

Veränderungen im Team

Ab Januar verstärkt Daniel Loos unser Team als Physiotherapeut.
Daniel, wir freuen uns, dass Du dabei bist!



Kursplan und Onlinekurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
2021 Januar		09.30 – 10.30 Rücken-Fit Termine: 06.01./13.01./20.01./27.01.	online	
18.30 – 19.45 Hatha Yoga Termine: 11.01./18.01.	18.00 – 19.00 Rücken-Fit Termine: 12.01./19.01./26.01.			17.00 – 18.00 FGKT Termine: 08.01./15.01./29.01.
18.30 – 19.30 Pilates Termine: 25.01.			19.00–20.00 FGKT Termine: 07.01./14.01./21.01./28.01.	

Anmeldungen bitte an onlinetraining@koerperkonzept.de

Newsletter Januar



2021

Ein neues Jahr - viele neue Chancen

Das Jahr 2020 ging zu Ende und ein neues Jahr steht vor der Tür. Die letzten Monate waren außergewöhnlich und für jeden von uns mit Herausforderungen und Abenteuern gefüllt.

Wir sind gespannt, was das Jahr 2021 bringt und wo wir an neuen Herausforderungen wachsen dürfen.

Wir ermutigen Dich, am Anfang des Jahres zur Ruhe zu kommen, das letzte Jahr zu reflektieren und Dich für das neue Jahr innerlich vorzubereiten.

Halte für Dich schriftlich fest, was Dir im letzten Jahr wichtig geworden ist, wofür Du dankbar bist und was Du in das neue Jahr mitnehmen möchtest.

Wir freuen uns, dass wir das Jahr 2021 mit Dir beginnen und Dir mit gesundheitlichen Fragen zur Seite stehen.

Preiserhöhung ab 2021

Ab dem 01.01.2021 wird das KörperKonzept, anlehnend an die Empfehlungen der GebüTh (Gebühreninformation für Physiotherapie), einige Preise im Bereich der Physiotherapie und anderen Angeboten erhöhen. Weitere Informationen sind dem Einlegeblatt zu entnehmen oder an der Rezeption.

Handtuchspende des Jahres 2020

Auch in diesem Jahr wollen wir die Einnahmen für geliehene Handtücher aus dem Jahr 2020 an eine gemeinnützige Organisation spenden.

Wenn Du eine Idee für eine Organisation hast, dann komm gerne auf uns zu!

Wir freuen uns über Ideen und Inspirationen!

Saisonales Rezept zum Januar

Rote-Beete – Risotto

Zutaten:

- Ⓟ 300 g Risotto-Reis
- Ⓟ 800 ml Brühe
- Ⓟ 50 ml Weißwein
- Ⓟ 300 g Rote Beete
- Ⓟ 1 Zwiebel
- Ⓟ 1 Knoblauchzehe
- Ⓟ 50 g Parmesan
- Ⓟ 50 g Butter
- Ⓟ Etwas Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

Zuerst schälen wir die Zwiebel, schneiden diese dann in feine Würfel und hacken die Knoblauchzehe fein. Außerdem schneiden wir die Butter in kleine Stücke, reiben den Parmesan und schneiden die Rote Beete in kleine Würfel. Die Brühe erhitzen wir anschließend in einem separaten Topf.

Die gewürfelte Zwiebel müssen wir in etwas Olivenöl anschwitzen. Nun geben wir den Risotto-Reis und den Knoblauch hinzu und dünsten diesen unter ständigem Rühren leicht glasig an. Die Reiskörner sollen sich dabei nicht bräunen. Anschließend löschen wir den Reis mit einem großen Schluck ab und kochen in der Folge den Reis unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze, bis die Brühe von dem Reis aufgesogen wurde. Der Reis soll hierbei immer gerade so mit Brühe bedeckt sein.

Das Risotto bereiten wir im Prozess zum gewünschten Gare-grad zu. Anschließend gießen wir es mit dem Weißwein auf und lassen es nochmals kurz aufkochen, bis der Alkohol verflogen ist. Zum Schluss geben wir die gewürfelte rote Beete hinzu und kochen es kurz für einige Minuten mit. Zum Abschluss geben wir noch Butter und den frisch geriebenen Parmesan hinzu. Das Risotto ist dann fertig, wenn eine sämige Konsistenz entstanden ist und der Risotto-Reis bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer schmecken wir das Gericht am Ende noch ab.

Fertig ist das Rote-Beete-Risotto, guten Appetit!