

2020
HAPPY NEW YEAR

Liebe/r Max,

Ein Jahr, zwölf Monate, 52 Wochen und 365 Tage- das war doch tatsächlich schon 2019!

DEIN JAHR 2020

Alle Jahre wieder kommen mit dem Jahreswechsel auch die guten Vorsätze für Deine Fitness und Gesundheit.

Doch was nützen all die Vorsätze, wenn man Sie nicht halten kann?

Was wichtig ist, ist, dass Du Dich wohlfühlst

Und mit Gelassenheit und Genuss durchs neue Jahr gehst.

Was auch immer du Dir für das Jahr 2020 an persönlichen Zielen gesteckt hast, wir werden Dich bei der erfolgreichen Umsetzung begleiten und unterstützen.

Peter & Dein Platinum Team

Monatsbeitrag 29 €

Januar Aktion– VIP Gutscheine– 2 Wochen Platinum inklusive Personaltraining gratis
Das Thema Fitness und Gesundheit wird immer wichtiger. Sicher hast du in der Familie oder im Freundeskreis auch Menschen, die sich zum Jahreswechsel mit den guten Vorsätzen für 2020 beschäftigen. Mit deinen VIP Gutscheinen, die du per Post zugesendet bekommst, kannst Du gleich an zwei netten Menschen in Deinem Umfeld eine Motivation für die Umsetzung der guten Vorsätze verschenken. Beachte bitte, dass die Einlösung bis zum 31.01.20 begrenzt ist und jede Person nur einen Gutschein einlösen kann. Beschließt einer der Personen auf Deine Empfehlung hin, mindestens 6 Monate Mitglied zu werden, reduziert sich Dein nächster Monatsbeitrag einmalig auf 29€!



Ernährung & Bewegung "Hüftschwung statt Hüft OP"

Vielfältige Bewegung und eine gute Ernährung

Brombeeren, Brokkoli und Basilikum haben mehr gemeinsam als ihren Anfangsbuchstaben. Sie stehen für bestimmte Gruppen von Lebensmitteln, die dir bei Arthrose besser helfen können als so manches Schmerzmittel. Eine bewusste, gesunde Ernährung gilt nämlich sowohl für die Behandlung als auch für die Vorbeugung von Arthrose als unverzichtbar.

Warum ist das so? Da der Knorpel in den Gelenken nicht durchblutet wird, muss er die nötigen Nährstoffe aus der umliegenden Gelenkflüssigkeit aufnehmen. Das funktioniert wie bei einem Schwamm: Jedes Mal, wenn die Gelenke belastet werden und der Knorpel dadurch zusammengedrückt wird, werden alle Abfallstoffe aus ihm herausgepresst. Wird das Gelenk entlastet, saugt sich der Knorpel wieder mit Gelenkflüssigkeit voll und nimmt neue Nährstoffe auf. Wie es deinem Gelenk geht, hängt deshalb auch entscheidend davon ab, ob die benötigten Nährstoffe in der Gelenkflüssigkeit vorhanden sind, dass dein Knorpel sich optimal versorgen kann.



M4L CHANGE STARTS HERE
PLATINUMX
SPORT UND WELLNESS
Fitness. Gesundheit. Wellness in neuer Dimension

BEWEGLICH UND SCHMERZFREI LEBEN

Über 90% aller Schmerzen müssen nicht sein.

Schmerz ist ein Warnsignal, der unseren Körper in eine Schonhaltung zwingt. Mangelnde Bewegung lässt den Schmerz steigen.

Motion4betterlife das Therapeutische Dehnprogramm in der Gruppe mit mitreißender Musik durchbricht den Kreislauf und kann in den meisten Fällen den Schmerz ursächlich, nachhaltig und auf natürliche Art und Weise ausschalten.

Ohne Operation und ohne Medikamente.

Siemensstrasse 24 • 61267 Neu-Anspach • Tel.: 0 60 81 - 44 33 123 • WWW.PLATINUMSPORTS.DE

Challenge Januar 2020

Fitness Challenge Januar 2020

50 Cal am Stück auf dem Airbike

wie lange brauchst Du?

Patrik hat für euch mal 1,25 min vorgelegt!



Kurs des Monats CXWORX

CxWorx trainiert die Muskeln um Deinen Core herum und konzentriert sich auf die Muskelschlingen, die den Oberkörper mit dem Unterkörper verbinden. Von einer starken Rumpfmuskulatur profitierst Du in jeder Hinsicht- sei es bei alltäglichen Bewegungen oder bei Deinem Lieblingssport, denn der Core hält alles zusammen. Das Training verbessert die funktionelle Kraft und hilft Verletzungen vorzubeugen.

Für alle Bewegungsabläufe bei CXWORX gibt es verschiedene Varianten, sodass das Workout eine Herausforderung darstellt, aber für jeden machbar ist. Deine Instruktoeren führen Dich durch dieses 30-minütige Workout und erklären Dir die richtige Ausführung der Übungen mit Widerstandsbändern und Gewichtsscheiben oder Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie Crunches und Hovers. Auch Hüfte, Gesäß und unterer Rücken kommen nicht zu kurz.

LES MILLS
CXWORX



Shake des Monats Januar 2020

Shake des Monats

Schwarzwälder Kirsch

3,00 klein

3,50 groß



Platinum Bonuspunkte 2019

Wir gratulieren ganz herzlichen allen fleißigen Mitgliedern, die unsere Bonuskarte von 2019 komplett voll bekommen haben und grandiose 260 Bonuspunkte gesammelt haben! Wir freuen uns über alle weiteren Teilnehmer, die so fleißig bei uns waren, die Karte aber nicht ganz voll bekommen haben und möchten dies gerne zusätzlich mit einem Eiweißshake, einem Kaffee oder einem Eiweißriegel belohnen. Wir bitten Euch diese bis zum 31.01.20 einzulösen.

PLATINUM PLUSPUNKTE

Bitte pro Trainingseinheit einen Platinum Pluspunkt
weitere Pluspunkte über Platinum Plus Gold.
Für Platinum Plus Gold kannst du den Gold Status erlangen
weitere Platinum Pluspunkte sammeln.
260 gesammelte Platinum Pluspunkte, schenken wir dir
einen Beitragsfreien Monat.

"FITNESS IST HARTE ARBEIT >< HARTE ARBEIT WIRD BELOHNT"

Teilnahmebedingungen:

- 1 Person darf nur eine Karte ausgefüllt werden //
- 2 Karte oder Pluspunkte sind nicht auf andere Personen übertragbar //
- 3 Pluspunkte werden erst nach deinem Training vergeben //
- 4 vergessener Karte, werden keine Pluspunkte nach gestempelt //
- 5 Gültig bis 31.12.2019

WWW.PLATINUMSPORTS.DE

PLATINUM PLUSKARTE

PLUSPUNKTE FÜR DEN TRAINING



PLATINUM
SPORT UND WELLNESS



Platinum Sport & Wellness GmbH

Fax: 06081-4433129 HRB: 12810 UST ID DE292322684 Geschäftsführung: Peter Henrici IBAN: DE79 5507 0024 0063 0756 00

www.platinumsports.de Steuer-Nr.: 003 241 263 55 Gerichtsstand: Bad Homburg BIC: DEUTDE33HAN Deutsche Bank,

Mainz

[Watch newsletter in your browser](#)

[Recommend newsletter](#)

[Unsubscribe from newsletter](#)