Gewicht durch Ernährung optimieren, Grundlagen, Informationen, natürliche Ernährung. Sporternährungsprodukte, etc.

Termin: Montag, **13. Januar 2014**, 19:00 bis 20:00 Uhr bei toMotion GmbH, Bregenzer Str. 35, 88131 Lindau.

Preis: 15,- Euro/Teilnehmer.

**Anmeldung:**

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

**MTB-Trainingslager auf Gran Canaria**

Themen: Fahrtechnik und Kraftaufbau bei angenehmen Temperaturen auf feinsten Trails! Training in mehreren Leistungsgruppen, damit jeder auf seine Kosten kommt und effektiv trainieren kann.

Termin: **15. bis 22. März 2014** auf Gran Canaria. Anmeldeschluss: 15.02.2014.

Preis: 699,- Euro/Teilnehmer (Ermäßigung für Teammitglieder).

**Anmeldung:**

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

**Weiterer Leistungsdiagnostik-Termin in München**

Nachdem der Termin am 18. November schnell ausgebucht war, bieten wir einen weiteren Termin für Laktat-Leistungstests in München an:

Termin: Montag, **19. Dezember 2013**

**Anmeldung:**

Kerstin Garrels, Tel. 08382-9479995 / 0171-3262137, E-Mail: [k.garrels@tomotion-gmbh.de](mailto:k.garrels@tomotion-gmbh.de)

**fitRABBIT – Rote-Bete-Power zum Trinken**

Wissenschaftliche Studien belegen eindeutig die beeindruckende Wirkung des Saftes der Roten Bete. Aus diesem „Wunderelixir“ stellt die Firma VOGL SAM einen Bio-Sport-Drink her, der Ausdauer und Durchhaltevermögen von Sportlern steigert. toMotion konnte fitRABBIT als Partner für die Saison 2014 gewinnen.

Rote Bete

- steigert die Ausdauer und das Durchhaltevermögen

- reduziert den Sauerstoff- und Energieverbrauch
- verbessert die Sauerstoffversorgung
- erhöht die Trainingseffizienz
- unterstützt die Regeneration

Damit diese Wirkung erreicht wird, müsste man täglich einen halben Liter Rote Bete Saft trinken. Mit fitRABBIT erreichst du dieselbe Wirkung mit 85 ml. Dafür hat fitRABBIT die Kraft der Roten Bete durch sorgfältige Auswahl der Rote Bete Sorten und durch das richtige Mischverhältnis mit Zitronensaft und Guarana auf einen 85 ml BIO-Sport-Drink konzentrieren können. Diese Menge reicht auch für härtere Trainingseinheiten aus.

Das "Geheimnis" liegt im hohen Nitratgehalt der Roten Bete. Über eine komplizierte Wechselwirkung in unserem Körper wird Nitrat zu Nitrit und weiter zu NO (Stickstoffmonoxid) umgewandelt. NO erweitert die Blutgefäße, reichert das Blut mit Sauerstoff an und verbessert die Durchblutung im ganzen Körper. Mit fitRABBIT hat der Körper immer genug NO zur Verfügung, wenn es benötigt wird.



Klingt einfach und natürlich – und ist es auch. Genauso einfach und natürlich wie die Zusammensetzung von fitRABBIT: der Saft der Roten Bete, ein Schuss Zitronensaft und eine Prise Guarana, alles aus kontrolliert biologischem Anbau und ohne Konservierungsmittel. Ein optimales Nahrungsergänzungsmittel auch für Biker, wie wir finden!

**Neugierig geworden? fitRABBIT gibt es bei toMotion zu kaufen – einfach anrufen oder mailen!**

## **Unternehmer aufgepasst: Mitarbeiter-Motivation zu Weihnachten!**

**Mitarbeitergeschenke zu Weihnachten gibt es in fast allen Unternehmen. Haben Sie schon einmal daran gedacht, dieses Weihnachtsgeschenk für sich arbeiten zu lassen, zum Wohle der Mitarbeiter und Ihres Unternehmens?**

Investieren Sie dieses Jahr doch mal in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter! Ein Geschenk, das man Ihnen hoch anrechnen wird! Buchen Sie bei toMotion für Ihre Mitarbeiter eine HRV-Messung (Messung der Herzratenvariabilität), die Aufschluss gibt über das aktuelle Stresslevel und den Fitnesszustand Ihres Mitarbeiters. Abrunden könnten Sie das Geschenk durch eine Stunde Gesundheits-Coaching. Basierend auf dem Ergebnis des HRV-Tests könnte dieses Coaching beispielsweise eine Ernährungsberatung, Tipps zum Stressmanagement, die Vermittlung von Dehnübungen zur Entspannung am Arbeitsplatz oder von Übungen zur Ganzkörper-Stabilisation beinhalten. Außerdem sprechen wir mit Ihren Mitarbeitern über weitere Möglichkeiten, ihr Stresslevel dauerhaft zu senken und ihre Fitness zu verbessern. Wussten Sie schon, dass diese Investition im Rahmen der „Betrieblichen Gesundheitsförderung“ bis zu 500,- EUR pro Mitarbeiter und Jahr steuer- und sozialversicherungsfrei sind?

