

GROUP FITNESS PLAN

gültig ab 01.04.2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06.15 - 07.15 (PLATINUM TRANSFORM)	09.15 - 10.00 PLATINUM THE JOURNEY	06.15 - 07.00 PLATINUM BARBELL	09.15 - 10.00 RIDE	09.00 - 09.45 PLATINUM BARBELL	09.15 - 10.00 RIDE	09.20 - 10.20 RIDE (PLATINUM TRANSFORM)
09.20 - 09.50 PLATINUM BARBELL	10.15 - 10.45 M41 30	07.30 - 08.15 PLATINUM BARBELL Virtual	10.15 - 11.15 PLATINUM BODY IN BALANCE	10.00 - 10.30 M41 30	09.30 - 10.30 PLATINUM YOGA 60	09.30 - 10.25 RIDE 60
10.00 - 10.30 PLATINUM CORE 30	18.00 - 18.45 RIDE 45	10.30 - 11.30 RÜCKENFIT 60	17.00 - 18.00 H 60 (PLATINUM TRANSFORM)	18.00 - 18.45 PLATINUM BARBELL	10.15 - 10.45 PLATINUM CORE 30	10.30 - 11.00 M41 30
10.40 - 11.40 RÜCKENFIT 60	19.00 - 19.00 RIDE 60	17.30 - 18.00 TRX 30	18.15 - 18.15 RÜCKENFIT 45	18.45 - 18.15 PLATINUM RAPID STRENGTH FIRE 45	10.40 - 11.40 PLATINUM YOGA 60	11.00 - 11.15 H 60 PLATINUM THE JOURNEY
17.50 - 18.20 M41 30	18.00 - 19.00 RIDE 60	18.10 - 18.55 RIDE 45	18.15 - 19.00 RIDE 45	19.00 - 19.00 PLATINUM RAPID STRENGTH FIRE 45	11.00 - 12.00 H 60 (PLATINUM TRANSFORM)	10.45 - 11.30 PLATINUM BARBELL
18.00 - 19.00 RIDE 60	18.30 - 19.45 PLATINUM YOGA 75	18.30 - 18.10 RIDE 45	18.15 - 19.00 RIDE 45	18.50 - 19.20 PLATINUM CORE 30	11.55 - 12.55 PLATINUM YOGA 60 Virtuell	11.45 - 12.45 H 60 (PLATINUM TRANSFORM)
18.15 - 19.15 H 60 (PLATINUM TRANSFORM)	19.00 - 19.45 PLATINUM RAPID BOX FIRE 45	18.30 - 18.55 PLATINUM DANCE WORKOUT 60	18.30 - 19.00 RIDE 60	19.30 - 19.30 RIDE 60	19.00 - 19.45 RIDE 60	19.00 - 19.45 RIDE 60
18.30 - 19.30 PLATINUM YOGA 60	19.00 - 19.45 RIDE 45	19.30 - 19.30 RÜCKENFIT 45	19.10 - 19.30 RIDE 60	19.30 - 20.15 PLATINUM BODY IN BALANCE 45	19.45 - 19.45 RIDE 60	19.00 - 19.45 RIDE 45
19.00 - 19.45 RIDE 45	19.50 - 20.35 PLATINUM THE JOURNEY	20.15 - 20.15 Orthopädisch	19.10 - 19.55 PLATINUM BARBELL	19.30 - 20.15 PLATINUM BODY IN BALANCE 45	19.55 - 19.55 RIDE 60	19.50 - 20.35 PLATINUM THE JOURNEY
19.10 - 20.10 RIDE 60	19.50 - 20.35 PLATINUM BODY IN BALANCE 45	20.15 - 20.15 H 60 (PLATINUM TRANSFORM)	19.35 - 20.20 PLATINUM THE JOURNEY	20.15 - 20.15 H 60 (PLATINUM TRANSFORM)	19.35 - 20.20 PLATINUM THE JOURNEY	19.50 - 20.35 PLATINUM BODY IN BALANCE 45
19.20 - 20.05 PLATINUM BARBELL	20.00 - 21.00 H 60 (PLATINUM TRANSFORM)	20.15 - 21.15 H 60 (PLATINUM TRANSFORM)	20.10 - 20.40 PLATINUM CORE 30	20.10 - 20.40 PLATINUM CORE 30	19.35 - 20.20 PLATINUM THE JOURNEY	20.00 - 21.00 H 60 (PLATINUM TRANSFORM)
19.40 - 20.40 PLATINUM YOGA 60	20.45 - 21.15 M41 30	20.45 - 21.15 M41 30	20.45 - 21.15 M41 30	20.45 - 21.15 M41 30	19.35 - 20.20 PLATINUM THE JOURNEY	20.45 - 21.15 M41 30
20.10 - 20.40 PLATINUM CORE 30			21.15 - 21.15 Faszien	21.15 - 21.15 Faszien	19.35 - 20.20 PLATINUM THE JOURNEY	

Kursplatzreservierung:

www.easytermin.eu/platinumsports oder
Tel.06081 - 4433123

PLATINUM
SPORT UND WELLNESS

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



30

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.



45

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!



60

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.



60

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



45

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.



45

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.



45

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.



60

Virtual Cycling ist ein Cycling- Workout, bei dem du dich auf eine Reise durch virtuelle Erlebniswelten begibst. Dank Leinwand und Soundsystem in Kinoqualität verlierst du dich im Workout, erlebst



60

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



60

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.



30

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



60

Platinum Dance Workout ist eine Kombination zwischen Tanz und Fitness und wird Dich sicher ins Schwitzen bringen. Leicht nachzutanzende Schritte mit Latino-



60

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



60

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