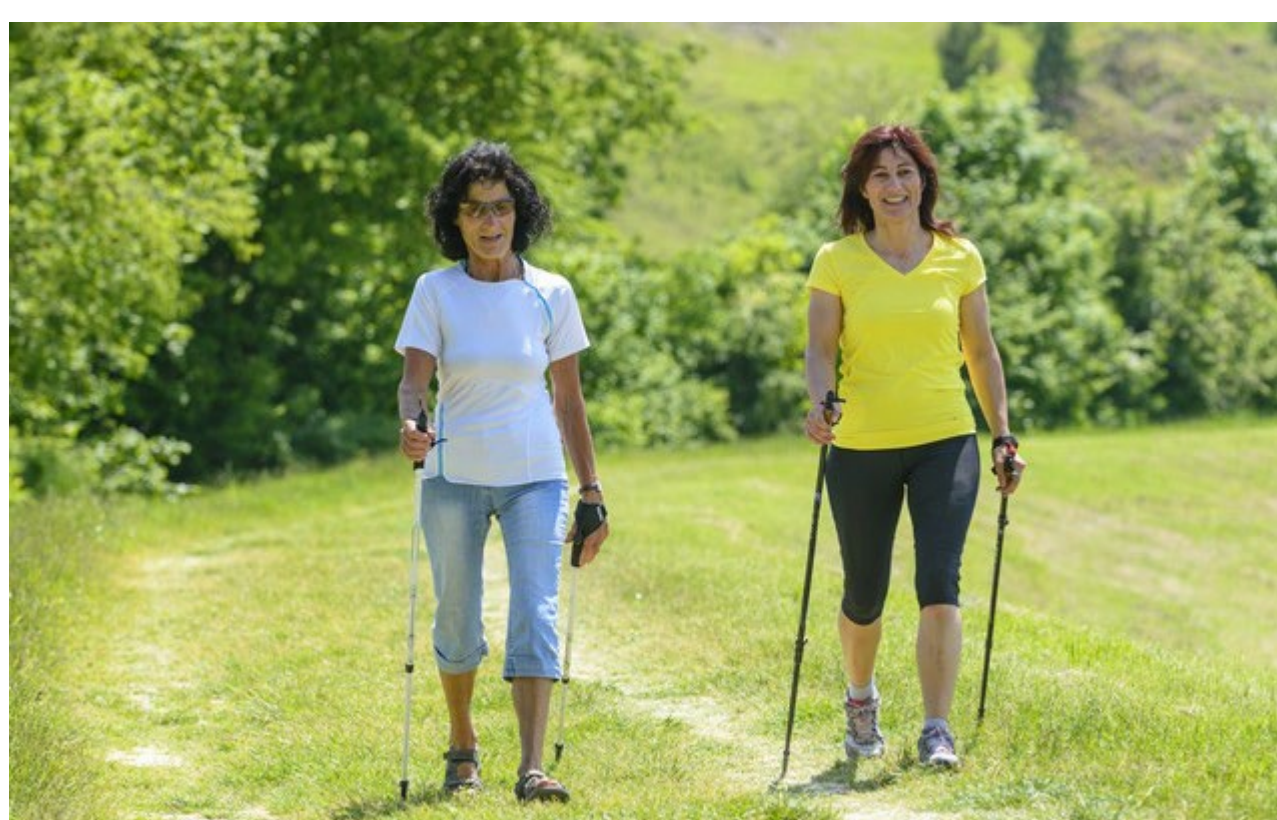


## Bewegung ist ein Muss - keine Option !



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 27.03. bis zum 03.04.20 haben wir das Thema

**Wenn Du nicht an Wunder glaubst, hast Du Vielleicht vergessen, dass Du selbst eins bist**

mit folgenden Einheiten für Dich ausgewählt:

**1. Trainingseinheit:**

Pilates Sequenz

**2. Trainingseinheit:**

Atem- und Bewegungssequenz - nutze die Kraft der inneren Bilder

**3. Trainingseinheit :**

Eine Meditation / Am Zauberstrand den Schatz finden

**4. Trainingseinheit:**

6 minütige Übungssequenz:  
Erste Hilfe Blatt - Erwinnere Dich an Deine Ressourcen

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: Staudensellerie  
Manchmal sind die einfachen Dinge mit die Besten**

Dem Staudensellerie werden folgende Eigenschaften zugesagt: Wirkt stark entzündungshemmend, schwemmt Bakterien, Pilze und Viren aus unserem Verdauungstrakt. Und sorgt mit seinen Mineralsalzen für einen Anstieg des PH-Wertes, so dass toxische Säuren aus dem Körper ausgeleitet werden. Mit seinem komplexen Nährstoffgefüge hilft er Toxine und toxische Metalle wie z.B. Quecksilber, Blei, Cadmium aus der Leber abzutransportieren, so dass die Leber wieder bereit ist, um ihren komplexen Aufgaben gerecht zu werden. Der Mensch fühlt sich Stärker, Belastbarer kann sich besser konzentrieren, der "Gehirnnebel" verschwindet, der gesamte Verdauungstrakt regeneriert, um nur einige Verbesserungen auf zu zählen.

**Das Rezept:**

1 ganze Staude Stangensellerie waschen und in kleine Stücke schneiden und entsaften. Morgens auf nüchternen Magen trinken. Kann langsam gesteigert werden von 200 ml auf 500 ml in dem weitere Stauden entsaftet werden. Zu Beginn, um sich an den Geschmack zu gewöhnen, kann eine Möhre und/oder ein Apfel mit entsaftet werden. Den gepressten Saft bitte sofort genießen.

**Corona-Update:** Gemäß dem aktuellen Beschluss der Landesregierung sind voraussichtlich alle Fitnessstudios bis 19.04.2020 geschlossen. Wir werden alle die uns zur Verfügung stehenden Mittel einsetzen um wieder früher öffnen zu können und halten euch hierüber informiert. Es soll Euch kein Nachteil durch die vorübergehende Schließung entstehen 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 Kautions in Höhe 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

Stormstraße 5, 42549 Velbert,  
Deutschland  
02051 63346

Teilen auf:

Website besuchen