

FRÜH: WEIZENKEIMMÜSLI

Zubereitung: 50 g Magerquark mit etwas Mineralwasser glatt rühren. 3 EL Haferflocken, 1 EL Weizenkeime, 1 geraspelten Apfel und 1 EL Rosinen unter den Quark (Topfen) rühren.



MITTAG: KARTOFFEL-ZUCCHINI GRATIN

Zubereitung: 200 g gekochte Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, 200 g Zucchinischnitten kurz blanchieren. Eine Auflaufform mit 1 TL Butter ausfetten. Kartoffeln und Zucchini in die Auflaufform schichten, mit Rosmarin, Thymian, Pfeffer Jodsalz würzen. 30 g Gouda (30 % Fett in Trockenmasse) reiben, mit 50 ml fettarmer Milch vermengen und über Kartoffel- und Zucchinischnitten gießen. 10 Minuten überbacken. **NACHTISCH:** 1 Banane.



SPÄTER NACHMITTAG: GALILEO „FITTER RÜCKEN“ - Scanne den QR-Code und mache 1:1 mit.
Anmerkung: 7 Minuten pro Durchgang, 2 Durchgänge, Nettotrainingszeit: 14 Min., Übungen langsam



B1 Kniebeuge beidbeinig
1:00 18 Hz 0,5-2
Oberkörper aufrecht. Arme hängen entspannt. In die Hocke gehen – Fersen bleiben unten! 4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts. Auf Beachsäcke achten!

B5 Beckenaufrichten und Beckenkippen
1:00 14 Hz 1-2
Oberkörper aufrecht halten. Knie nur leicht gebeugt. Hände fassen das Becken zur Führung. Becken langsam vor- und zurückkippen. Schambein Richtung Bauchnabel und zurück. Jeweils 10 Sekunden in Endposition verweilen.

51 Rumpfbeuge 45°
1:00 24 Hz 1-3
Oberkörper aufrecht. Knie nur leicht gebeugt. Oberkörper aufrecht nach vorne neigen (45°). (Drehpunkt: Hüftgelenk). Endposition 20 Sekunden halten. Langsam wieder in Ausgangsstellung zurück.

B4 Rotation
1:00 18 Hz 0,5-2
Becken bleibt immer nach vorne gerichtet. Schultern und Kopf maximal drehen. Jeweils 4 Sekunden in Endposition verweilen. Ca. 8 Sekunden von Seite zu Seite.

B2 Rumpfbeuge und Überstrecken
1:00 14 Hz 1-2
Beugen: Arme hängen entspannt. Schultern nach vorne schieben, langsam einrollen. 10 Sekunden in Endposition verweilen, dann langsam zurück.
Strecken: Arme unterstützend einstemmen. Oberkörper langsam nach hinten strecken. 10 Sekunden in Endposition verweilen, dann langsam zurück.

B6 Rund- und Hohlrücken
1:00 14 Hz 1-2
Arme entspannt ablegen, Rundrückenposition einnehmen. Kopf einrollen. 10 Sekunden halten. Langsam wieder zurück. Hohlrückenposition einnehmen. 10 Sekunden halten. Langsam wieder zurück.

23 Kniebeuge beidbeinig tief
1:00 26 Hz 1-3
Tiefe Hockposition einnehmen. Fersen bleiben unten! Um diese Position 10 cm aufwärts und abwärts bewegen. 4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts. Auf Beachsäcke achten!

