

Themenübersicht:

Neue toMotion-Internetpräsenz ist online!.....	1
Coaching gegen Stress – wer zahlt?	2
Business Coaching – werden Sie zum Fels in der Brandung!.....	2
toMotion Racing by black tusk: Teampräsentation 2014.....	3
Aktualisierte Internetseite auch beim toMotion Racing Team	4
Rückblick: toMotion Wintersport-Wochenende - oder „Die Suche nach dem Schnee...“	4
Feedback von Team-Mitgliedern und toMotion-Kunden	5
toMotion-Ernährungskärtchen im Februar 2014: Sauerkraut	5

Neue toMotion-Internetpräsenz ist online!

www.tomotion-gmbh.de

Anfang Februar ist sie online gegangen, die neue Internetseite der toMotion GmbH. Ansprechend gestaltet in den toMotion-Farben cyan, rot und grün, bietet die Website umfassende Informationen zu den Leistungen der beiden Geschäftsbereiche „training & coaching“ sowie „health & vitality“. Wie immer bei solchen Projekten steckt viel Arbeit darin, sowohl im Text-, als auch im gestalterischen Bereich. Und die Website wird natürlich noch weiter ausgebaut...

Trotzdem bietet euch die Seite inzwischen einen guten Überblick über unsere Leistungen. Wer vor allem an unseren Serviceleistungen im Trainingsbereich interessiert ist, findet Informationen zur Trainingssteuerung (Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung) und zu den Mountainbike-Fahrtechniktrainings und Trainingslagern. Auch Personal Training und Ernährung für Sportler sind Themen unserer Website.

Der Gesundheitsbereich zeigt sich ebenfalls breit aufgestellt. Die toMotion-Leistungen reichen von der Gesundheitsprävention über Betriebliches Gesundheitsmanagement, Business Coaching und Ernährungsberatung bis hin zur Burnout-Prävention und –Behandlung. Da dieser Geschäftsbereich bei toMotion noch jung ist und sich rasant entwickelt, ist die Werbung übers World Wide Web für ihn besonders wichtig.

Als kleine Überraschung haben wir für Euch aus jedem Geschäftsbereich ein „Eröffnungsangebot“, **gültig im Monat März 2014:**

- **15 % Preisnachlass** auf die Teilnahmegebühr an unserem **MTB-Trainingslager im Vinschgau** vom 29.3. bis 5.4.2014, das wir euch in unserem Januar-Newsletter bereits vorgestellt hatten. Der reguläre Preis für Nicht-Teammitglieder liegt bei EUR 599,-. Weitere Informationen zum Trainingslager gibt es unter

<http://tomotion-gmbh.de/Training/Termine>

- **15 % Kennenlern-Rabatt** auf eine Stunde **Business Coaching / Resilienz-Training** (regulärer Preis: EUR 90,-/Std.)

Die Geschäftsführerin Andrea Potratz ist froh, dass sie den Kunden nun umfassende Informationen im Internet anbieten kann: „Inzwischen informieren sich einfach viele Menschen vorwiegend auf diesem Wege über Anbieter und Leistungen in ihrer Umgebung – da ist es für Unternehmer ein Muss, ihr Leistungsspektrum im Internet umfassend, übersichtlich und ansprechend zu präsentieren.“

Haben wir euch neugierig gemacht? Dann schaut doch mal rein bei uns unter www.tomotion-gmbh.de. Ihr findet dort bestimmt noch das eine oder andere interessante toMotion-Angebot, das euch neu ist!

Coaching gegen Stress – wer zahlt?

<http://www.02elf.net/allgemein/coaching-gegen-stress-wer-zahlt-363690>

In der online-Ausgabe des 02elf Düsseldorfer Abendblatts vom 3. Februar 2014 haben wir einen spannenden Artikel gefunden zum Thema Business Coaching. „Der Stress in Beruf- und Privatleben steigt. Ein Coaching kann Entlastung bringen, doch viele schrecken vor den Kosten zurück. Denn anders als bei schweren Krankheiten wie Burnout, Depression oder Alkoholismus zahlen die Krankenkassen bei „Nur-Stress“ in der Regel keine professionelle Hilfe. Und da eine Coachingstunde ab 100 Euro aufwärts kostet, winken viele Normalverdiener schnell ab – zu teuer. Dabei gibt es einige Möglichkeiten, sich das Honorar für einen Coach teilweise wieder zurückzuholen“, so heißt es in dem Beitrag von Dr. Nicole Strauss, den Sie über den oben stehenden Link erreichen.

