



Medien-Information

Mitternachts-Fitness und -Wellness in Wandsbek.

Am Freitag, 30. September bleibt das MeridianSpa Wandsbek bis 2 Uhr nachts geöffnet.

Hamburg, 26. September 2005 - Am Freitag, 30. September starten im MeridianSpa Wandsbek die neuen Trend- und Fitness-Kurse der Herbstsaison zum Mitmachen. Parallel findet im Pool- und Thermenbereich eine Candle-Light-Night statt. Nicht-Mitglieder können für 15,- € inkl. Thermennutzung von 20.00 Uhr bis 2.00 Uhr dabei sein.

Das mitternächtliche Fitnessprogramm im MeridianSpa Wandsbek am Freitag, 30. September, Mitternacht - Samstag, 1. Oktober, 2.00 Uhr (Wandsbeker Zollstraße 87-89). Anmeldung unter 040/65 89 – 1044 (begrenzte Kapazitäten):

Flexi-Bar mit Patrick Schmidt • Loft 2 • Für Jedermann

Das Training mit dem schwingenden „Zauberstab“ Flexi-Bar bewirkt vor allem eine Kräftigung der rumpfstabilisierenden Tiefenmuskulatur. Je nach Intensität der Übungen und der Schwingungsamplitude des Flexi-Bar bietet es ein anspruchsvolles Power-Workout, Kraftausdauertraining und Haltungsverbesserung.

SPINNING® mit Saskia Fries • Loft 4 • Für Jedermann

Dieses Training begeistert, motiviert und reißt mit. Der einfache Bewegungsablauf, der Spaß durch die Gruppe und eine Musik, die Ihre Beine von allein in die Pedale treten lässt... diese Triebkräfte bringen die Teilnehmer auf Hochtouren! Und das alles mit einem ganz individuellen Trainingseffekt und unter Kontrolle der Herzfrequenz.

Zu MeridianSpa

MeridianSpa ist seit 1984 ein Vorreiter in der Fitness- und Wellnessbranche. Mit fünf mediterran gestalteten Freizeitanlagen in Hamburg und Berlin auf insgesamt 46.500 qm gehören die Anlagen zu den größten und schönsten Fitness- und Wellnesseinrichtungen Europas. Das ganzheitliche Angebot spricht erholungsbedürftige Großstadtmenschen jeden Alters an. Rund 25.000 Mitglieder und zahlreiche Tagesgäste nutzen MeridianSpa regelmäßig, um sich anschließend wie neu geboren zu fühlen.