

Die Kraft der inneren Bilder !!



Von Außen gebremst im inneren frei, wir begleiten Dich durch die Zeit und nutzen sie nur ein bisschen anders

Hierzu bieten wir Dir mit unserem Newsletter eine wöchentliche Übungsreihe für Zuhause an - mach mit und bleib fit.

Für die Woche vom **10.04.20 bis zum 17.04.20** haben wir das Thema

Die Kraft der inneren Bilder

mit folgenden Einheiten für Dich ausgewählt:

1. Trainingseinheit:

Die Bauchmuskulatur

2. Trainingseinheit:

Ein starker Rücken

3. Trainingseinheit :

Die Wechselatmung

4. Trainingseinheit:

6 minütige Übungssequenz:

Die Kraft der inneren Bilder

Hier geht es zu Deinem
Training

Unsere Trainingseinheiten findest du auf unsere Webseite - einfach auf den Button klicken und schon beginnt der Spaß.

Ernährungs-Tipp der Woche:

Stärke Dein Immunsystem mit dem heimischen Multitalent

Der Apfel

Eines der ältesten Nahrungsmittel hilft uns die virale und bakterielle Belastung zu senken und damit Entzündungen zu reduzieren. Die sekundären Pflanzenstoffe sind für unser Gehirn sehr wichtig, da sie die Nervenzellen ernähren und die elektrische Aktivität erhöhen. Wir können uns so besser konzentrieren und sind wach und aktiv.

Die rotschaligen Äpfel fördern die Verdauungskraft und helfen bei der Gewichtsreduzierung. Sie sind die besten Dickdarmreiniger. Ihr Pektin bindet Viren und Bakterien, Hefe und Schimmelkeime und scheidet sie aus.

Sie reinigen und entschlacken die Organe und verbessern den Lymphfluss und sorgen somit für eine gute Entgiftung. Mit ihren kostbaren Spurenelementen, Elektrolyten und Mineralien unterstützen sie den Wasserhaushalt beim Sport und bei jeder Art von Stress.

Das Rezept:

Also esst jeden Tag 3 leckere Bio Äpfel und genießt eure Erfolge!!!

Hinweis: Wir haben die Zeit genutzt und die Erstellung der Trainingspläne weiterentwickelt und für die Praxiserprobung suchen wir nun 10 Freiwillige die diese Umsetzung mit uns auf Praxistauglichkeit prüfen. Was Du dafür brauchst: Installation einer App (für Apple oder Android) und eine kurze Registrierung. Wenn Du mitmachen möchtest, dann sende einfache eine eMail an

ihrtainerteam@ladyvitalis.fitness

und wir erstellen dann einen digitalen 14tägigen Trainingskurs für Dich und senden Dir kurzfristig weitere Informationen zu. Als Dankeschön laden wir Dich dann bei jeder Trainingseinheit zu einem Mineraldrink ein.

Corona-Update IV: Gemäß dem aktuellen Beschluss der Landesregierung sind voraussichtlich alle Fitnessstudios bis 19.04.2020 geschlossen. Wir verfolgen die weitere Entwicklung und halten euch hierüber informiert. Aktuell gibt es die Diskussion über den Sinn oder Unsinn von Schutzmasken für den Alltag, wir finden das diese aber den Schutz – neben den bekannten Hygiene- und Abstandsmaßnahmen, vor Infektion zumindest minimieren können und arbeiten intern an einer Umsetzung. Bleibt gespannt – wir halten euch auch hier informiert. Wie bereits mitgeteilt, halten wir weiterhin daran fest, dass Euch kein Nachteil durch die vorübergehende Schließung entstehen soll und wir planen diese Zeit beitragsfrei an Eure Vertragslaufzeit anzuhängen (hierzu sind wir bereits mit unserem Softwareanbieter in Kontakt). In der Zwischenzeit werden wir Euch mit unseren eigenen Onlinetrainingskursen versorgen und Vorschläge für Übungen könnt Ihr gerne jederzeit per eMail an

willkommen@ladyvitalis.fitness

senden.

Wir freuen uns auf unser Wiedersehen. Bleibt gesund und fit.

Das Team von Lady Vitalis