



- [Fit ins 2010 starten](#)
- [Wettbewerb:  
Die grösste Gruppe](#)
- [Coach-Tipps von Silvia](#)
- [Actilife - Mehr  
Lebensqualität](#)



Liebe Sportfreunde

Die vergangenen paar Wochen mit den zahlreichen Feiertagen sind für viele die unsportlichsten des Jahres. Zudem kommt für die meisten von uns ein wohl nicht ganz ausgeglichenes und gesundes Essverhalten dazu. Da sag ich nur eines: auch das darf zwischendurch mal sein - Genuss gehört genauso zum Leben.

Umso wichtiger ist es jetzt aber, sich wieder aufzuraffen und sportlich aktiv zu werden. Mit den inzwischen 23 Sportarten auf Meet2Move sollte jeder das finden können, was ihm persönlich Spass bereitet. Also, nicht mehr zögern sondern das Jahr aktiv und gemeinsam mit netten Leuten aus der Region beginnen.

Sportliche Grüsse  
Benno vom Meet2Move-Team



## Die kleinen Sünden wieder gutmachen

Die Festtage sind vorüber und alle sind sich sehr wohl bewusst, dass diese Jahreszeit nicht die beste ist, um unseren Körper fit zu halten. Man treibt weniger Sport, geniesst das Zusammensein mit Freunden und Familie und kann den vielen kulinarischen Versuchungen meist nicht widerstehen. Doch jetzt hat das neue Jahr begonnen und es ist an der Zeit, wieder auf die persönliche Fitness und das Wohlbefinden zu achten. Dazu gehören eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie regelmässiger Sport.

Doch alleine macht Sport für viele keinen Spass - speziell jetzt wo man sich bewusst aufraffen muss. **Lade noch heute nette Personen aus deiner unmittelbaren Umgebung dazu ein**, mit dir gemeinsam Sport zu treiben. Du wirst sehen, alle sind dir dankbar dafür, den Anfang zu machen. Und du fühlst dich gut, einen deiner Vorsätze für 2010 bereits umgesetzt zu haben.



### Wettbewerb: Die grösste Gruppe gewinnt

Täglich finden in der ganzen Schweiz dutzende von Meet2Move-Treffen statt. In der Regel sind kleine Gruppen von zwei bis drei Personen sportlich aktiv und gemeinsam unterwegs. Wir möchten noch mehr Mitglieder motivieren, sich regelmässiger an den Treffen zu beteiligen und vor allem auch, selber einmal ein Treffen auszuschreiben.

Darum suchen wir bis zum 15. Februar das **Sport-Treffen mit den meisten Teilnehmern**. Alle Mitglieder, die an diesem Treffen aktiv teilgenommen haben, erhalten von uns ein hochwertiges **Meet2Move-Shirt im Wert von 80 Franken**, der Organisator obendrauf ein Gutschein von SportXX im Wert von 50 Franken. Also, nichts wie los, aktiv sein und ein Treffen organisieren!



### Coach-Tipps für das neue Jahr

Süsse und fetthaltige Speisen sowie zu viel Alkohol brachten während der Festtage häufig unsere Verdauung durcheinander. Hier findest du zahlreiche Tipps von unserem Coach Silvia, die dich und deinen Magen jetzt im neuen Jahr wieder fit machen.



### Actilife Tipps für mehr Lebensqualität

Gehörst du auch zu den Leuten, die sich für das neue Jahr vorgenommen haben gesünder zu Leben, ihre Vorsätze aber jeweils vor lauter Alltagsstress oft so schnell vergessen, wie sie sie gemacht haben? Dabei braucht es für ein besseres Wohlbefinden oft weniger Zeit, Aufwand und Disziplin, als man denkt. Starte das neue Jahr mit ein paar einfachen Umstellungen. Du wirst sehen, es lohnt sich. Denn wer bei Ernährung, Bewegung und Entspannung ein paar einfache Dinge beachtet, dem fällt es einfacher, sein Leben im Gleichgewicht zu halten.

Achte zum Beispiel auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Ergänze deinen Menuplan mit ausreichend Gemüse und Früchten. Nimm täglich mindesten 1.5 – 2 Liter Flüssigkeit zu dir. Am besten Wasser. Halte dich täglich mindestens 30 Minuten lang in Bewegung. Zum Beispiel mit Velo fahren, Treppen steigen oder ausgedehnten Spaziergängen. Und gönne dir zwischendurch auch mal eine Pause vom Alltag.

Das neue Actilife Produkt Fit For Work mit den Mineralstoffen Calcium und Magnesium, die unter anderem wichtig für den Aufbau und die Funktion der Nerven sind. Erscheinungstermin Januar 2010. Oder geniesse in der kalten Jahreszeit unsere Actilife Tee's mit 11 Vitaminen.

Finde hier gesammelt die 10 wichtigsten Anregungen mit ausführlichen Tipps für mehr Lebensqualität.

**Patronat:**

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

**Partner:**

[meet2move.ch](http://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](mailto:info@meet2move.ch)  
[Unsere AGB](#)