



VOLLE POWER FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE
Die Kraftquellen – Superfoods aus der Klüh-Küche



Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier.

Herausgeber: Klüh Catering GmbH | Am Wehrhahn 70 | 40211 Düsseldorf | www.klueh.de



KRAFTQUELLEN

DAS NEUE FOODKONZEPT aus der Klüh-Küche

Finden Sie Ihre #Kraftquellen

Nahrung ist ein Lebenselixier, sie gibt Kraft und Energie. Die richtige Ernährung ist eine wichtige Säule, um das Wohlbefinden zu steigern. Mit den Kraftquellen, der neuen Menülinie für Körper, Geist und Seele, möchten wir von Klüh Catering unseren Beitrag zu einer bewussten Ernährung und einer ganzheitlichen Lebensführung leisten. Schon der Name steht für Ausgeglichenheit: die Begriffe Kraft und Quelle versinnbildlichen das männliche und weibliche Prinzip, das Prinzip von Stark und Sanft, das in jedem Menschen angelegt ist.

Einklang im Dreierpack

Mit drei Säulen schaffen wir einen ganzheitlichen Ernährungs-Ansatz: Rezepte für Körperkraft, Geisteskraft und Seelenkraft. Bei der Entwicklung der einzelnen Rezepte haben wir berücksichtigt, dass Unverträglichkeiten in der heutigen Zeit eine immer größere Rolle spielen. Deshalb sind viele unserer Rezepte glutenfrei, laktosefrei oder auch vegan. Die Klüh-Kraftquellen sind voll von hochwertigen Inhaltsstoffen, die durch ihre außergewöhnliche Kombination von heimischen Produkten und exotischen Zutaten zu ganz neuen Geschmackserlebnissen führen.

Alle Zutaten sind echte Superfoods, die viel für den Körper und das Wohlbefinden tun können.



körperkraft KRAFTQUELLEN

Körperkraft

Mit der optimalen Zusammenstellung von Lebensmitteln lässt sich die körperliche Leistung steigern. Hochwertige, langkettige Kohlenhydrate liefern wichtige Nahrung für die Muskeln, kaltgepresste Öle stellen wertvolle Energie bereit und die clever kombinierten Eiweiße sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Alle Rezepte enthalten gesunde Fette, ausreichend Gemüse und Obst, magere Milchprodukte und kleine Mengen an Fisch oder Fleisch. Trockenfrüchte und Sprossen bringen eine Extraportion Mineralstoffe und Vitamine. Der Salzgehalt der Speisen ist übrigens durch den Einsatz von frischen Kräutern reduziert.





MEDITERRANE BOWL

Große Schätze in kleinen Körnern: Amaranth ist ein vorzüglicher Eiweißlieferant – und das nicht nur für Veganer und Vegetarier. Grüne Erbsen und Sesam erhöhen den Eiweißanteil zusätzlich. Ein weiterer Vorteil von Amaranth besteht darin, dass die enthaltenen Kohlenhydrate leicht verwertbar sind und dem Körper sehr schnell in Form von lang anhaltender Energie zur Verfügung stehen. Tomaten enthalten in großer Konzentration Lycopin – es gehört zur Klasse der sogenannten Carotinoide (fettlösliche Pigmente, daher auch die rote Farbe). Lycopin zählt zu den Antioxidantien und gilt als ein wirksamer Cholesterinsenker.



KREOLISCHE HÄHNCHEN-GEMÜSEPFANNE MIT GRÜNEN BOHNEN UND BANANEN-HIRSEKROKETTEN

Dieses Gericht bringt reichlich Eiweiß mit. Die Kombination aus Fleisch, Bohnen und Hirse ist unschlagbar. Für lange Sättigung und Energie sorgen die langkettigen Kohlenhydrate aus Hirse und Banane. Ein Plus für die Muskeln: Magnesium, Kalium, Eisen und Kieselsäure füllen die körpereigenen Speicher nach Belastung wieder auf.



geisteskraft KRAFTQUELLEN

Geisteskraft

Das richtige Essen kann den Geist beflügeln, die Denkleistung erhöhen und ein Leistungstief vermindern. Eine eiweißbasierte Mahlzeit mit reichlich Gemüse, Omega-3-Fettsäuren, Vollkornprodukten, fettarmen Milchprodukten und Mineralstoffen steigert zum Beispiel die Konzentration und verhindert starke Blutzuckerschwankungen. Und auch Nüsse haben nachweislich eine positive Wirkung auf den Hirnstoffwechsel – sie sind im wahrsten Sinne des Wortes geistige Nahrung und fördern das Konzentrationsvermögen.





