



# MERIDIANS PA

## Von A bis Z – alle Kurse im MeridianSpa.

Vielfalt.	Flexibilität.	Kompetenz.
MeridianSpa bietet Ihnen über 70 verschiedene Kurstypen - vom klassischen Kursangebot für Muskelkräftigung und Ausdauertraining über vielfältige, trendorientierte Kurse bis hin zu wohltuenden Entspannungskursen.	Unsere Kurse fangen früh morgens an und gehen oft bis in die späten Abendstunden. Das ermöglicht Ihnen eine Fitnessplanung, die sich optimal mit Ihrem Terminkalender vereinbaren lässt.	Unsere Trainer sind erstklassig ausgebildete Instrukturen, die sich regelmäßig fortbilden. So trainieren Sie immer unter professioneller Aufsicht und sind bestens betreut. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg!

MeridianSpa-Kursangebot – für jeden das richtige Format				
Tanz & Choreographie	Bewegung & Energie	Kraft & Energie	Kraft & Ruhe	Ruhe & Entspannung
Sie lieben Tanz, Choreographie und Bewegung? Wählen Sie zwischen klassischen Step- und Aerobic-Kursen, unterschiedlichsten Dance-Stilen und klassischen Tanzkursen!	Sie haben Spaß an einfachen Bewegungen und möchten sich mal richtig auspowern? Diese verschiedenen Kursformate sind ein optimales Ausdauertraining.	Sie möchten Ihren Körper kräftigen und in Form bringen? Diese Kurse, ob im Pool, im Loft oder im Gerätebereich, sind ein abwechslungsreiches Krafttraining.	Sie bevorzugen ein Krafttraining in ruhiger Atmosphäre? Ob klassische Rückenkurse oder spezielle Stundenformate: Der Körper wird immer ganzheitlich und effektiv trainiert.	Sie möchten den Alltagsstress hinter sich lassen? Bei diesen Kursformaten kommen durch ruhige Bewegungen, langsame Übungen und Entspannung Körper & Geist zur Ruhe.
<b>A.E.R.o Ballet®</b> <b>Aerobic-Kurse</b> <b>Bollywood Dance</b> <b>Dance Class</b> <b>Nia-Kurse</b> <b>Salsa</b> <b>Step-Kurse</b> <b>Tanzkreis</b> <b>Zumba®</b>	<b>Aqua Fit</b> <b>Aqua Kick Punch</b> <b>Box Workout</b> <b>Fatburner</b> <b>Fight Class-Kurse</b> <b>Kickbox Workout</b> <b>Muay Tai</b> <b>Modern Moves</b> <b>Outdoor-Kurse</b> <b>PurPower</b> <b>SPINNING®</b>	<b>Aqua Gym</b> <b>Aqua WORKS!</b> <b>Bauchgym</b> <b>Bauch Beine Po</b> <b>Ballett-Workout</b> <b>FLOWIN®</b> <b>Gym-Kurse</b> <b>KRAFTWORKS!</b> <b>Mittagspausen-Circle</b> <b>PurPower</b> <b>SWITCHING®</b>	<b>Hatha Yoga</b> <b>Nia Floorplay</b> <b>Pilates-Kurse</b> <b>PNF-Gym</b> <b>Power Yoga</b> <b>Rückengym-Kurse</b> <b>Yoga Gym</b> <b>Yoga Rücken &amp; Gelenke</b> <b>Yoga Rishikesh</b> <b>Yogalates</b>	<b>Amida Zen Meditation</b> <b>Feldenkrais</b> <b>Meditation</b> <b>Qi Gong</b> <b>Stretching</b> <b>Stretch &amp; Relax</b> <b>Tai Chi Modern Style</b> <b>Yoga Nidra</b> <b>Yoga &amp; Meditation</b> <b>Yoga der 5 Elemente</b>
MamaMia	Mutter + Baby-Kurse		Gym 50+	
Nach der Schwangerschaft wieder in Form! In diesem speziellen Kurs fließen Übungen aus den Bereichen Pilates, Yoga, Rückbildungs- und Funktionsgymnastik ein.	Zu diesen Kursen können Babys im Alter bis zu einem Jahr mitgebracht werden.		Mehr Vitalität und Beweglichkeit! Der Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen über 50 Jahren ausgelegt.	

