

Es macht nichts Fit - außer man macht mit !!



Mit unserem Newsletter für die Woche vom **17.04.20 bis zum 24.04.20** haben wir folgende Themen für Euch zusammen gestellt:

3 Trainingseinheiten
Ernährungs-Tipp: Ein Hoch auf die Petersilie
Hinweis auf digitale Trainingspläne
Corona-Update Nr. 5

Viel Spaß beim Lesen und beim Training

1. Trainingseinheit:

Fit mit dem Hockertraining

2. Trainingseinheit:

Jumping-Vitalis

3. Trainingseinheit

6 minütige Übungssequenz:
Dein Einsatz bestimmt den Erfolg

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:

Ein Hoch auf die Petersilie

Unsere Petersilie das Würzkräut was so vieles mehr kann
Die Petersilie hilft uns unseren Körper basischer zu machen und übermäßige Säuren auszugleichen. Sie ist ein wildwachsendes Nahrungsmittel, was sich den unterschiedlichen Bedingungen anpassen kann und genau das hilft uns Menschen, wenn wir uns erschöpft und ausgelaugt fühlen. Dieses Kraut ist von breiter Wirkung gegen Bakterien, Pilzen und Parasiten. Erstaunliches leistet unsere Petersilie im Mundraum, wo sie das Wachstum schädlicher Mikroorganismen hemmt und dadurch Zahnfleisch-erkrankungen, Karies und Mundtrockenheit lindern kann. Die Petersilie schützt auch vor Herbiziden und Pestiziden und hilft diese aus dem Körper zu leiten.
An Nährstoffen mangelt es unserer Petersilie auch nicht. B Vitamine und Folsäure sowie A, C und auch Vitamin K zeichnen sie aus. Magnesium, Eisen Zink, Kalzium, Selen, um nur einige zu nennen hat sie auch noch im Gepäck.

Also die Petersilie über den Salat, mit dem Staudensellerie entsaftet (super Team), als Tee aufgebrüht oder in den Smoothie und so in den Genuss seiner nährenden, ausleitenden Eigenschaften kommen.

Das Rezept:

Einmal pro Mahlzeit das Würzkräut verwenden !!

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

ihtrainerteam@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 V: Gemäß dem aktuellen Beschluss der Landesregierung sind auch weiterhin alle Fitnessstudios geschlossen ([die Mitteilung der Landesregierung steht hier zum download bereit](#)). Wir sind im engen Kontakt mit dem Ordnungsamt in Velbert und dem Kreisgesundheitsamt im Mettmann um alle notwendigen Vorkehrungen zur Öffnung unseres Gesundheitszentrums abzustimmen. Wir bereiten alles dafür vor eure Gesundheit zu schützen und eine schnellstmögliche Rücknahme der behördlichen Schließung zu erreichen. 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 in der finalen Umsetzung eines Konzeptes). 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

