

Gemüse zum Frühstück: Zucchini-Schoko-Porridge

(Idee von www.bevegt.de)



Zutaten für zwei Portionen:

- 1 Zucchini (mittelgroß)
- 1 Banane (reif)
- 125 g Haferflocken
 - 350 ml Pflanzenmilch
 - 1 Prise Salz
- ½ TL Zimt
- 4 EL Kakaopulver

Zum Garnieren:

- 200 g frische Beerenfrüchte nach Wahl, z.B. Erd- oder Himbeeren (außerhalb der Saison Tiefkühlware)
- 2 EL Kokosraspel (optional)



Zubereitung:

Die Zucchini raspeln und beiseite stellen. Die Banane in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls beiseite stellen.

Pflanzenmilch, Salz und Zimt in einen Topf geben, einmal aufkochen und anschließend die Temperatur zur Hälfte runterdrehen.

Haferflocken, Zucchini raspeln, Kakaopulver und Bananenscheiben gleichmäßig unterrühren. Die Temperatur komplett abdrehen und für ca. 5 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Beeren waschen, putzen und ggf. halbieren oder vierteln. (Wenn du Tiefkühlbeeren verwendest: rechtzeitig vorher auftauen.)

Das Porridge auf zwei Schälchen verteilen und mit den Beeren und den Kokosraspeln garnieren.

***Wir wünschen Euch einen sonnigen Juni
und freuen uns am 22. mit Euch zu feiern!***

Euer TEAM KÖRPRERKONZEPT

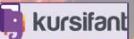
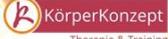
JUNI 2024

NEWSLETTER

20. Geburtstag



Kursplan für Juni

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 <p>08.15 – 09.00 FGKT  nicht am 04.06.</p>	<p>08.00 – 08.45 Guten Morgen Yoga  nicht am 13. & 20.06.</p>	<p>08.00 – 08.45 Yogilates  nicht am 21. & 28.06.</p>	<p>Juni 2024 (gültig vom 03.06. bis einschließlich 29.06.2024)</p>	
<p>09.15 – 10.00 Dehnen & Entspannen  (nicht online am 04.06.)</p>	<p>09.30 – 10.30 Faszien-Pilates </p>	<p>08.45 – 09.15 Yoga Stretch  nicht am 21. & 28.06.</p>		
<p>18.00 – 19.00 Wirbelsäulen-training </p>	<p>18.00 – 19.15 Vinyasa Yoga  nicht am 12. & 19.06.</p>	<p>17.45-18.45 FGKT -Zirkel- </p>		
<p>18.30 – 19.45 Hatha Yoga  nicht am 03.06.</p>	<p>19.15 – 20.15 Outdoor Training </p>	<p>06. & 20.06. Nordic Walking (19-20.15 Uhr) </p>	<p>Legende  = vor Ort, drinnen  = online  = vor Ort, draußen</p>	
<p>13. & 27.06. TABATA Workout (19 – 20 Uhr) </p>		<p>FGKT = Funktionelles Ganzkörpertraining</p>		
<p> kursifant</p>		<p>Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!</p>		
				<p> KörperKonzept Therapie & Training</p>

Neues zu den Kursen im Juni

Neu dabei im Juni: **Nordic Walking**. An zwei Donnerstagabenden bieten wir Euch die Möglichkeit mit uns zusammen eine Runde mit den Stöcken zu gehen, ein bisschen über Technik zu sprechen und vielleicht noch die ein oder andere Übung einzubauen. Der Kurs findet statt, wenn sich min. 4 Teilnehmer finden.

An den anderen Donnertagen haben wir Tabata Workout im Angebot (keine Angst vorm Anmelden, so schlimm ist der Kurs nicht!).



Warum Nordic Walking?



Die gesundheitlichen Vorteile auf einen Blick:

- ✓ Regt die Durchblutung an und stärkt das Gefäßsystem
 - ➔ verringert das Risiko einer Arterienverkalkung
- ✓ Beansprucht 90% der Körpermuskulatur (beim Gehen ohne Stöcke werden ca 40% beansprucht)
- ✓ Verbessert bzw. erhöht das Herz-Kreislauf-Training
- ✓ Erhöht den Kalorienverbrauch um bis zu 46%
- ✓ Reduziert die Belastung von Hüfte und Knie durch die Unterstützung der Stöcke
- ✓ Optimiert die Körperhaltung und das Gleichgewicht
- ✓ Verbessert die Beweglichkeit des Oberkörpers durch Oberkörperaktivität mit den Stöcken
- ✓ Stärkt die Knochen (super gegen Osteoporose)
- ✓ Fördert das Immunsystem – denn man läuft an der frischen Luft
- ✓ Schenkt dem Kopf Klarheit, Entspannung und Ruhe – denn man läuft in der Natur

(Quelle: www.nordic-walking.de)

Geänderte ÖFFNUNGSZEITEN im Juni

Es betrifft diesen Monat nur zwei Tage:

- Am Freitag, den **07.06.2024** ist die Praxis und die Trainingsfläche **von 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr** wegen einer internen Veranstaltung **geschlossen**.
- Am Samstag den **22.06.2024** ist die Trainingsfläche von **9-11 Uhr** geöffnet, danach möchten wir mit euch feiern!