W = MeridianSpa Wandsbek    C = MeridianSpa City    E = MeridianSpa Eppendorf    A = MeridianSpa Alstertal

A		W	C	E	A
<b>A.E.R.o. Ballet®</b>	A.E.R.o. Ballet® steht für „Athletics, Emotions & Roots of Ballet“ und ist ein Dance-Workout voller Lebendigkeit und Freude. Es verbindet Workout, Stretching und Tiefenentspannung mit Elementen aus dem klassischen Ballett.				
<b>Aerobic</b>	Ein Ausdauertraining mit Fitnesserlebnis! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen. Diesen Kurs gibt es in drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Choreographie und Intensität.				
<b>Amida Zen Meditation</b>	„Zen“ bedeutet Versenkung. Gemeint ist damit das meditative Abtauchen in die innere Mitte und nur den gegenwärtigen Augenblick zu leben. Basierend auf Jahrtausende alte Techniken der spirituellen Schule des Rinzai-Daishin-Zen wird in diesem Kurs die mentale Kraft trainiert.				

W = MeridianSpa Wandsbek    C = MeridianSpa City    E = MeridianSpa Eppendorf    A = MeridianSpa Alstertal



# MERIDIAN SPA

<b>Aqua Fit</b>	Das Element Wasser eignet sich hervorragend für ein schonendes und effektives Training. Durch den Auftrieb im Wasser werden die Gelenke entlastet, der Wasserwiderstand nimmt die Geschwindigkeit und hat zugleich eine verstärkende Wirkung für das Training. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Ausdauer ohne Zusatzgeräte.				
<b>Aqua Gym</b>	Siehe Aqua Fit – in diesem Kurs liegt der Schwerpunkt in der Stärkung der Muskulatur. Arme, Schultern, Rumpf und Beine werden mit Einsatz von Zusatzgeräten gekräftigt und sanft in Form gebracht.				
<b>Aqua Kick Punch</b>	Siehe Aqua Fit – verschiedene Arm- und Beintechniken aus dem Boxen und Kickboxen, sowie das spezielle Boxequipment, sorgen für ein effektives Kraft-Ausdauer-Training, das auch die Koordination fördert.				
<b>Aqua WORKS!</b>	Siehe Aqua Fit – in diesem Kurs liegt der Schwerpunkt im Kraftausdauertraining mit Einsatz einer Auftriebs-Langhantel. KRAFTWORKS! goes Aqua!				
<b>B</b>		<b>W</b>	<b>C</b>	<b>E</b>	<b>A</b>
<b>Ballett-Workout</b>	Ballett-Workout kombiniert Ballett und Workout zu einem höchst dynamischem Trainingserlebnis von Kopf bis Fuß. Es ist ein tänzerisch-athletisches Programm, das ausgesuchte Bewegungen aus dem klassischen Ballett mit Elementen aus Pilates, Yoga und intensivem Stretching verbindet.				
<b>Bauch Beine Po</b>	Der Klassiker! Ein Kraftausdauertraining mit dem Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po ohne Zusatzgeräte. Ziel ist, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen.				
<b>Bauchgym</b>	In diesem Kurs wird speziell die Bauchmuskulatur intensiv und effektiv trainiert. Zusätzliche Rückenübungen sorgen für eine ausgleichende Rumpfstabilität und Kraft für die Körpermitte.				
<b>Bollywood Dance</b>	Bollywood Dance ist eine Verbindung aus indischem Tempeltanz, Jazz Dance, Modern Dance, orientalischem Tanz und Hip Hop. Besondere Schrittfolgen und Fußstellungen sowie symbolische Hand- und Fingergesten (Mudras) geben Raum zum Experimentieren und die Möglichkeit, Neues zu entdecken. In orientalischer Atmosphäre werden Kraft, Koordination und Beweglichkeit verbessert.				
<b>Box Workout</b>	Fitnessorientiertes, authentisches Box-Training, bei dem vorwiegend Schlagtechniken, Ausdauer, Kraft und Flexibilität trainiert werden. Mit dem Einsatz von Handschuhen und Prätzen ist das Training „echt“ und damit ein besonderes Fitnesserlebnis.				
<b>D</b>		<b>W</b>	<b>C</b>	<b>E</b>	<b>A</b>
<b>Dance Class</b>	In der Dance Class werden Grundschrte und deren Variationen aus verschiedenen Tanzstilen wie Jazz, Hip Hop, House oder Latin Dance zu einer Tanzchoreographie kombiniert. Ausdauer- und Koordinationstraining in Party-Atmosphäre! Diesen Kurs gibt es in drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Choreographie und Intensität. Let´s Dance!				
<b>F</b>		<b>W</b>	<b>C</b>	<b>E</b>	<b>A</b>
<b>Fatburner</b>	Ein Ausdauertraining mit einfachen Schrittfolgen und ohne Choreographie stärkt das Herz-Kreislaufsystem und kurbelt den Fettabbau an. Diesen Kurs gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Anforderungen an die Intensität.				
<b>Feldenkrais</b>	Bewusstsein für Bewegung entwickeln! Bewegungen lenken, verfeinern, erweitern und die Körperwahrnehmung verbessern. In diesem Kurs werden Bewegungsmuster neu, wieder oder anders erlernt – das fördert die Harmonie zwischen Körper und Geist.				
<b>Fight Class</b>	Fitnessorientierter Mix aus Kampfsport mit Schritt- und Schlagkombinationen. Trainiert werden Kraftausdauer, Ausdauer, Koordination und Schnelkraft. Für alle die an Kampfsporttechniken interessiert sind und sich mit Musik auspowern möchten. Diesen Kurs gibt es in zwei verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Intensität und Bewegungskombinationen.				