Auch toMotion ist kompetenter Anbieter von Business Coaching in der Region Bodensee/Allgäu - und unser Honorar liegt sogar unter dem im Artikel genannten Betrag. Damit sind wir ein hochqualifizierter und trotzdem günstiger Ansprechpartner für Berufstätige in der Region Bodensee/Allgäu, die mental und körperlich fit bleiben wollen für ihren Beruf oder sogar Sorge haben, stressbedingt zu erkranken.

Wenn auch Sie sich beruflich stark be- oder sogar überlastet fühlen, dann informieren Sie sich im untenstehenden Beitrag über das toMotion Business Coaching!

Business Coaching – werden Sie zum Fels in der Brandung!

In unserer heutigen Arbeitswelt ist ein überschaubarer, erfüllender Job eher eine Ausnahme als die Regel. Immer mehr Menschen haben zwar Freude an ihrem Beruf, fühlen sich aber trotzdem häufig gestresst und überlastet. Chronischer Stress führt auf die Dauer jedoch zu einer höheren Fehlerquote, geringerer Effektivität und schließlich auch zu gesundheitlichen Schäden. Damit es gar nicht erst soweit kommt, arbeiten wir in unserem Business Coaching gemeinsam mit Ihnen an einer gezielten Verbesserung Ihrer Resilienz, also Ihrer Widerstandsfähigkeit gegenüber belastenden Situationen, und damit an Ihrer beruflichen Leistungsfähigkeit. So machen wir Sie fit für die Anforderungen und Belastungen, denen Sie an Ihrem Arbeitsplatz ausgesetzt sind.

Dabei arbeiten wir nicht nach einem vorgegebenen Strickmuster, sondern erfassen zunächst detailliert Ihre individuellen Arbeits- und Lebensumstände, um Ansatzpunkte zu definieren für eine spürbare und dauerhafte Verbesserung Ihrer Situation. Wir arbeiten sowohl mit Einzelpersonen, als auch mit ganzen Teams (also z.B. einem Projektteam oder einer Unternehmensabteilung). Dabei ist unser Ziel, Ihre innere Widerstandskraft und Belastungsfähigkeit (Resilienz) zu erhöhen und Ihnen Ansatzpunkte zu liefern für einen gesunden Umgang mit Stress.



Ein solches Training ist sinnvoll vor allem für Führungskräfte und Mitarbeiter, die besonderen Belastungen ausgesetzt sind (z.B. Projektleiter, Führungskräfte), aber auch für Mitarbeiter schwieriger oder komplexer Teams.

Wie ist es um Ihre Gesundheit bestellt? Teil unseres Business Coaching ist eine genaue und wissenschaftlich fundierte Diagnose Ihres aktuellen Gesundheitszustands. Über eine Messung Ihrer Herzratenvariabilität (HRV) sammeln wir Informationen zu Ihrer Gesundheit, Ihrer Fitness sowie Ihrer Stressbelastung und Regenerationsfähigkeit. Die HRV ist das Frühwarnsystem Ihres Körpers. Eine Body Impedanz Analyse (BIA) erlaubt Aussagen über Ihre Körperzusammensetzung, Ihre körperliche Fitness und Ihren Ernährungszustand. In einem anschließenden, persönlichen Gespräch erfassen wir zudem Ihr subjektives Empfinden zu Ihrem Gesundheitszustand. Mithilfe eines Fragebogens verschaffen wir uns einen Überblick über Ihre berufliche Situation und die täglichen Belastungen, denen Sie bei der Arbeit ausgesetzt sind. So gewinnen wir ein umfassendes Verständnis für Ihre aktuelle Situation, um eine solide Basis zu haben für das weitere Vorgehen.