SUPERFOOD BOWL

Ihren Ursprung hat die Rote Bete im Mittelmeerraum bis sie später auch in unseren Gefilden heimisch wurde. Verwandt ist sie mit Zuckerrübe und Mangold. Sie liefert u.a. die Vitamine A, C – und vor allem auch solche aus dem Vitamin-B-Komplex. Notwendig sind diese für die Bildung von Antikörpern und roten Blutkörperchen. Der Vitamin-B-Komplex ist zudem wichtig für Nerven und Gehirn. Auch die verschiedenen Toppings haben eine positive Wirkung auf das Wohlergehen: Eier sind reich an Vitaminen der B-Gruppe, Fische liefern Lecithin und Omega-3-Fettsäuren.



SPARGEL ASIATISCH MIT GEBRATENEN AUSTERNPILZEN, SPROSSEN UND TERIYAKISAUCE,
DAZU TOFU-LINSENREIS

Tofu ist fettarm, eiweißreich und sorgt für einen niedrigen Blutzuckeranstieg nach der Mahlzeit. Die Kombination von Tofu, Reis, Erdnüssen und Linsen ist geradezu ein „Musterbeispiel“ zum Thema der guten Eiweißversorgung. Eiweiße und ihre Bestandteile, die Aminosäuren, sind die Basis für den Bau von Gedächtnismolekülen. Die Aminosäuren sind ebenso Vorstufen für wichtige Botenstoffe im Gehirn.



seelenkraft

KRAFTQUELLEN

Seelenkraft

Die Natur bietet eine breite Palette an Nahrungsmitteln – manche bringen Kraft und Energie, manche heben die Laune und helfen bei der Bildung der entspannenden Neurotransmitter. Diese lassen uns besser Stress bewältigen und mit einer sonnigen Ausstrahlung glänzen. Wir haben die besten Zutaten neu zusammengestellt und echte Seelenschmeichler entwickelt. Entdecken Sie Ihre #Kraftquellen.





JAPANISCHE DONBURI-BOWL

Leicht und wohltuend, da fettarm und laktosefrei, das sind einige Vorzüge dieses Gerichts – natürlich ist es auch besonders lecker! Brokkoli ist reich an Magnesium, Kalzium und Eisen – genauso wie die Sesamsaat, Eisen steigert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, Magnesium hilft beim Stressabbau.



GEFÜLLTE PAPRIKA MIT MÖHREN-WALNUSS-APRIKOSENFÜLLUNG AUF PERSISCHEM SPINATREIS MIT ERBSEN-MINZE-DIP

Klug zusammengestellte Gerichte, wie beispielsweise dieses hier, können nicht nur in der kalten Jahreszeit die Laune heben. Hier findet sich eine besonders gute Eiweißkombination, verdauungsfördernde Gewürze wirken angenehm wärmend. Aprikosen sind Spitzenreiter unter den Magnesium-Spendern. Magnesium ist ein wahrer „Stresskiller“. Außerdem enthalten Aprikosen, genau wie Hülsenfrüchte, reichlich Tryptophan – eine Aminosäure, die die Bildung des Glückshormons Serotonin anregt.



körperkraft

KRAFTQUELLEN

Mediterrane Bowl

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Bowl

120 g	Amaranth
200 ml	Gemüsebrühe
160 g	Zucchini Scheiben oder Würfel
160 g	Auberginen Scheiben oder Würfel
160 g	Rote Zwiebel Scheiben oder Würfel
160 g	Paprika Mix Scheiben oder Würfel (TK möglich)
120 g	Stangensellerie in grobe Stücke geschnitten
160 g	Tomaten geviertelt (TK Ware möglich)
120 g	weiße Jumbobohnen (Dosenware abgetropft)
40 ml	Olivenöl
1 TL	Gyrosgewürz
15 ml	Balsamessig
10 g	Zucker
80 g	schwarze Oliven ohne Stein
200 ml	passierte Tomaten
	Salz, Pfeffer

TOPPING

Grüner Hummus aus Zuckererbsen und Minze

200 g	TK Erbsen aufgetaut
40 ml	Olivenöl
15 g	Tahin (Sesammas)
15 ml	Zitronensaft
1 TL	frische Minze
	Salz, Pfeffer