# MERIDIAN SPA

<b>Fight Class &amp; Relax</b>	Siehe Fight Class. Bei Fight Class & Relax wird im Anschluss noch zusätzlich ein 15-minütiger Entspannungsteil angeboten.				
<b>Flexi-Bar Workout</b>	Ein Ganzkörpertraining – der in Schwingung gebrachte Flexi-Bar bewirkt eine reflektorische Anspannung des Rumpfes, so dass der ganze Körper auf die Vibrationen reagiert. Auf einfache Art und Weise wird die stabilisierende Tiefenmuskulatur aktiviert und die Körperhaltung sowie Koordination verbessert.				
<b>FLOWIN®</b>	Kraftvoll und dynamisch – mit Auflagen für Hände, Knie und Füße gleitet man bei variablen Übungen über die Plattform und trainiert, individuell an das eigene Fitnesslevel angepasst, den ganzen Körper. Intensität und Effektivität der Übungen werden durch das Körpergewicht gesteuert. FLOWIN® sorgt für mehr Kraft und Stabilität, stärkt die Muskeln und verbessert die Haltung und Leistungsfähigkeit des Körpers.				
<b>G</b>		<b>W</b>	<b>C</b>	<b>E</b>	<b>A</b>
<b>Gym</b>	Ein klassisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert – das rundum Programm ohne Zusatzgeräte. Ziel ist, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen.				
<b>Gym Plus</b>	Siehe Gym – in dieser Stunde kommen Zusatzgeräte wie Tubes, Hanteln oder auch der Step zum Einsatz. Die Intensität der Übungen wird erhöht und um weitere Variationsmöglichkeiten ergänzt.				
<b>Gym + Baby</b> Mutter-Kind-Kurs	Siehe Gym. <b>Babys bis zu einem Alter von einem Jahr</b> dürfen mitgebracht werden.				
<b>Gym 50+</b>	Siehe Gym – dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen über 50 Jahre ausgelegt. Für mehr Vitalität und Beweglichkeit!				
<b>H</b>		<b>W</b>	<b>C</b>	<b>E</b>	<b>A</b>
<b>Hatha Yoga</b>	Hatha Yoga ist die Basis unserer Yogaformate. In diesem Kurs werden die Grundelemente des Yogas erlernt, bei dem körperliche Übungen (Asanas) mit Atemtechniken (Pranayama) und geführte Tiefententspannung verbunden werden. Yoga ist ein ganzheitliches Training für körperliche Vitalität und innere Gelassenheit.				
<b>K</b>		<b>W</b>	<b>C</b>	<b>E</b>	<b>A</b>
<b>Kickbox Workout</b>	Fitnessorientiertes Kickbox-Training in unterschiedlichen Schwierigkeits- und Intensitätsstufen, bei dem Arm- und Beintechniken, Ausdauer, Kraft und Flexibilität trainiert werden. Mit dem Einsatz von Handschuhen und Prätzen ist das Training „echt“ und damit ein besonderes Fitnesserlebnis.				
<b>KRAFTWORKS!</b>	Das auf drei Monate festgelegte Langhantel-Programm von MeridianSpa bringt den Körper in Form und verbessert die Kraftausdauer. Durch einfache Übungsabfolgen und individuelle Gewichtsauswahl eignet sich der Kurs für jedermann. Im 15-minütigen KRAFTWORKS! Intro erlernen Sie die Grundlagen und Techniken jeder Übung.				
<b>L</b>		<b>W</b>	<b>C</b>	<b>E</b>	<b>A</b>
<b>Laufen 50+</b>	Ein gesundes und gelenkschonendes Lauftraining in der Gruppe. Bei der Laufgruppe 50+ steht Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Daneben gibt es viele nützliche Tipps zu Lauftechnik und Training. Bewegung in der Natur, die nicht nur fit hält, sondern auch gleichzeitig einer Reihe von Beschwerden vorbeugt.	<b>Outdoor-Kurs</b>			



