

Themenübersicht:

Dem Immunsystem auf die Sprünge helfen 1
 Änderungen bei den toMotion-Racing-Standorten 3
 Trainingslager in der Sonne auf La Palma 4
 Terminankündigung: Teampräsentation 2016 4
 Terminankündigung: Leistungsdiagnostik-Aktionen an den Standorten..... 5
 toMotion-Ernährungskärtchen im August: Salbei 5
 Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr! 6

Dem Immunsystem auf die Sprünge helfen

Draußen ist es dunkel und kalt. Da rollt man sich doch am liebsten auf dem Sofa zusammen bei Plätzchen und einer Tasse Kakao. Und wundert sich nicht, wenn sich mit gelegentlichem Husten und Niesen die nächste Erkältung ankündigt. Winterzeit ist eben Schnupfenzeit... Wirklich? Wir haben es doch in der Hand, mit einfachen Mitteln unser Immunsystem zu stärken und den Krankheitserregern die Stirn zu bieten! Hier einige Tipps, wie du gut durch den Winter kommst.

Ausreichend Bewegung im Freien: Wer einen Hund hat, ist fein raus. Denn der muss täglich vor die Tür und Herrchen oder Frauchen gleich mit. Nicht umsonst werden Hundebesitzer deutlich weniger häufig von Erkältungen geplagt. Denn regelmäßige Bewegung an der frischen Luft stärkt unser Immunsystem und macht es widerstandsfähiger gegen Krankheitserreger. Hast du die Möglichkeit, den Spaziergang oder die Joggingrunde bei Tageslicht zu absolvieren, tut das außerdem der Psyche gut und beugt Winterdepressionen vor.



Vitaminreiche, ausgewogene Ernährung: Dass man sich in der Weihnachtszeit nicht ausschließlich von Plätzchen und anderen Süßigkeiten ernähren sollte, ist wohl jedem klar. Je vitaminreicher und ausgewogener die Ernährung ist, desto mehr unterstützen wir unser Immunsystem in seinem Kampf gegen Krankheitserreger. Soll heißen: am besten fünfmal am Tag Obst und Gemüse essen, gerne auch als Rohkost. Die Wintermonate bieten mit ihrem vielfältigen Angebot an Zitrusfrüchten ideale Bedingungen, um den Körper regelmäßig mit natürlichem Vitamin C zu versorgen.

Unterstützende Produkte: Auch die Aroniabeere mit ihrem hohen Polyphenolgehalt ist ein gesundheitliches Kraftpaket. Im toMotion-Shop (www.tomotion-shop.de unter „Ernährung“) findest du **Aroniasaft**, den du pur oder vermischt mit Joghurt und leicht gesüßt mit Honig genießen kannst. Einen besonders hohen Vitamin-C-

Gehalt (50-mal so viel wie die Orange) weist die **Camu Camu Beere** aus dem peruanischen Amazonas-Regenwald auf. Die bei toMotion erhältlichen Camu Camu Kapseln oder Pulver enthalten im Gegensatz zu den gängigen Vitamin C-Produkten ein schonend gewonnenes, ganz natürliches Vitamin C, das dein Immunsystem optimal stärkt. Auch ein intakter Darm ist wichtig für unser Immunsystem und unsere Gesundheit. Mit **Panaceo** unterstützt du die Darmentgiftung und stärkst so die Darmwand-Barriere gegen das Eindringen von Schadstoffen in den Körper. Unser Geheimtipp: **Silber** wirkt antibakteriell! Literatur zur Wirkungsweise von **kolloidalem Silber** findest du hier: www.biosa-der-shop.de/Weitere/Literatur/. Weitere Informationen bekommst du auch bei Andrea Potratz unter Tel. 0160 94846129. Bestellungen bitte an shop@tomotion-gmbh.de.

Ausreichend Schlaf: vor allem in der dunklen Jahreszeit solltest du darauf achten, dass du regelmäßig und ausreichend lange schläfst. Die körperlichen Abwehrkräfte stehen im engen Zusammenhang mit der Dauer und Qualität des Schlafes. Jeder hat schon einmal erfahren, in welcher Weise das Schlafbedürfnis selbst bei einer einfachen Erkrankung wie einer Erkältung steigt. Aktuelle Studien belegen, dass im Schlaf die Zahl der natürlichen Abwehrcellen steigt, was für die erfolgreiche Bekämpfung von Bakterien und Viren von großer Bedeutung ist.



