

# SOMMER-SPECIALS 2010

Verbringen Sie den Sommer im MeridianSpa. Bei uns finden Sie nicht nur Erholung auf der Dachterrasse oder bei einer belebenden Massage. Diesen Sommer bieten wir Ihnen auch ein großes Programm für Ihre Gesundheit und Fitness an – mit interessanten Workshops, Vorträgen und praktischen Übungen. Seien Sie dabei!

## Workshop: Gesunder Rücken, entspannter Nacken

„Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk und zu mehr in der Lage, als wir uns vorstellen können.“ Jörg Friedrich berichtet über die Anatomie des Rückens, der Wirbelsäule und die Besonderheiten des Nackens. Erfahren Sie, welche die 10 goldenen Regeln der Prävention sind und was Sie bei bestehenden Beschwerden tun können.



Im Anschluss zeigt Jörg Friedrich beim Kleingruppen-Training, welche Kräftigungsübungen an den Geräten gezielt auf den Rücken eingehen, die Wirbelsäule stabilisieren und eine entlastende Wirkung für den Nacken haben.

**Jörg Friedrich** ist ausgebildeter Reha- und Gesundheitstrainer, Leichtathletik-Trainer und seit 12 Jahren als Fitness- und Personal Trainer tätig.

### Samstag, 17.07.2010

**Theorie: 18.00 – 18.45 Uhr • Konferenzraum**

**Praxis: 19.00 – 20.00 Uhr • Gerätebereich**

### Dienstag, 24.08.2010

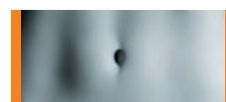
**Theorie: 11.00 – 11.45 Uhr • Konferenzraum**

**Praxis: 12.00 – 13.00 Uhr • Gerätebereich**

Für Mitglieder innerhalb ihrer vertraglichen Nutzungszeit kostenfrei.

Nicht-Mitglieder zahlen 30 € inkl. Fitness- und Wellness-Tageskarte.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig in Ihrem MeridianSpa an.



MERIDIANS PA  
Fitness. Wellness. Bodycare.