



Herzlich willkommen zur ersten Ausgabe des
toMotion-Newsletters in 2017!

[Zur Webansicht im
Browser](#)

Themenübersicht 2017-01:

1. [Kakao - der natürliche Stimmungsaufheller](#)
2. [toMotion-Angebot im Februar 2017](#)
3. [Auszeit-Wochen 2017](#)
4. [Leistungsdiagnostik-Aktionen im Frühjahr 2017](#)
5. [Garmin GPS Kurs](#)
6. [Köstliche Bio-Bruchschokolade: \[www.schokoladen-outlet.de\]\(http://www.schokoladen-outlet.de\)](#)
7. [Wer bist du? Das neue Teamfahrer-Porträt im toMotion-Newsletter](#)
8. [Danièle Troesch im Interview](#)
9. [Skating-Spaß in Leutasch](#)
10. [Eier - das gesunde Fast-Food](#)

Kakao

Der natürliche Stimmungsaufheller



Die meisten Menschen lieben Süßes. Darauf wurden wir schon mit der Muttermilch geprägt. Schokolade hat es uns ganz besonders angetan. Eine Vorliebe, die ihre Tücken hat – denn oft enthält Schokolade neben viel Fett auch viel Zucker. Kann man sich jedoch mit dem Geschmack von dunkler Schokolade anfreunden, hat man gewonnen: Genuss und gesundheitliche Vorteile. Denn dunkle Schokolade enthält weniger Zucker, dafür aber mehr Kakao – und der ist gesund!

Welche gesundheitsrelevanten Inhaltsstoffe Kakao enthält und wie sie im Körper wirken, erfährst du in unserem Beitrag "Kakao - der natürliche Stimmungsaufheller".

[Link zum Beitrag "Kakao - der natürliche Stimmungsaufheller"](#)

toMotion-Angebot im Februar 2017

Peruvian Harvest Criollo Kakaopulver, 200 g

Mit einem ganz besonderen Geschmack und Aroma! Er wird aus 100 % rohen Bio-Criollo-Kakaobohnen erzeugt, ohne Mischung mit anderen Arten. Der Kakao wird nur zu 20 % fermentiert. Das dauert ungefähr zwei Tage, erhält die rohen Eigenschaften der Bohnen, während gleichzeitig ein üppiger Geschmack und ein unwiderstehliches Aroma entstehen. Peruvian Harvest Kakaopulver enthält keine Bindemittel, Füllstoffe oder Hilfsstoffe und erhält die natürlichen Eigenschaften und Vorteile des Kakaos.



Preis: EUR 8,90 (anstatt regulär EUR 10,90)

Das Angebot ist gültig bis zum **15. Februar 2017**.

[Zurück zur Themenübersicht](#)

Auszeit-Wochen 2017

Für ein „Energie-Plus“ und eine Neuorientierung



In der heutigen Zeit sind viele Menschen mit den Anforderungen von Beruf, Familie etc. stark gefordert oder sogar überfordert. Hinzu kommen oft eine falsche Ernährung, zu wenig Sport und andere gesundheitsgefährdende Faktoren. Eine Situation, die Stress erzeugt und den Menschen in einen Burnout rutschen lassen kann. Spätestens dann ist es an der Zeit, gegenzusteuern. Inne zu halten, sich neu zu orientieren und etwas zu ändern. Neue Prioritäten zu setzen, sich im Job zu verändern, gegebenenfalls in einen anderen zu wechseln, oder die Beziehung in neue Bahnen zu lenken. Gemeinsam mit toMotion und Dr. Claudia Potratz haben die Coaches von kommunika die Auszeit-Wochen entwickelt. Durch professionelles Coaching bekommen die Teilnehmer die Möglichkeit zu einer Bestandsaufnahme. Im Gespräch erhalten sie Impulse, setzen sich (neue) Ziele und starten in die Umsetzung. Außerdem bekommen sie Anregungen im gesundheitlichen Bereich: gesunde Ernährung, Bewegung, genügend Schlaf etc. In den Auszeit-Wochen lernt man umdenken.