Verschiedene chemische Prozesse tragen dazu bei, dass wir am Morgen nicht nur erholt und frisch aufwachen, sondern dass sich auch unser Immunsystem täglich neu „auflädt“. Gewebeschäden werden repariert, Heilungsprozesse schreiten besser voran. Organe und Zellen werden mit neuen Brennstoffen versorgt und alte, verbrauchte oder kranke Zellen durch neue, gesunde ersetzt. Gerade in der kalten Jahreszeit, in der Grippeviren wieder vermehrt auftreten, solltest du deinem Körper daher genügend Schlaf gönnen und dein Immunsystem damit stärken.



Kalt-warmen Wechselduschen, Saunieren, Kneippen: die „Weicheier“ unter uns hören es nicht gerne: unser Immunsystem profitiert auch von kalt-warmen Wechselduschen, Saunabesuchen und kalten Fußbädern (Kneipp-Bädern). Letztere kommen wohl eher im Sommer im Frage, Saunabesuche hingegen sind im Winter eine Wohltat. Sie regen unseren Kreislauf an und stärken dadurch das Immunsystem. Kalt-warme Wechselduschen lassen sich auch ganz einfach zuhause durchführen, erfordern anfangs jedoch große Überwindung. Vor allem Rücken und Bauch sind sehr kälteempfindlich. Mit etwas Vorbereitung ist das kalte Wasser aber halb so schlimm. Zunächst solltest du deinen Körper mit warmem Wasser aufwärmen. Anschließend beginnst du die Wechseldusche an den Füßen und lässt den kalten Wasserstrahl dann langsam über die Beine Richtung Oberkörper wandern. Anschließend folgt wieder ein Duschgang mit warmem Wasser. Diese Prozedur wiederholst du dreimal. Wichtig ist, dass du den letzten Duschgang immer mit kaltem Wasser durchführst!

Was den Vorteil hat, dass sich die Umgebungsluft beim Verlassen der Dusche nicht mehr so kalt anfühlt... Die gute Neuigkeit: nach einiger Zeit gewöhnt sich dein Körper an die Wechselduschen und du empfindest sie als erfrischend und entspannend. Und noch ein positiver Nebeneffekt für Sportler: kalt-warme Wechselduschen fördern die Regeneration der Muskulatur. Probiere es doch einmal aus - du tust deinem Körper damit viel Gutes!

Wenn es draußen regnet und stürmt, spricht nichts gegen das Zusammenrollen auf dem Sofa. Bei trockenem Winterwetter solltest du aber täglich gut eingepackt eine Runde im Freien drehen. Plätzchen und Kakao kann man durch leckere Orangen, Mandarinen und andere Früchte ergänzen, zu Mittag gibt es als Beilage einen Salat oder Gemüse. Wer dann noch darauf achtet, regelmäßig sieben bis acht Stunden zu schlafen und sich eventuell sogar an die Wechselduschen wagt, kann der Erkältungszeit gelassen entgegen blicken. So gewappnet, wirst du mit Sicherheit merklich weniger häufig krank sein!

Änderungen bei den toMotion-Racing-Standorten

Wir entwickeln uns weiter: bei den toMotion-Racing-Standorten gibt es Veränderungen. Das sehen wir als Chance für neue, positive Entwicklungen, von denen unsere Teammitglieder profitieren können. Veränderungen gibt es für die Teammitglieder im südlichen Schwarzwald und am Standort Schwäbische Alb.



Zur neuen Saison verlässt der Leiter unseres bisherigen Standorts Freudenstadt-Freiburg, Christian Ludewig, das Team toMotion Racing by black tusk. Vielen Dank für deine langjährige, engagierte Mitarbeit, Christian, und weiterhin viel Spaß und Erfolg auf den Rennstrecken! Damit legen wir die bisherigen Standorte „Pforzheim“ und „Freudenstadt-Freiburg“ zum neuen **toMotion-Racing-Standort „Schwarzwald“** zusammen. **Patrick Gall**, unsere Frohnatur und geschätztes Teammitglied aus Pforzheim, wird diesen Standort leiten. Die dortigen Teammitglieder dürfen sich im Jahr 2016 auf Leistungsdiagnostik-Aktionen und ein Fahrtechnik-Camp am Standort sowie engagierte Betreuung bei den Teamrennen in der Region freuen. Wer für die neue Saison Grundlagenausdauer trainieren will, kann Ende März gemeinsam mit Patrick zu einem Rennrad-Trainingslager nach Südfrankreich fahren.

