



















































GROUP FITNESS PLAN

gültig ab 06.02.2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.00 - 09.45 10.00 - 10.45 11.00 - 11.45	09.15 - 10.00 10.10 - 10.40 10.45 - 11.15	06.15 - 07.00 09.15 - 10.15 10.30 - 11.30 10.30 - 11.30	09.15 - 10.00 10.15 - 11.15	09.00 - 09.45 09.45 - 10.15 10.30 - 11.00	09.15 - 10.00 09.30 - 10.45 11.00 - 12.00	09.45 - 10.45 10.00 - 11.00 11.00 - 11.30 11.40 - 12.40
  	  	   	 	  	  	   
17.10 - 17.55 17.20 - 17.50 18.15 - 19.15 18.00 - 19.00 18.10 - 18.55 18.45 - 19.30 19.10 - 19.40 19.15 - 20.30	17.00 - 17.45 18.00 - 18.45 18.30 - 19.30 18.30 - 19.45 19.00 - 19.45 19.15 - 20.00	17.30 - 18.00 18.15 - 19.15 19.30 - 20.15	17.20 - 18.05 18.15 - 19.00 18.30 - 19.30 19.10 - 19.55 19.30 - 20.30 20.10 - 20.40 20.45 - 21.15	16.00 - 17.00 18.00 - 19.00 18.00 - 19.00 19.10 - 19.55		
       	     	  	      	   		

Kursplatzreservierung über unsere MYSORTSApp:



oder 06081/4433123

PLATINUM
MEDICAL & HEALTHCARE CENTER

Unsere Öffnungszeiten:
 Mo, Mi 06.00 Uhr - 22.00 Uhr
 Di, Do 08.00 Uhr - 22.00 Uhr
 Fr 06.00 Uhr - 21.00 Uhr
 Sa 09.00 Uhr - 13.00 Uhr
 So 09.00 Uhr - 17.00 Uhr

Die Kursbeschreibung findest du auf der Rückseite





motion4live ist ein Kurs in dem spezielle Therapeutische Übungen für einen beweglichen und schmerzfreien Körper durchgeführt werden. Es werden gezielt alle beanspruchten Muskelgruppen angesprochen und gedehnt. schon nach 2-3 maliger Teilnahme wird eine bessere beweglichkeit und Schmerzfreiheit eintreten.



Indoor Rowing bedeutet Sport & Spaß pur! Mit Deiner Crew ruderst Du gemeinsam Schlag für Schlag, das heißt, im gleichen Takt zur Musik. Der Trainer motiviert die Mannschaft, in der Du trainierst. Die Variationen beim Training sind vielseitig, obwohl eines bei jeder Team RowingStunde gilt: Jeder rudert sein eigenes Tempo!



Hocheffektives Training des Herz-Kreislaufsystems und der Fettverbrennung. Indoor- Cycling ist ein optimales, motivierendes Gruppentraining auf speziell entwickelten Indoor-Bikes. Die Kurse sind so gestaltet, dass Personen aller Altersgruppen und unterschiedlichem Fitness-Level teilnehmen können.



Yoga vermittelt die Fähigkeit zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Spezielle Übungen verbessern die Kraft und Beweglichkeit der Muskulatur und führen zu einer Harmonisierung von Körper, Geist und Seele



RAPID FIRE BOX ist das kraftvolle Cardio-Workout, bei dem Du völlig frei loslegen kannst. Dieses hoch energetische Programm ist vom Kampfsport inspiriert und bedient sich einer großen Anzahl von Disziplinen wie Karate, Kickboxen, Taekwondo, Kung Fu, Tai Chi.



Platinum Run wird deine Grenzen sprengen. Du bist Teil eines kleinen Teams und erhältst direktes Coaching von Deinem Trainer, er motiviert Dich und das Team, und Du wirst kaum glauben, wie effektiv Du trainieren kannst, ganz ähnlich wie beim Personal Training.



BODY IN BALANCE ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil.



Beim Ski & Lauf Explore ist es egal ob du dich einfach nur fit machen willst oder dich gezielt auf deine nächste Wandertour o der Skiurlaub vorbereiten möchtest. Egal welcher Leistungslevel! Hier bist Du richtig! Trainiere mit Freunden und habe Spaß in der Gruppe!



BARBELL ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Es stehen dir erfahrene Trainer zur Seite, die dich ermutigen und motivieren - und das bei großartiger Musik. So erreichst du viel mehr als beim Training alleine



Mit Rückenfit erhalten und fördern Sie die Funktionsfähigkeit Ihrer Wirbelsäule. Diese wohldosierte Gymnastik verbessert Ihre Haltung, schult die Beweglichkeit der Wirbelsäule und stärkt Ihren Rücken für den Alltag.



TRX® Suspension Training® zählt zu den effektivsten Trainingsformen der Welt. Es handelt sich dabei um ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Dabei werden alltagsnahe sowie sportartspezifische Bewegungsmuster ermöglicht.



Platinum Dance Workout ist eine Kombination zwischen Tanz und Fitness und wird Dich sicher ins Schwitzen bringen. Leicht nachzutanzende Schritte mit Latino-Moves zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen bringen Deinen ganzen Körper in Form! Die Schrittfolgen und Bewegungen passen genau zur Musik, sodass sich die Schritte oft intuitiv ergeben.



CORE trainiert die Muskeln um deinen Core herum und verhilft dir so zu einem stärkeren, schlankeren Körper. Von einer starken Rumpfmuskulatur profitierst du in jeder Hinsicht - sei es bei alltäglichen Bewegungen oder bei deinem Lieblingssport – die stabile Mitte hält alles zusammen und bringt die Kraft von den Beinen in den Oberkörper.



Spaß, Abwechslung und Flexibilität bringt Dir die Besten Trainingserfolge!
Die Transform Methode ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm und basiert auf konstanter Variation von funktionellen Bewegungen bei hoher Intensität. Zusammen mit Einheiten des Indoor Rowing bringt dich das Training an deine persönliche Leistungsgrenze



Beim orthopädische Wandertraining kann jeder Teilnehmer die Intensität des Kurses selbst bestimmen! Hier geht es darum dein Herz-Kreislaufsystem und deine komplette Muskulatur von Kopf bis Fuß in Bestform zu bringen, sodass du jede Wanderung mit Rucksack meistern kannst!