

AKTIONEN & VERANSTALTUNGEN

Wenn Ihr nicht VOR Ostern gefastet habt, holt es doch einfach NACH Ostern nach und macht unsere Stoffwechselkur. Damit werdet Ihr die Schoko-Eier-Pfunde ganz schnell wieder los 😊

Wir wünschen allen ein frohes Osterfest 😊



OSTERN STEHT VOR DER TÜR

Liebes Mitglied,

es ist Osterzeit.

Für viele bedeutet das Stress und die Angst vor Gewichtszunahme, wenn bei Einladungen die falschen Gerichte serviert werden.

Aber es muss an den Festtagen ja nicht immer Gans, Lammkeule oder fetter Schweinebraten sein. Probiert es doch einfach einmal mit einer fettärmeren Variante wie Fisch, Hähnchen oder Pute. Dabei ist es allerdings auch wichtig die Beilagen zu „entschärfen“. Also keine fetten Klöße, Pommes oder Kroketten, sondern Salz-, Pellkartoffeln oder Süßkartoffelecken sowie leckeres Gemüse. Auch sahnige Soßen können ersetzt werden durch Varianten mit saurer Sahne, Milch, Brühe oder fettarmen Schmelzkäse. Oder versucht einmal eine vegetarische Variante (siehe unseren leckeren vegetarischen Burger 😊)

Sollte das Festessen aber doch etwas üppiger ausfallen – kein Problem: Nutzt einfach die Zeit, um draußen aktiv zu werden. Schon ein kleiner Osterspaziergang an der frischen Luft wirkt sich positiv auf das Kalorienkonto aus und kurbelt die Fettverbrennung an.

Möchtet Ihr einen etwas intensiveren Osterspaziergang machen, baut einfach unsere Ausfallschritte ein, das verbrennt noch mehr Kalorien und sorgt für schöne Beine und einen straffen Po.

Wir wünschen Euch allen eine schöne Osterzeit und ein frohes, erholsames Osterfest.

Herzlichst, Dein Sporteve-Team

KONTAKT & ÖFFNUNGSZEITEN

Sporteve Club
Hamburg-Eppendorf
Geschwister-Scholl-Str. 6
20251 Hamburg

T. 040 · 72 96 46 35
E. eppendorf@sporteve.de
W. eppendorf.sporteve.de

Geschäftsführung:
Sabine Knoche-Lenz

MO. 8:30 – 20:30 Uhr
DI. 8:30 – 20:00 Uhr
MI. 8:30 – 20:30 Uhr
DO. 8:30 – 20:30 Uhr
FR. 8:30 – 20:00 Uhr
SA. 9:00 – 15:00 Uhr
SO. 10:00 – 12:00 Uhr



ÜBUNG FÜR ZU HAUSE

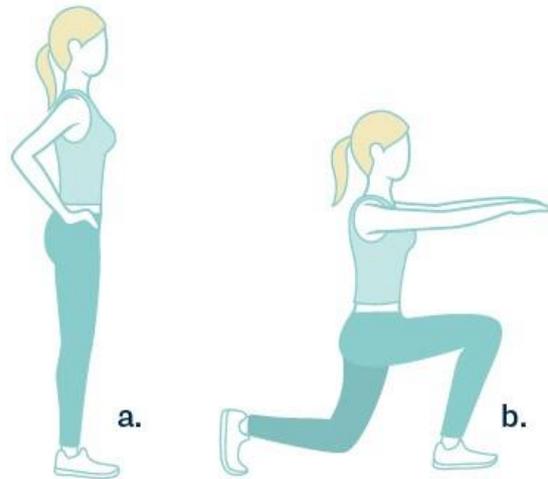
Ausfallschritte sorgen garantiert für durchtrainierte, schön geformte Beine im Sommer. Auch wenn keinerlei Trainings- oder Fitnessequipment zur Verfügung steht, lassen sich damit Po und Beine problemlos trainieren.

AUSFALLSCHRITTE

Stelle Deine Füße etwa hüftbreit auf und stehe aufrecht. Dein Blick ist geradeaus gerichtet, Deine Bauchmuskeln sind angespannt und Dein unterer Rücken bildet ein leichtes Hohlkreuz. Mache mit einem Bein einen weiten Schritt nach vorne und atme gleichzeitig ein. Es ist darauf zu achten, Deinen Schritt so weit nach vorne zu wählen, dass Deine Unter- und Oberschenkel einen Winkel von 90 Grad nicht unterschreiten und so gewährleistet ist, dass Deine Knie nicht über Deine Fußspitzen hinausragen.

Versuche im Wechsel jeweils mit dem rechten und dann mit dem linken Bein einen Ausfallschritt zu machen.

8-10x pro Seite. Kurze Pause und das Ganze noch zwei weitere male



MONATSMOTIVATION: Das ganze Leben ist ein ewiges Wiederanfangen.

REZEPT DES MONATS: „Vegetarischer Burger“

ZUTATEN FÜR 4 BURGER:

2 EL natives Olivenöl
1 kleine Zwiebel gewürfelt
2 Knoblauchzehen gehackt
¼ TL Kreuzkümmel gemahlen
½ TL grobes Salz
¼ TL Pfeffer gemahlen
400g schwarze Bohnen (Dose)
80g gekochter Naturreis
1 EL gehacktes Koriandergrün
2 EL Mehl
2 EL Distelöl
4 Vollkornbrötchen

Zubereitung:

1. Das Olivenöl mit schwacher Hitze heiß werden lassen
2. Zwiebeln, Knoblauch und Kreuzkümmel etwa 7 Minuten anbraten, bis es gut duftet
3. Salz, Pfeffer, Bohnen und Reis zufügen und 2 Minuten garen
4. Koriandergrün untermischen und alles mit einem Kartoffelstampfer gut vermischen
5. Die Mischung abkühlen lassen, vier Frikadellen daraus formen und diese dann einige Stunden in den Kühlschrank legen.
6. Von beiden Seiten mit Mehl bestäuben und in heißem Distelöl von beiden Seiten anbraten
7. Auf gegrillte Hamburger Brötchenhälften legen und mit Salatbeilage servieren
8. Und dann: GENIESSEN ☺

GUTEN APPETIT!