ZUTATENLISTE KaiserPower-Tag 01	
50 g Magerquark	
Mineralwasser	
3 EL Haferflocken	
1 EL Weizenkeime	
1 geraspelter Apfel	
1 EL Rosinen	
200 g Kartoffeln	
200 g Zucchini	
1 TL Butter	
Rosmarin	
Thymian	
Pfeffer	
Jodsalz	
30 g Gouda	
50 ml Milch	
1 Banane	
100 g Putenbrust	
1 TL Rapsöl	
½ Zwiebel	
3 g Edamer	
150 g Naturreis	
40 g Erbsen	
½ gelbe Paprika	
4 Cocktailtomaten	
Saure Sahne (Sauerrahm)	
Mineralwasser	
Jodsalz, Pfeffer, Kräuter	

ABEND: REISSALAT

Zubereitung: 100 g Putenbrust in 1 TL Rapsöl anbraten und in Streifen schneiden. ½ Zwiebel und 3 g Edamer würfeln. 150 g gekochten Naturreis, 40 g Erbsen, ½ gelbe Paprika, 4 Cocktailtomaten mit den Zwiebeln und dem Edamer in eine Schüssel geben. Für die Salatsoße 2 EL saure Sahne (Sauerrahm) mit etwas Mineralwasser glatt rühren. Mit Jodsalz, Pfeffer und Kräuter abschmecken.



FRÜH: TOMATEN-KÄSE BROT

Zubereitung: -2 Scheiben Vollkornbrot mit 2 EL Hüttenkäse bestreichen und mit Paprikagewürz nach Geschmack bestreuen. Dazu 1 Tomate achteln, 150 g Salatgurke in Scheiben schneiden und mit Jodsalz und Pfeffer würzen.



MITTAG: GEMÜSE-FISCH TOPF

Zubereitung: 1 Tomate, 100 g Karotten, 50 g Paprika, ½ Zwiebel in 1 EL Öl dünsten, mit ¼ Liter Gemüsebrühe übergießen, 150 g gewürfelte Kabeljau unterheben, mit Jodsalz, Pfeffer und 1 TL Tomatenmark würzen, 15 Min. garen, mit 150 g gekochtem Basmati Reis servieren. **NACHTISCH: OBSTSALAT** Zubereitung: ½ Orange, 125 g Ananas, ½ Banane würfeln und mit Zitronensaft beträufeln.



SPÄTER NACHMITTAG: GALILEO „BODYFORMING“ – Scanne den QR-Code und mache 1:1 mit:

Anmerkung: 2 Durchgänge zu je nur 4 Minuten, Nettozeit: 8 Minuten. Equipment: Theraband & Ball.



<p>0:30 24 Hz I-2</p> <p>Varianten:</p> <p>23 Kniebeuge beidbeinig tief Tiefe Hockposition einnehmen. Fersen bleiben unten! 10 cm aufwärts und abwärts bewegen. 4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts. Auf Beinachse achten!</p>	<p>0:30 24 Hz I-2</p> <p>29 Adduktorentraining im Stand Ball zwischen die Knie klemmen. Oberkörper aufrecht. Knie leicht gebeugt. Knie gegen Ball drücken. 10 cm aufwärts und abwärts bewegen. 4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.</p>	<p>0:30 24 Hz I-2</p> <p>30 Abduktorentraining im Stand Band fest um die Knie wickeln. Oberkörper aufrecht. Knie leicht gebeugt. Knie leicht nach außen drücken. Leichte Auf- und Abbewegung. 4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.</p>
<p>0:30 pro Bein 24 Hz I-2</p> <p>25 Schrittkniebeuge Oberkörper aufrecht, Schrittstellung. Körper senkt sich durch Beugen beider Knie. Hintere Ferse hebt ab. Vorderes Knie bis 90° beugen. 4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts. Auf Beinachse achten!</p>	<p>0:30 24 Hz I-2</p> <p>66 Rumpfbeuge mit Armheben 90° Aufrechter Oberkörper. Knie nur leicht gebeugt. Oberkörper aufrecht 90° nach vorne neigen. Drehpunkt Hüfte. Arme in U-Haltung neben den Kopf. Handflächen zeigen nach unten. 20 Sekunden in Endposition verweilen.</p>	<p>0:30 pro Seite 24 Hz I-2</p> <p>71 Aufrichten mit Rotation Knie leicht gebeugt. Gummiband auf einer Seite mit beiden Händen greifen. Langsam zur Gegenseite aufrichten. Zurück zur Ausgangsposition.</p>
<p>0:30 24 Hz 0</p> <p>81 Bauchtraining Crunches Eventuell dünne Matte als Unterlage auf Galileo legen. Auf die Trainingsplattform setzen. Steißbein auf Position 0! Beine abstellen. Oberkörper weit zurück, dann langsam nach oben kommen. 4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.</p>	<p>0:30 24 Hz I-2</p> <p>Variante:</p> <p>82 Bauchtraining Beine anheben Eventuell dünne Matte als Unterlage auf Galileo legen. Auf die Trainingsplattform setzen. Steißbein auf Position 0! Beine strecken und anheben. Oberkörper weit zurück und langsam nach oben kommen. 4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.</p>	<p>0:30 24 Hz I-2</p> <p>91 Liegestütz lang Eventuell dünne Matte als Unterlage auf Galileo legen. Hände nach innen gedreht auf die Trainingsplattform. Körper bildet eine Linie. Blick nach unten gerichtet. Beugen und Strecken der Ellbogen. Keine Bewegung in Hüfte und Oberkörper. Auf Bauchspannung achten!</p>

