



April 2021

## Frühlingserwachen?

„Die ersten Sonnenstrahlen sind wie ein Lächeln. Sie wärmen unseren Körper, unser Herz und unsere Seele` zugleich.“

Für uns stehen gute körperliche und seelische Nahrung im Mittelpunkt unserer derzeitigen Vorbereitungen, die wir Dir hoffentlich baldmöglichst anbieten können: Bewegung in jeglicher Form und gesundes Essen gespickt mit einer guten Portion Frohsinn.

Hier unser aktuelles Zitat von Ernährungs-Doc Dr. Anne Fleck:

**„Unsere Zukunft beginnt JETZT.  
Was wir HEUTE tun, bestimmt unser Leben von MORGEN!“**

Während der Zeit der Schließung lassen wir dich natürlich mit Deinem Training nicht allein. Bitte melde dich bei uns unter [info@lt-sportclub.de](mailto:info@lt-sportclub.de) und du erhältst alle Links zu deinem **Online-Training** deines Trainerteams. Du kannst wählen:

**BBP, Stability & Stretch, Milon-Ersatz-Training, Yoga, Pilates ...**



**Nur so kannst du die bedeutsamen gesundheitlichen Wirkungen von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit für dich erhalten bis du dein Training wieder in alter LT-Gewohnheit aufnehmen kannst.**

## Immun-Booster: Heute schon was Gutes gegessen?

Die Ernährung spielt eine Schlüsselrolle in unserer Gesundheit. Ein starkes Immunsystem ist aktuell wichtiger als je zuvor. Der Vorteil der modernen Ernährungsberatung: sie funktioniert ganz bequem von **Zuhause** aus.



Und das Beste daran: **die Krankenkasse unterstützt!**

In nur wenigen Telefonterminen analysieren wir Deine bisherigen Essgewohnheiten, geben alltagstaugliche Tipps und erstellen (bei Bedarf) mit Dir zusammen Ernährungsstrategien für MORGEN.

Unser **Andreas-Pasternack-Nachmittag** wird auf **einen unbestimmten Termin** verschoben. Alle Anmeldungen behalten ihre Gültigkeit.

### Öffnung des LT-Sportclubs

Der aktuelle behördliche Schließungszeitraum für den Großteil unseres Betriebes wird weiter fortgesetzt. Sobald wir aktuelle Informationen bekommen, wann und in welcher Form wir wieder öffnen können, melden wir uns schnellstmöglich bei euch!

**Deine Beitragszahlung setzen wir erneut aus.**

Unser Restaurant **Klock 8** bietet weiterhin einen **Außer-Haus-Service zur Abholung an**. Unter [www.klock8.de](http://www.klock8.de) findest du die aktuelle Speisekarte.

Bleibt gesund und munter und vor allem täglich in Bewegung.

Euer Team im LT-Sportclub