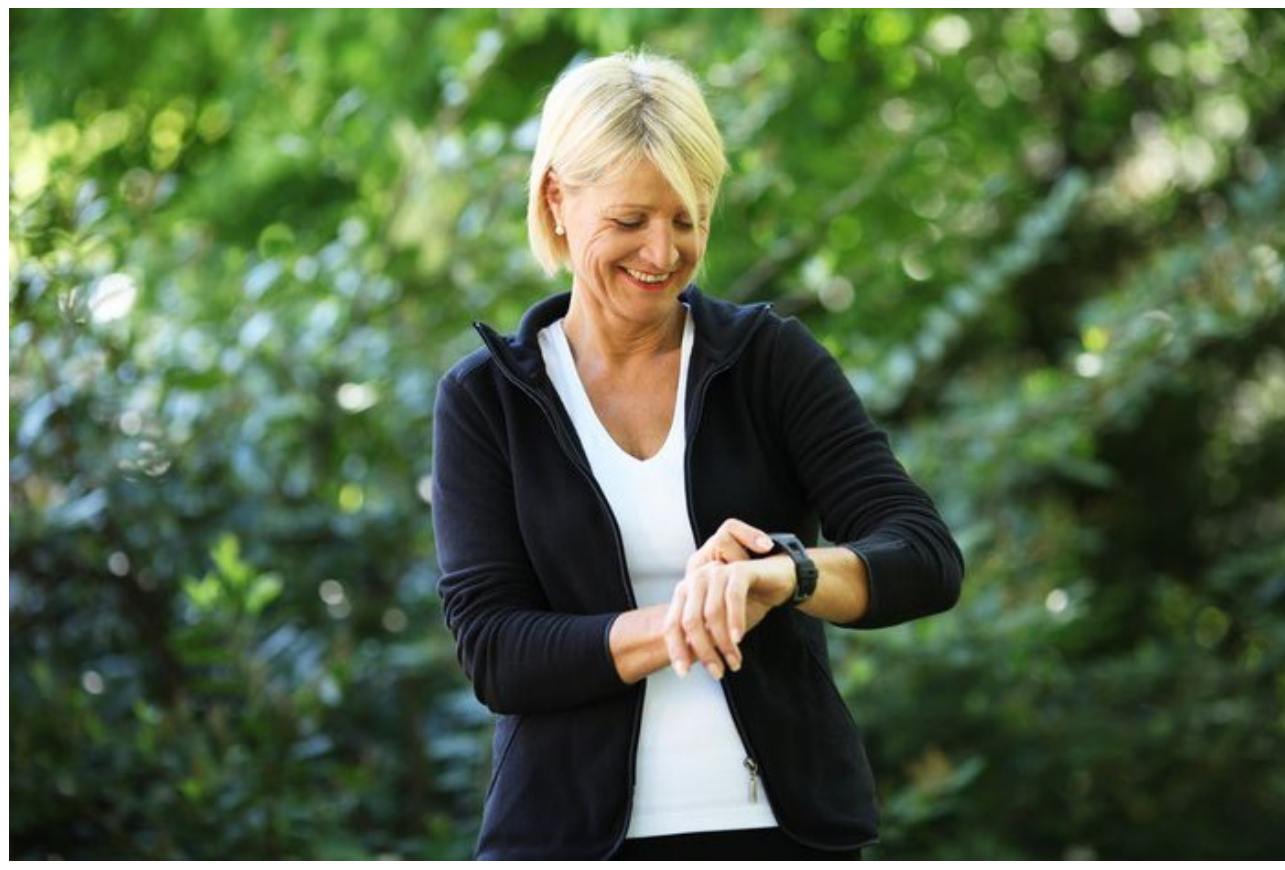


## Aus einem irgendwann, sollte man viel öfter ein jetzt machen



Mit unserem Newsletter für die Woche vom **24.04.20 bis zum 01.05.20** haben wir folgende Themen für Euch zusammen gestellt:

**4 Trainingseinheiten**  
**Ernährungs-Tipp: Spargel - die Kraftstange**  
**Hinweis auf digitale Trainingspläne**  
**Corona-Update Nr. 6: Maskenpflicht ab 27.04.2020 - eine für Dich bei uns!!**

Viel Spaß beim Lesen und beim Training

**1. Trainingseinheit:**

Besentraining

**2. Trainingseinheit:**

Herz-Kreislauf-Training

**3. Trainingseinheit:**

Eine Meditation:  
Deine Ideen sind wichtig

**4. Trainingseinheit**

6.minütige Übungssequenz  
Deine Ideen sind wertvoll

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

Hier geht es zu Deinem  
Training

Ernährungs-Tipp der Woche:

**Spargel - die Kraftstange**

Das natürliche Anti - Aging Mittel was ihr jetzt unbedingt essen solltet. Mit seinen vielen Spurenelementen wie Eisen, Selen, Zink um nur ein paar zu nennen hilft er die Nieren zu regenerieren, hilft giftige Metallverbindungen aus dem Körper auszuleiten und sein Anteil an leicht absorbierbaren B Vitaminen wirkt ausgleichend auf viele Stresssymptome. Die wunderbare basische Wirkung auf unseren Körper hilft Säuren zu neutralisieren. Damit hat der Spargel einen großen Anteil an unsere Gesundheit, schenkt Dir Kraft und Energie und außerdem schmeckt er auch noch gut.

**Das Rezept für eine Spargelsuppe (für 2 bis 4 Personen):**

5 Tassen in Stücke geschnittenen grünen Spargel  
Halbe Zwiebel grob gehackt  
2 Knoblauchzehen  
Halben Teelöffel Gepflügelgewürz  
Viertel Teelöffel Meersalz  
1 El Olivenöl  
Halbe Tasse Mandeln  
Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Spargel, Zwiebel und Knoblauch in einen Topf geben und mit 2 Tassen Wasser angießen. Deckel auflegen und aufkochen. Dann 5-7 Min. leicht köcheln lassen, bis der Spargel weich ist. Von der Wärmequelle nehmen und das Wasser abgießen. Die anderen Zutaten zugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren.

**Guten Appetit!!**

**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 einfach eine eMail an

**[ihrtrainerteam@ladyvitalis.fitness](mailto:ihrtrainerteam@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 VI:** Gemäß dem aktuellen Beschluss der Landesregierung NRW gilt ab dem 27.04.2020 eine allgemeine Maskenpflicht ([die Mitteilung der Landesregierung kann hier gelesen werden](#)). Gerne stellen wir Dir eine Mund-Nasen-Bedeckung zum Selbstkostenpreis von 7,50 Euro zur Verfügung. Melde die einfach telefonisch unter 02051 63346 oder per eMail an

**[willkommen@ladyvitalis.fitness](mailto:willkommen@ladyvitalis.fitness)**

Wir sind am 25.04.2020 von 13:00 bis 16:00 Uhr und am 26.04.2020 von 11:00 bis 14:00 Uhr im Studio vor Ort und können Dir dann gerne eine Mund-Nasen-Bedeckung (genäht von unserer Christel) aushändigen\*.

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

Das Team von Lady Vitalis

\*So lange der Vorrat reicht

Stormstraße 5, 42549 Velbert,  
Deutschland  
02051 63346

Teilen auf:

Website besuchen