

Gefüllte Spitzpaprika

Zutaten

Für 4 Portionen

4 Spitzpaprika

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

200 g Champignons

1 Dose Bohnenkerne

6 Stiele Majoran

2 El Olivenöl

Salz

Pfeffer

100 g Scamorza (ital. Käse)



Zubereitung

Paprika putzen, dabei den Stiel an den Schoten lassen, längs eine ca. 2 cm breite ovale Öffnung schneiden und die Paprika entkernen. Ovale Paprikaabschnitte in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Champignons putzen und vierteln. Bohnen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Majoranblättchen von 3 Stielen zupfen und grob hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Paprikawürfel darin 4 Minuten andünsten. Pilze zugeben und 3 Minuten mitgaren. Bohnen und Majoran in die Pfanne geben und 3 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Scamorza grob reiben.

Auflaufform fetten und Paprika hineingeben. Mit Bohnengemüse füllen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten garen. Blätter von den restlichen Majoranstielen zupfen, über die Paprika streuen und servieren.

Dazu schmecken Baguette und ein grüner Salat.


**SPORT
AKTIV**
Alles was gut tut
Kellinghusen

**NEWS
Oktober
2018**



30 Jahre Sport Aktiv

Aqua Spezial "Neu"

AirRunner

Es ist Dein Körper, mach was draus!

Motivationspruch des Monats

“Erst wenn uns bewusst wird, dass unsere Zeit hier begrenzt ist - und wir nie wissen, wann sie vorüber ist - beginnen wir, jeden Tag zu leben, als wäre er unser einziger.” - Elizabeth Kübler-Ross

Aqua-Kurse

Lauter
Für jung und alt
Leichter
Mehr Power
Ruhiger
Schneller
Mehr Aktion



Wir haben für Euch die Kurse neu gestaltet. Ab 1. Oktober unterscheiden sie sich wie folgt:

Aqua Fitness

- Für fitte Teilnehmer, moderate Übungen, von jedem ein bisschen, Mo. + Mi. 09:15 - 10:00 Uhr, Di. 17:45 - 18:30 Uhr, Do. 18:00 - 18:45 Uhr

Aqua Power

- Für fitte Teilnehmer, anspruchsvollere Übungen, verschiedene Schwierigkeitsgrade, Mo. + Mi. 10:00 - 10:45 Uhr, Do. 18:45 - 19:30 Uhr

Aqua Gymnastik

- Für Teilnehmer die es ruhiger mögen, gymnastische und leichtere Übungen, Mo. + Mi. 10:45 - 11:30 Uhr, Di. 17:00 - 17:45 Uhr

Aqua Spezial **NEU**

- Für jüngere und dynamische Teilnehmer, “High” Übungen, zu fetziger Musik mit Brasil, Tybes, Discscheiben etc., Di. 18:30 - 19:00 Uhr

Bei Fragen, stehen Euch die Trainer gerne zur Verfügung.

“Denkst Du etwa Aqua Fitness ist Senioren-Sport? Wir beweisen Dir das Gegenteil! Komm vorbei und bringe Dein/e Freund/in mit. Wir machen Euch nass!”

Feiertage

Am 3. Oktober, Tag der Deutschen Einheit, haben wir geschlossen.

GEÖFFNET

Am 31. Oktober, Reformationstag, haben wir das 1. Mal an einem Feiertag geöffnet. Wir hoffen auf ein gut besuchtes Studio.

30 Jahre Sport Aktiv

Bitte meldet Euch bis zum 16.11.2018 für die Jubi-Royal-Nacht an. Eine Anmeldeleiste hängt an der Infowand.

Ab 24.09.2018 erhaltet Ihr Spielgeld für:
5,- für Check-in

10,- für verschiedene Kurse, Liste an der Rezeption

20,- für Verzehr aus unserem Bistroangebot

50,- für das Gewinnen bei unseren Spielen

100,- für einen Interessenten, der die 30 Tage gratis nutzt

200,- für ein neu erworbenes Mitglied

Chill Oase

Eine kleine gemütliche Alternative zum großen Ruheraum. Ihr könnt ihn jederzeit nutzen.

Im 1. Stock, rechts neben Elena.



Training ohne Motor für maximalen Kalorienverbrauch

Auf unseren neuen **Assault Laufbändern AirRunner** trainiert Ihr ohne die Unterstützung eines Motors und nur mit Eurer eigenen Kraft. Erlebt ein realistisches Laufgefühl dank eines praktisch reibungslosen Antriebssystems bei maximaler Bewegungsfreiheit. Die Laufgeschwindigkeit richtet sich direkt nach Eurer Kraft und Geschwindigkeit. Dieses Laufband eignet sich daher vom Spaziergang bis zum Sprint und für jeden Nutzertyp. Eine sonst übliche Begrenzung des Tempos nach oben ist nicht vorhanden, intensive Sprints sind so kein Problem und sind besonders auch für das HIIT-Training (High Intensity Intervall Training) geeignet. Durch die im Vergleich zu einem Laufband mit Motor zusätzlich aufzubringende Energie erhöht Ihr den Kalorienverbrauch um bis zu 30% und sprecht zusätzliche Muskelpartien an. Durch die runde Laufbewegung werden Gelenke geschont.

Viel Vergnügen!