ZUTATENLISTE KaiserPower-Tag 02	
2 x Vollkornbrot	
2 EL Hüttenkäse	
Paprikagewürz	
1 Tomate	
150 g Salatgurke	
Jodsalz	
Pfeffer	
1 Tomate	
100 g Karotten	
50 g Paprika	
½ Zwiebel	
1 EL Öl	
¼ l Gemüsebrühe	
150 g Kabeljau	
Jodsalz	
Pfeffer	
1 TL Tomatenmark	
150 g Basmati-Reis	
½ Orange	
125 g Ananas	
½ Banane	
Zitronensaft	
2 x Vollkorntoast	
1 TL Butter	
Senf	
Salat	
Truthahnwurst	

ABEND: BROTSNACK

Zubereitung: 2 Scheiben Vollkorntoast mit 1 TL Butter und eventuell etwas Senf bestreichen, mit Salat und je 1 Scheibe Truthahnwurst belegen.



FRÜH: BANANENQUARK

Zubereitung: 100 g Magerquark (Magertopfen) mit 100 ml Buttermilch glatt rühren, ½ Banane und 1 Orange klein schneiden und unterheben. 2 Zwiebäcke zerbröseln und unterheben. Eventuell mit Süßstoff abschmecken. 1 ½ Stücke Milkschokolade raspeln und damit den Quark (Topfen) bestreuen.



MITTAG: SELLERIESCHNITZEL MIT KARTOFFEL

Zubereitung: 200 g Sellerie in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser bissfest kochen, abtropfen lassen und mit etwas Jodsalz und Pfeffer würzen. 100 g Schweineschnitzel in 1 EL Rapsöl kurz anbraten. Dazu 200 g Salzkartoffeln servieren. **NACHTISCH:** 7 Gummibärchen



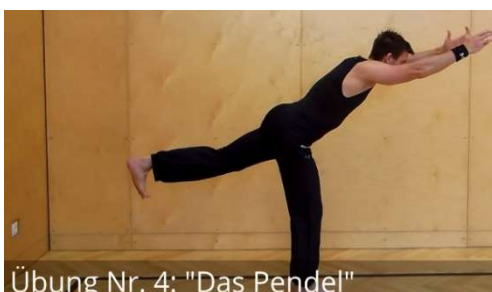
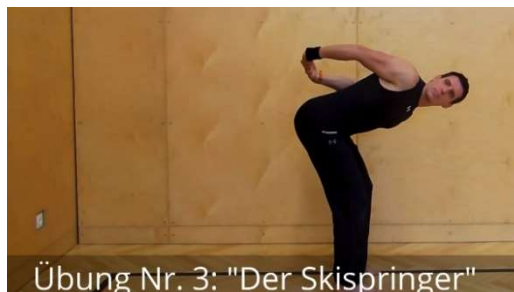
SPÄTER NACHMITTAG:

„DIE 4 WICHTIGSTEN AUSGLEICHSÜBUNGEN FÜR IHREN ALLTAG!“

Scanne den QR-Code rechts und lerne Schritt für Schritt diese 4 Übungen:



Anmerkung: Video-Einführung und Vorstellung zu Beginn, Übungsaneinanderreihung am Ende des Videos. Absolviere bitte 3 Durchgänge, Nettotrainingszeit: 15 Minuten, Übungen können auch auf der Galileo Vibrationsplatte durchgeführt werden mit 15 Hertz.



