

## Vollwertiges Bananenbrot

Und zum Abschluss eine Rezeptidee für ein schnelles, gesundes und vollwertiges Bananenbrot.

### Zutaten

- 2 reife Bananen
- 100 ml Ahornsirup (oder Agavendicksaft)
- 4 EL Kokosöl (oder Butter)
- 4 EL (pflanzliche) Milch
- 1 EL Apfelessig
- 70 g zarte Haferflocken
- 170 g Vollkornmehl
- 2 EL Walnüsse
- 2 EL Cashewnüsse
- 1,5 TL Backpulver
- 0,5 TL Zimt
- 1 Prise Salz



### Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen
2. Eine 20cm Kastenform mit etwas Öl bepinseln und zur Seite stellen
3. Bananen in einer großen Schüssel zerdrücken und mit allen anderen feuchten Zutaten (Milch, geschmolzenes Kokosöl, Sirup, Apfelessig) verrühren
4. Walnüsse und Cashewnüsse zerstoßen und mit den anderen trockenen Zutaten (Haferflocken, Vollkornmehl, Backpulver, Zimt, Salz) in die feuchte Mischung rühren.
5. Den Teig in die Kastenform geben und glatt streichen
6. Das Brot zunächst 30 Minuten unbedeckt backen, dann die Hitze auf 160° reduzieren und weitere 20 – 30 Minuten backen (falls das Brot zu dunkel werden sollte, ggf. mit etwas Backpapier/Alufolie abdecken)

[Idee von <https://biancazapatka.com>]

**Wir wünschen euch einen gesunden und fröhlichen Februar und  
Heeelaaaaauuuu!**




*FEBRUAR*

*NEWSLETTER*



# Kursplan für Februar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag										
 <p><b>Februar 2024</b> (gültig vom 05.02. bis einschließlich 02.03.2024)</p> 	<p>08.15–09.00 FGKT </p> 	<p>08.00–08.45 Guten Morgen Yoga </p> 	<p>07.45–08.30 Yogilates </p> 	<p>08.15–09.00 Dehnen &amp; Entspannen </p>	<p>09.30–10.30 Faszien-Pilates <small>nicht am 07.+14.02.</small></p> 	<p>08.45–09.30 Dehnen &amp; Entspannen </p> 	<p>18.00–19.00 Wirbelsäulen- training </p> 	<p>18.00–19.15 Vinyasa Yoga </p>	<p>17.45-18.45 FGKT -Zirkel- <small>nicht am 08.02.</small></p> 	<p>17.00–18.00 Pilates <small>nur am 16. &amp; 23.02.</small></p> 	<p>18.30–19.45 Hatha Yoga  <small>nicht am 05.02.</small></p>	<p>19.15–20.15 FGKT </p> 	<p>19.00–20.00 Faszien- Pilates <small>nicht am 08.02.</small></p> 	<p><b>Legende</b>   = vor Ort,   = trinken   = online</p> <p><b>FGKT</b> = Funktionelles Ganzkörpertraining</p>
	<p>Anmeldungen bitte über die <b>KURSIFANT-App!</b></p>													
					 <p>KörperKonzept Therapie &amp; Training</p>									

## 20-jähriges Jubiläum

KörperKonzept wird 20!!! Wuhuuuuu!

Dieses Jahr ist ein Jubiläums-Jahr für das KörperKonzept!

Es ist bereits **20 Jahre** her, dass unsere Praxis Ihre Türen geöffnet hat. Seit dem hat sich viel getan! In den nächsten Wochen und Monaten werden wir versuchen, Euch immer mal wieder einen kleinen Einblick in die Geschichte von KörperKonzept zu geben und Euch damit auf eine kleine Zeitreise mitnehmen.



## Yogakurs für Schwangere

Für alle werdenden Mamis bieten wir im März einen geschlossenen Yogakurs am Mittwochnachmittag von 16 bis 17 Uhr an. Der Kurs startet am 13.03.24 und endet nach sechs Einheiten à 75 Minuten am 17.04.2023.

Weitere Infos findet ihr auf unserer Homepage und auf Instagram.

Sprecht uns an, wenn ihr euch einen Platz reservieren wollt. ☺ Und wenn ihr Fragen zum Kurs habt, fragt nach der Kursleitung Nina ☺



[Der Kurs stellt keinen Ersatz für einen Geburtsvorbereitungskurs dar!]

Gerne weitersagen an Schwangere in eurem Umfeld ☺

## Valentinstags-Angebot



Am 14. Februar ist Valentinstag!

Seid ihr noch auf der Suche nach einem Geschenk für Eure Liebsten? Wie wäre es mit einer entspannenden Wellnessmassage? Da haben wir ein tolles Angebot für euch: Wer in der Zeit vom 12. bis einschließlich 16.02. eine Massage bucht oder einen Gutschein kauft, dem geben wir 10% Rabatt, wenn Ihr unserem Anmeldeteam das Codewort „Valentinstag“ nennt oder ein Zettelchen mit einem Herz drauf zusteckt.

## Hinweis für alle, die am Freitag trainieren

Am 23.02. haben wir ein Team-Meeting. Die Fläche bleibt daher von 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr geschlossen. Davor und danach könnt Ihr selbstverständlich wie gewohnt trainieren. Danke für euer Verständnis ☺