



Von A bis Z – alle Kurse im MeridianSpa Sophienhof.

Vielfalt.	Flexibilität.	Kompetenz.
MeridianSpa bietet Ihnen über 20 verschiedene Kurstypen - vom klassischen Kursangebot für Muskelkräftigung und Ausdauertraining über vielfältige, trendorientierte Kurse bis hin zu wohltuenden Entspannungs-Kursen.	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 Instruktooren, 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 Rückenurse 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.
Dance Class Step Dance Class Step-Kurse ZUMBA®	Fight Class Ski & Snow SPINNING®	Bauchgym Bauch Beine Po BODYPUMP® FLOWIN® Gym Plus SWITCHING® Kurse Zirkeltraining	Hatha Yoga Pilates Power Yoga Rückengym-Kurse Yogalates	Yoga & Meditation Stretch & Relax Amida Zen Meditation

Fit im Alter
BestFit richtet sich an alle, die ihre Lebensqualität und -gewohnheiten sowie ihre Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bewahren wollen.

A	
Amida Zen Meditation	„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 Rinzaï-Daishin-Zen wird in diesem Kurs die mentale Kraft trainiert.
B	
Bauchgym	In diesem Kurs wird speziell die Bauchmuskulatur intensiv und effektiv trainiert. Zusätzliche Rückenübungen sorgen für eine ausgleichende Rumpfstabilität und Kraft für die Körpermitte.
Bauch Beine Po	Der Klassiker! Ein Kraftausdauertraining mit dem Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po ohne Zusatzgeräte. Kräftigt die Muskulatur und bringt sie in Form.
BODYPUMP®	BODYPUMP® ist ein Langhantelprogramm von Les Mills aus Neuseeland, das den Körper in Form bringt und die Kraftausdauer deutlich verbessert. Begeisternde Übungsabfolgen und mitreißende Musik begleiten durch eine Class voller Dynamik, Power und Fun. Für jeden geeignet, der sein persönliches Fitnesstraining optimieren möchte. Im 15-minütigen BODYPUMP® Intro erlernen Sie die Grundlagen und Techniken jeder Übung.
BestFit	Fit im Alter – trainieren Sie Ihre koordinativen Fähigkeiten, wie z. B. den Gleichgewichts- und Orientierungssinn oder auch die Reaktionsfähigkeit. Erleben Sie ein spielerisches Gruppen- oder Partner-Training, in dem Spaß und Kommunikation im Vordergrund stehen. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Lebensqualität und -gewohnheiten sowie ihre Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bewahren wollen.
D	
Dance Class	In der Dance Class werden Grundschrirte und deren Variationen aus verschiedenen Tanzstilen wie Jazz, Hip Hop, House oder Latin Dance zu einer Tanzchoreographie kombiniert. Ausdauer- und Koordinationstraining in Party-Atmosphäre. Let's Dance!

