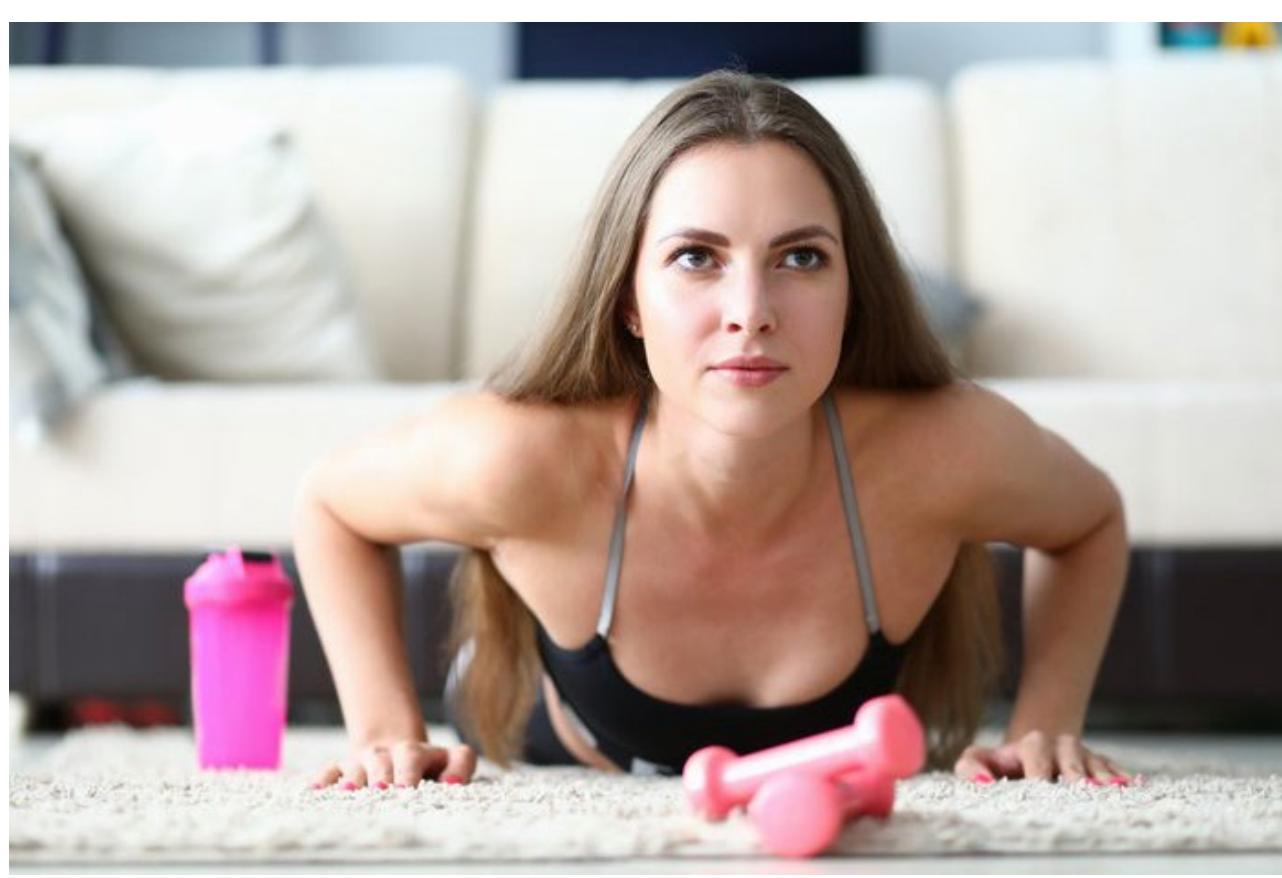


Wo Dein Interesse ist, da ist Deine Energie!



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

Hierzu bieten wir Dir mit unseren Newsletter eine wöchentliche Übungsreihe für Zuhause an - wenn das Wetter doch nicht die Option bieten sollte.

Für die Woche vom **03.04. bis zum 10.04.20** haben wir das Thema

Hol Dir die Energie die Du brauchst und verabschiede Dich von Deinen Energieräubern

mit folgenden Einheiten für Dich ausgewählt:

1. Trainingseinheit:

Herz-Kreislauftraining
Muskeltraining

2. Trainingseinheit:

Jumping-Vitalis

3. Trainingseinheit :

Eine Meditation:
Energieräuber loslassen

4. Trainingseinheit:

6 minütige Übungssequenz:
Lege Deine negativen Glaubenssätze ab

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 und schütze Deine Zellen mit Obst, Gemüse, Kräutern und Gewürzen sowie Wildpflanzen

Die Beerenfrüchte

Beeren mit ihrer antioxidativen Wirkung schützen unsere Zellen vor freien Radikalen. Sind reich an Eisen, Magnesium, Selen und Zink, Kalium und Kalzium, um nur einige Inhaltsstoffe zu nennen. Letztendlich geht es immer darum, dass der Körper genügend Ressource zur Verfügung hat, um sich immer wieder selbst zu heilen und wir so unser volles Potential entfalten können

Das Rezept:

Folgende Zutaten werden benötigt: Wildblaubeeren aus der Tiefkühlung, Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren je nach Vorlieben. Kokosmilch, etwas Honig und Zitrone, nach belieben Minzblätter und Vanilleschote und wer mag $\frac{1}{4}$ Tel. frisch geriebenen Ingwer.

Bei der Kokosmilch nur das feste oben am Rand verwenden, mit Ingwer und Vanilleschote, Honig und Zitrone verrühren und über die Beeren verteilen. Minzblätter zum Garnieren dazu. Schon fertig !

Corona-Update III: 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 halte 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.

Hinweis: Gerne können wir Euch auch noch Equipment (Hanteln - und/oder Hantelstangen, Trampoline oder Deuserbänder) für euer Training Zuhause von uns ausleihen. Anmerkung: Für die Trampoline fällt eine Kautionshöhe von 50,00 Euro an die Ihr wieder erstattet bekommt. Meldet Euch bei Bedarf unter **02051 63346** - wir helfen gerne weiter - solange wie Equipment verfügbar ist.

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

Das Team von Lady Vitalis