

Liebes Mitglied,
die Sonne lacht, doch der Körper schmerzt? Lass dir deine Urlaubszeit nicht durch quälende Schmerzen vermiesen!

Gesund und fit bleiben – das möchte jeder von uns. Das merkt man dann am stärksten, wenn man krank oder verletzt ist. Dabei kann man bereits präventiv vieles dagegen tun! Meine Philosophie "Aus Sport wird Gesundheit" eignet sich hierbei ideal. Ernähre dich von unverarbeiteten Lebensmitteln, Fleisch, Gemüse, Nüsse, Samen und etwas Obst, lasse den Zucker weg! Trainiere variationsreich, arbeite an deiner Muskellänge und Muskelbalance!

Nutze unsere Vielfältigkeit!

Wir arbeiten aktuell mit Hochdruck daran, das Platinum für dich noch besser zu machen. Ab September verlängern wir die Öffnungszeiten, freitags kannst du dann bereits ab 6 Uhr durchstarten. Außerdem bieten wir ab September auch noch mehr Rowing/Transform- und Yoga-Kurse an!

Erreiche deine Trainingsziele!

"Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg"

Für ein erfolgreiches Training ist es wichtig, dein Trainingsziel regelmäßig anzupassen und neue Trainingsreize zu setzen. Lasse dir mindestens alle 3 Monate einen neuen Trainingsplan von uns erstellen. Vereinbare dazu einfach einen persönlichen Termin.

Teste auch unser variationsreiches Kursangebot und finde deine Favoriten. Sprich uns an, um die geeigneten Kurse für dich zu finden.

Peter und das Platinum Team

SAVE THE DATE
SOMMERPARTY 01.08

Shake des Monats

Ein Eiweißgeschmack deiner Wahl
mit pürierten Beeren

Kleiner Shake 0,3l → 3,00€

Großer Shake 0,5l → 3,50€



Dein diesjähriger Sommerurlaub wurde gecancelt?

Du brauchst dringend eine Auszeit?

Wir haben für dich eingekauft und unsere neuen Sommerliegen schmücken unseren Sauna-Outdoor-Bereich und laden zu ein paar Stunden Entspannung ein.



Challenge August:

Stairmaster

Wie lange brauchst du für 100 cal ?

Jetzt neu in der E-Fit App

Checke auf deinem Dashboard unter Mailing deine Nachrichten vom Platinum Team!

