

NEWS SEPTEMBER 2019



PLATINUM[®]
SPORT UND WELLNESS
Fitness. Gesundheit. Wellness in neuer Dimension

Siemensstrasse 24
61267 Neu-Anspach
Tel.: 0 60 81 - 44 33 123



WWW.PLATINUMSPORTS.DE

Liebe/r Max,

der September bringt einen neuen Kursplan mit sich.
Freut Euch ab dem 2. September auf weit und breit einzigartige 260
Kurse im Monat:

Alle Kurse, die mit einem Hantel-Zeichen versehen sind, sind
Sonderkurse, die auf dem separaten CrossFit-Plan übersichtlich
aufgeführt sind und separat über Crossfit-Neu-Anspach.de zu
buchen sind.

Auch dieses Mal haben wir uns wieder sehr viel Mühe gegeben und
versucht möglichst viele Wünsche von Euch zu verwirklichen!

Aufgrund der großen Nachfrage nach den Yoga Kursen, begrüßen
wir ab dem 11. September Katy neu im Team. Sie wird
Mittwochsabends um 19:30 Uhr orthopädisches Yoga anbieten. Am
4. September wird BodyBalance mit Wibke stattfinden.

Wir freuen uns außerdem, dass unsere beiden Servicekräfte Leonie
und Jonas das Platinum Team zusätzlich unterstützen.

Peter und das Platinum Team

zur
großen
Version
Plan
anklicken
Eine ausgedruckte Version
liegt für Dich am Counter
bereit

GROUP FITNESS PLAN gültig ab 1.9.2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06:30 07:30 08:30 09:30 10:15 10:30 11:15 11:30 12:15	09:30 10:15 10:45 11:15 11:30 12:15 12:45 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:15 21:45	06:15 07:00 07:30 08:00 08:30 09:00 09:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:15 21:45	09:30 10:15 10:45 11:15 11:30 12:15 12:45 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:15 21:45	09:30 10:15 10:45 11:15 11:30 12:15 12:45 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:15 21:45	09:30 10:15 10:45 11:15 11:30 12:15 12:45 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:15 21:45	09:30 10:15 10:45 11:15 11:30 12:15 12:45 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:15 21:45

PLATINUM[®] SPORT UND WELLNESS
Fitness, Gesundheit, Wellness in neuer Dimension

Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch 6:00 Uhr - 22:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag 8:00 Uhr - 22:00 Uhr
Freitag 7:00 Uhr - 22:00 Uhr
Samstag und Sonntag 9:00 Uhr - 17:00 Uhr

Kontakt: www.platinum-sport-und-wellness.de oder Tel. 0 90 81 - 44 33 123



Wir wollen mit euch Feiern!
Am Samstag den 14.09 um 19 Uhr
5 Jahre Platinum
Du kannst Dich online einbuchen oder
am Counter eintragen lassen
für reichlich Essen und Getränke hat Tim gesorgt

Platinum Sport & Wellness goes WhatsApp

Der „Platinum Quick News“ - Service startet

Ab sofort kannst du „Platinum Quick News“
über WhatsApp auf dein Smartphone
bekommen.

Wir schicken dir nur News die sich mobil gut
lesen lassen und davon auch in der Regel nur
eine, maximal
zwei pro Woche - oder auch keine wenn es
keine News gibt.

Die Anmeldung ist ganz einfach und
funktioniert in 3 Schritten:

Speichere unsere WhatsApp-Nr. +49 6081
4433123 in Deinen WhatsApp-Kontakten.

Sende uns eine WhatsApp-Nachricht mit
deinem „Namen, Vornamen“.

Schon bist Du in unsere Broadcast-Liste
aufgenommen und verpasst keine „Platinum
Quick News“.

