﻿

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | cid:FWMAIL875b2f8b2a67212fc971a27d273d279a | | | | | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Hallo**  Du**,**bist unsere Motivation, täglich weiter zu machen und immer unser Bestes zu geben!  Danke! Wir arbeiten mit alles Energie an der Wiedereröffnung und diesmal haben wir so viel Neues! Wir haben  gelernt und versuchen für euch  noch besser zu werden um euch ein noch besseres Trainingserlebniss und somit Ergebnisse  zu liefern! der Januar ist ein kalter und düsterer Monat. Über uns hängt trotz aller Neujahrsmotivation und Vorhaben eine Müdigkeit. Unsere körperliche Evolution hat uns nicht auf lange Zeiträume des Sitzens und der Inaktivität vorbereitet.Vor allem die Verlängerung des Lockdowns verhindert viele unserer selbst gesetzten Ziele und schiebt sie weit nach hinten.  Gerade in diesen einschränkenden Zeiten, möchten wir, dass du weiter am Ball bleibst und deine Fitness nicht schleifen lässt.  Nutz unsere Trainingstipps! Nutzt unsere Sprechzeiten täglich von 9-12 und von 17-20 Uhr Es wird ein Leben nach Corona geben! Deswegen sollten wir bewusst mit unserem Körper umgehen. Wir haben nur den einen!   Peter & das Platinum Team | | |  | | | | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | "dont give up" | | | | | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | ES BEGINNT AM 11.03.2021  Am 11. März starten die Open. Rede mit uns und mache einen Trainingsplan.  Von Berlin bis Buenos Aires, Boston bis Bangkok, treten Athleten gegeneinander und sich selbst an um ihre besten Scores in einer Serie von geteilten Workouts, über einen dreiwöchigen Zeitraum hinweg, zu erreichen. Herausforderungen, Triumph, persönliche Bestleistungen und die Chance es eine Runde weiter zu schaffen.   Es ist egal ob du 14, 40 oder 64 bist. Gerade erst anfängst oder ein Muscle-Up Profi bist. Auch Adaptive Athletes sind dabei um zu gewinnen. Vergleiche deine Ergebnisse mit deiner Division, deiner Location, deinem Gym oder deiner Gruppe.  TRETE VOM GYM AUS, ODER VON ZU HAUSE AUS AN, MIT ODER OHNE EQUIPMENT  Mach mit, in deiner örtlichen Box - oder einer von einer der anderen 14.000 Boxen weltweit - oder von zu Hause, einer Garage, einem Park oder einem anderen Platz aus, mit oder ohne Equipment.  sprich uns an! Anmeldelink [crossfit.com](https://t0fc6bcaa.emailsys1a.net/c/197/3628089/811/0/6999013/3233/184685/6783ced95d.html) | | | | | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | | | | | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |
|  |