

Es geht voran - Wir geben Dir Raum



Mit unserem Newsletter für die Woche vom **01.05.20 bis zum 08.05.20** haben wir folgende Themen für Euch zusammen gestellt:

3 Trainingseinheiten
Ernährungs-Tipp der Woche: Die Zitrone
Hinweis auf Vorbereitung der Trainingspläne - sicher Dir einen Termin
Corona-Update Nr. 7: Die ersten Lockerungsmassnahmen

Viel Spaß beim Lesen und beim Training

1. Trainingseinheit:

Training mit einem Stuhl & Ball

2. Trainingseinheit:

Yoga-Vitalis

3. Trainingseinheit:

6.minütige Übungssequenz:
Nimm Dir den Raum, den Du brauchst

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:

Die Zitrone - der Fettkiller und Gesundheitsturbo

Sonnengelb gereift strahlt sie uns schon entgegen. Die Farbe des Solarplexus Chakra, die Farbe des Sommers, der Leichtigkeit. Köstlich gekühltes Zitronenwasser, Du unter einem großen Dir schattenspendenden Baum, in Deiner Hängematte, ein gutes Buch oder Deine Lieblingsmusik in den Ohren.

Aber die Zitrone kann noch mehr: ein Baum der tief wurzelt, hat viele gute Stoffe in den Früchten und letztendlich dann für Dich und Deinen Körper, insbesondere gesundheitsfördernde Mineralstoffe, Spurenelemente und Elektrolyte. Der hohe Anteil von Vitamin C und Kalzium und koppelnde Limonoide, helfen dem Körper insgesamt basischer zu werden, was einen positiven Effekt auf alle Krebsarten hat. Die antioxidativ wirkenden Flavonoide in den Zitronen helfen bei allen Erkältungskrankheiten, Grippe, Bronchitis und Lungenentzündungen mit ihrer schleimlösenden Wirkung bei Deiner Genesung.

Nicht zu vergessen, dass die Zitronen und auch die Limetten eine stark reinigende Wirkung auf die Leber, Nieren, Milz, Schilddrüse und Gallenblase haben. Sie helfen giftige Stoffe auszuleiten wie Kunststoffe, Chemikalien, Strahlung und auch schlechte Ernährung. Last but not least - darüber hinaus ist die Hohe Menge an Vitamin C in Zitronen wichtig für die Hormonproduktion, speziell für das Glückshormon Serotonin und den Neurotransmitter Noradrenalin, der Stoffwechsel und Fettverbrennung ankurbelt.

Denkt daran, für ausreichende Flüssigkeitszufuhr im Alltag und bei sportlicher Aktivität zu sorgen, sonst ist es so als hättet ihr den Sperrmüll rausgestellt und vergessen bescheid zu sagen, dass er abgeholt werden sollte.

Also, trinkt jeden Tag ein großes Glas Wasser mit frisch gepresster Zitrone darin.

Wohl bekomm's!!

Hinweis (exklusiv für unsere Mitglieder): In der Heilpraktikerpraxis von Simone auf der Stormstr. 5 bereiten wir Euch auf die Nach-Corona-Pandemie-Zeit vor. Nach der nun 6wöchigen Lockdown-Phase machen wir eine Standortbestimmung mit folgenden Stationen:

1. Muskelkrafttest / Dysbalancen ausgleichen (BackCheck)
2. Körperanalyse
3. Deine Top 3 Übungen für Zuhause und Deinem nächsten Trainingsplan

Wir starten mit dieser Aktion ab dem 06.05.2020 und Du kannst gerne bei Interesse eine eMail an

ihrtrainerteam@ladyvitalis.fitness

senden und wir kontaktieren Dich kurzfristig für eine Terminvereinbarung. Zum Termin solltest Du 45 Minuten Zeit und eine Mund-Nasen-Bedeckung mitbringen. Gerne stehen wir Dir bei eventuellen Fragen auch am 04.05.2020 von 10:00 bis 12:00 Uhr telefonisch zur Verfügung. Sollten die Telefonleitungen besetzt sein, einfach eine Nachricht auf Band sprechen, wir rufen zurück.

Corona-Update VII: Gemäß dem aktuellen Beschluss der Landesregierung NRW sind ab dem 04.05.2020 bestimmte Kultur- und Freizeiteinrichtungen wieder geöffnet ([die Mitteilung der Landesregierung kann hier gelesen werden](#)). Sportunterricht in Schulen, sportpraktische Übungen im Rahmen von Studiengängen sowie das Training von Berufssportlern sind ab dem 04.05.2020 auch wieder möglich. In der Schweiz dürfen Fitnessstudios ab dem 11.05.2020 mit Hygieneauflagen wieder öffnen - wir schauen erwartungsvoll nach Berlin und halten Euch informiert.

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

Das Team von Lady Vitalis