



Liebes Mitglied,

die letzten Tage haben uns mit sommerlichen Temperaturen beschenkt. Du findest, an ein Training ist bei diesen Temperaturen nicht zu denken? Doch!

Trainiere am kühlfsten Ort in Neu-Anspach!

Das Platinum wird für euch nachts klimatisiert, gereinigt, desinfiziert und gelüftet.

Der Gebäudekörper speichert die angenehme Kühle und gibt sie über den Tag ab. Die Sommerfigur kommt schließlich nicht von alleine.

In letzter Zeit habe ich mich des Öfteren gefragt, warum ich morgens aufstehe bzw. das tue, was ich tue. Dann lautet meine Antwort – und ich lebe wirklich dafür – „Menschen“! Ich fühle mich wirklich sehr wohl dabei meinen Beitrag zu leisten, indem ich Menschen, egal welchen Alters, unterstütze ihre Träume zu verwirklichen, sportliche Ziele zu erreichen, um sie damit glücklich zu machen und die beste Version ihrer selbst zu sein. Für uns als Platinum-Team bedeutet dies, dass wir Menschen dazu befähigen möchten ihre Körper zu verstehen und bestmöglich zu nutzen.

Um das Bestmögliche aus dir herauszuholen, hilft dir auch unser umfangreiches Kursangebot! Aus dem Grund weisen wir euch darauf hin, dass ihr bitte mindestens 5 Minuten vor Kursbeginn anwesend, also eingekcheckt sein solltet, da anderenfalls euer Platz an die nächste Person in der Warteliste vergeben wird. Auch weisen wir erneut darauf hin, dass es unsportlich und unfair gegenüber anderen Mitgliedern ist, wenn man sich in Kurse einträgt, dann nicht erscheint und damit den Kursplatz für ein anderes Mitglied blockiert hat. Wir bitten euch also um Fair Play, insbesondere solange die Corona-Beschränkungen gelten und die Kursplätze reduziert sind.

Unsere Softwarefirma arbeitet aktuell daran, dass die Nachrücker aus den Wartelisten eine Push-Benachrichtigung bekommen, sobald sie einen Platz in dem gebuchten Kurs erhalten. Damit dies auch reibungslos funktionieren kann, sollen die Kurse nur über die App gebuchten werden.

Sportliche Grüße Peter & das Platinum Team

SAVE THE DATE

SOMMERPARTY 01.08

LES MILLS ON DEMAND

Wir bieten dir exklusiv ein 30-tägiges kostenloses Probeabo für LES MILLS On Demand an. Dies ist die ideale Möglichkeit unsere LES MILLS Gruppenfitnessprogramme auszuprobieren oder weiterhin aktiv zu bleiben, wenn du es mal nicht in unseren Kursraum schaffst.

LES MILLS On Demand ist eine großartige Plattform für dein Homeworkout oder Ergänzung zu deiner Platinum Mitgliedschaft. Mit über 900 Workouts für jedes Fitnesslevel und in unterschiedlichen Zeitformaten profitierst du von Cardio, HIIT, Core Training, Flexibilität, Indoor Cycling und Tanz – du findest bestimmt etwas, das du liebst! Sobald du dich registriert hast kann dein Homeworkout beginnen.

NACH DEM 30-TÄGIGEN PROBEABO STEHT DIR LES MILLS ON DEMAND FÜR EINEN EXKLUSIVEN MITGLIEDSPREIS VON MONATLICHEN 9,95 € WEITERHIN ZUR VERFÜGUNG, AUSSER DU ENTSCHIEDEST DICH DAZU, DEIN PROBEABO VORHER ZU BEENDEN.

Für Fragen stehen wir dir jederzeit an der Rezeption zur Verfügung. Bist du bereit für dein 30-tägiges Probeabo?
klicke hier

<https://web.lesmillsondemand.com/de->

[de/offers?aff_id=36678&transaction_id=102c10b06c0e35950004bfd2b44635](https://web.lesmillsondemand.com/de-offers?aff_id=36678&transaction_id=102c10b06c0e35950004bfd2b44635)

[&offer_id=467](#)

LES MILLS BODYPUMP



PLATINUM[®]
SPORT UND WELLNESS

SAVE THE DATE

SOMMERPARTY 01.08

Warum haben Sportler und Nichtsportler oft die gleichen Schmerzen?

Bei Schmerzentstehung steht meistens unsere moderne Lebensweise im Vordergrund. Diese führt nämlich dazu, dass Muskeln und Faszien immer höhere Spannungen erzeugen. Die daraus resultierenden zu hohen Druckkräfte in den Gelenken und der Wirbelsäule drohen unsere Knorpel und Menisken zu schädigen. Unser Körper hat ein ausgeklügeltes System entwickelt, das uns in solchen Fällen warnt. Er schaltet sogenannte Alarmschmerzen, um starke Schädigungen zu verhindern oder, falls diese schon eingetreten sind, Folgeschäden zu vermeiden.