F	
Fight Class	Fitnessorientierter Mix aus Kampfsport mit Schritt- und Schlagkombinationen. Trainiert werden Kraftausdauer, Ausdauer, Koordination und Schnellkraft. Für alle, die an Kampfsporttechniken interessiert sind und sich mit Musik auspowern möchten.
FLOWIN®	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. Im 15-minütigen FLOWIN® Intro zeigen wir Ihnen die Grundlagen und Techniken jeder Übung.
G	
Gym Plus	Ein klassisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert – das rundum Programm mit Zusatzgeräten wie Tubes, Hanteln oder dem Step. Die Intensität der Übungen wird erhöht und um weitere Variationsmöglichkeiten ergänzt.
H	
Hatha Yoga	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.
P	
Pilates	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.
Power Yoga	Dynamische Form des Hatha Yoga mit fließenden Übergängen zwischen den einzelnen Asanas (Übungen). Diesen Kurs gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Intensität und Bewegungen.
R	
Rückengym	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.
Rückengym Plus	Siehe Rückengym - in dieser Stunde kommen Zusatzgeräte wie Tubes, Hanteln oder der Step zum Einsatz. Die Intensität der Übungen wird erhöht und weitere Variationsmöglichkeiten ergänzen diesen Kurs.
S	
Ski & Snow	Fit für die Skipiste! Neben Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit stehen spezifische Übungen im Mittelpunkt, bei denen typische Haltungen und Bewegungen aus dem Skisport imitiert werden. Vorbereitung für das volle Fahrvergnügen auf dem Berg. Dieser Kurs findet saisonal statt.
SPINNING®	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.
SPINNING® Intro	In dieser viertelstündigen Einführung gibt es vor allem für Einsteiger nützliche Informationen zum SPINNING®-Programm, zur richtigen Einstellung des Spin Bikes, zu Fahrtechniken usw.
SPINNING® Endurance	Siehe SPINNING®. Training zur aktiven Erholung und Aktivierung des Fettstoffwechsels im „Flachland“. Sie setzen 65-75% der maximalen Herzfrequenz ein.
SPINNING® Interval	Siehe SPINNING®. Steter Wechsel zwischen Belastung und Erholung, zum Teil in fest definierten Zeitabständen. Sie nutzen 65-92% der maximalen Herzfrequenz.
SPINNING® Strength	Siehe SPINNING®. Training zur Verbesserung der Kraftausdauer „am Berg“. Es wird mit rund 75-85% der maximalen Herzfrequenz trainiert.
SPINNING® Race Day	Siehe SPINNING®. Ausdauertraining auf dem Spin Bike zur Wettkampfvorbereitung mit Simulation eines Radrennens. 80-92% der maximalen Herzfrequenz werden genutzt.



Spirit Special	Ofers 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.
Step	Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte 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.
Step Dance Class	In der Step Dance Class werden Step-Grundschritte und deren Variationen aus verschiedenen Tanzstilen wie Jazz, Hip Hop, House oder Latin Dance zu einer Tanzchoreographie kombiniert. Ausdauer- und Koordinationstraining in Party-Atmosphäre. Let's Dance!
Stretch & Relax	In diesem Kurs werden die Gelenke mobilisiert und die Muskulatur gelockert. Dehnübungen schaffen Beweglichkeit und Flexibilität für den ganzen Körper! Anschließend folgt ein Entspannungsteil.
SWITCHING® Express	Ein Ganzkörpertraining in nur 30 Minuten - effektiv, einfach und schnell am SWITCHING® Zirkel. In zwei Durchgängen mit kurzen Pausen werden intensiv die Kraftausdauer trainiert und alle Hauptmuskelgruppen gekräftigt. Dieser Kurs findet im Gerätebereich statt.
SWITCHING®	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.
Y	
Yogalates	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.
Yoga & Meditation	Siehe Hatha Yoga – in diesem Kurs hat die Meditation einen stärkeren Anteil. Innere Ruhe und Gelassenheit werden geschaffen und die Körperenergien kommen ins Gleichgewicht.
Z	
Zirkeltraining	Ein intensives Stationstraining mit einem Wechsel aus athletischen Kraft- und Ausdauerübungen. Von schnellen Sprints über Liegestütze bis zu Sprüngen mit Langhantel-Einheiten – die Trainingsmöglichkeiten sind vielseitig und intensiv und auch Ihre Reaktion und Koordination sind gefragt. Zirkeltraining – das Ganzkörper-Programm zum Auspowern!
ZUMBA®	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 der Kurstafel im MeridianSpa. Außerdem können Sie sich auf www.meridianspa.de Ihr persönliches Kursplan-Abo bestellen und sich den Kursplan 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 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 MeridianSpa-Kursberatung.

Tel. 0431/200 07-81 • katja.kugelstadt@meridianspa.de
MeridianSpa Sophienhof • Sophienblatt 20 • 24103 Kiel