NEWSLETTER Juli 2020



Dürfen wir vorstellen?



Du bist auf der Suche nach regionalen und nachhaltigen Produkten aus Österreich? Du möchtest kleine Betriebe unterstützen? Und das auch noch bequem von zu Hause aus?

Dann schau doch einfach auf www.bauernladen.at vorbei. Du wirst erstaunt sein, was für eine interessante Welt sich beim Stöbern über diesen virtuellen Marktplatz öffnet und wie vielseitig die Angebote sind.

Die Produktpalette erstreckt sich von frischem Gemüse über Brot und Fleisch, aber auch Gewürze, Tee, Kaffee oder Honig sind unter anderem zu finden.



Neben kulinarischen Köstlichkeiten gibt es auch eine Vielfalt an Naturkosmetik.



Direktvertrieb

Die Plattform ist ideal für Genießer, die regional und nachhaltig einkaufen möchten. Die Produkte auf bauernladen.at sucht man vergeblich im Supermarktregal. Du unterstützt mit deiner persönlichen Bestellung österreichische Kleinproduzenten im Direktvertrieb, sprich ohne Zwischenhändler.



Produktionsphilosophie

Die Produzenten kommen selbst zu Wort und man bekommt dadurch Einblick in die liebevolle und traditionelle Philosophien der Produktion und dem wertschätzenden Umgang mit unseren Ressourcen.

Außerdem findest du auf bauernladen at ergänzende Informationen zu den Themen Nachhaltigkeit, Tierschutz und bewusster Konsum.

Newsletter

Du möchtest wöchentlich über Events, spannende Artikel und Rezepte informiert werden? Dann melde dich über die Homepage oder gleich hier über den QR Code für den Newsletter an:



Gutscheine

Damit Gutes auch verschenkt werden kann, gibt es den Bauernladen Gut-Schein, das ideale Geschenk für jeden Anlass, jedes Alter und jeden Bedarf!



Exklusiv für fitboutique Mitglieder

Beim Kauf eines Gut-Scheines

ab € 50.-

erhältst du

10 % Rabatt

mit dem Code

"FITBOUTIQUE"

Die Aktion ist bis 31.07.2020 gültig.

https://shop.bauernladen.at/ gutschein.html

Wir wünschen dir viel Spaß beim Gustieren!

Dein fitboutique Team



NEWSLETTER Juli 2020



Für den guten Wiedereinstieg:

Muscle Memory sorgt für schnelleren Muskelaufbau

Wer beim Sport eine Weile pausieren musste, findet dank 'Muscle Memory'-Effekt schneller wieder ins Training zurück: Denn der Körper merkt sich alles und ein Wiedereinstieg geht oft schneller als gedacht.

Wie funktioniert 'Muscle Memory'?

Der Begriff 'Muscle Memory', zu deutsch, Muskelgedächtnis, besagt, dass all diejenigen, die schon einmal gut in Form waren und mit dem Training pausieren mussten, beim Neueinstieg einfacher zurück ins Training und zur alten Form finden.

Zwar bauen Muskeln, die eine Weile nicht gefordert wurden, schnell ab, doch sie können ebenso schnell wieder aufgebaut werden.

Tipps zum Wiedereinstieg

<u>Langsam anfangen</u>: Höre auf deinen Körper und lass es langsam angehen. Erwarte nicht zu viel und lass dich nicht entmutigen.

Pausen machen: Nach einer Pause machen viele den Fehler, jeden Tag zu trainieren, um schneller wieder fit zu werden. Damit erhöht man allerdings sein Verletzungsrisiko. Gönne deinem Körper deshalb ausreichend Pausen nach dem Training, damit er sich regenerieren kann.

Ziel vor Augen: Setz dir ein Ziel, bis wann du was erreichst haben willst. Achte allerdings darauf, zunächst kleine Zwischenziele zu definieren. Kleine Erfolge sind wichtig für die Motivation.

Sport soll Spaß machen!

Grundsätzlich gilt: Ein Wiedereinstieg wird schwieriger, je länger die Trainingspause war. Doch wird er nie so schwer wie ein kompletter Neueinstieg.

Dein fitboutique Team unterstützt dich gerne dabei!

Rezept des Monats:

Tomatensalat mit Honigmelone und Schafskäse



Zutaten für 2 Personen:

- ♦ 6 Tomaten
- ♦ ½ Honigmelone
- ♦ 2 Frühlingszwiebeln
- ♦ 100 g Schafskäse
- ♦ 4 TL Honig
- 2 TL Pflanzenöl
- ♦ 2 EL Balsamico, bianco
- ♦ 2 Scheiben Toastbrot
- ♦ Salz und Pfeffer
- **♦** Honig

Tomaten und Honigmelone in Stücke schneiden, Schafskäse würfeln, Frühlingszwiebeln in kleine Scheibchen schneiden.
Aus Honig, Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.
Toastbrot toasten, in Stücke schneiden und über den Salat geben. Zum Schluss noch etwas Honig über das Ganze träufeln.



<u>Unser Groupfitness</u> <u>Stundenplan für Juli</u>

Montag 6./13./20./27.7:

7.15 - 8.05 Uhr: Morning Energizing mit Andi

6./20.7 18.45 - 19.35 Uhr: HIIT mit Kerstin

13./27.7. 18.45 - 19.35 Uhr: Dance Fitness mit Julia

<u>Dienstag</u> 7./14./21./28.7.:

19.30 - 20.30 Uhr: Online Pilates mit Jaqueline/Doris

Mittwoch

1./8./15./22./29.7.: 07.15 - 08.05 Uhr: Pilates mit Doris/Sophia

Mittwoch 1./8./22./29.7.:

19.00 - 19.50 Uhr: Athletic Flow mit Elena

Donnerstag 2./9./16./23./30.7.:

07.15 - 08.05 Uhr: Yoga mit Jasmin/Natalie

<u>Donnerstag</u>

2./9./16./30.7.: 19.15 - 20.05 Uhr: Yoga mit Sarah

Freitag

3./10./17./24./31.7.: 13.30 - 14.20 Uhr: Rückenfit mit Doris/ Sophia

Viel Spaß!