ZUTATENLISTE KaiserPower-Tag 03	
100 g Magerquark	
100 ml Buttermilch	
½ Banane	
1 Orange	
2 x Zwieback	
Süßstoff	
Milkschokolade	
200g Sellerie	
Jodsalz	
Pfeffer	
100 g Schweineschnitzel	
1 EL Rapsöl	
200 g Salzkartoffeln	
7 Gummibärchen	
3 Tomaten	
3 Radieschen	
¼ Salatgurke	
150 g Vollkornnudeln	
1 EL Olivenöl	
Essig	
Jodsalz	
Pfeffer	
Kräuter	

ABEND: VOLLKORNUDELSALAT

Zubereitung: 3 Tomaten; 3 Radieschen und ¼ Salatgurke würfeln und mit 150 g gekochten Vollkornnudeln vermengen. Aus 1 EL Olivenöl, Essig, Jodsalz, Pfeffer und frischen Kräutern eine Soße herstellen und über den Salat geben.



FRÜH: PAPRIKA TOMATEN VOLLKORNBROT & PFIRSICHQUARK

Zubereitung: 2 EL Hüttenkäse, ¼ Zwiebel, ½ Tomate und ½ Paprika fein würfeln und unterheben. Mit frischen Kräutern, Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Dazu 1-2 Scheiben Vollkornbrot.



MITTAG: SPAGETTI TONNO MIT GURKENSALAT

Zubereitung: 3 mittelgroße Tomaten kurz kochen und pürieren. ½ Zwiebel in 1 EL Rapsöl mit einer gepressten Knoblauchzehe dünsten und die pürierten Tomaten dazugeben. 75 g Thunfisch aus der Dose (im eigenen Saft) in die Soße geben und mit Oregano, Majoran, Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Über 150 gekochte Vollkorn-Spaghetti geben. Gurkensalat: 200 g Salatgurke in Scheiben schneiden. Für die Salatsoße 3 EL Naturjoghurt (fettarm) mit Essig verrühren und mit Jodsalz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.



NACHTISCH: 3 kleine Stück Schokolade

SPÄTER NACHMITTAG: GALILEO „FITTE KNOCHEN“

Anmerkung: 2 Durchgänge zu je nur 7 Minuten, Nettozeit: 14 Minuten. Equipment: 2 Hanteln



ZUTATENLISTE KaiserPower Tag 04	
2 EL Hüttenkäse	
¼ Zwiebel	
½ Tomate	
½ Paprika	
Kräuter	
Jodsalz	
Pfeffer	
1-2 x Vollkornbrot	
3 Tomaten	
½ Zwiebel	
1 EL Rapsöl	
1 Knoblauchzehe	
75 g Thunfisch	
Oregano	
Majoran	
Jodsalz	
Pfeffer	
150 g Spaghetti (VK)	
200 g Gurke	
3 EL Joghurt	
Essig	
Kräuter	
3 Stück Schokolade	
75 g Blattsalat	
1 Tomate	
1 Karotte	
3 Radieschen	
½ Zwiebel	
1 EL Olivenöl & Essig	
Kräuter	
1 Hühnerrei	
2 x Vollkorntoast	

ABEND: BUNTER SALATTELLER

Zubereitung: 75 g Blattsalat, 1 Tomate achteln, 1 Karotte und 3 Radieschen in Scheiben schneiden und ½ Zwiebeln Würfeln, alles in eine Salatschale geben und vermengen. Essig-Öl-Dressing aus 1 EL Olivenöl, Essig, Jodsalz, Pfeffer, frischen Kräutern. Dressing über den Salat geben. 1 Hühnerrei hart kochen, achteln und über den Salat geben. Mit 2 Scheiben Vollkorntoast servieren.



