

Platinum Oktober Newsletter

Liebes Mitglied,

der September war ein toller Monat mit vielen Highlights inclusive unserer Sommerparty. Gleichzeitig konnten wir nach langer Vorbereitungsphase nun endlich das leidige Thema Duschen abschließen. Es steht dir nun tolle, funktionsfähige Duschen zur Verfügung.

Wir arbeiten kontinuierlich an Erneuerungen für Dich. Sei gespannt !!
Nachdem der Herbst mit großen Schritten einzieht ist es Zeit über dein Training nachzudenken.

Hast du den richtigen Trainingsplan?
Neue Ziele?
Möchtest du Veränderung?
Macht dir das Training Spaß?
Brauchst du neue Reize?

Für all das stehen wir im

PLATINUM: FITNESS WELLNESS LIFESTYLE

Sprich deinen Trainer an oder sende uns eine mail an
service@platinumsports.de

ES IST UNS IMMER EIN FEST MIT DIR! ♥
WE LOVE TO TRAIN YOU

Peter & das Platinum Team

PLATINUM
SPORT UND WELLNESS
KURSSPECIAL
AM 03.10.2019

Geöffnet von 09:00 Uhr – 15:00 Uhr



Shake des Monats

Ein Eiweißgeschmack Deiner Wahl
mit pürierten Beeren

Kleiner Shake 0,3l → 3,00€

Großer Shake 0,5l → 3,50€



 	→	09:30-10:30 Uhr <i>mit Serina</i>
 	→	09:30-10:30 Uhr <i>mit Peter</i>
 	→	10:45-11:30 Uhr <i>mit Peter</i>
 	→	10:45-11:45 Uhr <i>mit Wibke</i>
 	→	11:45-12:15 Uhr <i>mit Peter</i>
 	→	12:30-13:30 Uhr <i>mit Peter</i>



Wir begrüßen in unserem Team Dr. med. Andrea Bepperling. Sie steht uns zur Seite als Fachärztin für Orthopädie, gelernte Physiotherapeutin. Hauptberuflich arbeitet Andrea in der BGU Frankfurt/M, Fachabteilung Schmerztherapie

Für private abzurechnende Behandlungstermine meldet Euch ab 15. Oktober direkt bei ihr unter 0172-2008777.

Nach Absprache bietet sie folgende Leistungen an:

- Ärztliche Manuelle Medizin/ Chirotherapie
- Ärztliche Osteopathie mit muskulo- skelettalen Techniken
- Kinesiotape/ klassisches Taping
- Physikalische Therapie
- Muskelentspannungstechniken
- Myofasziale Triggerpunktbehandlung mit Dry Needling nach IMTT Standard

DU WILLST DEINE LEISTUNG STEIGERN?

Während die meisten von uns einen festen Trainingsplan verfolgen, haben die wenigsten auch einen für ihre Regeneration. Dabei ist Regeneration ein fester Bestandteil des Trainings. Erst in den Ruhephasen hat dein Körper Gelegenheit, heilende Prozesse anzuknüpfen. Stichwort Superkompensation: Dein Körper arbeitet in den Ruhephasen intensiv daran, sein Ausgangsniveau zu toppen! Dann erst wachsen deine Muskeln, dann erst wird dein Körper leistungsfähiger. Hör auf deinen Körper, gönne ihm Ruhe, Erholung und ausreichend Schlaf und gesunde, möglichst unverarbeitete Lebensmittel.

Du kannst nicht stillhalten? Leg stattdessen der nächsten Trainingseinheit einen Active Recovery Day ein. So schonst du dich, bleibst aber gleichzeitig in Bewegung. Eine lockere Bike- oder Rudereinheit oder gezielte Dehnübungen lassen deine schmerzenden Muskeln schneller regenerieren. "Nutze dazu unseren FIVE Raum oder unsere nach § 20 zertifizierten Kurse motion4betterlife". Durch die Bewegung werden sie besser durchblutet. So werden wichtige Stoffwechsel- und Heilungsprozesse angeregt und deine Muskeln schneller mit Mineral- und Nährstoffen versorgt. Active Recovery hilft auch, deine Sehnen und Bänder elastischer, Muskeln und Faszien beweglicher und den gesamten Muskelapparat geschmeidiger zu machen. Das bewahrt dich vor Zerrungen und anderen Verletzungen beim nächsten Training. Setze Rollen ein, damit kannst du zudem Schmerzpunkte, Verspannungen und verklebte Faszien ausrollen. Anleitung dazu gibt dir dein Trainer oder du besuchst einen Faszien motion4betterlife Kurs.



Trinkst du viel Wasser, hältst du deine Muskeln geschmeidig und tust schon vorbeugend etwas gegen Muskelkater. Da unser Körper zu einem sehr großen Anteil aus Wasser besteht, versorgst du deine Muskeln, Gelenke und Faszien so mit ihrem Elixier. Belohnst du dich lieber mit einem Drink nach dem Training, hemmst du die Heilungsprozesse in deinen Muskeln immens! Ein Shake oder Eiweißreiche Ernährung direkt nach dem Training sind die richtige Wahl. Gute Neuigkeiten für Kaffee-Fans (ohne Milch!): Studien belegen, dass Koffein die körpereigenen Rezeptoren für Adenosin, einen Neuromodulator, blockiert. Er wird als Reaktion auf Entzündungen aus unseren Zellen freigesetzt. Trinkst du Kaffee, werden stattdessen Neurotransmitter wie zum Beispiel Dopamin ausgeschüttet, was Muskelkater lindert und für gute Laune sorgt.

Also ran an euren neuen Body KEEP MOVING Peter

Kurs des Monats CXWorx

Montags
-10:30 Uhr
-20:30 Uhr
mit Peter

Donnerstags
-19:15 Uhr
mit Peter

Freitags
-10:15 Uhr
mit Sabina
-19:00 Uhr
mit Patrik

Samstags
-11:00 Uhr
mit Peter



LES MILLS BODY PUMP

Montags
9:30 Uhr **45**
& 19:15 Uhr **60**

Dienstags
19:30 Uhr **30**

Mittwochs
6:15 Uhr **45**

Donnerstags
20:00 Uhr **60**

Freitags
09:00 Uhr **60**
& 18:00 Uhr **45**

Samstags
10:30 Uhr **30**

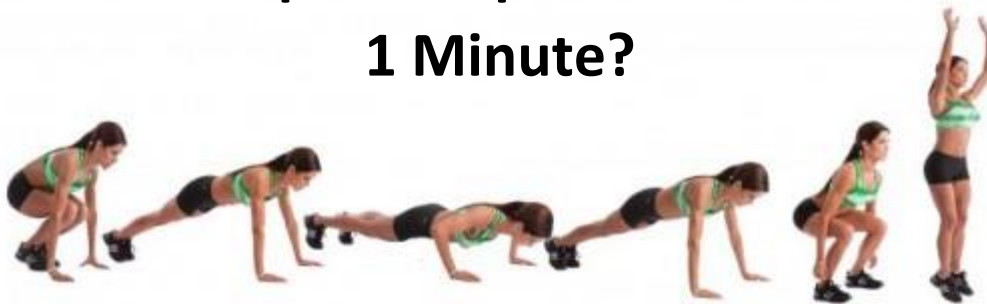
Sonntags
11:00 Uhr **60**



Kurs des Monats Oktober: Body Pump

Challenge des Monats

Wie viel Squat-Burpees schaffst DU in
1 Minute?



Shake des Monats- Pistazie

Kleiner Shake 0,3l → 2,00€
Großer Shake 0,5l → 2,50€

