



Frischer Wind beim Fitness-Workout.

Hamburg, 3. Juli 2011: Strahlender Sonnenschein und viel Sauerstoff sind ideal, um etwas für Kopf und Körper zu tun. Wie bei den Outdoor-Specials von MeridianSpa: Vom Streetworkout in der Hamburger HafenCity über Yoga an der Kieler Förde bis hin zu AROHA auf einer Berliner Dachterrasse – bewegende Momente finden draußen statt!

In der Hansestadt gibt es gleich drei Freiluft-Fitness-Flächen, die jeden Trainingswilligen garantiert in sonnige Laune versetzen. Erstens: die PianoBeach Terrasse des Restaurants IndoChine. Die verwandelt sich beim **Tai Chi Modern Style** zum offenen Treffpunkt für himmlische Entspannung und bewusste Körperwahrnehmung. Ein direkter Blick auf die Elbe ist inklusive! Zweitens: die urbane Umgebung der Hamburger HafenCity. Das **Streetworkout** beweist, wie fit die Großstadt machen kann. Beim Wechsel aus Ausdauer- und Krafttraining ist jeder herzlich willkommen! Drittens: die Dachterrasse des MeridianSpa Alstertal. Dort straffen Sie beim **Indian Balance** ganz sanft jede Problemzone.

Tai Chi Modern Style: vom 3. Juli bis zum 28. August, jeden Sonntag von 10.00 bis 11.00 Uhr. Wo? PianoBeach/IndoChine, Neumühlen 11, 22763 Hamburg. Kosten: Keine.

Streetworkout: vom 4. Juli bis 29. August, jeden Montag von 19.15 bis 20.15 Uhr. Wo? Magellan-Terrassen, HafenCity Hamburg. Kosten: Keine.

Indian Balance: vom 1. Juni bis 6. Juli, jeden Mittwoch von 9.45 bis 10.45 Uhr. Wo: Dachterrasse MeridianSpa Alstertal, Heegbarg 6, 22391 Hamburg. Kosten: Nicht-Mitglieder können mit einer Fitness- und Wellness-Tageskarte (35 Euro) teilnehmen.

Beim **Yoga an der Förde** startet der Kieler ausgeglichen in den Tag. Auf der Terrasse der Seebar Düsternbrook sind ausreichend Matten für die Ausführung der Asanas vorhanden – jeder Interessierte ist herzlich willkommen!

Yoga an der Förde: vom 15. Juni bis Ende August jeden Montag ab 7.30 Uhr, jeden Mittwoch ab 8.00 Uhr und jeden Freitag ab 9.00 Uhr. Dauer: 60 Minuten. Wo? Terrasse der Seebar Düsternbrook, Hindenburgufer, 24106 Kiel. Kosten: Keine.

Und in Berlin wird die Dachterrasse des MeridianSpa Spandau Arcaden zum Schauplatz neuseeländischer Kampfkunst. Keine Sorge, das Workout **AROHA** bekämpft in erster Linie überflüssige Pfunde mit bedachten Bewegungen.

AROHA: am 9. Juli und am 13. August. Dauer: 60 Minuten. Wo? MeridianSpa Spandau Arcaden, Klosterstraße 3, 13581 Berlin. Kosten: Nicht-Mitglieder können mit einer Fitness- und Wellness-Tageskarte (35 Euro) teilnehmen. Die Startzeiten erfahren Sie auf www.meridianspa.de unter „Aktuelles“ im „Event-Kalender“.

Für weitere Informationen steht Ihnen **Martina Steinbach** zur Verfügung:
Fon 040/65 89-1031 • Fax 040/65 89-1099 • E-Mail martina.steinbach@meridianspa.de
MeridianSpa GmbH • Pressestelle • Wandsbeker Zollstraße 87-89 • 22041 Hamburg