



- Hohe Temperaturen
- Trainingsorte optimieren
- Bottle Belt gewinnen
- A.Vogel bewegt die Menschen



Liebe Sportfreunde

Die Temperaturen in der Schweiz gehen derzeit rauf und runter. Auch bei höheren Temperaturen wollen wir natürlich nicht auf sportliche Aktivität verzichten. Unser Coach Silvia sagt euch, worauf ihr bei hohen Temperaturen achten müsst, um weiterhin sportlich aktiv und gesund zu bleiben. Wer übrigens im August drei erfolgreiche Treffen eingibt erhält von uns einen funktionalen Bottle Belt geschenkt. Also los geht's.

Sportliche Grüsse
Benno vom Meet2Move-Team



Sportliche Aktivitäten bei sommerlichen Temperaturen

Unser Körper braucht eine beständige Betriebstemperatur, die sich ungefähr bei 36.8 Grad Celsius befinden sollte. Bei sportlichen Belastungen darf die Temperatur auch etwas höher sein. Der Körper hat verschiedene Mechanismen zur Kontrolle der Temperatur entwickelt. Diese können aber bei sehr hohen Aussentemperaturen und Luftfeuchtigkeit beeinträchtigt werden.

Von Coach Silvia erhältst du hier wichtige Tipps, um einer Überhitzung vorzubeugen.



Trainingsorte optimieren und mehr Einladungen erhalten

Schon gewusst - du kannst pro Sportart bis zu 10 Postleitzahlen als Trainingsorte definieren, also Orte, an denen du gemeinsam mit anderen Sport treiben möchtest. Solltest du zum Beispiel auf dem Land wohnen und in der Stadt arbeiten, so gib doch die Postleitzahlen von beiden Orten an. So kannst du ganz flexibel entscheiden, ob du lieber über Mittag von der Arbeit aus Sport treibst oder lieber am Abend zuhause. Einfach so wie es für dich am besten stimmt. Oder du gibst sogar die PLZ von deiner Feriendestination in der Schweiz ein und trainierst im Urlaub.

Änderst du die Suchmethode auf "PLZ plus nähere Umgebung" so werden rund 10 Postleitzahlen in deiner Nähe für die Suche dazu genommen. Bei "PLZ plus weitere Umgebung" sind es sogar rund 100. Hier kannst du deine Einstellungen anpassen.



Sport-Treffen organisieren und einen Bottle Belt gewinnen

Organisiere bis Ende August **drei erfolgreiche Treffen** und wir schenken den schnellsten 30 Initiatoren einen funktionalen **Bottle-Belt mit Tasche und zwei Trinkflaschen**. Vor allem geeignet für Nordic Walking, längere Jogging-Touren oder kurze Wander-Touren, oder auch für andere Aktivitäten einsetzbar. Die Bottle-Belts werden vom Grand Casino Bern zur Verfügung gestellt. Also nichts wie los, ein Treffen organisieren und raus an die frische Luft.

A.Vogel bewegt die Menschen



Findest du oftmals keine Zeit für genügend Sport im Alltag? Arbeitest du zu oft? Lässt dein privates Umfeld keine Zeitfenster offen? Oder bist du einfach zu Müde nach dem langen Tag und hast keine Lust?

Schade – gerade in stressigen Situationen wäre ein wenig Bewegung gut, um die innere Balance wiederzufinden! Bei unserer heutigen Arbeit wird häufig „nur“ der Kopf belastet. Der Sport gibt einem die Möglichkeit sich körperlich auszupeinern. Dabei werden Endorphine, sogenannte Glückshormone, ausgeschüttet. Und genau diesen haben wir das tolle Gefühl nach dem Sport zu verdanken.

A.Vogel hat nun die Aktion A.Vogel bewegt lanciert. Bei dieser Aktion ist es das Ziel die Menschen zu bewegen. Als Anreiz dient zum Beispiel der tolle Hauptgewinn. Aus allen Teilnehmern wird Anfang Oktober ein Gewinner gezogen, der ein persönliches

Training mit der **6-fachen Ironman Hawaii Weltmeisterin Natascha Badmann** absolvieren kann. Wer es alleine nicht schafft sich aufzuraffen um Sport zu machen, kann sich natürlich über meet2move.ch einen passenden Partner suchen, um dann gemeinsam Sport zu machen.

[Registriere dich noch Heute und nimm teil an A.Vogel bewegt!](#)

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](#)