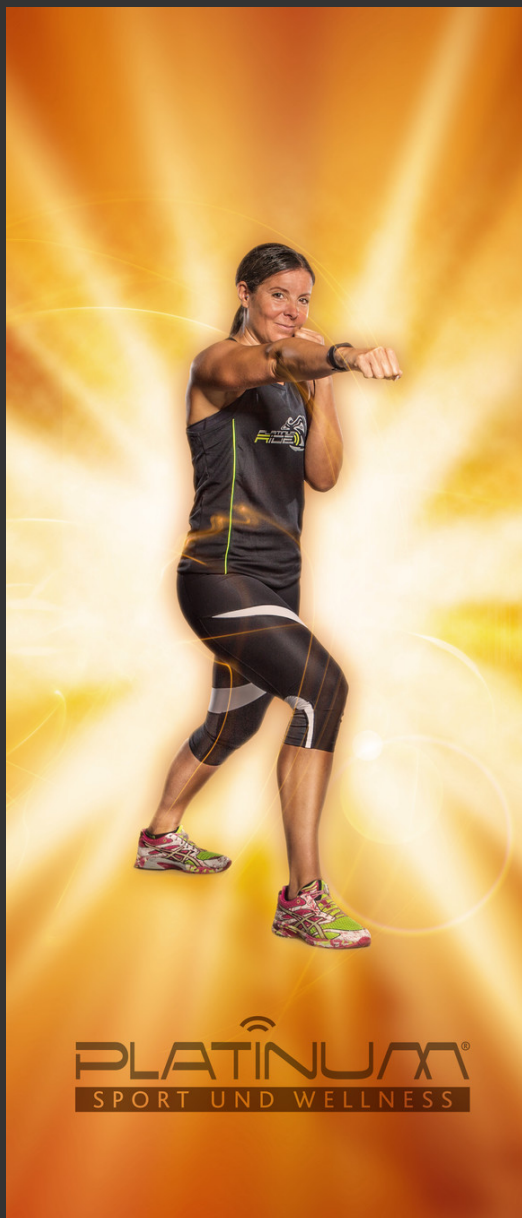
Du kannst dich von unserem WhatsApp
Service jederzeit mittels einer WhatsApp
Nachricht mit dem Inhalt
"Stopp"wieder abmelden. In diesem Fall
werden deine gespeicherten Kontaktdaten
gelöscht.

Hinweis zum Datenschutz:

Wenn du dich bei unserem WhatsApp Service
anmeldest, übermittelst du uns deinen
Namen sowie deine Telefonnummer.

Diese Daten werden vertraulich behandelt
und nur auf dem mobilen Gerät des Platinum
gespeichert und nicht an Dritte
weitergegeben. Wir verwenden die Nummer
nur für die WhatsApp-Kommunikation mit dir
sowie ggf. für telefonische
Rückfragen im Rahmen von Aktionen oder
Nachfragen.





KURS des Monats

BODYCOMBAT® senkt dein Stress Level und beansprucht Beine, definiert Schultern, Arme und Rücken und stärkt deine Rumpfmuskulatur. Power dich mit kontaktlosen Schlägen und Kicks aus und verbrenne dabei ordentlich Kalorien. Du erlernst verschieden Martial Arts und verbesserst deine Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit sowie Geschwindigkeit und gewinnst an Selbstvertrauen.

PLATINUM[®]
SPORT UND WELLNESS

September - Challenge

Wie viele Kilo schaffst du im Front Squat?
Dein Trainer führt dir die richtige Technik
vor.

Anfangsposition ist stehend und die
Endposition Hüfte etwas
tiefer wie deine Knie!



Go for it!

Shake des Monats

Ein Eiweißgeschmack deiner
Wahl + pürierte Erdbeeren
Kleiner Shake 0,3l 3,00€
Großer Shake 0,5l 3,50€



Zucker die Droge des 21 Jahrhunderts

Warum wir auf Zucker verzichten sollten!

Ein zu hoher Fructosekonsum (gemeint ist hier künstlich hergestellte Fructose, nicht die natürliche Fructose, die in Obst und Gemüse vorkommt) führt auf Dauer zu einer Leptinresistenz: Das Sättigungshormon, das dem Gehirn normalerweise mitteilt, dass der Magen voll ist, tut seinen Dienst nicht mehr – was zu Übergewicht führt. Reduziert man Fructose-Glukose-Sirup und andere industriell hergestellte Fructosearten, führt dies zu einem verbesserten Sättigungsgefühl.

