



▶ MITGLIEDERVERSAMMLUNG



▶ LOCKDOWN



▶ HERBSTREZEPT



Physio-Fit e.V.

GERÄTE ZUM AUFWÄRMEN

DIE GERÄTE ZUM AUFWÄRMEN WERDEN ZUM GRÖBTESTEN TEIL DRAUSSEN BLEIBEN MÜSSEN. DENKT AN WETTERFESTE KLEIDUNG, DAMIT IHR DRAUSSEN NICHT FRIERT. EINE JACKE REICHT SCHON.

BITTE ACHTET AUF DEN ABSTAND BEI DEN GERÄTEN DIE IM HAUS STEHEN. DENKT BITTE AUCH DARAN, DIE GERÄTE, DRINNEN WIE DRAUSSEN, ZU DESINFIZIEREN.

Schutzgeist!



Passt auf dich auf.
Bringt Glück.
Kann Jiu-Jitsu.
Und is lieb.

Mitgliederversammlung

DIE AM **16.11.2020** GEPLANTE MITGLIEDERVERSAMMLUNG MUSS LEIDER AUSFALLEN. AUF GRUND DER STARK ANGESTIEGENEN FALLZAHLEN HAT SICH DER VORSTAND DAZU ENTSCLOSSEN, DIE VERSAMMLUNG AUF DAS NÄCHSTE JAHR ZU VERSCHIEBEN.

RELAX



DU MAGST ES LIEBER, DICH ZU ENTSPANNEN?
DEM ALLTAG ZU ENTFLIEHEN?
IMMER MONTAGS, 19.15–20.00 UHR,
FINDET DER ENTSPANNUNGSKURS MIT ANJA STATT.



DER ALLTAG STRESSIG? DAS WETTER NEBELVERHANGEN? UND DIE HERBSTMELANCHOLIE TRÜBT DEINE LAUNE? DANN IST ES HÖCHSTE ZEIT FÜR FRISCHE LUFT BEI UNSEREM NORDIC WALKING KURS MIT KARIN. SEHT IN DER EINSCHREIBELISTE NACH, WANN DER



GESUND DURCH DEN HERBST

Regelmäßiges Schwitzen in der Sauna trainiert die Anpassungsfähigkeit des Körpers an wechselnde Temperaturen und stärkt die Abwehrkräfte.

Die Aufgüsse sind leider noch verboten.

Wir haben ein Sauna-Konzept erstellt, welches sich an die Vorgaben des Gesundheitsamtes hält. Probiert es aus

**DAS SIND MATZ UND MARIEKE:
SIE HALTEN SICH AN DIE REGELN, DAMIT WIR ALLE WEITERHIN ZUM SPORT GEHEN KÖNNEN**

**Und was halten Sie von Sport?
Die von Ritter ist ok...**

A-H-A REGELN

Auch im Herbst müssen wir weiter daran denken:

**Abstand halten
Hände waschen
Alltagsmaske tragen**

Solange es das Wetter zulässt, wartet bitte vor Kursbeginn draußen. Umziehen könnt Ihr Euch in den Umkleiden, die Schuhe haben da auch Platz. Oben ist dafür keine Möglichkeit vorgesehen. Matz und Marieke zeigen Euch wie's geht.

KURSLISTEN

Auf Grund der noch anhaltenden Pandemien müssen wir ab und zu unsere Kurslisten ändern. Bitte seht auf die ausgelegten Pläne, um Eure Kurszeiten zu finden

Pilzrisotto

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Champignons halbieren und in Scheiben schneiden. Öl in einen Topf und Frühlingszwiebeln und Knoblauch hinzufügen. Für ca. 5min glasig dünsten. Anschließend Champignons hinzugeben und kurz mitbraten. Risottoreis hinzufügen und kurz mitdünsten bis der Reis glasig ist. Mit Weißwein ablöschen. Brühe hinzufügen, bis der Reis bedeckt ist und mit offenem Deckeln köcheln lassen, dabei umrühren.

100g Reis
2 EL Öl
6 Champignons
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
100ml Weißwein
400ml Gemüsebrühe
1EL Butter
50g Parmesan
Salz und Pfeffer
Kräuter

Sobald die Flüssigkeit aufgenommen wurde immer wieder neue hinzugießen und solange wiederholen, bis der Reis gar ist. Butter und 2/3 des Parmesans unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beim servieren mit restlichen Parmesan, etwas frisch gemahlener Pfeffer und evtl Kräutern bestreuen.



Lockdown

Bitte informiert Euch regelmäßig auf unserer Website, ob wir geöffnet haben. Falls es zu einem wiederholten Lockdown kommen sollte, stellen wir es dort sofort ein. Zusätzlich könnt Ihr, falls ein Lockdown in Kraft tritt, uns dienstags und donnerstags von 10 – 12 Uhr unter der Rufnummer 030-3702-29 016 erreichen. Gerne -und lieber noch per Email.