Ist die diagnostische Arbeit abgeschlossen, erarbeiten wir gemeinsam mit Ihnen eine Strategie für eine aktive Gesundheitsvorsorge und sprechen konkrete Empfehlungen aus, welche Vorsorgemaßnahmen für Sie sinnvoll sind. Unser Leistungsangebot reicht dabei von der Ernährungsberatung (wie ernähre ich mich in welcher Situation richtig?) über Stressmanagement (Stichworte: Resilienz, Work-Life-Balance, Zeitmanagement, Selbstorganisation), körperliche Fitness (Ausdauertraining, Ganzkörper-Stabilitätstraining), mentales Training und Entspannung bis hin zu Burnout-Prävention und –Behandlung. Im Rahmen von Kursen, Workshops oder auch individueller Beratung/Coaching vermitteln wir Informationen und zeigen Ihnen Übungen, die Sie langfristig und dauerhaft zu mehr Gesundheit, Resilienz und größerem Wohlbefinden führen werden.

Ein Business Coaching kann nicht nur vom Berufstätigen selbst, sondern auch (steuerlich gefördert) von Unternehmern für besonders belastete Mitarbeiter gebucht werden, um langen Fehlzeiten durch stressbedingte Erkrankungen vorzubeugen. Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gerne über die Möglichkeiten!

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

toMotion Racing by black tusk: Teampräsentation 2014

Am Mittwoch, den 12. März 2014 ist es soweit: kurz vor Saisonbeginn wird sich das Mountainbike-Team toMotion Racing by black tusk unter neuem Namen und mit geänderter Struktur in Lindau der Presse, den Sponsoren und der interessierten Öffentlichkeit vorstellen.

Die Teampräsentation findet, wie auch im vergangenen Jahr, in den Räumen des Team-Partners **Autohaus Bernhard** (Kemptener Str. 95, 88131 Lindau) statt. Dort habt ihr Gelegenheit, Teamfahrer und die Teamchefin persönlich kennen zu lernen und mit ihnen ins Gespräch zu kommen.



to  **otion Racing**
by black tusk

Beginn ist um **18.30 Uhr**. Wie immer gibt es nach der Teampräsentation Gelegenheit zu einem Gedankenaustausch bei Getränken und einem kleinen Imbiss.

Die Einladungen und Anmeldeformulare haben wir bereits Ende Januar an unseren Mailverteiler verschickt. Um besser planen zu können, bitten wir um eure **Anmeldung bis Freitag, den 7. März 2014**. Auf Anfrage senden wir die Einladung mit Anmeldeformular gerne auch an weitere Freunde / Bekannte, die ihr zu dieser Veranstaltung einladen möchtet. Gebt uns einfach Bescheid unter info@tomotion-gmbh.de.

Alle Team-Mitglieder, Sponsoren, Pressevertreter, aber auch andere interessierte Besucher sind zur diesjährigen Teampräsentation herzlich eingeladen. Wir freuen uns auf euch!

Aktualisierte Internetseite auch beim toMotion Racing Team

Es hat sich viel verändert beim Mountainbike-Team toMotion Racing by black tusk. Nicht nur der Name wurde geändert mit dem Ziel, die Wiedererkennbarkeit und die Identifikation mit dem Team auch bei einem eventuellen Wechsel des Hauptsponsors zu erhalten. Auch die Struktur des Teams wurde überarbeitet, toMotion hat neue Racing Team Standorte gegründet und die neue, „alte“ Teamchefin heißt jetzt wieder Andrea Potratz.

Wer neugierig ist, wie das Team für die kommende Saison aufgestellt ist, welche Standorte es gibt, bei welchen Teamrennen die Mitglieder des Teams professionell an der Strecke betreut werden und wie man sich für ein Sponsoring bewirbt, findet alle Informationen auf der kürzlich aktualisierten Homepage des Teams unter

www.tomotion-racing.de

Schaut doch mal rein!

Rückblick: toMotion Wintersport-Wochenende - oder „Die Suche nach dem Schnee...“

Vom 6. bis 8. Februar fand das toMotion-Wintersportwochenende auf dem Ferienhof Baldauf im schönen Allgäu statt. Ein Wochenende fürs Team, um sich näher kennen zu lernen, mal etwas anderes zu machen, als nur auf dem Bike zu sitzen, Spaß zu haben und zu trainieren. Alles war gut geplant und vorbereitet, nur der Schnee hat sich nicht ganz so an die Abmachungen gehalten...



