



- Idealer Untergrund
- Plötzlich verhindert?
- Warum eine Premium-Mitgliedschaft?
- Actilife - Ballaststoffe



Liebe Sportfreunde

Jetzt ist der Frühling kaum noch aufzuhalten und die Temperaturen steigen täglich an. Viele von euch gehen nun wieder regelmässig in die Natur - ob zu Fuss, mit dem Bike oder den Inline Skates. Startet gleich richtig und sucht tolle Leute in eurer Umgebung, die ebenso wie ihr wieder aktiver werden möchten. Gemeinsam macht es einfach mehr Spass die neue Saison sportlich zu beginnen.

Sportliche Grüsse
Benno vom Meet2Move-Team



Was ist der ideale Untergrund für Laufen oder Walken

Viele Sportler schwören beim Running oder Nordic Walking auf Naturwege, andere auf Asphalt. Beides kann auf unterschiedlichsten Untergründen stattfinden - Waldböden, feste Naturwege, Strassen, einer Finnen- oder Laufbahn auf Sportplätzen, die Vorlieben sind ganz unterschiedlich. Wer die Möglichkeit hat, auf verschiedenen Laufuntergründen zu trainieren, sollte das nutzen. Aber nicht jeder Untergrund ist für jede Art Training gleich gut geeignet, denn Muskulatur und Bewegungsapparat werden je nachdem auf eine ganz andere Weise belastet. Grundsätzlich gilt es da zu Laufen oder zu Walken wo es einem Spass macht. Für die Gesundheit und Gelenke spielt die Bodenbeschaffenheit keine Rolle, hier gilt die goldene Regel: Immer langsam an den ungewohnten Untergrund herantasten und wenn immer möglich optimales, auf die Bedürfnisse angepasstes Schuhwerk benutzen.



Was tun wenn man plötzlich verhindert ist

Leider kommt es immer wieder vor, dass der Initiator eines Sport-Treffens plötzlich selbst nicht am Treffen teilnehmen kann - oder ein Mitglied das sich angemeldet hat. Ein Sport-Treffen kann leider nicht mehr annulliert werden, auch wenn das oft gewünscht wird.

Warum? Weil die Einladungen per E-Mail und SMS bereits versandt worden sind und eine Absage aus verschiedenen Gründen allenfalls gar nicht mehr alle Teilnehmer eines Treffens erreicht. Als Premium-Mitglied ist es jedoch möglich, die anderen Teilnehmer eines Treffens per E-Mail direkt zu erreichen. Zudem kann jeder angemeldete Teilnehmer eines Treffens, egal ob Standard- oder Premium-Mitglied, im Verhinderungsfall eine Nachricht an alle anderen Teilnehmenden senden. Doch Meet2Move lebt von den Treffen sowie aktiven Mitgliedern und wir hoffen, dass Absagen so oder so die ganz grosse Ausnahme bilden.

Viel Spass bei der [Eingabe des nächsten Sport-Treffens](#).



Premium-Mitglieder haben klare Vorteile

Profitiere mit der Premium Mitgliedschaft und lasse dir Einladungen zu Sport-Treffen auch per SMS zusenden. Du kannst dein eigenes Profil mit Bild und zusätzlichen Informationen versehen und siehst im Detail, wer sich zu einzelnen Sport-Treffen angemeldet hat. Du kannst zudem allen Mitgliedern, die das zulassen, persönliche E-Mails senden und deinen Freundeskreis erstellen. So hast du die Möglichkeit, Einladungen zu Sport-Treffen nur dem Freundeskreis zu senden. Und ganz wichtig: alle Premium-Mitglieder können unserem Sport-Coach Fragen rund um den Sport senden und erhalten eine kompetente persönliche Antwort.

Also wenn das nicht jede Menge gute Gründe sind jetzt ein Premium-Mitglied zu werden!



Leichter leben mit Ballaststoffen.

Es klingt nach einem Widerspruch, ist es aber nicht: Ballaststoffe sorgen dafür, dass wir nicht unnötigen Ballast mit uns herumtragen. Sie sind nämlich gut für die Verdauung. Diese Stoffe fördern die Tätigkeit unseres Darms und machen den Stuhl geschmeidiger, weil sie Wasser binden. Zudem binden sie Schadstoffe, Cholesterin und Gallensäure.

Unser Speiseplan von heute ist eher arm an Ballaststoffen. Denn wir essen weniger Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Gemüse als früher. Die Folge davon ist eine sehr verbreitete chronische Verstopfung. Actilife hilft mit einer breiten Auswahl an ballaststoffreichen Produkten, den Tagesbedarf von 20 - 30 g zu decken. Was uns das Leben sonst noch leichter macht findest du unter www.actilife.ch

Patronat:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Partner:



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](#)