

**Wir öffnen die Türen für DICH**

Wir freuen uns, dir mitzuteilen, dass gemäß der Ankündigung der Bundesregierung, **am Freitag den 29.05.2020** unsere Studio-Türen wieder für dich geöffnet werden können. Wie genau trainiert werden darf, erfährst du noch rechtzeitig von deiner fitboutique.

An dieser Stelle bedanken wir uns für das bislang entgegengebrachte Vertrauen und die Loyalität in dieser für uns alle so sehr schwierigen Zeit. Besonders motivieren uns, die vielen positiven Zuschriften und die Telefonate mit unseren Mitgliedern. Wir können es kaum erwarten mit dir und allen anderen Mitgliedern wieder zu trainieren und zu scherzen.



Bis dahin leiten wir dich mit coolen Trainings- und Koch-Videos auf der Website sowie auf unseren Social Media Plattformen (Facebook und Instagram) durch den sonnigen Mai. Probiere auch unsere Livekurse aus, es zahlt sich aus.

**Du findest uns unter:**

Website: [www.fitboutique.at](http://www.fitboutique.at)  
Facebook: fitboutique 1040 Wien  
Instagram: fitboutique\_1040

**„Feel Good Challenge“  
Das Positive in dieser Krise**

Jetzt ist Schluss mit Trauer, Wut und Demotivation wegen des Corona Virus. Deine fitboutique hat eine ein – wöchige „Feel Good Challenge“ kreiert, um dieser Situation auch Positives abzurufen. Das Ziel dieser Challenge ist es, dir jeden Tag ein bisschen Glück zu holen. Die Woche ist frei wählbar. Viel Spaß und FEEL GOOD!

**Montag:****15 Minuten Sonne tanken**

Geh eine kleine Runde spazieren oder setze dich auf deinen Balkon und lass dich von der Sonne bescheinen. Die Sonne enthält das wichtige Vitamin D. Es unterstützt deine Knochen und sorgt dafür, dass du dich nicht mehr müde oder träge fühlst.

**Dienstag:****10 Minuten intuitives Dehnen / Yoga**

Wer schon einmal Yoga gemacht hat, kennt sicher noch den „herabschauenden Hund“ oder die „Kobra“. Schnapp dir deine Matte oder Decke und dehne dich, bewege deinen Körper so, wie es sich für dich intuitiv gut anfühlt. Hier gibt es kein richtig oder falsch, einfach ausprobieren und eine Beziehung zu deinem Körper aufbauen.

**Mittwoch:****Telefonieren mit einer/ Freundin, einem Freund**

Sozialer Kontakt ist in dieser Zeit sehr wichtig für unsere mentale Gesundheit. Rufe eine Freundin/ einen Freund an und plaudere ein bisschen, die / den du sonst selten im Jahr triffst.

**Donnerstag: Massage Zeit**

Lass dich von deinem Partner massieren. Für alle Single Ladies: Massiert euch selbst eure Hände und Knöchel und cremt sie anschließend ein. :)

**Freitag:  
Dankbarkeit**

Schreibe dir drei Dinge auf für die du dankbar bist.

**Samstag:****Dance like nobody is watching you**

Dreh dein Lieblingslied auf und tanze alles raus, als würde niemand zusehen.

**Sonntag:****Exklusives Frühstück**

Bereite dir ein leckeres Frühstück zu, mit einem Lebensmittel, das normalerweise nicht dabei ist. Weil es zum Beispiel zu teuer wäre, es jeden Tag zu essen oder du ganz darauf vergessen hast, in deiner täglichen Frühstücksroutine.

**Muttertag trotz Corona?**

Am 10.5.2020 ist Muttertag und durch das physical distancing ist Kreativität gefragt, um deiner Mutter für alles zu danken. Darum haben wir noch 2 Tipps für die perfekte Muttertagsüberraschung:

- Bringe ihr einen Strauß Blumen vor die Haustüre oder lasse ihn liefern, wenn dir das persönlich nicht möglich ist.

- Fülle einen Korb mit ihren Lieblingsdingen (Lebensmittel, Zeitungen, etc.) und stell ihn vor ihre Türe oder lass ihn bringen.

**Rezept im Mai****Radieschen - Minze - Suppe****Zutaten: 4 Portionen**

- 400 g Radieschen
- 1 Bund Jungzwiebeln
- 400 g Kartoffeln
- 800 ml Gemüsebrühe
- 4 Stiele Pfefferminze
- 100 g Schlagobers
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung:**

Radieschen putzen, das Grün beiseitelegen. Radieschen waschen und, bis auf 4 Stück, grob hacken. Radieschen Grün waschen, trocken schütteln und grob hacken. Jungzwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln.

Brühe aufkochen. Kartoffeln hineingeben und ca. 15 Minuten kochen. Nach ca. 10 Minuten Radieschen, -grün und Lauchzwiebeln dazugeben und mitköcheln. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

Suppe pürieren, Obers einrühren, erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Übrige Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Suppe anrichten und mit Radieschenscheiben und Minze bestreuen.

Guten Appetit und bis bald !