

Danke für Eure Loyalität



Die neuesten Infos zu den aktuellsten Geschehnissen:

Corona Lockdown vom 02.11. bis zum 30.11.2020 - II
2 Trainingseinheiten für Zuhause
Video von der Auslosung der Sommerolympiade
Ernährungs-Tipp der Woche: Die Brennnessel

Die Infektionszahlen gehen nicht wirklich runter und durch die Presse und das Internet kursieren immer wieder Meldungen, das Fitnessstudios aufgrund von gerichtlichen Anordnungen wieder öffnen können und dann wieder doch nicht - das macht es alles nicht einfacher und gibt keine wirkliche Planungssicherheit. Reha-Sport soll bundesweit möglich sein allerdings werden wir keine Reha-Kurse im November anbieten sondern die Türen geschlossen halten und weitere kleinere Reparaturen ausführen und Neuheiten für Euch in die Wege leiten - last Euch überraschen. Den Monat November werden wir euch natürlich wieder beitragsfrei stellen (wie bereits auch schon die Zeit im Frühjahr) und Ihr könnt auch gerne wieder Leistungen wie

Rotlichtkabine
Wellnessmassagen

im gleichen Gegenwert buchen. Bei Interesse einfach an der Theke melden, wenn wir wieder geöffnet haben oder telefonisch

Montags und Freitags von 10:00 bis 12:00 Uhr
Mittwochs von 17:00 bis 19:00 Uhr

oder jederzeit per eMail an

WirHaltenZusammen@ladyvitalis.info

Den Beitragsausgleich für den Monat November 2020 würden wir dann gerne anteilmäßig (50%) mit der Beitragszahlung für Dezember 2020 und Januar 2021 verrechnen, sprich wir würden dann nur jeweils die Hälfte des Beitrages einziehen.

In der Zwischenzeit waren wir auch wieder fleißig und haben für Euch wieder zwei Videos aufgenommen. Einfach auf einen der folgenden Links klicken und Ihr werdet automatisch auf YouTube weitergeleitet. Wir wünschen Euch viel Spaß!!

[Cardio Vitalis mit Nicole](#)
[Jumping-Vitalis mit Rosario und Anke](#)

Bis Du am Samstag den 07.11.2020 bei der Onlineauslosung der Preise der Sommerolympiade auf Facebook nicht mit dabei gewesen? Kein Problem, wir haben die Auslosung aufgezeichnet und Du kannst diese gerne auch auf YouTube anschauen. Hier geht es zum Video:

[Auslosung der Sommerolympiade](#)

Nochmal herzlichen Glückwunsch allen Gewinnerinnen und viel Erfolg allen Teilnehmerinnen an der Sommerolympiade 2021

Ernährungs-Tipp: Die Brennnessel

Der Star unter den adaptogenen Pflanzen. Sie unterstützt uns in Stresszeiten in idealer Weise. Das kommt uns ganz besonders in dieser stressigen Zeit zu Gute. Die Brennnessel wirkt belebend und lebensverlängernd und schützt ermüdete Organe vor Entzündungen.

Gerade in der Frauenheilkunde wird bei vielen Frauen schon früh ein Mangel an Hormonen festgestellt, der auch oft aufgrund von erschöpften Nebennierenrinden zurück zu führen ist. Und das ist dann die Domäne der Brennnessel. Sie schützt den Körper und befreit ihn von bestimmten Kunststoffen und Pestiziden. Brennnesselblätter sind nicht nur reich an Mineralstoffen wie Kieselsäure, die dem Aufbau und Schutz der Knochen dienen, sondern enthalten auch winzige Spurenelemente in besonderer aktiver und bioverfügbarer Form. Sie wirken zudem schmerzlindernd und sorgen dafür, dass es uns rundum gut geht. Also Ihr Lieben, trinkt jeden Tag zwei große Tassen Brennnesseltee und lasst es Euch gut gehen im Lockdown-Light.

Wir freuen uns von Euch zu hören und bis dahin - bleibt Gesund !!

Das Team von Lady Vitalis