



- [Raus in den Frühling](#)
- [Weg mit dem Speck](#)
- [Networken auf Meet2Move](#)



Liebes Meet2Move-Mitglied

Endlich steigen die Temperaturen wieder und die ersten angenehmen Frühlingstage liegen bereits hinter uns. Für viele der lange ersehnte Zeitpunkt, um wieder vermehrt im Freien aktiv zu sein. Jetzt heisst es raus aus den eigenen vier Wänden, den muffigen Turnhallen und den Fitnesskellern und eintauchen in das Sonnenlicht, die frische Luft und die frühlingshafte Wärme.

Viel Spass beim Sport!

Benno vom Meet2Move-Team



Raus in den Frühling

Wem es schwer fiel, sich im Winter an der frischen und kalten Luft sportlich zu betätigen, der hat nun keine Ausrede mehr. Der Frühling hat Einzug gehalten und Sport bei Sonnenschein weckt die müden Glieder. Ausserdem kann Sport auch wie Medizin für Körper und Geist wirken. Wer sich aufrafft, wird mit Glückshormonen belohnt. Die Stimmung hebt sich im Nu und man fühlt sich einfach nur gut. Forscher fanden heraus, dass Sport im Freien nicht nur das Immunsystem stärkt sondern sogar die Leistungsfähigkeit des Gehirns erhöht, da dieses beim Joggen, Nordic Walken oder Biken mit mehr Sauerstoff versorgt wird. Also, nicht mehr lange nachdenken sondern die Sportschuhe anziehen und aktiv werden.



Weg mit dem Speck

Muskeln lernen durch Sport vermehrt Fette zu verbrennen. Gerade nach dem „Winterschlaf“ ein sehr positiver und nützlicher Effekt. Der Energieumsatz kann durch Sport um das fünf- bis siebenfache erhöht werden. Wer also im Frühjahr regelmässigen Betätigungen an der frischen Luft nachgeht, hat eher die Chance ein paar Pfunde im Handumdrehen zu verlieren. Um Muskulatur aufzubauen sind Sportarten wie Running, Nordic Walken, Biken und Wandern zu empfehlen. Sport kann unserem Körper optimal helfen, wieder in Form zu kommen oder zu bleiben. Natürlich ist es nicht immer leicht, den inneren Schweinehund zu bezwingen. Darum sollte man auch nicht alleine trainieren. Mit Meet2Move ist das ganz einfach und zu zweit oder in einer kleinen Gruppe macht es doch viel mehr Spass. Gleich jetzt deine [erste Einladung im 2011 versenden!](#)



Networking auf Meet2Move - Nachrichten versenden

Es kommt immer wieder vor, dass sich Mitglieder zu einem Treffen verspäten, aus wichtigen Gründen absagen müssen oder einfach einem anderen Mitglied eine Mitteilung senden möchten. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um Nachrichten an andere Mitglieder zu versenden. Und zwar folgende:

E-Mail an anderes Mitglied

Wenn du Premium-Mitglied bist kannst du ganz einfach über Meet2Move eine Nachricht an ein anderes Mitglied versenden. Du findest den Button dazu im jeweiligen Profil der anderen Mitglieder. Die Profile findest du zum Beispiel mit der "[Mitgliedersuche](#)".

Falls du keine Nachrichten von anderen Mitgliedern erhalten möchtest, dann kannst du diese Einstellung unter "[Meine Einstellungen](#)" deaktivieren - auch als Standard-Mitglied.

Die Teilnehmenden eines Treffens kontaktieren

Dies geht nur dann, wenn du selber zu dem jeweiligen Treffen angemeldet bist. Es spielt dabei keine Rolle, ob du Standard- oder Premium-Mitglied bist.

Einfach das jeweilige Treffen in der Liste unter "[Treffen pro PLZ](#)" auswählen und auf den grünen Pfeil unter "Details" klicken. Hier findest du den Button, um eine Nachricht an alle Teilnehmenden zu senden. Wichtig: Wir bitten dich, diese Funktion nur in wichtigen Fällen zu benutzen (zum Beispiel Absage durch Krankheit) und dich dabei an den [Ehrenkodex](#) von Meet2Move zu halten.

Patronat:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Partner:



www.meet2move.ch

[Jetzt aktuelle Treffen ansehen!](#)

Impressum

Moving Spirit AG
Kilchbergstrasse 19
CH-8038 Zürich
Initiatoren: Benno Stäheli / Martin Kaspar
Handelsregister CH-249.4.000.001-3
MWST-Nummer 248844
<http://www.meet2move.ch>

Hast du noch Fragen?

Bitte wende dich an uns
(Mo-Fr: 09:00 - 17:00 Uhr)
E-Mail: info@meet2move.ch
[Unsere AGB](#)