Blattspinat

60 g

Blattspinat

Bowl

Amaranth mit kochender Gemüsebrühe übergießen und 20 Minuten dämpfen, ausquellen lassen. • Zucchini, Auberginen, Zwiebeln, Paprika und Tomaten in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Stangensellerie, Oliven und Jumbobohnen zugeben, mit Salz, Pfeffer, Gyrosgewürz, etwas Zucker und Balsamessig würzen, weitere 5 Minuten grillen. • Mit passierten Tomaten auffüllen und ggf. nachwürzen. • Den vorgegarten Amaranth unterheben.

Grüner Hummus aus Zuckererbsen und Minze

(vegan, laktosefrei, glutenfrei)

Alles zusammen pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.

Blattspinat

Blattspinat waschen, trockenschleudern. Roh als Topping auf die Bowl setzen.





körperkraft

KRAFTQUELLEN

Kreolische Hähnchen-Gemüsepfanne mit grünen Bohnen und Bananen-Hirsekroketten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Hähnchen-Gemüsepfanne

30 ml	Rapsöl
120 g	Staudensellerie, geputzt
120 g	Tomaten (geviertelt)
120 g	grüne Paprika (Streifen)
120 g	Zwiebeln (Scheiben)
120 g	Okraschoten (alternativ Maiskölbchen)
240 g	grüne Bohnen
½	Chilischote
½ EL	Knoblauch (oder Knoblauchpaste)
30 ml	Rapsöl
400 g	Hähnchenbrust-Streifen
200 ml	Gemüsebrühe
200 ml	passierte Tomaten
	Salz, Pfeffer, Cajun Spicer

Bananen-Hirsekroketten

(vegan, laktosefrei, glutenfrei)

240 g	Hirse
400 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Kokosmilch
40 g	Banane (geschält, zerdrückt)
1 TL	Maisstärke
½ EL	Petersilie oder Koriander geschnitten
120 g	Kokosflocken 320 ml
	Öl zum Ausbacken, Salz

Hähnchen-Gemüsepfanne

Vorbereitetes Gemüse (bis auf Tomaten, Chilischote und Knoblauch) schnell in einer Pfanne anrösten. Zum Schluss die Tomaten und Knoblauch zugeben, salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen. • Hähnchenbruststreifen in Rapsöl schnell anbraten, mit Salz, Pfeffer und Cajun Spice würzen. Mit Gemüsebrühe und passierten Tomaten aufgießen, ca. 15 Minuten alles zusammen dünsten. • Vorbereitetes Gemüse zu dem Fleisch geben, vermengen und nochmals abschmecken. Warmhalten und ziehen lassen, so dass sich die Aromen verbinden können.

Bananen-Hirsekroketten

Wasser aufkochen. Hirse auf ein Sieb legen und mit kochendem Wasser überbrühen. • Gemüsebrühe und Kokosmilch aufkochen. • Hirse in die Flüssigkeit geben und aufkochen lassen. Auf kleiner Flamme noch ca. 10 Minuten quellen lassen. • Masse mit den zerdrückten Bananen vermengen und abkühlen lassen. Stärke und Kräuter in die Masse einarbeiten, würzen und gründlich verkneten, so dass sich Kroketten formen lassen. Mit einem Suppenlöffel die Kroketten abstechen, flach drücken, in Kokosraspeln wälzen und auf ein mit Öl bepinseltes Backblech setzen oder Backpapier verwenden und bei 160° C ca. 6 Minuten backen.



geisteskraft

KRAFTQUELLEN

Superfood Bowl

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Bowl

120 g	schwarze Linsen
320 g	Lupinenreis (oder Quinoa)
400 ml	Rote-Bete-Saft
80 g	Zwiebel, gewürfelt
80 g	Lauch, 1 cm groß gewürfelt
60 g	Karotte, fein gewürfelt (auch TK Mischung möglich)
60 g	Zucchini, fein gewürfelt
80 g	Paprika rot, fein gewürfelt
10 g	Peperoni, fein gewürfelt
10 g	Petersilie, gehackt
30 ml	Olivenöl
½ TL	abgeriebene Zitronenschale Salz, Pfeffer

