



TERMINANKÜNDIGUNG

Gesundheitstage in allen Hamburger MeridianSpa

Hamburg, 22. März 2007: Vom 24. bis 27. März 2007 laden alle Hamburger MeridianSpa zu den Gesundheitstagen ein. An vier Tagen stehen Themen aus dem Bereich Gesundheit und Wohlbefinden im Mittelpunkt. Neben zahlreichen Vorträgen zu spannenden Themen wie richtiges Saunabaden, wie fit ist die Wirbelsäule oder wie bleibe ich gesund durch Mentaltraining, können Besucher myline®-Gerichte kosten, das vom Trainings- und Gesundheitszustand abhängige biologische Alter beim BodyAge-Test ermitteln oder Wissenswertes am Infostand der DAK erfahren.

Wie der Name schon verrät, dreht sich an diesen Tagen alles darum, wie fit der Körper wirklich ist und wie Sie Ihre körperliche Fitness verbessern können. Und da bei der Gesunderhaltung des Menschen die Ernährung eine herausragende Rolle spielt, geht es während der vier Tage im MeridianSpa auch um die richtige Ernährung, das Erreichen des persönlichen Wunschgewichts. Außerdem erfahren alle Gäste an Infoständen und in Vorträgen wie man beispielsweise mit mentaler Akupressur Stress bewältigen kann und wie man Ärger einfach „wegklopft“. Darüber wird Thorsten Kominek, staatlich geprüfter Mentaltrainer und psychotherapeutischer Heilpraktiker, in seinen Vorträgen berichten.

Die Gesundheitstage werden auch für einige Besucher zur Stunde der Wahrheit werden: Das Polar OwnTest System bietet Interessenten die Möglichkeit, das vom Trainings- und Gesundheitszustand abhängige biologische Alter, das so genannte „Body Age“, zu ermitteln – und anschließend mit den Fitnessprofis von MeridianSpa an der Verbesserung der persönlichen Fitness, Gelenkigkeit und Ausdauer zu arbeiten. In Vorträgen zu den Themen Saunabaden, effektives Herz-Kreislauf-Training und Stressabbau geben Experten wertvolle Tipps zur Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens.

Die DAK informiert darüber hinaus von Samstag bis Montag über die Gesunderhaltung und Präventionsprogramme.

Alle, die MeridianSpa noch nicht kennen, haben darüber hinaus an diesen Tagen die Gelegenheit, das umfangreiche Angebot kennen zu lernen. Gesundheit und Wohlbefinden für



Körper, Geist und Seele – das sind seit der Unternehmensgründung im Jahre 1984 wichtige Säulen im Angebot vom MeridianSpa, die auf höchstem Niveau umgesetzt und ständig ausgebaut werden. Dies bestätigt auch die Auszeichnung mit dem TÜV-Zertifikat im Juli 2006 und ist eine offizielle Bestätigung, dass Mitglieder und Gäste auf die angebotene Qualität vertrauen und somit bei der Studiowahl ein sicheres Gefühl haben können.

Vorträge während der Gesundheitstage:

Samstag, 24.03.2007 im Meridian Spa Alstertal von 11.00 – 18.00 Uhr:

- 11.00 Uhr Fit durch Vitalstoffe von Sybille Pegel, VitaminOne
- 12.00 Uhr Geführtes Saunabaden von Thorsten Eißner, MeridianSpa
- 13.00 Uhr Gesund durch Mentaltraining von Thorsten Kominek, Mentaltrainer
- 14.00 Uhr Gesünder Leben von Natascha Burmeister, DAK
- 15.00 Uhr Effektives Herz-Kreislauf-Training mit dem Polar Team
- 16.00 Uhr Geführtes Saunabaden mit Thorsten Eißner, MeridianSpa

Sonntag, 25.03.2007 im MeridianSpa Wandsbek von 11 Uhr – 18.00 Uhr:

- 11.00 Uhr Fit durch Vitalstoffe von Sybille Pegel, VitaminOne
- 12.00 Uhr Geführtes Saunabaden von Thorsten Eißner, MeridianSpa
- 13.00 Uhr Gesund durch Mentaltraining von Thorsten Kominek, Mentaltrainer
- 14.00 Uhr Gesünder Leben von Natascha Burmeister, DAK
- 15.00 Uhr Effektives Herz-Kreislauf-Training mit dem Polar Team
- 16.00 Uhr Geführtes Saunabaden von Klaus Görze

Montag, 26.03.2007 im MeridianSpa Eppendorf von 16.00 Uhr – 21.00 Uhr:

- 16.00 Uhr Gesünder Leben von Natascha Burmeister, DAK
- 17.00 Uhr Wie fit ist Ihre Wirbelsäule? Von Dr. Marc Steyers, Chiropraktiker
- 18.00 Uhr myline® - Gesunde Ernährung von Simone Eberhardt, MeridianSpa
- 19.00 Uhr Effektives Herz-Kreislauf-Training mit dem Polar Team
- 20.00 Uhr Gesund durch Mentaltraining von Thorsten Kominek, Mentaltrainer

Dienstag, 27.03.2007 im MeridianSpa City von 16.00 Uhr – 21.00 Uhr:

- 17.00 Uhr Wie fit ist Ihre Wirbelsäule? Von Dr. Marc Steyers, Chiropraktiker

Die Vorträge dauern jeweils 30 Minuten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist frei. Neben den Vorträgen erwarten Besucher eine Vielzahl von Infoständen & mehr.

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 040/65 89-0 oder im Internet unter www.meridianspa.de.