Auch am **toMotion-Racing-Standort Schwäbische Alb** gibt es eine Neuerung. Hilmar Habermehl gibt aus beruflichen Gründen die Standortleitung in neue Hände ab. Auch dir ein herzliches Dankeschön, Hilmar, und weiterhin viele schöne Mountainbike-Touren! Unser neuer „Macher“ am Standort Schwäbische Alb heißt **Matthias Hiller** und ist der Bruder von Teamchefin Andrea Potratz. Er wohnt in Altenriet, am Rande des Neckartals, etwas nördlich von Reutlingen. Seine beiden Söhne Niko (9 Jahre) und Noé (6 Jahre) sind beide begeisterte Mountainbiker, wobei für Niko kein Trail zu steil ist und kein Drop tief genug sein kann. Noé ist da eher gemäßigt unterwegs. Matthias' Ehefrau Frija ist für den Marketingbereich von toMotion zuständig und schreibt unter anderem die Rennberichte und die Newsletters.



Matthias begann vor rund zehn Jahren mit dem Mountainbiken und stieg da gleich groß ein: gemeinsam mit Andrea bestritt er die BIKE Transalp 2006 und die beiden freuten sich am Ende über Platz 17 der Mixed-Kategorie. Matthias ist Entwicklungsingenieur bei einem namhaften Hersteller von Elektrowerkzeugen und fährt täglich mit dem Rad zur Arbeit nach Nürtingen. Auch nach Feierabend oder am Wochenende setzt er sich gerne mal auf sein Mountainbike oder Crossrad und erkundet schöne Strecken auf der Schwäbischen Alb oder im nahe gelegenen Schönbuch. Teamchefin Andrea erhofft sich „neue Impulse“ für den Standort und freut sich, dass sie in ihrem Bruder einen engagierten Ansprechpartner für die weit verstreut wohnenden Mitglieder am Standort Schwäbische Alb gefunden hat.

Trainingslager in der Sonne auf La Palma

Hier in Deutschland ist es Anfang März in der Regel noch zu kalt für ausführliche Trainingseinheiten im Freien. Warum verbindest du dann nicht einfach das Nützliche mit dem Angenehmen und verbringst mit uns eine Woche sportlichen Urlaub auf La Palma? Dort werden wir einerseits Fahrtechnik und Kraftausdauer für die MTB-Saison 2016 trainieren, andererseits aber auch die Sonne genießen und am Strand chillen.

Auf La Palma warten Anfang März angenehme Temperaturen, feinste Trails und jede Menge Berge auf uns. Unter der Leitung von Profi-Trainern kannst du dort gezielt trainieren und dich auf die anstehende Saison vorbereiten. Den Schwerpunkt legen wir dabei auf die Fahrtechnik und den Kraftaufbau. Denn Fahrtechnik macht dich schneller bergab und Kraftausdauertraining schneller bergauf. Die perfekte Kombination, um in der neuen Saison noch einige Plätze nach vorn zu kommen oder einfach mehr Spaß auf dem Bike zu haben! Und nach dem Training genießen wir gemeinsam den Strand...



Termin: 7. – 14. März 2016

Anmeldeschluss: 22. Februar 2016

Preis: 699,- Euro / Person

Ermäßigung für Teammitglieder!

Die komplette **Ausschreibung** findest du hier:

www.tomotion-gmbh.de/training/termine

Wir fahren in die Sonne! Kommst du mit?

Terminankündigung: Teampräsentation 2016

Klar, bis März ist es noch eine Weile hin. Aber da es sich um einen wichtigen Termin für das Team toMotion Racing by black tusk handelt und den Teammitgliedern die Gelegenheit zu einem ersten Wiedersehen in 2016 bietet, möchten wir euch das Datum der Teampräsentation 2016 jetzt schon bekannt geben.

Bitte tragt euch

Samstag, den 19. März 2016 um 12.00 Uhr

ganz groß in euren Kalender ein. Nachdem wir in den vergangenen Jahren die Rückmeldung erhalten haben, dass der traditionelle Mittwochabendtermin für berufstätige Mitglieder von weiter entfernten Standorten eher schwierig wahrzunehmen ist, haben wir uns entschlossen, die Teampräsentation künftig auf einen Samstag zu legen. Bei entsprechend frühzeitiger Ankündigung hoffen wir, dass möglichst viele Teammitglieder teilnehmen können.