TOPPINGS

Brokkolipesto

140 g	Brokkoliröschen
15 g	Walnusskerne
20 g	Avocado, reif
½	Bio-Zitrone
2 g	frischer Knoblauch
40 ml	Olivenöl
20 g	frische Petersilie Salz, Pfeffer

Geröstete Kerne

280 g	Kürbis- und Sonnenblumenkerne
15 ml	Sojasauce

Bowl

Gemüse vorbereiten, die Kräuter hacken. Das Gemüse und den Quinoa in Olivenöl glasig anbraten, mit Rote-Bete-Saft aufgießen. Salzen, dann ca. 15 Minuten garen. • Schwarze Linsen separat garen, abgießen und mit klarem Wasser spülen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. • Vor dem Servieren die Kräuter unterheben, in Bowls portionieren.

Brokkolipesto (vegan, laktosefrei, glutenfrei, Rohkost)

Brokkoli waschen, gut abtropfen lassen und mit einem Gemüseschneider sehr fein raspeln. Walnüsse reiben. Knoblauch zerreiben, mit Olivenöl, Avocado, Saft und abgeriebener Schale einer Zitrone cremig verrühren. • Brokkoli, Walnüsse und die geschnittene Petersilie mit der Avocado-Paste vermengen, salzen, pfeffern.

Geröstete Kerne (vegan, laktosefrei, glutenfrei)

Kerne in einer Pfanne ca. 5 Minuten rösten, dann mit Sojasauce ablöschen und nochmals ca. 2 Minuten rösten. Die gesamte Sojasauce soll dabei verdampfen und die Kerne sollen trocken und knusprig sein.





geisteskraft

KRAFTQUELLEN

Spargel asiatisch mit gebratenen Austernpilzen, Sprossen, Teriyaki-Sauce, mit Tofu-Linsenreis

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Spargel asiatisch

480 g	Spargel geputzt
400 g	Austernpilze (TK-Mischpilze möglich)
120 g	rote Zwiebeln
40 ml	Sesamöl
200 g	Kirschtomaten
200 ml	Teriyaki-Sauce
200 ml	Gemüsefond
160 g	Mungobohnensprossen
½ TL	Pfeffer

Tofu-Linsenreis

200 g	Langkornreis Vollkorn
480 ml	Gemüsebrühe
100 g	schwarze Linsen (oder Tellerlinsen)
200 ml	Wasser
240 g	Gemüsewürfel (frisch o. TK aus Möhren, Sellerie, Zucchini, Lauch)
120 g	Räuchertofu
30 ml	Rapsöl
40 g	Erdnüsse (auch geröstet und gesalzen möglich)
½ TL	Koriander gemahlen
½ TL	Kreuzkümmel
10 ml	Apfelessig
8 ml	Limettensaft
	Salz, Pfeffer

Teriyaki-Sauce (vegan, laktosefrei, glutenfrei)

8 g	frischer Knoblauch
200 g	rote Zwiebeln
80 g	Pflaumenmus
80 g	brauner Zucker
80 ml	Sherry
40 g	Ingwer
600 ml	Sojasoße
80 ml	Orangensaft

Spargel asiatisch

Spargel in Rauten, Austernpilze in Streifen, rote Zwiebeln in Scheiben schneiden. • Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Spargel und Austernpilze schnell anbraten. Rote Zwiebeln zugeben, kurz mitschwenken. Kirschtomaten und Sprossen halbieren, kurz mitschwenken. • Pfanne mit Teriyaki-Sauce ablöschen, kurz einkochen lassen. Mit Gemüsefond auffüllen und sofort servieren.

Tofu-Linsenreis

Reis kurz spülen, mit entsprechender Menge Gemüsebrühe in einen Topf geben, salzen. Ca. 25 Minuten leicht köcheln lassen. • Linsen spülen, in Wasser mit einem Schuss Essig ca. 20 Minuten kochen. Wasser abgießen. Gemüse in feine Würfel schneiden. Pfanne erhitzen, Gemüsewürfel, Erdnüsse, geriebenen Räuchertofu und Öl hineingeben, ca. 8 Minuten anrösten. Gemahlene Gewürze einstreuen, alles gut vermengen, in Öl zerlaufen lassen. Reis und Linsen zugeben, gut vermengen, abschmecken.