Gewichtsverlust

Anders als komplexe Kohlenhydrate, Proteine oder Fette, die im Darm zunächst aufgespalten oder umgewandelt werden müssen, gelangt Zucker auf direktem Weg ins Blut. Industriezucker hat eine hohe Energiedichte ohne dabei Vitamine oder Mineralstoffe zu enthalten. Es sind somit leere Kalorien, die in vielen verarbeiteten Lebensmitteln „versteckt“ sind. Der Blutzuckerspiegel steigt rapide an und die Bauchspeicheldrüse schüttet Insulin aus. Das Hormon schleust den Zucker in die Zellen und beschleunigt so die Fetteinlagerung, denn der Zucker wird in Fett umgewandelt. Wer über Jahre zu viel Süßes isst, riskiert Übergewicht oder sogar Fettleibigkeit (Adipositas). Hierzulande sind bereits rund 53% der Frauen und 67% der Männer übergewichtig – Tendenz steigend. Ich habe immer betont, dass für mich nicht der Gewichtsverlust im Vordergrund steht, sondern die Gesundheit. Dennoch kann man innerhalb der 40 Tage natürlich das ein oder andere Kilo Gewicht verlieren – was insbesondere davon abhängt, wie viel Zucker man vorher gegessen hat und was man nun während der Zuckerfrei-Challenge isst.

Besseres Wohlbefinden

Insgesamt fühlt man sich spätestens nach den 40 Tagen fitter und vitaler und das bekannte Nachmittagstief bleibt aus. Grund dafür ist der Blutzuckerspiegel, der im Laufe des Tages relativ konstant bleibt und so vor Heißhungerattacken schützt.

Besserer Schlaf

Übermäßiger Zuckerkonsum macht antriebslos, träge und kann zu Schlafproblemen führen. Durch den Verzicht auf Zucker kommst du energiegeladener, wacher und fitter durch den Tag, das Ein- und Durchschlafen fällt dadurch leichter.

Der Geschmack verändert sich

Darüber hinaus wird sich auch der Geschmackssinn verändern. Die Geschmacksknospen werden sensibilisiert und neutralisiert, wodurch eine Entwöhnung von einer extrem unnatürlichen Süße stattfindet. Lebensmittel mit viel zugesetztem Zucker oder Süßigkeiten, die sonst verzehrt wurden, werden bald als viel zu süß empfunden. Gleichzeitig werden ihr merken, dass ihr Obst plötzlich viel süßer wahrnehmt, als vorher. Oder die Stärke in Gemüse oder Brot.

Die Haut wird reiner

Ein hoher Zuckerkonsum die Haut schneller altern, lässt sie anfälliger für Unreinheiten, Entzündungen, Pickel und Akne werden, da Zucker entzündungsfördernd wirkt. So verschwinden beim Zucker-Detox häufig auch Hautprobleme: Die Haut wird reiner und strahlt.

Das Herz wird geschützt

Ein hoher Zuckerkonsum wird mit einem erhöhten Risiko für Herzkrankheiten in Verbindung gebracht. Wenn du auf zugesetzten Zucker verzichtest, wirkt sich dies positiv auf die Herzgesundheit aus.

Und die Leber ebenfalls

Studien haben ergeben, dass Zucker – genau wie Alkohol – negative Effekte auf die Leber haben kann. Bei zu hohem Zuckerkonsum (insbesondere industriell hergestellte Fructose) kann die Leber den Zucker nicht mehr verarbeiten und abtransportieren. Sie speichert die Fette – und die Leber verfettet zunehmend. Wenn der Zucker weggelassen wird, wird damit der Überlastung der Leber vorgebeugt.

Bessere Darmgesundheit

Der Darm ist durch einen hohen Zuckerkonsum besonders gefährdet. Zu viel Zucker bringt die Darmflora aus dem Gleichgewicht*, was sich durch eine unregelmäßige Verdauung, Blähungen, ein Völlegefühl und Verstopfungen bemerkbar machen kann. Und auch Darmpilze wie Candida albicans ernähren sich bevorzugt von Zucker und vermehren sich so. Auch so kann Heißhunger ausgelöst werden, denn die Darmpilze brauchen immer neuen Zucker, um

sich zu vermehren. Auch durch Candida können Blähungen und Bauchschmerzen entstehen.
Umgekehrt kann es deshalb gut sein, dass sich die Verdauung beim Zucker-Detox plötzlich

Mehr

Platinum Sport & Wellness GmbH
Siemensstrasse 24
61267 Neu-Anspach
06081 4433123
info@platinumsports.de

[Abmeldelink](#) | [unsubscribe](#) | [Lien de désinscription](#) | [Anular suscripción](#) | [Link di cancellazione](#)