

Platinum Juli Newsletter

Liebes Mitglied

Nutze jetzt Deine Chance und melde Dich zur Figur-Scout Bauch-Weg-Challenge an!

In letzter Zeit wurde ich öfters gefragt, warum ich morgens aufstehe bzw das tue was ich tue, dann lautet meine Antwort – und ich lebe wirklich dafür – „Menschen“. Ich fühle mich wirklich sehr wohl dabei meinen Beitrag zu leisten, indem ich Menschen egal welchen Alters unterstütze, ihre Träume zu verwirklichen, sie glücklich zu machen und die beste Version ihrer selbst zu sein.

Ein großer Teil besteht darin zu erkennen, dass wir alle eine Rolle zu spielen haben. Für uns als Platinum Team bedeutet das, dass wir nicht nur Menschen dazu befähigen möchten, die beste Version ihrer selbst zu sein, sondern wir helfen ihnen auch zu wachsen und sich zu entwickeln. Wir geben ihnen das Vertrauen und helfen die Ziele zu erreichen.

**Wir wünschen euch einen sportlichen gesunden tollen Monat
...für alle Urlauber einen tollen Urlaub**

Peter & das Platinum Team

Der Juli steht im Zeichen des Bauches!!!

Jetzt noch für den kommenden Sommerurlaub in Form kommen.

Ernährung & gezieltes Training für einen Flachen Bauch, unser Thema im Juli.

Nur 30 Tage!

Melde dich für die Bauchfett weg Challenge bei Deinem Trainer an !

Für 21,90€ erhältst du ein Erfolgsrezeptkochbuch, womit du mit 60 leckeren Low Carb Rezepten von Figurscout ordentlich Körperfett reduzierst und nicht nur Fett beim Grillen verbrannt wird.

Des Weiteren ergänzen wir in einem Trainertermin deinen Trainingsplan mit 3-5 zusätzlichen Bauchübungen.

Deine Erfolge wollen wir mit einer Anfangs- und Endmessung und zusätzlich über die Plank Challenge messbar machen.

Zudem empfehlen wir die Teilnahme am Kurs des Monats Cx Worx, worin deine Rumpf-, Bein- und Gesäßmuskulatur herausgefordert und dadurch gewinnen wir an funktioneller Kraft und straffen unsere Muskeln.



Zahle jetzt auf Dein Guthabenkonto ein und sichere dir 10%!!!



Platinum Sommerparty

14. September

Save the date

Kurs des Monats

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*

-11:45 Uhr

Sabina/Peter

*nur im Juli



CxWorx trainiert die Muskeln um Deinen Coreherum und konzentriert sich auf die Muskelschlingen, die den Oberkörper mit dem Unterkörper verbinden. Von einer starken Rumpfmuskulaturprofitierst 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. Dein Trainer führt Dich durch das Workout und erklärt Dir die richtige Ausführung der Übungen mit Widerstandsbändern, Gewichtsscheiben oder Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Auch Hüfte, Gesäß und unterer Rücken kommen nicht zu kurz.