FRÜH: KNUSPERMÜSLI

Zubereitung: 250 g Naturjoghurt (fettarm). 1 Apfel, 1 Orange in Würfel schneiden und mit 1 EL Weizenkeim-Flocken und 3 EL Haferflocken bestreuen.



MITTAG: FISCHFRIKADELLE MIT KARTOFFELN UND SALAT & BEERENBUTTERMILCH

Zubereitung: 125 g Fischfilet in Gemüsebrühe garen und mit Zitronensaft beträufeln. 1 Scheibe Toast würfeln, mit 25 ml heißer Milch übergießen und quellen lassen. ¼ Knoblauchzehe würfeln, zusammen mit 50 g Hühnerei, 10 g Paniermehl und mit dem eigeweichten Brot zum Fisch geben. Aus der Masse einen Teig Kneten, mit Jodsalz und Pfeffer würzen und 15 Min. kalt stellen. Frikadellen formen und in einer Pfanne in 1 TL Rapsöl goldbraun braten. Dazu 100 g Salzkartoffeln servieren und 75 g Kopfsalat. Eine Salatsoße aus 3 EL Naturjoghurt, 1 TL Olivenöl, Essig, Jodsalz, Pfeffer und frischen Kräutern nach Wahl zubereiten und über den Salat geben. **NACHTISCH:**



BEERENBUTTERMILCH: Zubereitung: 125 g Beeren pürieren und mit 200 ml. Buttermilch & 2 TL Honig mischen.

SPÄTER NACHMITTAG: Besorge dir einen Schrittzähler, oder lade dir mit deinem Smartphone eine App herunter. Versuche heute so viele Schritte wie möglich zu gehen. Am besten in einem Wald mit guten Sportschuhen und Sportbekleidung. Vielleicht motivieren dich dazu die u. a. Feldabzeichen vom österreichischen Bundesheer. 😊



Schritte	Dein Abzeichen	Dein Schritte-Rang
1.000		Rekrut/In
1.500		Gefreite/r
2.000		Korporal/In
2.500		Zugsführer/In
3.000		Wachtmeister/in
3.500		Oberwachtmeister/In
4.000		Stabswachtmeister/In
4.500		Oberstabswachtmeister/In
5.000		Offiziersstellvertreter/In
5.500		Vizeleutnant/In
6.000		Fähnrich/In
6.500		Leutnant/In
7.000		Oberleutnant/In
7.500		Hauptmann/In
8.000		Major/In
8.500		Oberstleutnant/In
9.000		Oberst/In
9.500		Brigadier/In
10.000		Generalmajor/In
10.500		Generalleutnant/In
11.000		General / Generalin
Über 11.000		Mr. / Miss Kaiserpower 😊

Deine Schritte-Anzahl:

.....

Dein Schritte-Rang:

.....

Dein Empfinden dabei?



Eventuelle Anmerkung:

.....

ZUTATENLISTE
KaiserPower Tag 05

250g Joghurt	
1 Apfel	
1 Orange	
1 EL Weizenflocken	
3 EL Haferflocken	
125g Fischfilet	
Gemüsebrühe	
Zitronensaft	
1 x Toastbrot	
25 ml Milch	
¼ Knoblauch	
50 g Hühnerei	
10 g Paniermehl	
Jodsalz	
Pfeffer	
1 TL Rapsöl	
100 g Salzkartoffeln	
75 g Kopfsalat	
3 EL Joghurt	
1 TL Olivenöl	
Essig	
Kräuter	
125 g Beeren	
200 ml Buttermilch	
2 TL Honig	
200g Spargel	
½ Zwiebel	
75 g Radicchio	
3 EL Joghurt	
1 TL Olivenöl	
Essig	
Jodsalz	
Pfeffer	
Knoblauch	
1 x Vollkornbrot	