# MERIDIANS PA

M		W	C	E	A
<b>MamaMia</b> Mutter-Kind-Kurs	Nach der Schwangerschaft wieder in Form! In dem speziell für Mütter ausgelegten Kurs MamaMia fließen Übungen aus den Bereichen Pilates, Yoga, Rückbildungs- und Funktionsgymnastik ein. Diese machen es möglich, die in der Schwangerschaft beanspruchte Muskulatur wieder zu kräftigen und das gedehnte Gewebe zu straffen. MamaMia Basic ist für Mütter bis 6 Monate und MamaMia I für Mütter ab 6 Monate nach der Geburt geeignet.				
<b>Meditation</b>	Die eigene Mitte finden! Tiefenentspannung in Verbindung mit Atemübungen hilft, den Alltag hinter sich zu lassen. Die stille Meditation baut Stress ab und schafft geistige Entspannung.				
<b>Mittagspausen-Circle</b>	30-minütiges Kraftausdauertraining an verschiedenen Stationen im Gerätebereich, mit dem Sie Ihre Mittagspause effektiv ausfüllen. Sie bestimmen selbst die Intensität der Übungen.				
<b>Modern Moves</b>	Ein dynamisches Ganzkörpertraining mit Kraft- und Ausdauerheiten. Einfache Schrittfolgen und effektive Übungen werden im Einklang mit verschiedenen Musikstilen trainiert, mal mit oder ohne Zusatzgeräte. Ein Fitness-Erlebnis für jedermann!				
<b>Muay Thai</b>	Muay Thai, auch Thaiboxen genannt, ist der Nationalsport Thailands. Diese Kampfkunst beinhaltet neben bekannten Fausttechniken außerdem Fuß, Knie und Ellenbogentechniken. Durch das Zusammenspiel von Kraft, Ausdauer, Koordination und Techniktraining ist dies ein optimales Ganzkörpertraining für Kampfsportbegeisterte.				
N		W	C	E	A
<b>Nia</b>	Ein Bewegungskonzept aus östlichen Techniken wie Tai Chi, Taekwondo, Aikido, Yoga und westlichen Tanz- und Körpertherapieformen (Jazz- und Duncandance, Feldenkrais). Trainiert den Körper (Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer), fördert die Konzentration und entspannt den Geist.				
<b>Nia Floorplay</b>	Siehe Nia. Bei Nia Floorplay werden zusätzliche Bodenübungen aus dem Nia-Programm zur Kräftigung und Entspannung einbezogen.				
<b>Nordic Walking</b>	Ein Herz-Kreislauf-Training, bei dem durch Verwendung spezieller Stöcke zusätzlich der Oberkörper aktiv ist. Eine gelenkschonende Alternative zum Joggen! Nordic Walking hält den ganzen Körper beweglich und fit, bringt den Kreislauf in Schwung und kurbelt den Kalorienverbrauch an. Leihstöcke werden kostenlos zur Verfügung gestellt.	<b>Outdoor-Kurs</b>			
P		W	C	E	A
<b>Pilates</b>	Ein ganzheitliches Körpertraining. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des "Powerhouse" – der Muskulatur des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur in Verbindung mit einer bewussten Atmung. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt mit dem Ziel einer verbesserten Körperhaltung. Diesen Kurs gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Intensität und Bewegungskombinationen. Es kommen auch Hilfsmittel wie der Foam Roller oder der Pilates Ball zum Einsatz.				
<b>Pilates + Baby</b> Mutter-Kind-Kurs	Siehe Pilates – in diesem Kurs liegt der Schwerpunkt im Training der Beckenbodenmuskulatur, die durch die Schwangerschaft besonders beansprucht wurde. <b>Babys bis zu einem Alter von einem Jahr</b> dürfen mitgebracht werden.				
<b>PNF-Gym</b>	Die PNF-Gym (Propriozeptive Neuromuskuläre Faszilitation) ist aus einem Therapiekonzept der Krankengymnastik entstanden. Diagonale Bewegungsmuster und das Trainieren in Muskelketten verbessern die Koordination durch optimales Zusammenspiel zwischen Nerv und Muskel.				
<b>Powerpilates</b>	Powerpilates ist ein intensives Pilates-Programm mit dem Schwerpunkt Bauch, Beine und Gesäß. Die Übungen wirken auf die Tiefenmuskulatur ein und sind dabei sanft zu Gelenken und Bindegewebe.				