Teriyaki-Sauce

Pflaumenmus, Zucker, Sherry, Sojasauce und Orangensaft in einem Topf verrühren. • Zwiebeln und Knoblauch schneiden, zugeben. Ingwer fein schneiden, zugeben. • Alles auf niedriger Hitze ca. 1 Stunde einkochen.



seelenkraft

KRAFTQUELLEN

Japanische Donburi-Bowl

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Dressing

20 ml	Agavendicksaft
½ TL	Cayennepfeffer
½ EL	feines Meersalz
20 ml	frischer Zitronensaft
50 ml	Reisessig (ungewürzt)
50 ml	Sojasauce
1 TL	geriebene Zitronenschale
1 EL	Ingwer, gerieben
30 ml	Sesamöl, geröstet

Salat

300 g	Soba-Nudeln (oder Mie-Nudeln)
200 g	Brokkoli, grob geraspelt
120 g	Zuckererbsenschoten
30 ml	Rapsöl
100 g	Frühlingszwiebeln, dünn geschnitten
200 g	Gurke, geschält, längs halbiert, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
40 g	geröstete Sesamsamen
10 g	gehackter Koriander

TOPPINGS

Gebratene Kräuterseitlinge

400 g	Kräuterseitlinge
40 ml	Rapsöl
15 ml	Sojasauce, Salz, Pfeffer

Wakame-Algen

25 g	Wakame-Algen (Trockenprodukt, Quellfähigkeit variiert, muss getestet werden)
400 ml	Wasser

Bowl

Soba-Nudeln nach Anleitung kochen, abgießen, unter kaltem Wasser abspülen. Alle Zutaten für das Dressing vermengen und bereitstellen. • Frühlingszwiebeln und Gurken vorbereiten, vorschneiden, in eine Schüssel geben, mit dem Dressing aufgießen. Zuckererbsenschoten putzen, durchschneiden. • Brokkoli in Wok oder Pfanne in Rapsöl schnell anbraten, danach Zuckererbsenschoten zugeben und kurz mitbraten. Gebratenes Gemüse in die Schüssel mit dem marinierten Gemüse geben. • In der Pfanne die in Scheiben geschnittenen Pilze anbraten und zu dem Brokkoli geben. Gemüse mit dem Dressing gut vermengen, ggf. nachwürzen. • Soba-Nudeln erst kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen.

Gebratene Kräuterseitlinge (vegan, laktosefrei, glutenfrei)

Pilze schneiden, in heißem Rapsöl schnell anbraten. • Mit Sojasauce ablöschen, salzen und pfeffern.

Wakame-Algen (vegan, laktosefrei, glutenfrei)

Algen in Wasser legen, ca. 20 Minuten quellen lassen. Wasser abgießen, Algen mit frischem Wasser abspülen, in Streifen schneiden und roh auf die Bowl setzen.

Blattspinat

60 g Blattspinat waschen, trockenschleudern. • Roh als Topping auf die Bowl setzen.



seelenkraft

KRAFTQUELLEN

Gefüllte Paprika auf persischem Spinatreis mit Erbsen-Minze-Dip

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Gefüllte Paprika

4	Gemüsepaprika
30 ml	Sesamöl
60 g	Zwiebeln
80 g	rote Linsen
400 ml	Karottensaft
1 TL	Baharat Gewürz
½ TL	Chilipulver
200 g	Möhren (geputzt, geraspelt)
60 g	Walnüsse
40 g	getrocknete Aprikosen
	Salz, Pfeffer

Spinatreis

280 g	Basmatireis
20 ml	Olivenöl
½ TL	Kurkuma
600 ml	Gemüsebrühe
200 g	Blattspinat (TK)
1 TL	Sumach
	Salz

Dip

80 g	grüne Zuckererbsen (TK)
200 g	Kuhmilch- oder Sojajoghurt
40 ml	Olivenöl
½ Hand	frische Minzblätter
8 ml	Limettensaft
	Salz, Pfeffer

Gefüllte Paprika

Paprika putzen und entweder längs (Spitzpaprika) oder von dem Stiel her aufschneiden, Kerne entfernen. Sesamöl erhitzen, in Würfel geschnittene Zwiebeln und Möhren anschwitzen lassen. Linsen zugeben, kurz mitrösten. • Mit Baharat und Chilipulver würzen und mit Karottensaft aufgießen. Leicht salzen, nach dem Aufkochen ca. 10 Minuten im zugedeckten Topf auf ausgeschalteter Herdplatte quellen lassen. • Aprikosen in Würfel schneiden, zusammen mit grob gehackten Walnüssen unter die Linsenmasse heben und abschmecken. • Paprika mit der Linsenmasse füllen, auf ein geöltes Blech setzen, mit etwas Karottensaft untergießen und bei 160 °C ca. 30 Minuten garen.

