

Der neue Kursplan für September ist da!!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Legende  = vor Ort, drinnen  = online  = vor Ort, draußen	08.15 – 09.00 FGKT	September 2021 <small>(gültig vom 30.08. bis einschließl. 01.10.2021)</small>		08.30 – 09.15 Dehnen & Entspannen
	09.15 – 10.00 Dehnen & Entspannen	09.30 – 10.30 Faszien-Pilates	09.30 – 10.15 Dehnen & Entspannen	
18.00 – 19.00 Wirbelsäulen-Training		17.45-18.45 FGKT -Zirkel-	17.00 – 18.00 FGKT <small>nicht am 17.09.21</small>	
 18.30 – 19.45 Hatha Yoga <small>nicht am 13.09.21</small>	19.00 – 20.00 Outdoor Training	18.00 – 19.00 Pilates <small>nicht am 22.09.21</small>	19.00-20.00 FGKT	 FGKT = Funktionelles Ganzkörpertraining
	Anmeldungen bitte über unsere KURSIFANT-App!			

Die Präventionskurse starten wieder!!

Unter anderem startet unser **Präventionskurs an den Geräten** am 15. September.

Dieser Kurs bietet die perfekte Möglichkeit innerhalb von 10 Trainingseinheiten einen angeleiteten Einstieg ins Training zu bekommen und unsere Trainingsfläche kennenzulernen.

Der Kurs findet mittwochs von 15-16 Uhr statt.

Bei Interesse oder Anmeldung zum Kurs bitte an folgende Mailadresse wenden: **kurse@koerperkonzept.de**

Newsletter September



2021

Corona-Update: 3G-Regel

Seit dem 23.08.2021 gilt auch bei uns die
3G (Geimpft, Genesen, Getestet) – Regelung
für folgende Aktivitäten:

Training auf der Fläche

Teilnahme bei Kursen

Wellnessmassagen

Termine, die im Rahmen einer Verordnung wahrgenommen werden, sind von dieser Regelung nicht betroffen.

Weiterhin gilt für alle das Tragen einer medizinischen Maske/FFP2 und das Einhalten eines Mindestabstands von 1,5m.

Danke für Euer Verständnis und Eure Mithilfe!

KörperKonzept Olympiade

Im vergangenen Monat hat die KörperKonzept Olympiade stattgefunden, bei der unsere Mitglieder eine von vier Disziplinen durchführen konnten.

Wir freuen uns, folgendes Mitglied mit einer Gold-Urkunde ehren zu dürfen:

Martina Hacker

Herzlichen Glückwunsch!!

Rückblick – unsere KörperKonzept Grillparty

Antje und Robert haben mit uns Mitarbeitern vom KörperKonzept am 27.08.2021 eine Grillparty gefeiert. Zusammen haben wir das Team, unsere Arbeit und die bisher überstandene Corona-Krise gefeiert.

Die Grillfeier fand in der Grillhütte in Garbenteich statt.

Vielen Dank für diesen schönen Abend, Antje und Robert!

Rezept – Birnen-Lauch-Quiche

Zutaten:

2 Stangen Lauch
80g Speck
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
200g Knäckebrot (Mehrkorn)
100g Butter
1 Birne
1 EL Zitronensaft
3 Eier
200g Schmand



Zubereitung:

1. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Speck fein würfeln, in einer Pfanne im Öl kross ausbraten. Lauch zugeben und 3 Min. mit dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In eine Schüssel füllen und etwas abkühlen lassen.
2. Den Ofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Für den Boden das Knäckebrot in einem Blitzhacker fein zerkleinern. Butter zerlassen, mit den Bröseln vermischen und in eine gefettete Tarte-Form (26 cm Ø, mit herauslösbarem Boden) geben und gut andrücken. Im heißen Ofen auf der untersten Schiene 5 Min. vorbacken.
3. Birne schälen, vierteln, entkernen, quer in dünne Scheiben schneiden und sofort mit dem Zitronensaft mischen. Unter den Lauch heben und auf den vorgebackenen Boden geben.
4. Eier, Schmand, etwas Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen und über die Lauchmischung gießen. Im heißen Ofen auf einem Rost auf der untersten Schiene weitere 35–40 Min. backen. 10 Min. in der Form auf einem Gitter abkühlen lassen. Dann vorsichtig aus der Form lösen, mithilfe einer breiten Palette auf eine Platte setzen.