# MERIDIANS PA

<b>Power Yoga</b>	Dynamische Form des Hatha Yogas mit fließenden Übergängen zwischen den einzelnen Asanas (Übungen). Diesen Kurs gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Intensität und Bewegungen.				
<b>PurPower</b>	Dieser Kurs beinhaltet was der Name verspricht: pure Power! Ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining durch den Wechsel von intensiven Cardio- und Kräfteinheiten mit oder ohne Zusatzgeräte. PurPower ist ohne Choreographie und für alle geeignet, die eine Steigerung nach Gym oder Gym Plus suchen.				
<b>Q</b>		<b>W</b>	<b>C</b>	<b>E</b>	<b>A</b>
<b>Qi Gong</b>	Bewegungs-, Atmungs- und Konzentrationsübungen erfrischen und beleben den Körper, bringen die Lebensenergie (Qi) wieder zum Fließen und geben Ruhe und Zufriedenheit im Alltag.				
<b>R</b>		<b>W</b>	<b>C</b>	<b>E</b>	<b>A</b>
<b>Rückengym</b>	Dieses ausgewogene Training der Rumpfmuskulatur ist der ideale Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag und bei einseitigen Belastungen. Spezielle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung verbessern die Haltung und Beweglichkeit.				
<b>Rückengym Plus</b>	Siehe Rückengym - in dieser Stunde kommen Zusatzgeräte wie Tubs, Hanteln oder der Step zum Einsatz. Die Intensität der Übungen wird erhöht und weitere Variationsmöglichkeiten ergänzen diesen Kurs.				
<b>S</b>		<b>W</b>	<b>C</b>	<b>E</b>	<b>A</b>
<b>Salsa</b>	Lernen Sie zu heißen Latino-Beats im Kurs Salsa Basic die Grundschriffe und erste Schrittkombinationen kennen. Mit den Grundkenntnissen geht es in den Kurs Salsa I – hier erleben Sie die ganze Vielfalt verschiedener Salsa-Stile. Die Teilnahme ist auch ohne Tanzpartner möglich.				
<b>SPINNING®</b>	SPINNING® ist das Originalkonzept und die bekannteste Bezeichnung im Indoor Cycling; es geht zurück auf den Begründer des Programms, Johnny G. und ist weltweit das am meisten verbreitete Gruppentrainingsprogramm. Ein effektives Ausdauertraining auf dem Spin Bike mit verschiedenen Fahrtechniken zur Verbesserung bzw. zum Ausbau der Grundlagenausdauer und zum Fettstoffwechseltraining.				
<b>SPINNING® Intro</b>	In dieser viertelstündigen Einführung gibt es vor allem für Einsteiger nützliche Informationen zum SPINNING®-Programm, zur richtigen Einstellung des Spin Bikes, zu Fahrtechniken usw.				
<b>SPINNING® Endurance</b>	Siehe SPINNING®. Training zur aktiven Erholung und Aktivierung des Fettstoffwechsels im „Flachland“. Sie setzen 65-75% der maximalen Herzfrequenz ein.				
<b>SPINNING® Interval</b>	Siehe SPINNING®. Steter Wechsel zwischen Belastung und Erholung, zum Teil in fest definierten Zeitabständen. Sie nutzen 65-92% der maximalen Herzfrequenz.				
<b>SPINNING® Strength</b>	Siehe SPINNING®. Training zur Verbesserung der Kraftausdauer „am Berg“. Es wird mit rund 75-85% der maximalen Herzfrequenz trainiert.				
<b>SPINNING® Race Day</b>	Siehe SPINNING®. Ausdauertraining auf dem Spin Bike zur Wettkampfvorbereitung mit Simulation eines Radrennens. 80-92% der maximalen Herzfrequenz werden genutzt.				
<b>Spirit Special</b>	Öfter mal was Neues! Beim Spirit Special präsentieren wir regelmäßig neue Kursformate und stellen aktuelle Trends vor, die sich rund um Kraft, Ruhe und Entspannung drehen. Informationen zu den Kursen finden Sie auf den Aushängen an der Infowand.				
<b>Step</b>	Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschriffe und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen. Po- und Beinmuskulatur werden durch den Einsatz des Steps zusätzlich gekräftigt. Diesen Kurs gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Choreographie und Intensität für Einsteiger, Mittelstufe und Fortgeschrittene.				



