

Starte fit und gesund und bewegt in den Herbst und Winter

Infos zu meinen neuen Kursen und Kurszeiten auch unter www.sabinereiner.com

	<p>Montag (indoor):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 17.30 – 18.30: Jackpotfit in Lauterach. Detailinfos und Anmeldung siehe unter Jackpot.fit Kursanmeldung • 19.00 – 20.00: Rückenfit in Bregenz, ASKÖ Heim, Bodangasse 4, 6900 Bregenz
	<p>Dienstag (indoor & outdoor):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8.30 – 9.20: Fit Mix in den Tag, Feelgood Fitness, 6850 Dornbirn (ab 7.11) • 17.25 – 18.25: Outdoortraining, Eulentobelenspielplatz, 6858 Schwarzach; Inhalte: Powerworkout, Funtone Outdoor, Lauftraining, Koordinationstraining, Faszientraining, Mobility, Yoga
	<p>Mittwoch (indoor):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 19.00 – 20.00: Rückenfit in Bregenz, ASKÖ Heim, Bodangasse 4, 6900 Bregenz
	<p>Donnerstag (online):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6.30 – 7.10: Online-Training – Fit in den Tag (online über Zoom)

KOMMENDE WORKSHOPS



Black Roll und Faszientraining:

- Termin: 26. November 2022 von 9.00 – 11.00
- Ort: Naturheilpraxis Hubert, Poststrasse 9, Widnau CH

Lasst euch inspirieren von den Trainern **Sabine Reiner** (Fitness- und Gesundheitstrainerin – Instruktorin in Athletik-Fitness und Koordination - ehemalige Leistungssportlerin) und **Stefan Hubert** (Diplomsportwissenschaftler - Naturheilpraktiker - ehemaliger Leistungssportler) und tut damit eurer Gesundheit was Gutes!

Zielgruppe

Mitmachen können alle bewegungsbegeisterten Personen von jung bis alt, egal welches Fitnesslevel. Das Tempo bestimmt jede/jeder selbst. Körperliches Wohlbefinden und Glückshormone sind garantiert.

Inkludierte Leistungen

- Unterschiedlichste Trainingseinheiten
- Alle Einheiten können auch einzeln gebucht werden
- Tipps und Tricks
- Übungssammlungen
- kleine Überraschung

Sichert euch einen Platz und tut damit eurer Gesundheit was Gutes, steigert euer Wohlbefinden und Selbstvertrauen und stärkt euer Immunsystem!

Infos und Anmeldung unter laufenbewegt@sabinereiner.com oder sabine-reiner@gmx.at

REZEPT – Immunbooster für die kalte und dunkle Jahreszeit



Zutaten:

- 350 ML Wasser
- 1 Zitrone
- ½ Grapefruit
- 10 g Ingwer
- 2 TL Bio Apfelessig naturtrüb
- 2 EL Honig
- 1 Messerspitze Kurkuma
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 TL Hanföl oder Leinöl

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Standmixer oder mit dem Pürierstab pürieren und genießen.

Gesundheitliche Wirkung:

- stärkt das Immunsystem
- wirkt entzündungshemmend
- entsäuert
- entgiftet
- verbessert das Hautbild