



## **Im Sommer aktiv sein mit MeridianSpa**

### **Sommer-Fitness-Specials für jeden Geschmack und jedes Level**

Entdecken Sie ganz neue Seiten am Sport und an sich selbst im MeridianSpa Spandau Arcaden: Draußen und drinnen, in Kursen und an erstklassigen Geräten. Wer kein MeridianSpa-Mitglied ist, kann für jeweils 15 Euro dabei sein – inkl. anschließender Nutzung des Pool- und Saunabereiches!

**Manager-Boxen am Donnerstag, 22. Juni:** Dieser Kurs richtet sich an Manager, Führungskräfte, Business-Frauen und natürlich auch an Boxsport-Interessierte. Boxring und Bürowelt – das geht? Klar, gemäß dem Sprichwort „Das passt wie die Faust aufs Auge!“ Denn der Boxsport bereitet Sie auf die erforderlichen Manager-Eigenschaften vor: Schläge einstecken und austeilern, hinfallen und wieder aufstehen, Ihr Gegenüber respektieren und am Schluss doch gewinnen. Das Manager-Boxen gibt Ihnen die Chance, Dampf abzulassen, den täglichen Stress im Alltag zu vergessen, Schläge abzuwehren und Ihr Selbstbewusstsein zu steigern. Das Konditionstraining und die theoretische und praktische Boxtechnik stehen dabei im Vordergrund – Sie trainieren u. a. an den Pratzen und erlernen verschiedene Schlagkombinationen. Das Boxtraining startet zunächst mit einem Warm-up und schließt nach dem eigentlichen Boxtraining mit Stretching ab. Los geht's: Steigen Sie in den Ring! Dieser Kurs für Geschäftsleute – Einsteiger sowie Fortgeschrittene – bietet Ihnen aufgrund der Kleingruppen (6 Personen) ein individuelles Training. Termine (jeweils 45 min.): 17.00 Uhr, 18:15 Uhr und 19:30 Uhr.



## MERIDIAN SPA

**Gesundheits-Tag am Samstag, 1. Juli, 12-18 Uhr:** Wie der Name schon verrät – an diesem Tag dreht sich alles darum, wie fit Ihr Körper wirklich ist und wie Sie Ihre körperliche Fitness verbessern können. Der moderne POLAR BodyAge-Test® ermittelt Ihr aktuelles Körperalter, analysiert Schwachstellen und gibt entsprechende Trainingsempfehlungen. Ihr individueller und idealer Trainingsbereich wird durch die OwnZone®-Funktion von POLAR ermittelt und ermöglicht Ihnen ein gesundheitsorientiertes Training. Die Ergebnisse erhalten Sie in einem schriftlichen Bericht, so dass – nach weiterer Terminvereinbarung – ein persönlicher Trainer Ihr darauf abgestimmtes Trainingsprogramm erstellen kann. Ihr BodyAge wird dadurch gezielt verbessert. Alle, die MeridianSpa noch nicht kennen, haben darüber hinaus an diesem Tag einmalig die Gelegenheit, das umfangreiche Fitness-Angebot zu entdecken: Von ruhigeren Kursen wie Yoga und Pilates über echte Powerkurse wie Spinning und Fight Club.

**SPINNING®-Day am Samstag, 8. Juli, 12-18 Uhr:** Freuen Sie sich auf eine SPINNING®-Veranstaltung der Extraklasse, bei der Sie selbst entscheiden können, wie lange Ihre Fahrradtour dauert: von einer 90-minütigen Tour bis hin zu einem sechsständigen SPINNING®-Marathon. Erleben Sie ein effektives Ausdauertraining auf dem SPINNER® Bike, das begeistert, motiviert und vor allem Spaß bringt. Der einfache Bewegungsablauf, die eigene Wahl des Tretwiderstandes und die SPINNING®-Zeitfenster von 90, 180, 270 und 360 Minuten ermöglichen gleichermaßen ein Gruppentraining für Einsteiger und Fortgeschrittene. Die erste Tour im Rahmen des SPINNING®-Day startet mit einer Filmvorführung: Genießen Sie eine traumhafte Landschaftstour durch Frankreichs Berge, Wälder und wechselnde Jahreszeiten. Die folgenden drei Touren zeichnen sich durch einen guten Musik-Mix aus – von Trance über Hits der 80er Jahre bis Club-Musik. Sie können immer zu Beginn der nächsten 90 Minuten in dieses SPINNING®-Special einsteigen. Termine und Trainer: 12.00 Uhr: Stephan Wolter, 13.30 Uhr: Nico Stecher, 15.00 Uhr: Jeanette Werner, 16.30 Uhr: Andrea Göthling.



