



MERIDIANS PA

Pressemitteilung

„Kraftvoll und sinnlich zugleich.“

Sensual Fighting am 19. Februar als Special im MeridianSpa City.

Hamburg, 26. Januar 2005 - Sensual Fighting, kurz Sen Fi genannt, vereint fernöstliche Kampfübungen und Meditation mit westlichen Aerobic-elementen. Das facettenreiche Workout im Dreivierteltakt polynesischer Rhythmen können am Samstag, 19. Februar 2005, auch Nicht-Mitglieder im MeridianSpa City kennen lernen.

Die erste Besonderheit am Sensual Fighting ist die Musik. Aerobicmusik hat einen Viervierteltakt. Die Sen Fi-Rhythmen sind im Dreivierteltakt, also sehr viel ruhiger. Die Klänge orientieren sich an der traditionellen Musik ritueller Tänze in der Südsee. Das gleichmäßige Stampfen soll die Trainierenden in eine Art Trance versetzen und so zu ihrer Entspannung beitragen.

Die zweite Besonderheit am Sensual Fighting ist die Kombination der Musik mit Elementen aus chinesischen Kampfsportarten und der Meditation. Sen Fi vereint Box- und Kickkombinationen aus dem Kung Fu mit den Abwehrstrategien des Wing Tsun, meditativen Tanzelementen aus dem Karate und Tai Chi sowie den Energieübungen des Qi Gong.

Sen Fi - ein idealer Fatburner.

Trainiert wird bei einem sehr günstigen Herzschlag. Das macht Sen Fi zu einem idealen Fatburner. Aber das Training bringt noch mehr. Sensual Fighting führt zu einem idealen Energiefluss, der energetische Blockaden löst. Das Training versorgt die Körperzellen optimal mit Sauerstoff. Innere Ausgeglichenheit, mentale Entspannung und Regeneration werden gefördert, Stress und Aggressionen abgebaut. Das Ergebnis: mehr Gelassenheit und eine positive Ausstrahlung.



MERIDIANS PA

Das Training: Polynesien trifft China.

Das 60-minütige Workout startet mit Bewegungen aus den maorischen Haka-Tanzritualen. Sen Fi verbindet die typischen stampfenden Schritte und Drohgebärden mit langsamen Tai Chi-Übungen. So wird der Körper aufgewärmt und Energie gesammelt. Es folgen Punches und Sidekicks aus dem Kung Fu. Diese werden mit Abwehr-Armbewegungen aus dem Wing Tsun, einer Selbstverteidigungsart, kombiniert oder mit der Entspannungsmethode Qi Gong gekoppelt. Entscheidend ist beim Sen Fi der dauernde Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen langsamen, fließenden Bewegungen und schnellen Reaktionen. Das Training endet mit dem Dehnen und Entspannen der beanspruchten Muskeln.

Termin vormerken: Sen Fi als Special-Veranstaltung

Am Samstag, 19. Februar wird das fernöstlich inspirierte Powerworkout im MeridianSpa City, Schaarsteinweg 6 erlebbar. Um 14.00 Uhr und um 15.30 Uhr starten die jeweils 60-minütigen Sen Fi-Specials mit Instructor Sammy Payom. Für MeridianSpa-Mitglieder ist die Teilnahme kostenfrei, Nicht-Mitglieder zahlen 35 Euro inkl. anschließender Nutzung des Wellnessbereiches. Aufgrund begrenzter Plätze ist eine Anmeldung an der Rezeption oder unter 040/65 89-11 00 dringend erforderlich.