



MERIDIANS PA



bellybutton

## **bellybutton Back in Shape im MeridianSpa** **Ganzheitlich fit nach der Schwangerschaft – ab Oktober 2006**

**Nach einer Geburt ist ausgewogenes Rückbildungs- und Ausgleichstraining sehr wichtig. Der Körper wurde durch Schwangerschaft und Geburt extrem beansprucht, stark gedehnte Muskeln sollen wieder gekräftigt werden. Zudem benötigen junge Mütter mentale Stärke und innere Ausgeglichenheit in der neuen Lebenssituation. bellybutton und MeridianSpa – Premium-Marktführer in der Fitness-Branche – haben gemeinsam die optimale Lösung für junge Mütter entwickelt.**

Das neue bellybutton Back in Shape-Programm umfasst ein 50-teiliges Kartenset mit Übungen für ein sicheres, ganzheitliches Training für zu Hause und unterwegs in vier Stufen. Das Beste aus östlichen (Yoga, Meditation) und westlichen (Pilates, Rückbildungs- und Funktionsgymnastik) Techniken – erstmals zusammengefügt zu einem ausgewogenen, harmonischen und leicht durchzuführenden Programm! Das Kartenset ist ab September 2006 im Buchhandel erhältlich.

In Kooperation mit bellybutton setzt MeridianSpa das bellybutton Back in Shape-Kartenset in ein Kursprogramm um und bietet ab Oktober 2006 wöchentlich zwei jeweils einstündige Kurse – bestehend aus Übungen aus den Bereichen Pilates, Yoga, Rückbildungs- und Funktionsgymnastik sowie Meditation – in Hamburg und Berlin an: **bellybutton Back in Shape Basic** (3 Wochen bis 6 Monate nach der Geburt) und **bellybutton Back in Shape I** (ab 6 Monate nach der Geburt). Die Kosten für eine 10er-Karte betragen 150 Euro inkl. anschließender Nutzung des Pool- und Saunabereichs. Ein Schnupperkurs findet im September in drei Hamburger MeridianSpa-Anlagen (nicht im MeridianSpa City) und im MeridianSpa Spandau Arcaden, Berlin statt. Weitere Informationen unter [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de) ab September.

**Wandsbek:** Back in Shape Basic: donnerstags um 18.15 Uhr Back in Shape I: mittwochs um 19 Uhr. Keine Kinderbetreuung während der Kurstermine

**Eppendorf:** Back in Shape Basic: dienstags 14 Uhr Back in Shape I: donnerstags 14 Uhr. Kostenlose Kinderbetreuung in Verbindung mit dem Kurs: Babys bis 12 Monate max. 2 Stunden, Kleinkinder ab 1 Jahr max. 3 Stunden.

**Alstertal:** Back in Shape Basic: donnerstags 16 Uhr, Back in Shape I: samstags 14 Uhr. Kostenlose Kinderbetreuung in Verbindung mit dem Kurs: Babys bis 12 Monate max. 2 Stunden, Kleinkinder ab 1 Jahr max. 3 Stunden.

**Spandau Arcaden:** Back in Shape Basic: dienstags um 11 Uhr, Back in Shape I Donnerstags um 11.30 Uhr. Kostenlose Kinderbetreuung in Verbindung mit dem Kurs für Kleinkinder ab 1 Jahr max. 3 Stunden. Ihr Baby (bis 12 Monate) können Sie gern mit in den Kurs nehmen.

### **Kontakt MeridianSpa:**

MeridianSpa GmbH • Pressestelle • Wandsbeker Zollstraße 87-89 • 22041 Hamburg  
Tel 040-65 89-1032 • Fax 040/65 89-1099 • E-Mail [pr@meridianspa.de](mailto:pr@meridianspa.de)

### **Kontakt bellybutton:**

bellybutton International GmbH • Vera Müller • Winterstr. 4-8 • 22765 Hamburg  
Tel 040-548068-40 • Fax 040-548068-79 • E-Mail [vera.mueller@bellybutton.de](mailto:vera.mueller@bellybutton.de)