Auszeit bedeutet eine kurzzeitige Reizunterbrechung. Eine Gelegenheit, sich zu entspannen und

sich eine neue Spieltaktik zurecht zu legen. Die 6-tägigen Auszeit-Wochen bieten dir die Chance, dich neu zu orientieren. Alleine oder zu zweit.

6 Tage Reizunterbrechung. Zeit, in der es ausschließlich um dich und deine Klarheit darüber geht, wie du deine persönliche Spieltaktik an die veränderten Gegebenheiten deines Lebens anpasst. Nimm dir die Zeit! Als Auszeit vom Alltag. Als deine Insel der Reflexion und Entspannung. Als dein Fokus auf das für dich Wesentliche. Als dein Rezept für die Zukunft. Alleine oder zusammen mit einem Menschen, der dir besonders nahe steht.

Auszeit-Wochen für Einzelpersonen:

9. bis 15. Juli 2017

8. bis 14. Oktober 2017



Auszeit-Wochen für Paare:

2. bis 8. Juli 2017

22. bis 28. Oktober 2017



Weitergehende Informationen findest du hier:

auszeit:wochen

by kommunika

[Zurück zur Themenübersicht](#)

Leistungsdiagnostik-Aktionen im Frühjahr 2017

Mehr erreichen in der Saison 2017



Spätestens wenn die ersten Schneeglöckchen, Tulpen und Narzissen blühen, ist es an der

Zeit, mit dem gezielten Training für die Mountainbike-Saison 2017 zu beginnen. Ein Leistungstest hilft dir dabei, dein Training effektiv und zeiteffizient zu gestalten, weil du dann innerhalb deiner individuellen Trainingsbereiche trainieren kannst und dadurch die größten Trainingsfortschritte erzielst. Für den Laktat-Leistungstest kommen wir zu dir an den Standort! Hier die Termine unserer Leistungsdiagnostik-Aktionen im Frühjahr 2017:

toMotion-Standort Rhein-Main (Mainz):	LD-Aktion: Fr./Sa., 10./11. Februar 2017 Fahrtechniktraining: So, 12. Februar 2017
toMotion-Standort München:	LD-Aktion: Di, 7. März 2017
toMotion-Standort Nordschwarzwald (Pforzheim):	LD-Aktion: Sa./So., 11./12. März 2017
toMotion-Standort Schwäbische Alb (Altenriet):	LD-Aktion: Mi./Do., 15./16. März 2017

Die Ausschreibungen mit konkreten Informationen und Kontaktdaten findest du hier:

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

[Zurück zur Themenübersicht](#)

Garmin GPS Kurs

Informationen zur richtigen Handhabung



Garmin GPS-Geräte wie z.B. der Edge bieten dir beim Mountainbiken tolle Möglichkeiten. Du kannst Tracks auf dein Gerät laden, sie bei Bedarf verändern und dich dann bei deinen Touren von deinem Gerät führen lassen. Oder du kannst mit der Basecamp-Software

eigene Tracks erstellen und damit navigieren. Nutzt du dein Gerät voll aus oder kennst du einige Funktionen und Einstellungen noch gar nicht? Zum richtigen Umgang mit Garmin GPS-Geräten (Edge, Fenix, Forerunner) bietet dir toMotion im Februar einen Abendkurs. Hier die Eckdaten:

Termin:	Mittwoch, 8. Februar 2017
Beginn:	19.30 Uhr
Dauer:	ca. 2 Stunden
Ort:	toMotion GmbH, Bregenzer Str. 35, 88131 Lindau
Referentin:	Andrea Potratz
Unkostenbeitrag:	EUR 15,-/ Person

[Zurück zur Themenübersicht](#)

Köstliche Bio-Bruchschokolade

Online und bis zu 74 % reduziert!