Bei der Teampräsentation werden unter anderem aktuelle Porträtfotos der Teammitglieder aufgenommen, die gesponserten Fahrer präsentiert, gegebenenfalls neue Standortleiter begrüßt und die neu hinzugekommenen Sponsoren vorgestellt. Vor und nach der offiziellen Präsentation haben alle Teammitglieder Gelegenheit, mit der Teamchefin, den Sponsoren und anderen Fahrerinnen und Fahrern des Teams ins Gespräch zu kommen, Fragen zu stellen und ihre Pläne für die Saison 2016 auszutauschen. Für uns ist es jedes Jahr ein geselliger, informativer Event, mit dem wir offiziell in die neue Saison starten. **Bist du auch dabei?**

Terminankündigung: Leistungsdiagnostik-Aktionen an den Standorten

Die leistungsorientierten unter unseren Teammitgliedern haben ihren ersten Leistungstest bereits im November absolviert. Nun wollen wir euch rechtzeitig die Daten für weitere Laktat-Leistungstests an den Standorten Mainz und Pforzheim bekannt geben, damit ihr entsprechend planen könnt. An folgenden Terminen kommen wir zu euch an den Standort:

Mainz:

Laktat-Leistungsdiagnostik am **Freitag/Samstag, 12./13. Februar 2016**

Achtung: nach der tollen Resonanz bei der letzten Aktion bieten wir euch auch dieses Mal am **Sonntag, den 14. Februar 2016** ein **Fahrtechniktraining** unter der Leitung von Teamchefin Andrea Potratz an.

Informationen und Anmeldung:

toMotion Racing Standort Rhein-Main, Gwenda Rüsing, Tel. 0177-8908907, g.ruesing@tomotion-gmbh.de

Pforzheim:

Laktat-Leistungsdiagnostik am **Samstag/Sonntag, 27./28. Februar 2016**

Informationen und Anmeldung:

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

Übrigens: ein Leistungstest im Herbst ist nicht Voraussetzung für die Teilnahme an einem Test im Frühjahr! Wenn du über den Winter Pause gemacht hast und ab Februar/März wieder voll ins Training einsteigen möchtest, profitierst du ebenso von einem Laktat-Leistungstest, weil du danach deutlich gezielter und effizienter trainieren kannst.

toMotion-Ernährungskärtchen im August: Salbei

Der Name des Echten Salbei (*Salvia officinalis*) leitet sich vom lateinischen Wort "salvare" ab. Und das bedeutet nichts anderes als „heilen“. Der Salbei ist also nicht nur eine aromatische Gewürzpflanze, die vor allem in der Mittelmeer-Küche zum Einsatz kommt, sondern auch eine der ältesten Heilpflanzen.

Salbei ist vor allem bekannt für seine lindernde Wirkung bei Hals- und Rachenentzündungen. Damit ist er jetzt im Winter ein wirksamer Helfer gegen die Risiken und Nebenwirkungen des kalten Wetters. Die ledrigen Blätter lassen sich auch im Winter frisch im Garten oder im Topf ernten und entweder zur Teezubereitung oder als würziges Kraut in der Küche verwenden. Eine Rezeptidee findest du auf unserem Ernährungskärtchen Nr. 32.

Gärtner aufgepasst: die Salbeipflanze ist nur bedingt winterhart und sollte im Freien während der kalten Jahreszeit durch eine Reisigabdeckung geschützt werden.



Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr!

Ein spannendes und sportlich erfolgreiches Jahr neigt sich seinem Ende zu. Wir blicken zurück auf ein rundum positives Jahr und freuen uns über

- **viele treue Kunden**, die mit Unterstützung unserer toMotion GmbH an ihren sportlichen oder gesundheitlichen Zielen arbeiten und an deren Erfolgen wir uns mit freuen.
- **den tollen Zusammenhalt im Team toMotion Racing by black tusk**, den jedes Teammitglied durch seine Persönlichkeit mit gestaltet. Die Mountainbike-Saison mit euch hat uns viel Freude gemacht, wir hatten viele schöne, gemeinsame Erlebnisse und freuen uns mit euch über eure Rennerfolge!
- **treue Sponsoren und Partner**, mit denen wir uns prima verstehen und denen wir an dieser Stelle noch einmal von Herzen danken möchten für die tolle Zusammenarbeit.
- **ein wunderbares Mitarbeiter-Team** sowohl bei der toMotion GmbH, als auch beim toMotion Racing Team, deren Meinung wir schätzen und mit denen wir Tag für Tag gerne zusammenarbeiten.



Euch allen wünschen wir ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start in ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Jahr 2016!

Euer toMotion-Team