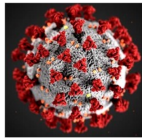


CORONA NEWS



Liebes Mitglied,

da nicht alle Mitglieder eine Mailadresse haben, auch hier ganz kurz die aktuelle Information zur Situation unserer fitboutique Studios:

Die Bundesregierung hat einen Österreich weiten Lockdown vom 22.11.2021 bis 12.12.2021 verhängt. Das bedeutet für unsere Branche ein generelles Betretungsverbot der Fitness Studios, heißt auch kein Training mit Zugangsschip.

Wie bereits im letzten Info-Mail angekündigt werden wir für den Dezember 2021 keinen Mitgliedsbeitrag einziehen. Wenn du deine fitboutique weiter finanziell unterstützen möchtest, dann wird uns das wahnsinnig freuen, dazu wende dich bitte direkt an dein Studio.

Uns tut das sehr, sehr leid, dass wir vorerst nicht mit dir trainieren dürfen.

Unser Sportangebot

Um dich auch während der Zeit der Schließung der fitboutique weiter motiviert und fit zu halten, haben wir dir einiges anzubieten:

Auf www.fitboutique.at findest du Trainings- und Kochvideos sowie unsere Zoom-Livekurse für zu Hause.

Auch auf [YouTube](https://www.youtube.com/) sind wir mit einem eigenen Trainingskanal finden Bitte diesen, wenn es gefällt, liken und abonnieren!

Wenn du einen [Facebook](https://www.facebook.com/) und/oder [Instagram](https://www.instagram.com/) Account hast, findest du unter unseren fitboutique Profilen aktuelle Tipps und Infos!

Wir, dein fitboutique-Team wollen uns an dieser Stelle ausdrücklich bei dir bedanken, für deine Solidarität, dein Verständnis und deine Geduld!



Po- und Beintraining

Durch Bewegungsmangel und/oder einseitige Belastungen kommt es zu Verkürzungen und Abschwächungen in den Bein- und Oberschenkelmuskeln. Dadurch können Kreuzschmerzen, Hüft- und Knieprobleme entstehen. Ein trainierter Po führt zu weniger Rückenschmerzen, gekräftigte Beine stützen die Wirbelsäule und Hüfte optimal.

Gesäßmuskel: Ein trainierter Gesäßmuskel ist nicht nur ein optisches Attribut, es ist auch der wichtigste Gegenspieler der oft verkürzten Hüftbeugemuskulatur. Ist diese verkürzt, werden Hüfte und Wirbelsäule nach vorne gezogen und es kommt zu einer Hohlkreuzhaltung. Ein trainierter Po kann dem entgegenwirken, die Wirbelsäule sowie Hüfte bleiben gerade.

Gestärkte Beine: Die wichtigsten Muskeln der Beine und Hüfte sind der Große Gesäßmuskel, der Oberschenkel (Vorder- und Rückseite), der Wadenmuskel sowie der Hüftbeuger. Eine kräftige Bein- und Gesäßmuskulatur ist entscheidend für eine stabile Wirbelsäule und eine gesunde Hüfte.

Stärkung der Hüfte: Durch häufiges und langes Sitzen bzw. durch Bewegungsmangel kann es zu Verkürzungen und Abschwächungen der Hüft- und Rumpfmuskeln kommen.

Entsprechende Übungen für zu Hause findest auf und über unsere Homepage.



Rezept

CRANBERRY - GEWÜRZPUNSCH

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Teebeutel Ingwer – Gewürztee (z.B. Teemischung mit Süßholz, Zimt, Nelken)
- 400 ml Cranberrysaft (ungezuckert)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kakao
- 1 Päckchen Bourbonvanillezucker
- 4 EL Schlagobers, geschlagen

Zubereitung:

400 ml Wasser aufkochen, Teebeutel damit übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Beutel herausnehmen.

Cranberrysaft, Zimt, Kakao, Vanillezucker zum Tee geben. Abschmecken und mit je einem Klecks Schlagobers verzieren.

Lass es Dir schmecken!

Schon jetzt wünschen wir dir



Frohe Weihnachten und ein gesundes, glückliches, neues Jahr!!!

Deine fitboutique Teams!

Hietzing, Ottakring und Wieden