

OKTOBER

NEWSLETTER



Kör-Konzept



Aktuelle Corona-Regeln

Ab Oktober gibt es auch bei uns wieder kleine Veränderungen bezüglich der Corona-Regelungen.

In den Behandlungskabinen (Physiotherapie/Wellness) gilt wieder die FFP2-Maskenpflicht. Auf der Trainingsfläche darf auch weiterhin die medizinische Maske getragen werden.

Im Bereich der MTT (Training für Mitglieder und 10er Karten) bleiben die Regeln ansonsten unverändert.

Vielen Dank für euer Verständnis und euer Mitwirken für ein sicheres Durchkommen durch Herbst und Winter



KörperKonzept TV – dein Wissenskanal

Schon gewusst? Du findest uns nicht nur in Pohlheim sondern auch online auf YouTube. Auf unserem Kanal „KörperKonzept Pohlheim“ bringen wir regelmäßig neue Wissensvideos. Unser Physio Chris und unsere Trainerin Caro führen Dich in spannende Themen ein und geben Dir hilfreiche & praktische Tipps! Schau gerne vorbei!



Es ist Kürbiszeit!!

Pumpkin Spice Latte

Zutaten:

- 2 Prisen Ingwerpulver
- 2 Prisen gemahlene Muskatnuss
- 2 Prisen Nelkenpfeffer
- 500 ml Milch (z. B. Kuh- oder Hafermilch)
- 2-4 EL Agavendicksaft
- 2 EL Kürbispüree
- 50 ml Espresso

















Zubereitung:

Je nach Sorte Kürbis schälen, Kürbisfleisch in Würfel schneiden und nach Belieben im Backofen garen oder im Topf weichkochen und abgießen. Den gegarten Kürbis unter der Zugabe von etwas Wasser mit dem Stabmixer fein pürieren. Ist die Konsistenz schön cremig und geschmeidig, ist das Kürbispüree fertig für die weitere Zubereitung.

Die Gewürze mit dem Agavendicksaft vermengen. Kürbispüree untermischen. Alles gut verrühren. Milch erwärmen und in ein Glas füllen. Espresso und den Gewürz-Sirup hinzugeben, alles gut verrühren.

Pumpkin Spice Latte nach Belieben mit Milchschaum toppen und mit etwas Zimt bestreuen.

Kursplan für Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08.15–09.00 FGKT 			08.30–09.15 Dehnen & Entspannen  nicht am 28.10.22
	09.15–10.00 Dehnen & Entspannen 	09.30–10.30 Faszien-Pilates  nicht am 05. & 12.10.	Oktober 2022 (gültig vom 03.10. bis einschließlich 30.10.2022)	
	18.00–19.00 Wirbelsäulen-training  nicht am 18.10.		17.45–18.45 FGKT -Zirkel-  nicht am 13.10.	17.00–18.00 Pilates  nicht am 07. & 21.10.
18.30–19.45 Hatha Yoga  nicht am 03.10.	19.15–20.15 FGKT 	„Funktionelles GanzKörper Training“	19.00–20.00 FGKT  nicht am 06. & 13.10.	Legende  = vor Ort, drinnen  = online
	Anmeldungen bitte über die KURSIFANT-App!			 Therapie & Training

Veränderungen im Team

In diesem Monat gibt es wieder Bewegung in unserem Team. Wir bekommen Verstärkung in unserem Rezeptions-Team.
Herzlich Willkommen Julia Becker!
Wir wünschen Dir einen guten Start 😊