Dunkle Schokolade und Sport gehören zusammen! Zahlreiche Studien haben mittlerweile belegt, dass der maßvolle Konsum dunkler Schokolade die Leistungsfähigkeit steigern kann. Man vermutet, dass dafür u.a. die Flavonole des Kakaos verantwortlich sind, indem sie die Bioverfügbarkeit von Stickstoffmonoxid ansteigen lassen, welches die Gefäße positiv beeinflusst. Aber Schokolade ist auch geschmacklich ein Genuss! Die Genießer unter uns werden sich besonders freuen über den neuesten Neuzugang unter unseren Teampartnern: das Schokoladen-Outlet.

Im Schokoladen-Outlet findest du ausschließlich biologisch zertifizierte Schokolade, die aus irgendeinem Grund während der Produktion aussortiert wurde. Daher kostet sie im Schnitt auch

nur die Hälfte des Originals im Bioladen.

Weitere Vorteile der Bioschokolade im Outlet:

- Die Rohstoffe stammen von Kleinbauernfamilien und Kooperativen in Mittel- und Südamerika, d.h. es ist keine Kinderarbeit „enthalten“.
- Der Anbau des Kakaos erfolgt in Mischkulturen ohne den Einsatz von chemischen Pflanzenschutzmitteln.
- Auf Palmfett und Sojalezithin wird fast komplett verzichtet.
- Die Verpackung in 500- und 1000 g Beuteln spart Verpackungsmüll.

Welche dunklen Sorten sind im Angebot?

- Dunkle Cherry Chili (70 %)
- Dunkle Cranberry (70 %)
- Dunkle Nibs (70 %)
- Zartbitter Orange (70 %)
- Dunkle Ingwer (70 %)
- Zartbitter Chili (70 %)
- Dunkle Himbeer (60 %)
- Dunkle Kirsche (60 %)
- Dunkle Nuss (55 %)
- Dunkle Mandel (55 %)
- Dark & Noble (92 %, selten verfügbar)



Die Verfügbarkeiten können wechseln, da nicht immer von allen Sorten ausreichend Bruch vorhanden ist.

Warum beim Schokoladen-Outlet einkaufen?

- Diesen Biobruch gibt es sonst online nirgendwo.
- Über 98 % der Kunden geben dem Schokoladen-Outlet die Bestnote für Produkte und Service.
- Ab 30 € ist deine Bestellung versandkostenfrei (in D).
- Einkauf ohne Risiko: „Wir lieben glückliche Kunden :-“

Einfach mal reinschauen unter



[Zurück zur Themenübersicht](#)

Wer bist du?

Das neue Teamfahrer-Porträt von toMotion Racing by black tusk



Unser Mountainbike-Team toMotion Racing by black tusk ist bunt und vielseitig. Es umfasst leistungsorientierte Fahrerinnen und Fahrer ebenso wie reine Hobbybiker. Unsere inzwischen rund 120 Teammitglieder wohnen über ganz Süddeutschland verteilt und auch in den angrenzenden Regionen. So wird die Teamgemeinschaft vor allem an den Standorten und bei Events wie Teamrennen, der Teampräsentation im Frühjahr oder dem Saisonabschluss im Herbst gepflegt. Damit du unsere Fahrer/innen noch ein bisschen besser kennen lernst, werden wir ab sofort immer mal wieder eine Fahrerinnen oder einen Fahrer im Interview näher vorstellen. Den Anfang macht Danièle Troesch vom toMotion-Racing-Standort Südschwarzwald, eine sympathische Teamfahrerinnen von jenseits der deutsch-französischen Grenze. Wir wünschen euch viel Spaß mit unserem neuen Teamfahrer-Porträt!