# MERIDIAN SPA

<b>Step Intervall</b>	Siehe Step – neben der Ausdauer gibt es zusätzliche Kräftigungseinheiten. Mit dem Wechsel von Ausdauer und Kraft ist dies ein tolles Ganzkörpertraining!				
<b>Step Superclass</b>	Ein Muss für alle Step-Begeisterten, die Lust auf noch mehr Action haben! Anspruchsvolle Choreographien und die ganze Vielfalt des Steps werden genutzt.				
<b>Stretching</b>	In diesem Kurs werden die Gelenke mobilisiert und die Muskulatur gelockert. Dehnübungen schaffen Beweglichkeit und Flexibilität für den ganzen Körper!				
<b>Stretch &amp; Relax</b>	Siehe Stretching – dieser Kurs wird durch einen anschließenden Entspannungsteil abgerundet.				
<b>SWITCHING® Express</b>	Ein Ganzkörpertraining in nur 30 Minuten - effektiv, einfach und schnell am SWITCHING® Zirkel. In zwei Durchgängen mit kurzen Pausen wird intensiv die Kraftausdauer trainiert und alle Hauptmuskelgruppen gekräftigt. Dieser Kurs findet im Gerätebereich statt.				
<b>SWITCHING®</b>	Bei dem 50-minütigen Zirkeltraining SWITCHING® 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.				
<b>T</b>		<b>W</b>	<b>C</b>	<b>E</b>	<b>A</b>
<b>Tai Chi Modern Style</b>	Eine moderner, körperbetonter und dynamischer Tai Chi Stil bei dem mit Musik im Atem- und Bewegungsrhythmus trainiert wird. Langsame, ineinander fließende Ganzkörperbewegungen verleihen dem gesamten Körper Energie, Kraft und Geschmeidigkeit. Ein ganz besonderes Gefühl der Ausgeglichenheit und Zufriedenheit tritt ein. Dieser Kurs wird in zwei Schwierigkeitsstufen angeboten.				
<b>Tanzkreis</b>	Walzer, Rumba, Cha Cha und weitere Tänze werden hier perfektioniert. In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse aufgefrischt und Neues dazu gelernt – getanzt wird temperamentvoll, ruhig oder leidenschaftlich zu verschiedenen Stilen. Besuch des Kurses mit Tanzschuhen oder Hallenschuhen mit heller Sohle.				
<b>Y</b>		<b>W</b>	<b>C</b>	<b>E</b>	<b>A</b>
<b>Yoga Gym</b>	Eine Kombination aus klassischen Yogaelementen und Übungen aus der Gym, bei der auf die spirituellen Inhalte verzichtet wird. Hier sind die vielen positive Effekten des Yogas sportlich dynamisch verpackt.				
<b>Yogalates</b>	Ein effektiver Mix für Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe. Mit Yogalates verbinden sich die besten Übungen aus Yoga und Pilates. Kräftigungs- und Dehnübungen aus dem Pilates stabilisieren den Körper und Yogaelemente unterstützen die Flexibilität und fördern die mentale Entspannung.				
<b>Yoga Nidra</b>	Bei dieser ruhigen Form des Hatha Yoga, liegt der Fokus in der Konzentration auf Körper und mentalem Erleben. Trainiert wird das Bewusstsein durch Fantasie-Reisen, die eine tiefe Entspannung ermöglichen. Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Alltagsstress entweicht.				
<b>Yoga &amp; Meditation</b>	Siehe Hatha Yoga – in diesem Kurs hat die Meditation einen stärkeren Anteil. Innere Ruhe und Gelassenheit wird geschaffen und die Körperenergien kommen ins Gleichgewicht.				
<b>Yoga Rishikesh</b>	Abweichend vom Hatha Yoga wird in diesem Format eine Abfolge von Asanas (Übungen) nacheinander in einer bestimmten Reihenfolge durchgeführt. Bewusst werden kurze Pausen nach den Asanas gesetzt, um die Körperwahrnehmung zu sensibilisieren. Die Energien des Körpers werden ins Gleichgewicht gebracht, das Konzentrationsvermögen und emotionale Ausgeglichenheit werden gefördert.				



