



Programm

Gerätetraining ganz neu erleben – jetzt im MeridianSpa Wandsbek

**Wandsbeker Zollstr. 87-89, 22041 Hamburg,
am Mittwoch, dem 19. Juli 2006,
um 15.30 Uhr**

- 15.30 Uhr** Begrüßung in der Lounge des MeridianSpa Wandsbek
- Check-in an der Rezeption für die Teilnehmer an dem SWITCHING®-Training mit den HSV-Frauen
(Bitte bringen Sie für das Training Ihre Sportbekleidung mit)
- 16.00 Uhr** SWITCHING®-Training mit den HSV-Bundesliga-Spielerinnen Maja Schubert und Christine Schoknecht unter Anleitung von Robin Freitag (Fitness Manager, MeridianSpa Wandsbek)
- Rundgang im Geräte-Bereich:
Vorstellung des neuen Geräte-Konzeptes und der Geräte-Linien CYBEX, HUMAN SPORT und TECHNO GYM durch Regina Maltzahn, Produkt Managerin Fitness, MeridianSpa
- 17.00 Uhr** Umtrunk und Interviewmöglichkeiten in der Lounge mit
- Regina Maltzahn, Produkt Managerin Fitness, MeridianSpa
 - Robin Freitag, Fitness Manager, MeridianSpa Wandsbek
 - Maja Schubert, HSV-Bundesliga-Spielerin
 - Christine Schoknecht, HSV-Bundesliga-Spielerin und U21-Nationalspielerin
- Ende ca. 18.00 Uhr: Im Anschluss ist die Nutzung des Pool- und Wellness-Bereichs möglich (Bitte bringen Sie für diesen Besuch Bademantel, Handtuch und Badeschuhe mit)
- 20.00 Uhr** Veranstaltungstipp im MeridianSpa Wandsbek: Achim Feifel, Diplom-Sport- und DFB-Fußball-Lehrer, führt im Rahmen der Sommer-Fitness-Specials ein fußballspezifisches Geräte-Training durch. Im Vordergrund steht dabei, Kraftübungen an den Fitness-Geräten in eine sportartspezifische Bewegung umzusetzen.



Anmeldung

Gerätetraining ganz neu erleben – jetzt im MeridianSpa Wandsbek

**Wandsbeker Zollstr. 87-89, 22041 Hamburg,
am Mittwoch, dem 19. Juli 2006, um 15.30 Uhr
Anmeldeschluss: 17. Juli 2006**

**Antwortfax: 040/65 89-10 99
(Sonja Wiesner)**

- Ich komme am Mittwoch, dem 19. Juli, um 15.30 Uhr in das MeridianSpa Wandsbek.
- Ich nehme an dem SWITCHING®-Training mit den HSV-Bundesliga-Damen und an dem Rundgang im Geräte-Bereich teil.
- Ich nehme nur an dem Rundgang im Geräte-Bereich im MeridianSpa Wandsbek teil.
- Ich nutze im Anschluss den Pool- und Wellness-Bereich im MeridianSpa Wandsbek.
- Ich möchte mir das fußballspezifische Geräte-Training mit Achim Feifel ansehen.
- Ich möchte an dem fußballspezifischen Geräte-Training mit Achim Feifel teilnehmen.
- Ich kann leider nicht kommen. Gern kommt mein Kollege/meine Kollegin:

Vorname/Nachname

Medium/Ressort

Telefon / Email



Kurzes Ganzkörpertraining mit SWITCHING®

Die moderne Antwort auf Zirkeltraining im MeridianSpa Wandsbek

SWITCHING® ist das ideale Training für diejenigen, die mit geringem Zeitaufwand schnelle Trainingsergebnisse erzielen wollen. Das gerätegestützte Zirkeltraining SWITCHING® bietet mit 10 Geräten, die kreisförmig angeordnet sind, ein maximales Training in nur 30 Minuten. Alle Übungen werden stehend ausgeführt und der Geräte-Wechsel ist ganz einfach. Die Intensität bzw. das Trainingsgewicht kann individuell durch Einstellung am Gerät gestaltet werden. Primär wird die Muskulatur trainiert, die bei alltäglichen Bewegungen beansprucht wird. Sowohl individuelles Training als auch angeleitetes Gruppen-Training ist möglich.

Gruppendynamisch trainieren. Im Rahmen des Gruppentrainings beginnt das Zirkeltraining mit einem Warmup und endet mit Dehnübungen. Während der Zirkelübungen kann der Trainer den Teilnehmern individuelle Hilfestellungen und Verbesserungsvorschläge geben. Der Gerätewechsel wird im Gruppen-Training vom Trainer angekündigt. Zwei Kursvarianten werden im MeridianSpa Wandsbek angeboten: **SWITCHING® Express** ist ein 30-minütiges Zirkeltraining mit Schwerpunkt auf dem Kraftausdauertraining. In zwei Zirkeldurchgängen mit einer Belastungsphase von 30 Sekunden pro Gerät und kurzen Pausen werden hierbei alle wichtigen Muskelgruppen intensiv gekräftigt. Bei dem 50-minütigen Zirkeltraining **SWITCHING® myline** wird mit geringen Gewichten über eine Belastungsphase von jeweils 45 Sekunden gearbeitet. In drei Durchgängen erleben die Teilnehmer aufgrund der zeitlichen Verlängerung ein forderndes Kraftausdauertraining, das insbesondere die Gewichtsreduktion unterstützt. Dieser Kurs knüpft an das myline®-Programm im MeridianSpa an – ein Konzept aus gesunder Ernährung, richtigem Bewegungstraining und positivem Denken.

Individuell trainieren. Auch ein persönliches Workout ist mit SWITCHING® einfach durchzuführen, da die Bedienung der Geräte leicht verständlich ist. Um



das individuelle Training zu steuern, steht in der Mitte des Zirkels eine Wassersäule. Sobald die Wasserblasen in der Säule aufsteigen, beginnt das Training, das pro Gerät 45 Sekunden dauert. Wenn in der Säule keine Blasen zu sehen sind, findet der Geräte-Wechsel statt.

Der SWITCHING®-Kursplan im MeridianSpa Wandsbek ermöglicht täglich ein angeleitetes Zirkeltraining:



SWITCHING®-Kursplan im MeridianSpa Wandsbek						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00 - 10.30 G SWITCHING® Express	10.00 - 10.30 G SWITCHING® Express	10.00 - 10.30 G SWITCHING® Express	10.00 - 10.30 G SWITCHING® Express	10.00 - 10.30 G SWITCHING® Express	10.30 - 11.00 G SWITCHING® Express	10.30 - 11.00 G SWITCHING® Express
18.00 - 18.30 G SWITCHING® Express	18.00 - 18.50 G SWITCHING® myline	18.00 - 18.30 G SWITCHING® Express	18.00 - 18.30 G SWITCHING® Express	18.00 - 18.30 G SWITCHING® Express		
20.00 - 20.30 G SWITCHING® Express	20.00 - 20.30 G SWITCHING® Express					

SWITCHING®-Kurse
 Diese Kurseinheiten finden im Gerätebereich statt.
 Für Einsteiger bis Fortgeschrittene geeignet.



Bildmaterial SWITCHING® im MeridianSpa



Bild 1: 10 Geräte in kreisförmiger Anordnung



Bild 2: Individuelles Training



Bild 3: Individuelles Training



Bild 4: Gruppentraining für Jung und Alt