Aber warum können völlig unsportliche Menschen, die zu viel sitzen und sich kaum bewegen, exakt die gleichen Schmerzen entwickeln, wie sportlich sehr aktive Menschen? Das kann doch eigentlich nicht sein. Der Körper des Inaktiven entwickelt sich doch anders, als der des Sportlers oder gar des Leistungssportlers oder etwa nicht?

"Sport ist Mord"?

Die Realität zeigt jedoch nicht nur, dass beide Gruppen oft die gleichen Schmerzen haben, sondern darüber hinaus, dass die Beschwerden umso stärker ausfallen, je mehr Sport betrieben wird. Ist "Sport doch Mord"? Und was bedeutet es, dass es die Sportlerleiste, das Jogger-Schienbein, das Läuferknie oder den Tennis- und Golfer-Ellenbogen gibt? Beweist das nicht, dass Sport zwangsläufig zu Schmerzen führt?

Zu hohe Spannungen der Muskulatur als Ursache von Schmerzen

Die Hauptursache der zu hohen Spannungen ist der unzureichende Gebrauch aller Gelenkwinkel. Wenn ich den Ellenbogen nicht mehr regelmäßig bis zum Anschlag strecke oder beuge, dann verfilzen die Faszien und Kontraktionen der Muskeln. Die Schmerzentstehung ist bei der unsportlichen Gruppe klar nachvollziehbar.

Doch was ist mit der Sportlergruppe? Sportler trainieren natürlich sehr spezifisch, denn sie möchten ihren Sport bestmöglich praktizieren. Die Läufer rennen, die Fußballer schießen, die Handballer werfen, die Tennisspieler schlagen ihre Bälle und die Golfer schwingen ihre Schläger. Sportler führen monostrukturelle Bewegungen aus, die zu ihrem Sport gehören. Je besser sie sein wollen, umso mehr trainieren sie. Dabei üben sie sportartspezifisch immer dieselben einseitigen Bewegungen aus. Sind sie Leistungs- und Profisportler mit großen Ambitionen, dann wird es noch extremer.

Je nach Trainingsintensität entstehen bei Sportlern dadurch die gleichen oder eben noch höheren Spannungen, Schmerzen und Verletzungen wie bei sportlich Untätigen.

Was ist die Lösung und wie kann man ausweichen?

Die Ursache dieser Fehlentwicklungen ist, dass Menschen eigentlich auch für "unspezielle" Bewegungsmuster "konstruiert" sind. Wir sollten also nach Möglichkeit dafür sorgen, dass wir regelmäßig alle Arten von Bewegungs- und Gelenkwinkeln einnehmen.

Treiben wir Sport, nutzen wir insbesondere die sportartspezifischen Bewegungsmuster und lassen andere Bewegungsradien dafür weg. Ergänzt man also diese eingeschränkten Bewegungsmuster durch gezielte Nutzung der fehlenden Winkel, beispielsweise mit den passenden Engpassdehnungen, verschwinden die Schmerzen. Die Folge: Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit steigen, während gleichzeitig die Verletzungsanfälligkeit rapide sinkt. Wir haben klare abwechslungsreiche Kurse und Trainingspläne für euch, die euch erst gar nicht in ein monostrukturelles Training kommen lassen und mit Nutzung unseres FIVE Raumes sowie der Mobility und eigens entwickelten und geschützten Dehnkurses motion4betterlife, seid ihr bestens gerüstet, um schmerzfrei zu werden bzw zu bleiben.

Peter Henrici

PLATINUM AUS BEWEGUNG WIRD GESUNDHEIT



- I Herz-Kreislauf-System: Sauerstoff aufnehmen & verwerten
- II Kondition: Energie verwerten, speichern, abgeben bei langen Belastungen
- III Kraft: Muskeln & Muskelketten üben Kraft aus
- IV Beweglichkeit: maximaler Bewegungsumfang
- V Leistung: Kraftausdauer der Muskeleinheiten
- VI Schnelligkeit: Zeit, um wiederholende Bewegungen schnell auszuführen
- VII Koordination: Ausführung mehrerer Bewegungsmuster in einem Ablauf
- VIII Agility: Minimierung der Übergangszeit zwischen Bewegungsmustern
- IX Balance: Körperschwerpunkt richtig setzen und kontrollieren
- X Genauigkeit: Kontrollierte Bewegung in verschiedenen Richtungen und Intensitäten

SOMMER SHAKE

PLATINUM
Sommer
Shake
ANANAS & KOKOS



CLUBURLAUB 2020



2020

CLUB URLAUB im Platinum

Genieß unsere Outdoor Chill und Trainingsterrasse

// Reduziere deine Schmerzen

//Aktiviere dein Herz-Kreislaufsystem

// Dein Stresslevel nimmt ab

// Werde Beweglicher für deinen Alltag

// und vieles mehr!

// Aktion ist gültig im Zeitraum vom 1.6 – 31.8.2020

// Für Kunden, die das Platinum nicht kennen!

// Wir bitten um Terminvereinbarung