Spinatreis

Für den Spinatreis erst den Blattspinat auftauen und ausdrücken. Dann Basmatireis in Olivenöl anrösten, Spinat zugeben, mit Kurkuma, Sumach und Salz würzen, mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 8 Minuten dünsten. Die gesamte Flüssigkeit sollte vom Reis aufgenommen werden.

Dip

Für den Dip die Minze waschen, trockenschleudern und sehr fein schneiden. • Grüne Erbsen auftauen, zusammen mit Olivenöl und Joghurt mixen, salzen, pfeffern und mit dem Limettensaft säuern. Mit der Minze verrühren.

FÜR DIE FLEISCH-VERSION:

nur die Hälfte der Linsenmenge nutzen, dafür 200 g Lammhackfleisch in die Füllung hineingeben.

FÜR DIE VEGETARISCHE VERSION:

z.B. Feta verwenden



SARAH LATTON Botschafterin der Klüh-Kraftquellen

Kraftquellen, die uns fit machen

Vielleicht sind Sie bei unseren Kraftquellen-Rezepten schon auf den Geschmack gekommen. Jetzt geht's mit Sport weiter – denn auch Fitness gehört zur Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele. Und weil nicht jeder Zeit für drei Stunden Training am Tag hat, haben wir kurze Übungen entwickelt, die sich leicht in den normalen Alltag integrieren lassen und den Körper stärken. Ganz einfache Bewegungen, die auch Ungeübte problemlos hinbekommen. Entdecken Sie Ihre Kraftquelle Fitness!

Let's dance

Sämtliche Übungen wurden von unserer Mitarbeiterin Sarah Latton zusammengestellt. Die Marketingmanagerin Vertrieb ist eine Sportlerin aus Leidenschaft und tanzt für ihr Leben gern. Vielleicht wird der ein oder andere bei dem Namen hellhörig geworden sein – ja, es stimmt, Sarah Latton gehört als Profitänzerin und Coach bzw. Choreografin zum erfolgreichen „Let's dance“-Team. Als dreifache Deutsche Meisterin sowie EM- und WM-Finalistin kennt sie sich natürlich mit Fitness genauestens aus. „Wichtig war es mir, ein Training zu entwickeln, das den Körper ganzheitlich beansprucht. Wir haben statische und dynamische Bewegungsabläufe kombiniert, um Kondition und Koordination zu fördern. Tanzen ist dabei natürlich nicht wegzudenken, da es zusätzlich noch einen freien Geist fördert und großen Spaß macht“, so Sarah Latton.



Die Trainingsvideos zum Download und weitere Inspirationen zu den Klüh-Kraftquellen finden Sie hier: www.kraftquellen-catering.klueh.de



Sarah Latton

Nur ein paar Minuten

Die Einheiten sind für jeden geeignet, es gibt keine Einschränkungen. Zudem können sie überall durchgeführt werden – ob im Office oder Zuhause. Zusätzliche Hilfsmittel sind auch nicht notwendig, man kann sofort loslegen, egal wo man gerade ist. Und wer jetzt glaubt, er müsste Stunden für sein Workout einplanen, liegt völlig falsch – nur 15 Minuten am Tag reichen völlig aus.

Fit & aktiv

Die Übungen basieren auf den drei Säulen Kräftigung, Bewegung und Entspannung und bilden ein System der Ausgeglichenheit und inneren Balance. Dabei bauen die Einheiten nicht aufeinander auf – jeder kann also selbst entscheiden, wann er was durchführen möchte. „Wichtig ist nur, so viele Wiederholungen zu machen, wie man sich zutraut. Eine Steigerung kommt dann meist von ganz alleine. Vergessen Sie bloß nicht den Spaß und entdecken Sie die Freude an der Bewegung.“, betont Sarah Latton.

„Die Übungen sind vom Yoga und Ballett inspiriert, aber auch vom Boxtraining – für mich das beste und härteste Training der Welt!“ Und was sind Sarahs Kraftquellen? „Mein persönliches Lebenselixier ist die Bewegung zu Musik – wenn ich tanze, vergesse ich meine Umgebung und fühle mich frei und ausgeglichen.“ Also, bleiben Sie in Balance!

