

# AVIVA NEWSLETTER

**SORGE DICH GUT UM DEINEN KÖRPER. ES IST DER EINZIGE ORT, DEN DU ZUM LEBEN HAST.**

# aviva

MEDIZINISCHES TRAININGSZENTRUM

Gesund für mich

## Gericht des Tages

### GEFÜLLTE PAPRIKA LOW CARB

Zutaten:

4 Paprikaschoten  
1 Dose Champignons (frische sind noch besser)  
1 Becher Schmand  
1 Becher Kräuterfrischkäse  
1 Pck. ger. Käse  
250 g Salami  
250 g Kochschinken  
1 Ei  
Salz/ Pfeffer

Paprika halbieren und entkernen. Den Ofen auf ca. 200 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Champignons, Salami und Schinken würfeln und in eine Schüssel geben. Frischkäse, Schmand, Ei und Käse hinzugeben und die Zutaten gut miteinander vermengen. Durch Salami, Schinken, Frischkäse und Käse sollten die Mischung genug gewürzt sein. Wer mag kann jedoch mit Salz und Pfeffer noch ein wenig nachwürzen. Die Masse dann in die halbierte Paprika füllen. Bei 200°C ca. 30 Minuten backen.



Gefüllte Paprika low carb (Gericht und Bild von chefkoch.de)



Wir sind weiterhin für euch da.

## Vorwort

### HEIKO WURST, INHABER AVIVA

Liebe Mitglieder, unser Team hat sich Gedanken gemacht, wie wir Euch in der aviva trainingslosen Zeit fit und gesund halten können. In den Medien wird sehr viel über die Corona Krise, der Krankheit selbst, berichtet. Wir möchten Euch mit GESUNDHEIT versorgen, denn dafür steht auch der Name aviva: aktiv und vital in Vaihingen.

Aktuell ist es wichtiger denn je das Immunsystem zu stärken. Das erreichen wir durch viel Bewegung, gesunder Ernährung und Ausdauertraining. Sehen wir die Corona Krise positiv, hilft sie uns auch dabei unser Leben zu entschleunigen, neu zu sortieren, uns Gedanken zu machen. Gebt Eurem Körper die Zeit dafür.

Auf unserer Homepage werden wir Euch mit den besten Fitnessübungen, Dehnübungen, Entspannungstechniken, Ernährungstipps und vieles mehr versorgen. Auf unserer Socialmedia Facebook Seite könnt ihr Euch ebenfalls informieren, uns auch Tipps geben, was wir für Euch noch tun können.

Sportliche Grüße und hoffentlich bis bald bei uns im aviva

Heiko und Team

## IN DIESER AUSGABE

**VORWORT HEIKO WURST**

**GEFÜLLTE PAPRIKA**

**TRAINERTEAM**