[Das Interview mit Danièle Troesch findest du hier:](#)

<http://www.tomotion-racing.de/news.html>



[Zurück zur Themenübersicht](#)

Skating-Spaß in Leutasch

Wetter wie aus dem Bilderbuch beim toMotion-Wintersportwochenende

Auf die richtigen Bedingungen kommt es an! Und die waren traumhaft beim toMotion Wintersport-Wochenende 2017: Sonne, blauer Himmel und ein verschneites Alpenpanorama. Die tollen Rahmenbedingungen, aber auch die beiden engagierten Trainer Rahel und Immo Trebing sorgten für strahlende Gesichter beim toMotion-Wintersportwochenende im österreichischen Leutasch. „Was kann schöner sein, als ein Wochenende mit Teamkollegen unter blauem Himmel, bei Pulverschnee, guter Laune, viel Gelächter und den besten Trainern“, fasst Bianca Schneider zusammen. Und stellte wie viele andere fest, dass Langlaufen eine interessante Sportart ist, die das Wintertraining jedes ambitionierten Bikers perfekt ergänzen kann.

Nach der ersten erfolgreichen Auflage des Wochenend-Workshops im Dezember 2015 freuten sich Rahel und Immo, dass sich wieder 13 Teammitglieder dazu entschlossen hatten, für ein Wochenende ihr Bike gegen Skatingski zu tauschen. Rund die Hälfte waren „Wiederholungstäter“ und kamen mit dem Wunsch, ihre Langlauffertigkeiten weiter zu verbessern. Aber auch einige neue Gesichter wagten den Ausflug auf die schmalen Latten. Während sich Immo wieder um die fortgeschrittenen Läufer kümmerte und mit ihnen an den verschiedenen Lauftechniken feilte, nahm sich Rahel der Anfänger an. „Dabei führten die beiden Trainer Tagen ihre Schützlinge sukzessive an verschiedene Lauf-techniken heran, korrigierten jeden Teilnehmer individuell und sorgten nebenbei auch noch für reichlich Spaß bei allen“, erinnert sich Roland Ast.



Auch abseits der Loipe konnten die Teilnehmer einiges an neuem Wissen mitnehmen. Überaus hilfreich waren für alle die Video-Aufzeichnungen von einzelnen Laufsequenzen, die den Teilnehmern am Abend die Möglichkeit gaben, die eigenen Bewegungsabläufe in Augenschein zu nehmen und zu erkennen, wo noch Optimierungspotenzial besteht. „Das was sich tagsüber sportlich und dynamisch auf dem Ski angefühlt hatte, sah auf dem Video anders aus“, schmunzelt

Bianca. Auch das Material kam nicht zu kurz: im Skikeller vermittelte Immo die Bedeutung und die entscheidenden Handgriffe des Skiwachsens.

Am zweiten Tag ging es mit verschiedenen Aufwärmspielen weiter, so dass wir unbewusst das schnelle Anhalten, Richtungsänderungen, Kurvenfahren etc. erlernten. Danach ging es um die Bewegung, die Dynamik: „runter, rüber, hoch runter, rüber, hoch ...“ Es dauerte kurze Zeit, dann konnten es alle umsetzen und waren glücklich“, berichtet Bianca.



„Wir freuen uns, dass es wieder allen Spaß gemacht hat und wir unsere Leidenschaft fürs Langlaufen ein Stück weitergeben konnten“, so Rahel. „Genial waren die tollen Schnee- und Loipenbedingungen, die zu dem gelungenen Wochenende maßgeblich beigetragen haben – und nicht zuletzt natürlich unsere lernbegierigen und motivierten Teilnehmer! :-)“

Roland: „Nochmals ganz herzlichen Dank im Namen aller an Rahel und Immo für eure Geduld, euer Einfühlungs- und Durchhaltevermögen. Es war ganz einfach GROSSARTIG mit euch!“



[Zurück zur Themenübersicht](#)

Eier - das gesunde Fast-Food

Viel besser als ihr Ruf!