Die Schneeschuhtouren wurden gestrichen und so machten sich die insgesamt knapp 20 Teilnehmer/innen am Samstag in zwei Gruppen entweder zu einer Skitour oder Richtung Skating-Loipe auf. Für einige war die Erfahrung Ski bzw. Skating-Ski das erste Erlebnis dieser Art. Nachdem dann auch etwas Schnee in Knottenried gefunden wurde, ging es ans Üben. Kleine Wettkämpfe und Spielchen sowie Technikübungen standen auf dem Programm. Am beliebtesten war am Ende aber das Ski-Rugby mit Trinkflasche...

Nach einer netten Mittagspause im „Lustigen Hirschen“ waren die Speicher wieder gefüllt. Manch einer scheiterte an seiner Leberkäs-Portion mit Ei - man hätte damit locker eine ganze Familie versorgen können. Gestärkt ging es nochmals auf die Loipe, um dann „richtig“ mit Stöcken und Ski ein paar Runden zu drehen. Und alle haben sich sehr gut geschlagen!



Die Abteilung Skitour, geleitet von Matthias Baldauf, machte sich auf, zwei Gipfel zu besteigen. Das Wetter war klasse, ein wenig Neuschnee gab es auch und als sie abends zurück kamen, hieß es nur „es war geil!“

Sonntags entschlossen sich alle zum Skating-Ski und um bessere Schneebedingungen zu haben, fuhren wir ins 40 min entfernte Tannheimer Tal, wo dann noch zwei Stunden oder auch länger gut trainiert wurde.

Damit ging ein tolles, sportliches und fröhliches Wochenende zu Ende, das, so Roland Ast „nach Wiederholung schreit!“

Feedback von Team-Mitgliedern und toMotion-Kunden

Immer wieder erreichen uns per E-Mail, aber auch im persönlichen Gespräch, Rückmeldungen zu unseren Events, toMotion-Leistungen und sonstigen Dingen, die unser Unternehmen betreffen. Sie sind für uns natürlich höchst spannend und von unschätzbarem Wert, um uns weiter zu verbessern. Ganz häufig erhalten wir auch lobendes Feedback, das für uns natürlich ein besonderer Ansporn ist.

In diesem Newsletter möchten wir – nach ausdrücklicher Genehmigung der jeweiligen Verfasser – zwei Kommentare mit Euch teilen, über die wir uns sehr gefreut haben.

Markus Spier (Standort München) am 24.1.2014 über die toMotion-Betreuung bei der Protecor BIKE Four Peaks und der Craft BIKE Transalp:

„Hi Andrea, also was ihr alles organisiert und auf die Beine stellt, wie ihr eure Mitglieder versorgt und was ihr ihnen alles bietet.... Hut ab! Da kann ich immer nur ein großes Dankeschön aussprechen! Grüße, Markus“

Stephan Danco (Reutlingen) am 30.1.2014 über das Produkt unseres Team-Sponsors fitRabbit:

„Ich geh grad voll ab auf euren roten Saft. Hab angefangen mit Reformhaussaft und mir dann die Riesenkiste fitRABBIT bestellt. Man bildet sich ja gern was ein, aber ich bin mir sicher, dass eine Veränderung eingetreten ist.“

An dieser Stelle ein ausdrückliches Dankeschön an alle, die sich die Zeit nehmen, uns eine Rückmeldung zu geben zu unseren Leistungen. Wir wissen das ganz hoch zu schätzen!

toMotion-Ernährungskärtchen im Februar 2014: Sauerkraut

Sauerkraut ist Lebensmittel und probiotisches Nahrungsergänzungsmittel in einem. Es steckt voller hochwirksamer und lebenswichtiger Mikroorganismen. Grund genug für uns, uns genauer mit diesem traditionellen Lebensmittel zu befassen, das wir schon aus Omas Zeiten kennen. Und das heute immer noch hochaktuell ist!



Leckere Sauerkraut-Gerichte gibt es viele. Für unser Februar-Ernährungskärtchen (Nr. 10) haben wir bewusst ein Rezept mit rohem Sauerkraut gewählt, weil damit die wertvollen Mikroorganismen ihre Wirkung voll entfalten können. Weitere Informationen zum Thema „Sauerkraut“ und unser pfiffiges Rezept findest du im Anhang!