




Zucchini-puffer mit Kräuterquark [www.eat-this.org]

Zutaten

Zucchini-puffer	Kräuterquark
<ul style="list-style-type: none">• 750 g Zucchini• 2 TL Salz• 40 g Kräuter z. B. Basilikum, Schnittlauch, Petersilie• 75 g Tofu• 100 g Vollkorn-/Weizenmehl• 2 EL Kartoffelstärke• 2 EL Hefeflocken• ½ TL Pfeffer• 3 EL Rapsöl	<ul style="list-style-type: none">• 200 g Quark oder Quarkalternative• 20 g Kräuter z. B. Basilikum, Schnittlauch, Petersilie• ½ TL Salz 

1. Zucchini grob raspeln, in einer Schüssel mit Salz vermengen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend sehr gut auspressen, am besten mit Hilfe eines sauberen Küchentuchs.
2. Kräuter fein hacken, Tofu fein zerbröseln. Zusammen mit Mehl, Kartoffelstärke und Hefeflocken zu den Zuchiniraspeln geben, mit Pfeffer würzen und kurz verkneten. Bei Bedarf esslöffelweise Mehl dazugeben und mit Salz abschmecken.
3. Öl in eine heiße Pfanne geben, mit leicht befeuchteten Händen einzelne Puffer formen und bei mittlerer Hitze ca 4 Minuten pro Seite goldbraun braten.
4. Für den Dip Schnittlauch fein hacken, unter den Quark rühren und mit Salz abschmecken.
5. Fertiig - Zucchini-puffer heiß mit dem Kräuterquark servieren.

Guten Appetit und einen schönen, gesunden September Euch! 😊



























SEPTEMBER

NEWSLETTER

Körper Konzept



Kursplan für September

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
September 2023 <small>(gültig vom 04.09. bis einschließlich 30.09. 2023)</small>	08.15 – 09.00 FGKT 		08.00 – 08.45 Guten Morgen Yoga  <small>nicht am 28.09.</small>	! 07.45 – 08.30 Yogilates 
	09.15 – 10.00 Dehnen & Entspannen  <small>nicht am 26.09.</small>	09.30 – 10.30 Faszien-Pilates 	 	08.45 – 09.30 Dehnen & Entspannen 
	18.00 – 19.00 Wirbelsäulen-training 	18.00 – 19.15 Vinyasa Yoga  <small>nicht am 13.09.</small>	17.45-18.45 FGKT -Zirkel- 	17.00 – 18.00 Pilates  <small>nur am 15.09.</small>
	18.30 – 19.45 Hatha Yoga  <small>nicht am 25.09.23</small>	19.15 – 20.15  <small>bis 12.09. Outdoor Training</small> <small>ab 19.09. FGKT</small> 		19.00 – 20.00  <small>bis 14.09 = FGKT</small> <small>ab 21.09. Faszien-Pilates</small> 
			FGKT = Funktionelles Ganzkörpertraining	 = vor Ort, drinnen  = online  = vor Ort, draußen

Veränderungen im Team

In diesem Monat wird sich unser Team deutlich verändern...

Leider verabschieden wir uns von unseren Physiotherapeutinnen **Jaqueline (Line) Schmitt** und **Elisa Waldschmidt**.

Aus unserem Bereichsleiterteam und von der Fläche verabschieden wir leider unsere Trainerin **Antonia (Toni) Baltrusch**.

Wir wünschen euch alles erdenklich Liebe und Gute für Euren neuen Weg!



Und das Physioteam hat Zuwachs erhalten: **Lea Bitomsky** ist am 01. August bei uns als Physiotherapeutin gestartet.

Wir heißen Dich herzlich Willkommen Lea und freuen uns auf Dich!

Yoga für Schwangere

Yoga ist ein toller Begleiter durch die Schwangerschaft und kann Dich in den Phasen der Transformation körperlich, geistig und emotional unterstützen.

Yoga kann Dir dabei helfen, in Dich hineinzuspüren und Dich erkennen zu

lassen, was Dir gerade gut tut und was Du, je nach Empfinden, eher lässt.

Vielleicht bist Du schwanger oder kennst eine werdende Mama, oder Du kennst jemanden, der eine kennt, die gerne Yoga in der Schwangerschaft üben möchte – dann gerne weitersagen. ☺

Bei Fragen wendet Euch gern an Nina oder an das Trainerteam.

Montags, 25.09. - 30.10.2023, 10 - 11:15 Uhr

6 x 75 Minuten, 90 Euro



Gesundheitstipp im September: Die Zucchini

Die Zucchini-Zeit läuft noch bis Oktober. Vergeht Euch langsam die Lust daran oder freut ihr Euch über neue Rezeptideen? Dann motivieren wir Euch mal ein bisschen für die gute Zucchini:

Zucchini wächst nicht nur wunderbar im Garten, sie wirkt basisch, liefert viel Wasser, ist fett- und kalorienarm und hat einiges an Vitamin C und Kalium zu bieten und ist reich an Antioxidantien. Also wirkt sich Zucchini positiv auf unser Immunsystem und auf unsere Zellen aus. ☺ Hört sich doch super an, oder? Und dazu noch ein leckeres Rezept für Euch:

