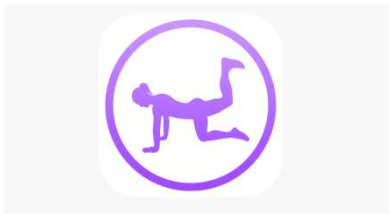


Studio News

1. Neue Mitarbeiterin/ Trainerin

Seit Anfang Oktober unterstützt Jenny Weiß das amena-Team als Trainerin. Im Sommer hat sie erfolgreich ihr Bachelorstudium als Fitnessökonomin an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheit in München abgeschlossen. Mit ihrem umfangreichen Fachwissen in den Bereichen Sport, Gesundheit und Ernährung steht sie euch gerne jederzeit zur Verfügung.



2. Trainingsinfos

Aufgrund der neu erlassenen Corona-Verordnung müssen wir das Studio

ab Montag, den 02.11.2020 bis voraussichtlich Ende November schließen.

Damit ihr weiterhin fit bleibt und eurer Immunsystem stärken könnt, werden wir euch individuelle Trainingspläne über die eGYM-App anfertigen.

Selbstverständlich sind wir auch telefonisch für Euch erreichbar, genaue Zeiten geben wir in unserer amena-Whatsapp-Gruppe bekannt.

Wir werden euch und eurer Gesundheit in dieser schweren Zeit zur Seite stehen und gemeinsam diese Krise meistern!



Neue, innovative Methoden im amena!

Damit wir euch hier im amena noch effizienter bei der Zielerreichung unterstützen können, arbeiten wir seit Ende September mit der VitaGral-Methode. Dieses ganzheitliche Konzept kombiniert Biostimulation, Biokinematik und Vitalstoffversorgung nachhaltig miteinander. Ganz egal, ob freie Faszien, dauerhafte Gewebestraffung, eine geregelte Darmtätigkeit, ein kraftvoller Beckenboden oder ein starker Rücken! Jedes Programm wird individuell an Deine Bedürfnisse angepasst und mit zusätzlichen Ernährungs- und Trainingskonzepten optimiert. Gemeinsam mit amena beenden wir dieses Jahr energiegeladen und voller neugewonnener Power!

fühlen spüren erleben

Neue ganzheitliche Methoden für Ihre Ziele!

Sehr zu empfehlen für die Entsäuerung des Körpers: Grüner Kaffee von



hojoona



Vorankündigung: Adventskaffee

Unser allseits beliebter Adventskaffee wird am Freitag, den **04.12.2020** stattfinden. Für ausreichend Kaffee, Plätzchen und vorweihnachtliche Stimmung wird gesorgt sein. Wir freuen uns auf Euch! 😊



Happy Birthday

04.11. Carolina L.	17.11. Nicole L.
05.11. Monika B.	18.11. Claudia R.
05.11. Carmen H.	19.11. Marion M.
05.11. Helga B.	20.11. Sabrina P.
10.11. Patricia B.	21.11. Karin B.
11.11. Sigrid S.	21.11. Evelyne H.
11.11. Anne L.	26.11. Sigrid G.
11.11. Michaela K.	28.11. Maria S.-S.
13.11. Sandra B.	30.11. Eileen G.
14.11. Gerda E.	

Unser Rezept des Monats

Herbstlicher Tomaten-Kürbis-Eintopf

Eine wohlig-wärmende Mahlzeit für die kalten Tage, die mit besonders wenig Fett punktet!

Zutaten für 4 Personen:

1 kg orangefleischiger Kürbis
500 g Möhren
1 mittelgroße Zwiebel
1 EL Öl
2 EL Gemüsebrühe (Pulver)
2 mittelgroße Tomaten
3-4 Stiele Thymian
4 Scheiben Lachsschinken
Salz/ Pfeffer nach Belieben



Zubereitung:

1. Halbiere den Kürbis und entferne die Kerne. Schneide das Fruchtfleisch von der Schale und schneide es in mittelgroße Würfel.
2. Putze und schäle die Möhren, schneid sie in ca. 2 mm dicke Scheiben.
3. Schäle die Zwiebeln und würfle sie fein.
4. Erhitze das Öl in einem Topf und schwitze die Zwiebeln darin an. Füge nun Kürbis und Möhren hinzu. Lösche das Ganze mit der Brühe ab und lass es ca. 15 Minuten köcheln.
5. In der Zwischenzeit kannst du die Tomaten putzen, achteln und in mittelgroße Stücke schneiden. Wasche außerdem den Thymian, tupfe ihn trocken und zupfe ihn ab.
6. Brate den Lachsschinken in einer heißen Pfanne von beiden Seiten kross an, nimm ihn heraus und stelle ihn beiseite.
7. Gib die Tomaten und den Thymian in den Eintopf und lass ihn noch 1 weitere Minute köcheln. Würze mit Salz und Pfeffer.
8. Richte den Eintopf auf einem Teller an und gib den Schinken darauf.
9. Fertig ist der Kürbis-Tomaten-Eintopf.

>> Guten Appetit <<

Tipp: Damit die fettlöslichen Vitamine aus dem Kürbis und den Tomaten vom Körper auch aufgenommen werden können, ist das Öl unverzichtbar!