Jahrzehntlang galt es als Inbegriff der Cholesterinbombe: das Ei. Wegen seines Cholesteringehalts von etwa 220 Milligramm (Größe M) galt das Ei als gesundheitsschädlich, vor allem als Gefahr für Herz und Gefäße. Über mehrere Jahrzehnte hinweg wurde das Hühnerei daher vom Speiseplan gesundheitsbewusster Menschen weitgehend verbannt. Selbst in den Empfehlungen medizinischer Fachgesellschaften galt der Grundsatz, nicht mehr als zwei bis drei Eier pro Woche zu essen, um das Herz-Kreislauf-Risiko niedrig zu halten. Auch andere cholesterinhaltige Lebensmittel wie Butter, Leberwurst, Räucheraal oder Käse wurden als gesundheitsschädlich geächtet. Eine wissenschaftliche Grundlage für diese Grenze gab es jedoch nie.

Aktuelle Studien zeigen, dass die Angst vor Cholesterin in Nahrungsmitteln unbegründet ist. In Untersuchungen und großangelegten Studien stellte sich heraus, dass der Cholesterinwert in der Nahrung bei den meisten Menschen keinen Effekt auf den Cholesterinwert im Blut hat. Das liegt daran, dass der Körper in der Leber feine Sensoren hat, die das Cholesterin-Angebot in der Nahrung messen. Da die benötigte Menge an Cholesterin relativ hoch ist, muss der Körper einen Großteil des Blutfettes sowieso selbst bilden. Nur maximal ein Drittel kann er über die Nahrung aufnehmen. Und der Körper produziert nur so viel Cholesterin, wie er braucht. **Unser Körper fährt die Cholesterin-Produktion herunter, wenn wir es ihm über unsere Nahrung zuführen.**

Zurückhaltung beim Eierkonsum sollten hingegen Typ-2-Diabetiker üben, deren Blutwerte schlecht eingestellt sind. Bei ihnen könne es zu einer Kristallisation des Cholesterins kommen, warnen Experten. Bei einem LDL-Cholesterin-Wert über 200 und besonderer Empfindlichkeit sollte man beim Eierkonsum ebenfalls Maß halten. Wer wie viel Cholesterin mit der Nahrung aufnehmen darf, hängt also von individuellen Risiken und Begleiterkrankungen ab.

Gesunden Menschen sind Eier als Bestandteil einer gesunden Ernährung jedoch zu empfehlen, denn Eier gehören zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln überhaupt. Ein durchschnittliches

Hühnerei enthält beispielsweise

- rund 6 g Eiweiß, darunter alle essentiellen Aminosäuren, die der Körper für eine optimale Regeneration und für den Muskelaufbau benötigt
- reichlich Vitamin A, Vitamin E und Beta-Carotin
- als eine der wenigen natürlichen Nahrungsquellen auch das wichtige Vitamin D
- Tryptophan, welches die Serotoninbildung fördert und stimmungsaufhellend wirkt
- Lutein und Zeaxanthin, zwei für die Gesundheit der Augen wichtige Carotinoide
- Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA), die zu einem ausgeglichenen Fettsäurenverhältnis beitragen
- keine Kohlenhydrate

Die Nährstoffe befinden sich dabei sowohl im Eigelb als auch im Eiweiß, wobei der größere Anteil im Dotter zu finden ist.

Hühnerei-Eiweiß kann der Körper besonders gut zum Aufbau eigener Proteine nutzen. Von allen Nahrungsmitteln hat es die höchste biologische Wertigkeit, nämlich 100 %. Das bedeutet, dass aus 100 g Hühner-Eiweiß 100 g körpereigenes Protein (z.B. Muskelmasse) gebildet werden kann. Das Ei ist also insbesondere für Sportler ein wertvolles Nahrungsmittel, das obendrein praktisch und preiswert ist.

Ein Rezept für ein leckeres Low-Carb-Omelette findest du auf unserem [Ernährungskärtchen Nr. 45](#).

[Zurück zur Themenübersicht](#)



Copyright © 2017 toMotion GmbH, All rights reserved.

Deine E-Maileinstellungen ändern?

Du kannst deine [Präferenzen ändern](#) oder dich vom [Newsletter abmelden](#)

MailChimp.