



Terminankündigung

Im MeridianSpa gibt's Ramba-ZUMBA®!

Hamburg, Januar 2012: Bei den ZUMBA®-Partys im Januar und Februar stehen einen ganzen Tag lang heiße Rhythmen und ebenso temperierte Bewegungen im Mittelpunkt des sportlichen Geschehens.

Manche Menschen halten ZUMBA® (noch) für ein Waschmittel, manche haben sich bereits mit dem Fieber infiziert und lassen jede Woche die Hüften kreisen – egal wie gut die Vorkenntnisse sind, bei den ZUMBA®-Partys in allen sechs MeridianSpa kommen Einsteiger und Profis gleichermaßen auf ihre Kosten! So zeigt ZUMBA® für Einsteiger, wie die wenigen Grundschriffe das Dance-Workouts mit Armbewegungen kombiniert werden. Denn ZUMBA® ist alles andere als kompliziert! Darum gibt es keine strengen Regeln oder starre Formen. Zum Beispiel verlagern die Fitness-Trainer das effektive Ganzkörpertraining einfach ins Wasser, wenn es mit den lateinamerikanischen Rhythmen zu heiß wird. Beim 30-minütigen ZUMBA® Aqua schlagen die Wogen der Begeisterung über. Ganz gezielt an die Problemzonen geht es hingegen beim ZUMBA® Workout. Reiterhosen, Hüftspeck, Winkearme – in diesen 60 Minuten bleibt keine Körperpartie untrainiert. Eine ganz besondere Stunde erwartet den Tanzbegeisterten danach: Beim ZUMBA® Percussion wird er von Trommeln begleitet. Die entstehende Stimmung kann man nicht beschreiben, die muss man erleben. Hier heißt es also: Zuschlagen und dabei sein! Den krönenden Abschluss des Party-Tages bildet das ZUMBA® Finale. Die Teilnehmer werden überrascht sein, wie mitreißend der Musik-Wechsel aus Hip Hop, Salsa, Merengue und Reggaeton sein kann.

An diesen Tagen geht es heiß her:

MeridianSpa Eppendorf: Sonntag, 29. Januar.

MeridianSpa Sophienhof: Freitag, 3. Februar.

MeridianSpa Alstertal: Sonntag, 5. Februar.

MeridianSpa City: Samstag, 11. Februar.

MeridianSpa Wandsbek: Samstag, 18. Februar.

MeridianSpa Spandau Arcaden: Sonntag, 19. Februar.

Kosten: Für Mitglieder im Rahmen ihrer vertraglichen Nutzungszeit kostenlos, Nicht-Mitglieder sind mit einer Tageskarte Fitness- und Wellness (ab 25 Euro) herzlich willkommen.

Weitere Informationen gibt es auf www.meridianspa.de unter Aktuelles im Event-Kalender.

**Für weitere Informationen steht Ihnen Maren Wallek zur Verfügung:
Fon 040/65 89-1032 • Fax 040/65 89-1099 • E-Mail maren.wallek@meridianspa.de
MeridianSpa Deutschland GmbH • Wandsbeker Zollstraße 87-89 • 22041 Hamburg**