

## Tipps für den November



Vielleicht möchtet Ihr ein paar nette Inspirationen haben, für welche (In)Aktivitäten der November bestens geeignet ist:

- ◆ Plätzchen backen
- ◆ sich schon mal um die Weihnachtsgeschenke kümmern
- ◆ wärmende aryuvedische Tees/ Gewürze ausprobieren
- ◆ ein Museumsbesuch
- ◆ einen Thermen-Wohlfühltag einlegen
- ◆ einen neuen Sportkurs im KörperKonzept ausprobieren (\*jeder Monat ist dafür bestens geeignet ;-))
- ◆ Wellnessmassagen im KörperKonzept genießen



## Praxis geschlossen am 24.11.2023 ab 12.30 Uhr

Ganz wichtig für alle die freitags zum Training kommen:

Am 24.11. wird die gesamte Praxis ab 12.30 Uhr geschlossen sein, da wir uns mit einer kleinen internen Feier auf die kommende Weihnachtszeit einstimmen werden.

Sprecht uns gerne an und wir verlegen Eure Trainingstermine auf Donnerstag oder Samstag.

**Einen schönen November Euch, stärkt Euer Immunsystem und bleibt gesund! 😊**

**Euer Team KörperKonzept**

*NOVEMBER*

*NEWSLETTER*

Körperkonzept



## Kursplan für November

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 <b>November 2023</b> <small>(gültig vom 30.10. bis einschließlich 01.12.2023)</small> 	08.15–09.00 <b>FGKT</b> 		08.00–08.45 <b>Guten Morgen Yoga</b>  <small>nicht am 16.11.</small>	07.45–08.30 <b>Yogilates</b> 
	09.15–10.00 <b>Dehnen &amp; Entspannen</b> 	09.30–10.30 <b>Faszien-Pilates</b> 	<b>Legende</b>  = vor Ort, drinnen  = online	08.45–09.30 <b>Dehnen &amp; Entspannen</b> 
	18.00–19.00 <b>Wirbelsäulen-training</b> 	18.00–19.15 <b>Vinyasa Yoga</b>  <small>nicht am 15.11.</small>	17.45–18.45 <b>FGKT -Zirkel-</b> 	<div style="border: 2px dashed purple; padding: 5px;">           17.00–18.00  <small>nur am 03. &amp; 17.11.:</small>  <b>Pilates</b>   <small>nur am 01.12.:</small>  <b>Step-Fit</b>  </div>
	18.30–19.45 <b>Hatha Yoga</b> 	19.15–20.15 <b>FGKT</b> 		19.00–20.00 <b>Faszien-Pilates</b> 
		Anmeldungen bitte über die <b>KURSIFANT-App!</b>		

## Kursspecial im November

Im November haben wir zwei bzw. drei Special-Kurse für Euch:

- **Step-Fit** am Freitag, den **01.12.2023** von 17-18 Uhr und
- **Pilates** am Freitag, den **03. und am 17.11.2023** von 17-18 Uhr

## Unsere Holzbank ist bald wieder da



Einigen von Euch ist bestimmt schon aufgefallen, dass die

Sitzmöglichkeit vor der Praxis fehlt. Aber wir haben gute

Nachrichten: Unsere schöne Holzbank ist bald wieder da! ☺

Sie wird demnächst in der Limeswerkstatt repariert und uns wieder vor die Tür gestellt.

Die nächste Warte- oder Auszeit können wir bei angenehmen Wetter also bald wieder bequem draußen genießen.

## Für unser Immunsystem und unsere Gesundheit

Egal ob Training auf der Fläche oder gemeinsam schwitzen im Kurs – regelmäßiger Sport trägt dazu bei unser Immunsystem zu stärken. Daher freuen wir uns darauf Euch auch im November auf der Trainingsfläche oder im Kursraum zu sehen, wenn Ihr etwas für Eure Abwehrkräfte tut!



Andersherum bitten wir Euch aber zu beachten, dass von einem Training abzuraten ist, wenn Ihr bereits erkältet/krank seid. Und dass man mit Fieber auf gar keinen Fall trainieren sollte, ist Euch ja sicherlich sowieso klar. Wir wissen, dass Ihr alle vernünftig seid, wollte aber die Gelegenheit nutzen um Euch nochmal darauf hinzuweisen.

## Eine goldene Milch bitte!

Kennt ihr schon die *die goldene Milch* (auch: Kurkumalatte)? Mmmh... die ist lecker und dazu super gesund. Hier, ein Rezept für die einfachste Zubereitungsvariante:

### **Zutaten:**

- 250 ml Pflanzen-/Kuhmilch
- 2 Tl gemahlene Kurkuma
- 2 Tl gemahlene Ingwer
- 1/2 Tl gemahlene Zimt
- 1 1/2 Tl Kardamom

2-4 Tl Honig **oder** Agavendicksaft **oder** brauner Zucker

Optional: Prise Pfeffer

### **Zubereitung:**

Milch erhitzen, die anderen Zutaten hinzufügen, gut verrühren, kurz ziehen lassen und genießen ☺