ABEND: SPARGEL-RADICCHIO-SALAT

Zubereitung: 200 g Spargel, ½ Zwiebel, 75 g Radicchio, 3 EL Naturjoghurt, 1 TL Olivenöl, Essig, Jodsalz, Pfeffer, frischen Knoblauch nach Geschmack, dazu 1 Scheibe Vollkornbrot



FRÜH: BROT MIT GEFLÜGELWURST

Zubereitung: 2 Scheiben Vollkornbrot mit 1 TL Butter und eventuell etwas Senf bestreichen und mit je einer Scheibe Geflügelwurst bestreichen. Dazu 2 Tomaten.



MITTAG: LINSENTOPF

Zubereitung: 40 g Linsen in ca. ¼ Liter Einweichwasser aufsetzen und zum Kochen bringen (ca. 45 Min.) 30 g Lauch, 50 g Möhren, 20 g Sellerie, 20 g Zwiebeln in 1 EL Rapsöl dünsten, 200 g Kartoffeln bissfest kochen und zusammen mit dem Gemüse zu den Linsen geben. Alles gar kochen und mit Essig, Jodsalz und Pfeffer würzen. Mit Petersilie bestreuen. **NACHTISCH: ERDBEER-RHABARBER-KOMPOTT:**

Zubereitung: 80 g Rhabarber & 50 g Erdbeeren klein schneiden und über 150 g fettarmen Vanillepudding geben.



SPÄTER NACHMITTAG: GALILEO „BECKENBODEN“

Anmerkung: 2 Durchgänge zu je nur 7 Minuten, Nettozeit: 14 Minuten. Equipment: Ball, Theraband, Hocker.



B1 Kniebeuge beidbeinig
Oberkörper aufrecht. Arme hängen entspannt. In die Hocke gehen – Fersen bleiben unten! 4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts. Auf Beinachse achten!

B5 Beckenaufrichten und Beckenkippen
Oberkörper aufrecht halten. Knie nur leicht gebeugt. Hände fassen das Becken zur Führung. Becken langsam vor- und zurückkippen. Schambein Richtung Bauchnabel und zurück. Jeweils 10 Sekunden in Endposition verweilen.

29 Adduktorentaining
Ball zwischen die Knie klemmen (oder: Handflächen drücken Knie auseinander). Oberkörper aufrecht. Knie leicht gebeugt. Knie gegen Ball drücken. Um diese Position 10 cm aufwärts und abwärts bewegen. 4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.

30 Abduktorentaining
Band fest um die Knie wickeln (oder: Handflächen drücken Knie zusammen). Oberkörper aufrecht. Knie leicht gebeugt. Knie leicht nach außen drücken. Leichte Auf- und Abbewegung. 4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.

27 Becken im Liegen anheben beidbeinig
Rückenlage vor Galileo einnehmen. Beide Füße auf Galileo platzieren. Gesäß anheben bis Schultern, Hüfte und Knie eine Linie bilden. 4 Sekunden aufwärts – 4 Sekunden abwärts. Auf Bauchspannung achten!

24 Gewicht anheben
Aufrechter Oberkörper. Gewicht langsam anheben und langsam wieder ablegen. 4 Sekunden aufwärts – 4 Sekunden abwärts. Auf Bauchspannung und Beinachse achten!

56 Sitz auf Lagerungswürfeln
Aufrecht auf Lagerungswürfel setzen. Füße auf den Boden aufsetzen. Oberkörper aufrichten und einrollen. Kopf mit einrollen. Endposition 5 Sekunden halten.

