



Medien-Information

Umsonst und draußen:

Tai Chi an Elbe und Alster mit MeridianSpa.

Hamburg, den 30. Juni 2005 - Ab sofort findet zweimal pro Woche unter Leitung von MeridianSpa eine Tai Chi Stunde an Hamburgs berühmten Gewässern – sonntags an der Elbe und dienstags an der Alster – statt. Das Training in der Natur bringt das Lächeln Asiens auf morgenmüde Gesichter. Es ist für jedermann geeignet und kostenlos. Bei Regen fällt das Frischlufttraining aus.

Jeden Sonntag ist der Treffpunkt um 9.30 Uhr am IndoChine Beach. Direkt unterhalb der Sonnenterrassen des IndoChine waterfront + restaurant (Neumühlen 11) begrüßen die Teilnehmer die Morgensonne über der Elbe. Anschließend kommen die Teilnehmer dieses Kurses ab 11 Uhr in den Genuss eines vergünstigten Brunches im IndoChine. Jeden Dienstag findet der Unterricht ab 7.30 Uhr auf der Eichenparkwiese an der Alster (zwischen Krugkoppelbrücke und Harvestehuder Weg) statt. Bei Regen fallen die Kurse aus. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Angebot ist für Jedermann kostenlos. Wenn es regnet, fällt der Frischluftkurs aus.

Trainiert wird jeweils eine Stunde Tai Chi „Modern Style“. Dazu Alexander Kron, Urheber und Trainer dieses fitnessorientierten Kurskonzeptes: „Tai Chi Modern Style ist eine Folge fließend ineinander laufender, harmonischer Bewegungen zu einer ganz speziellen 5/4-Takt Musik. Die Musik ist perfekt auf die Figuren und einen optimalen Atemrhythmus abgestimmt. Dadurch wird die innere Harmonie, der Energiefluß und die Lebenskraft gefördert.“

Dazu MeridianSpa-Sprecherin Susanne Glomsda: „Wir bieten schon seit Jahren trendige Outdoor-kurse wie Nordic Walking exklusiv für unsere Mitglieder an. Das „umsonst und draußen“-Angebot für jedermann haben wir im letzten Jahr erstmals getestet und waren vom Erfolg überrascht. Das hat uns dazu bewogen, die Aktion auch in diesem Jahr für alle Hamburger kostenlos an Alster und Elbe wieder anzubieten.“

Das 1984 in Hamburg gegründete Unternehmen MeridianSpa gilt als einer der Vorreiter der Fitness- und Wellnessbranche im Premiumsegment und bietet bereits seit Jahren ein ganzheitliches Konzept, das erholungsbedürftige Großstadtmenschen jeden Alters anspricht. Der Erfolg gibt dem Unternehmen recht: 25.000 Mitglieder und viele Tagesgäste nutzen die fünf Spas in Hamburg und Berlin regelmäßig und genießen danach das Gefühl, sich wie neu geboren zu fühlen.

Hinweis: ein Pressefoto steht unter www.meridianspa.de/presse zum download zur Verfügung.

**Kontakt: MeridianSpa GmbH • Susanne Glomsda • Fon 040/65 89-10 32 •
Mobil: 0163/65 37 588 • Wandsbeker Zollstraße 87-89 • 22041 Hamburg**