

Studio News

Öffnungssituation

Leider geben die Inzidenzzahlen noch keine Aussicht auf eine baldige Öffnung des Studios her. Wir werden daher noch weiterhin in Geduld geprüft.

Für die weitere Zeit der Studioschließung wird uns Jenny vorerst nichtmehr zur Verfügung stehen. Sie begleitet jedoch die REHA-Kurse, sofern auch dies wieder erlaubt sein wird. Wir hoffen, dass wir Euch bei Wiedereröffnung mit dem gesamten Team begrüßen dürfen.

Aufgrund der personellen Veränderung, hat sich der Kursplan wie folgt geändert:
GÜLTIG AB 17.05.2021

Dienstag (NEU):

09:30 - Wirbelsäulengymnastik

18:30 - Bauchexpress

Mittwoch (NEU):

18:30 Full-Body-Workout

Donnerstag (NEU):

09:30: Pilates

18:30: Pilates

Wir bitten um Beachtung.

Gesundheitstipp:

Die Darmgesundheit und ein starkes Immunsystem hängen eng miteinander zusammen. Diese sieben natürlichen Probiotika beeinflussen die Darmflora positiv und erhöhen gleichzeitig deine Abwehrkräfte.

Gerade in der Zeit der Pandemie ist ein starkes Immunsystem wünschenswert.

Probiotika sind besonders wichtig für den menschlichen Körper – sie tragen zu einer gesunden Darmflora bei und können so dabei helfen, den Körper vor schädlichen Stoffen und Infektionen zu schützen.

1. **Kimchi:** Ähnlich wie Sauerkraut, wird das traditionell koreanische Gericht aus Chinakohl hergestellt und zu den meisten Speisen gereicht.

2. **Naturjoghurt:** Joghurt hilft bei Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung oder Durchfall und verbessert so die Darmflora.

3. **Kefir:** Dieses dickflüssige Milchgetränk ist reich an Kalzium, Phosphor und Magnesium.

4. **Saure Gurken:** Die Gurken mit Wasser, Kräutern, Zucker und Salz angesetzt und mit Milchsäuregärung haltbar gemacht, haben positive Auswirkungen auf das Immunsystem und tragen zu einer geregelten Verdauung bei.

5. **Miso:** Diese Paste wird meist aus Sojabohnen und Reis oder Gerste hergestellt. Neben vielen Proteinen und Ballaststoffen enthält die Paste viele probiotische Milchsäurebakterien.

6. **Käse:** Je älter der Käse, desto mehr probiotische Bakterien sind darin enthalten. Aber Achtung: Pasterisierte Sorten enthalten aufgrund des Erhitzungsprozesses keine lebenden probiotischen Bakterien mehr!

7. **Tempeh:** Aus Sojabohnen hergestellt, ist es ein perfekter Lieferant für Milchsäurebakterien.



Die Spargelsaison hat begonnen!



Er besteht bis zu 93 Prozent aus Wasser und ist sehr kalorienarm. Eine Portion von 100 Gramm kommt auf gerade einmal 18 Kilokalorien.

(Siehe Rezept des Monats)



Geburtstage im Mai

01.05. Ingrid H.	18.05. Renate K.
02.05. Elke D.	18.05. Sabine P.
04.05. Melitta K.	19.05. Claudia N.
05.05. Alexandra S.	22.05. Isis F.
07.05. Sandra D.	22.05. Susan B.
07.05. Gerlinde L.	23.05. Susanne R.
07.05. Ulrike M.	24.05. Monika K.
10.05. Margot H.	24.05. Laura H.-C.
11.05. Lena B.	28.05. Ursula W.
13.05. Hildegard H.	28.05. Barbara B.
17.05. Marita K.	28.05. Maria G.
	28.05. Mara-Luisa D.

Wir wünschen Euch einen schönen Wonnemonat Mai!



Euer Amena-Team

Unser Rezept des Monats

Weißer Spragel mit Sauce Hollandaise und Kartoffeln

Zutaten:

500 g festkochende Kartoffeln
Salz
1 kg weißer Spargel
1 TL Honig
1 Bio-Zitrone
250 g Butter
3 Eigelbe
½ Bund Petersilie



Anleitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten kochen.
2. Zwischenzeitlich Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken.
3. Reichlich Salzwasser mit je einem TL Honig und Zitronensaft in einem Topf zum Kochen bringen. Spargel hineinlegen und bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten garen.
4. Für die Sauce Hollandaise Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und von der Herdplatte nehmen. Eigelbe mit 50 ml Wasser, Salz und je nach Belieben 3–4 EL Zitronensaft in einen Schlagkessel geben und über einem heißen, nicht kochenden Wasserbad mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Dann runternehmen und unter Rühren Butter zuerst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl einfließen lassen, bis die Sauce schön sämig ist und glänzt. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
5. Spargel auf einer Platte anrichten, mit der Sauce Hollandaise beträufeln, Kartoffeln mit Petersilie garnieren und alles zusammen servieren.
6. Man kann nach Belieben etwas gehackten Kerbel und Estragon unter die Sauce Hollandaise mischen und diese als Sauce Bernaise zum Spargel servieren.

Guten Appetit!