ZUTATENLISTE KaiserPower Tag 06	
2 x Vollkornbrot	
1 TL Butter	
Senf	
2 x Geflügelwurst	
2 Tomaten	
40 g Linsen	
30 g Lauch	
50 g Möhren	
20 g Sellerie	
20 g Zwiebeln	
Rapsöl	
200 g Kartoffeln	
Essig	
Jodsalz	
Pfeffer	
Petersilie	
80 g Rhabarber	
50 g Erdbeeren	
Vanillepudding	
75 g Lachs	
Gemüsebrühe	
Rapsöl	
75 g Kopfsalat	
1 Tomate	
150 g Salatgurke	
3 EL Naturjoghurt	
1 TL Olivenöl	
Essig	
Salz	
Pfeffer	
Kräuter	
1 x Vollkornbrot	

ABEND: GEBRATENER LACHS AUF SALAT

Zubereitung: 75 g Lachs (TK oder frisch) in Gemüsebrühe dünsten. Danach in Streifen schneiden und kurz in 1 TL Rapsöl braten. 75 g Kopfsalat. 1 Tomate achteln, 150 g Salatgurke in Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Salatsoße: 3 EL Naturjoghurt (fettarm), 1 TL Olivenöl und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kräuter würzen. Dazu eine Scheibe Vollkornbrot.



FRÜH: BRÖTCHEN MIT APRIKOSENQUARK

Zubereitung: 50 g Magerquark mit Mineralwasser und 1 TL Honig verrühren. 1 Aprikose in Scheiben schneiden. Die beiden Brötchenhälften mit Quark bestreichen und mit Aprikosenscheiben belegen.



MITTAG: CURRY-ANANAS-HUHN MIT REIS

Zubereitung: 100 g Hähnchenbrust in 1 EL Rapsöl braten. ½ Zwiebel hacken und mit 1 TL Curry zum Fleisch geben. 60 g gewürfelte Ananas zum Fleisch geben. Alles mit etwas Gemüsebrühe 2 Min. aufkochen und mit Kräutern und Jodsalz abschmecken. Mit 150 g gekochten Vollkornreis servieren. **NACHTISCH:** 1 Kugel Vanilleeis



SPÄTER NACHMITTAG: GALILEO „OBERKÖRPERSTRAFFUNG“

Anmerkung: pro Seite: 30 Sek. / 2 Durchgänge, Frequenz: 20 - 25 Hertz.

Equipment: Galileo Mano 30 Vibrationshantel. Demo-Video & mehr Übungsvorschläge auf:



Übung 1

Übung 2

Übung 3

Übung 4

Übung 5

Übung 6

Übung 7

Übung 8

Übung 9

Übung 10

Übung 11

Video & Übungen unserer Galileo Vibrationshantel auf:

(mit Smartphone scannen)

ZUTATENLISTE KaiserPower Tag 07	
50 g Magerquark	
Mineralwasser	
1 TL Honig	
1 Aprikose	
1 Brötchen	
100 g Hähnchenbrust	
1 EL Rapsöl	
½ Zwiebel	
1 TL Curry	
60 g Ananas (gewürfelt)	
Gemüsebrühe	
Kräuter	
Jodsalz	
150 g Vollkornreis	
1 Kugel Vanilleeis	
200 g Kartoffeln	
2 EL Hüttenkäse	
2 EL saure Sahne (Rahm)	
Zitronensaft	
Jodsalz	
Pfeffer	
Kräuter	
Tomaten	
Paprika	
Kohlrabi	
Gurke	

ABEND: FOLIENKARTOFFEL MIT HÜTTENKÄSECREME

Zubereitung: 200 g Kartoffeln in Folie einwickeln und bei 250 Grad Celsius ca. 35 Min. im Backofen Backen. Aus 2 EL Hüttenkäse, 2 EL saurer Sahne (Rahm), Zitronensaft, Jodsalz, Pfeffer und Kräutern eine „Creme“ herstellen und über die heißen Folienkartoffeln geben. Mit 200 g rohem Gemüse nach Wahl (Tomaten, Paprika, Kohlrabi, Gurke,...) servieren. Mit Jodsalz, Pfeffer und Kräuter abschmecken.