# MERIDIANS PA

<b>Yoga der 5 Elemente</b>	Charakteristische Eigenschaften der Elemente des Lebens – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum – fließen in die Asanas (Übungen) mit ein. Abgestimmt auf unterschiedliche Konstitutionstypen wirken die Übungen ausgleichend und aufbauend, so dass eine innere und äußere Harmonie entsteht und die Körperwahrnehmung sensibilisiert wird.				
<b>Yoga Rücken &amp; Gelenke</b>	Siehe Hatha Yoga - eine sanfte Form des Yogas, bei der Gelenke und Rücken geschont werden.				
<b>Z</b>		<b>W</b>	<b>C</b>	<b>E</b>	<b>A</b>
<b>Zumba®</b>	Dieses Workout verbindet Elemente aus verschiedenen Tanzstilen zu heißer lateinamerikanischer Musik. Die rhythmischen Bewegungen zu Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco machen Spaß und bringen Sie in Schwung. Alle Schritte und Drehungen sind für jeden einfach zu erlernen und bringen die Stimmung im Fitness-Loft zum Kochen.				

## Was Sie sonst noch wissen sollten.

Die genauen Kurszeiten und Namen der Trainer entnehmen Sie bitte dem digitalen Kursplan in Ihrem MeridianSpa. Außerdem können Sie sich auf [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de) Ihr persönliches Kursplan-Abo bestellen und sich einen oder mehrere Kurspläne bequem und pünktlich jeden Mittwoch für die darauf folgende Woche an eine von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse senden lassen.

Als Ergänzung zu unserem planmäßigen Kursangebot bieten wir Ihnen in jedem MeridianSpa immer wieder auch zusätzliche Kurs-Specials und Workshops zu unterschiedlichen Themen an. Bitte achten Sie daher auf unsere aktuellen Aushänge an der Infowand in Ihrem MeridianSpa.

Erscheinen Sie bitte pünktlich zum Kursbeginn, um den wichtigen Aufwärmteil (Warm-up) nicht zu versäumen. Nach der ca. 5-minütigen Aufwärmphase sollten Sie aus Rücksicht auf Ihre Gesundheit (erhöhte Verletzungsgefahr) nicht mehr am Kurs teilnehmen.

### DIE MERIDIANS PA KURSBERATUNG

#### **MeridianSpa Wandsbek**

Philip Braun • Fon 040/65 89-10 87 • [philip.braun@meridianspa.de](mailto:philip.braun@meridianspa.de) • Wandsbeker Zollstr. 87-89 • 22041 Hamburg

#### **MeridianSpa City**

Dr. Helmut Hildebrandt • Fon 040/65 89-11 07 • [helmut.hildebrandt@meridianspa.de](mailto:helmut.hildebrandt@meridianspa.de) • Schaarsteinweg 6 • 20459 Hamburg

#### **MeridianSpa Eppendorf**

Urte Lipsow • Fon 040/65 89-13 89 • [urte.lipsow@meridianspa.de](mailto:urte.lipsow@meridianspa.de) • Quickbornstr. 26 • 20253 Hamburg

#### **MeridianSpa Alstertal**

Lena Wulf • Fon 040/65 89-14 83 • [lena.wulf@meridianspa.de](mailto:lena.wulf@meridianspa.de) • Heegbarg 6 • 22391 Hamburg

[www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de)