**Gesundheit zu Weihnachten – ein Mitarbeiter-Incentive, das auch Ihrem Unternehmen nutzt! Sprechen Sie uns an auf unser günstiges Paketangebot „Fit for Job“ .**

## **toMotion-Geschenkgutscheine**

**Auf der Suche nach einem sinnvollen Weihnachtsgeschenk? Verschenken Sie zu Weihnachten doch mal mehr Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden! Wie wäre es mit einem toMotion-Gutschein zur Bescherung? Erhältlich entweder für bestimmte toMotion-Angebote, oder auch über einen Geldbetrag mit freier Auswahl des Beschenkten unter den toMotion-Leistungen.**

Unter den folgenden toMotion-Leistungen ist mit Sicherheit für jede/n etwas dabei:

**Leistungsdiagnostik** – damit du deinen aktuellen Leistungsstand kennst und effektiver trainieren kannst.

**Trainingsplanung** – individueller Trainingsplan, abgestimmt auf deinen Leistungsstand, deine Ziele und Rahmenbedingungen.

**Mountainbike-Fahrtechnikkurs** – damit du im Gelände schneller und sicherer wirst.

**Mountainbike-Events der Saison 2014** – Fahrtechniktrainings, Freeride-Camps, Trainingslager. Auch "Women only"!

**Funktionelles Kraft- und Koordinationstraining für Radsportler (Kurs I + II)** – gezielte Vorbereitung auf die Saison 2014.

**Sensomotorisches Training** – zur Förderung der Koordination und Gelenkstabilität.

**Workshop „Optimale Ernährung für Sportler“** – damit die Ernährung zum sportlichen Erfolg beiträgt.

**HRV-Messung** – zur Feststellung des individuellen Stress- und Fitnesslevels.

**Stressmanagement** - Work-Life-Balance, Selbstorganisation, Zeitmanagement – „Zutaten“ für eine erfolgreiche Stressreduktion.

**Burnout-Beratung** – Burnout-Prävention und –Coaching: mit toMotion dem Burnout gezielt entgegenwirken!

**Ernährungsberatung** – die richtige Ernährung zum richtigen Zeitpunkt.

**Weitere Infos und Geschenk-Gutscheine** gibt es unter Tel. +49 8382 9479993 oder [info@tomotion-gmbh.de](mailto:info@tomotion-gmbh.de).

## **toMotion-Ernährungskärtchen im November – dieses Mal im Anhang!**

**Im Herbst liegt er wieder rund und prall auf dem Feld: der Kürbis. Sein Fruchtfleisch enthält nur 25 kcal pro 100 Gramm – ein gesunder Sattmacher mit unzähligen Sorten- und Rezept-Varianten.**

Weitere Informationen zum Thema „Kürbis“ und ein leckeres Rezept finden Sie auf unserem November-Ernährungskärtchen (Nr. 7).

Achtung: dieses Mal schicken wir Ihnen das Ernährungskärtchen gemeinsam mit dem Newsletter zu. Wir dachten uns, dass viele von Ihnen unsere Ernährungskärtchen noch gar nicht kennen und wollten sie Ihnen an diesem Beispiel gerne einmal vorstellen. Damit Sie sehen, was von Monat zu Monat gleich bleibt und was sich ändert, haben wir Ihnen zusätzlich auch noch das Ernährungskärtchen Nr. 1 (Thema: Chili) angehängt.



**Wir freuen uns über eine Rückmeldung, wie die Ernährungskärtchen bei Ihnen bzw. Euch „ankommen“!**

## **„Gebrauchsanweisung“ für diesen Newsletter**

**Mit dem November-Newsletter führen wir eine Neuerung ein, die Euch / Ihnen die Navigation zu den einzelnen Themen erleichtern soll: Überschriften als Lesezeichen.**

Die Überschriften sind so formatiert, dass Ihr, wenn Ihr im Inhaltsverzeichnis auf ein Thema klickt, direkt zu diesem Thema im Newsletter springt. Wer dann nicht jedes Mal wieder von Hand nach oben zum Inhaltsverzeichnis scrollen möchte, kann sich eine Liste der Lesezeichen (Überschriften) links neben dem Newsletter einblenden lassen, in der Ihr nacheinander die gewünschten Artikel anklicken könnt.

Einblenden der Überschriften in der deutschen Version von Adobe Reader:

Anzeige

Ein-/Ausblenden

Navigationsfenster

Lesezeichen

Einblenden der Überschriften in der englischen Version von Adobe Reader:

View

Show/Hide

Navigation Panes

Bookmarks

**Wir wünschen erfolgreiches Navigieren und freuen uns auf interessierte Leser!**