## MERIDIAN SPA

**BODYCOMBAT® am Freitag, 14. Juli:** Suchen Sie eine neue Herausforderung? Dann ist dieses kampfssport-orientierte Trainingsprogramm von Les Mills genau das Richtige für Sie: Eine Mischung aus Spaß und schweißtreibender Fitness, bei der Bewegungsabläufe und Action-Elemente verschiedener Kampfsportarten wie Karate, Tae Kwon Do, Boxen, Tai Chi und Kick Boxen kombiniert werden. Schnelle Musik und festgelegte Choreographien unterstützen dabei den Spaßfaktor. Das Warm-up bereitet Sie auf die Bewegungen, die Sie in dem BODYCOMBAT®-Training ausführen werden, bestens vor. Anschließend durchlaufen Sie verschiedene Trainingseinheiten („Combats“), die an unterschiedliche Kampfortübungen angelehnt sind. Dieses Special ist ein Workout ohne Körperkontakt und wird mit unterschiedlichen Levels angeboten. Es eignet sich somit für Einsteiger und Fortgeschrittene, da die Intensität der Belastung frei wählbar ist. BODYCOMBAT® verbessert Ihre Herzfunktion, trainiert alle Muskelgruppen, verbrennt Kalorien und optimiert Ihre Koordination. Termine: 18.00 Uhr Bodycombat Intro (25 min.), 18.30 Uhr Bodycombat Light (45 min.), 20.00 Uhr Bodycombat (60 min.).

**Mountainbike-Tour am Samstag, 29. Juli:** Fünf Stunden touren Sie mit dem Rad durch Berlins Grüne Lunge! Jeder, der regelmäßig Fahrrad fährt, kann mitfahren. Die Strecke geht über ca. 50 km und beginnt am MeridianSpa Spandau Arcaden. Das „wellige Streckenprofil“ zeichnet sich durch Rad- und Waldwege, Straßen und Sandwege aus. Die Mountainbike-Tour führt überwiegend durch erholsames Landschaftsgebiet. Weitere Streckenabschnitte sind der Spandauer Damm, die Havelchaussee, der S-Bahnhof Wannsee, die Königstraße und Moorlake. Im Restaurant Moorlake wird eine 60-minütige Mittagspause eingelegt (Essen und Getränke fallen unter Selbstverpflegung). Nachzügler können gern an diesem Rastort einsteigen und mit der Gruppe die Rückfahrt antreten. Der Spaß am Rad fahren und an der landschaftlichen Umgebung stehen bei dieser Mountainbike-Tour im Vordergrund



## MERIDIAN SPA

### **Sommeraktion**

Wer noch nicht Mitglied im MeridianSpa ist, kann jetzt von besonders günstigen Konditionen profitieren: Werden Sie für 6 Monate Mitglied bei nur 50 Euro (statt 200 Euro) Aufnahmegebühr und entscheiden Sie dann selbst, ob Sie Mitglied bleiben möchten. Achtung: Das Kontingent dieser Test-Mitgliedschaft ist begrenzt. Auskunft über verfügbare Plätze erhalten Sie im MeridianSpa Spandau Arcaden unter Telefon 030/338 90 60.

### **Die MeridianSpa GmbH in Kürze.**

Das 1984 in Hamburg gegründete Unternehmen MeridianSpa steht für das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Mit vier Anlagen in Hamburg, einer Anlage in Berlin, rund 27.000 Mitgliedern und zahlreichen Tagesgästen ist das Unternehmen mit den drei Kernkompetenzen Fitness, Wellness und Bodycare Marktführer im Premiumsegment der Fitness- und Wellnessbranche. Mit Flächen von 3.500 bis 15.000 qm und der warm anmutenden Architektur aus Naturmaterialien, organischen Formen und mediterranen Pflanzen gehören die fünf Anlagen zu den größten und schönsten Fitness- und Wellnessrichtungen Europas. Das ganzheitliche Angebot spricht erholungsbedürftige Großstadtmenschen jeden Alters an. Mitglieder und Tagesgäste nutzen MeridianSpa regelmäßig für ihren Urlaub im Alltag, um sich anschließend zu fühlen wie neugeboren.