

MERIDIANS SPA

# BESTLife®

Mehr Lebensqualität im Alter.



## HIER FINDEN SIE UNS

### IN HAMBURG ☎ 040/65 89-0

**MeridianSpa Wandsbek**  
Wandsbeker Zollstr. 87 – 89  
22041 Hamburg

**MeridianSpa City**  
Schaarsteinweg 6  
20459 Hamburg

**MeridianSpa Eppendorf**  
Quickbornstr. 26  
20253 Hamburg

**MeridianSpa Alstertal**  
Heegbarg 6  
22391 Hamburg

Eröffnung Herbst 2012:

**MeridianSpa Barmbek**  
Fuhlsbüttler Straße 405  
22309 Hamburg

### IN BERLIN ☎ 030/33 89 06-0

**MeridianSpa Spandau Arcaden**  
Klosterstr. 3, 2. – 4. OG  
13581 Berlin

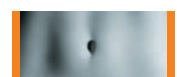
### IN KIEL ☎ 0431/200 07-0

**MeridianSpa Sophienhof**  
Sophienblatt 20  
24103 Kiel



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

Haben Sie Anregungen oder Fragen zu BESTLife? Dann senden Sie uns eine E-Mail an [bestlife@meridianspa.de](mailto:bestlife@meridianspa.de)



**MERIDIANS SPA**  
Fitness. Wellness. Bodycare.

## BESTLife – MEHR LEBENSQUALITÄT IM ALTER.

Natürlich ist der Mensch genetisch aufs Älterwerden programmiert. Die Geschwindigkeit und die Weise, in der der Körper sich verändert, hängt aber ganz entscheidend vom Lebensstil ab. Wer sich gehen lässt und die Couch zum Lieblingsort erklärt, verliert zwischen dem dritten und achten Lebensjahrzehnt etwa ein Drittel seiner Kraft. **Den Aktiven dagegen gehört die Zukunft.** Körperliche Fitness kann sich nämlich nicht nur sehen lassen. Sie ist die Quelle für mehr Lebensqualität im Alter. Denn sie fördert Selbständigkeit, Mobilität und Leistungsfähigkeit.

**Ove (79), MeridianSpa Eppendorf**  
„Nach meiner Hüft-OP hat sich ein Trainer Zeit für mich genommen und mir die Übungen gezeigt, mit denen ich mich sehr bald wieder sicher bewegen konnte.“

**Die gute Nachricht:** Studien zeigen, dass Muskulatur und Ausdauer bis ins hohe Alter durch gezieltes gesundheitsorientiertes Training aufgebaut bzw. erhalten werden können. Die Trainer im MeridianSpa sehen täglich, welchen Unterschied ein bewegtes Leben macht. **Darum hat MeridianSpa BESTLife entwickelt** – ein spezielles Angebot für alle, die dem Alterungsprozess entgegenwirken, ihre Vitalität erhalten und sich länger jünger fühlen möchten. Egal, wie alt Sie sind: Jetzt ist der beste Zeitpunkt, um aktiv zu werden!





## VITALITÄT IST KEINE FRAGE DES ALTERS.

Nirgends sind die Erfolgsaussichten dafür so gut wie beim Fitnessstraining. Denn: Kleine Veränderungen bringen viel – und zwar in jedem Alter! Bereits nach wenigen Wochen kehren „verlorene“ Kräfte zurück, die Flexibilität verbessert sich, die Anforderungen des Alltags fallen spürbar leichter.

Mit **BESTLife** bietet MeridianSpa ein auf die im Alter individuellen Bedürfnisse abgestimmtes Training. Und das beginnt mit einer ausführlichen Beratung durch einen erfahrenen Trainer und einem **gründlichen Fitness-Check** – für Sie als Mitglied selbstverständlich kostenlos.

Dieser besteht aus folgenden Komponenten:

- Informationsgespräch über Ihre Lebenssituation
- Körperanalyse (Fett-/Muskel-/Wasseranteil) und Blutdruckmessung
- Test von Koordination, Kraft und Ausdauer
- Vereinbarung von Trainingszielen und Erstellung des individuellen Trainingsplans

Nach diesem Erstgespräch stehen Ihnen die Trainer weiterhin begleitend zur Seite, geben Tipps und unterstützen Sie bei den Übungen. Vereinbaren Sie weitere Folgetermine zur kontinuierlichen Betreuung Ihres Trainings. Alle sechs Monate werden beim **Fitness-Re-Check** die Fortschritte dokumentiert und die nächsten Schritte geplant. Das motiviert!

## TRAINING FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT IM ALLTAG.

Für einen gesunden älteren Menschen gibt es beim Fitnessstraining so gut wie keine Einschränkungen. Es sollte nur etwas langsamer und vorsichtiger angegangen werden. Fitness-Einsteigern empfehlen wir, sich das OK vom Arzt zu holen – und dann mit dem gesundheitsorientierten **BESTLife**-Training zu beginnen.

**Richtiges Krafttraining** – idealerweise 2–3 Mal die Woche – stärkt die Muskulatur und den Knochenbau und macht fit für die Herausforderungen des Alltags. Im Zusammenspiel mit **Ausdauertraining** wird das Herz-Kreislauf-System gekräftigt, die Durchblutung angeregt und die Immunabwehr

gestärkt. Gezielte Übungen für Gleichgewichtssinn, Beweglichkeit und Koordination sind wichtige Faktoren für die Sturzprophylaxe. Und: Wo mehr Muskeln sind, ist eindeutig weniger Fett – und damit auch weniger Belastung für die Gelenke!

**Jutta (68), MeridianSpa Alstertal**  
„Der beste Beweis, was regelmäßiges Training bringt: Ich kann mir die Schuhbänder wieder im Stehen zubinden!“



MeridianSpa bietet eine große Vielfalt hochwertiger Kraft- und Ausdauergeräte und wird jährlich neu vom TÜV-zertifiziert. 2009 ist MeridianSpa von Stiftung Warentest bundesweit als bestes Fitnessstudio ausgezeichnet worden. Aber genauso wichtig: Unsere erfahrenen Trainer wissen, welche Geräte und Übungen für Sie die richtigen sind.





## DEN RICHTIGEN KURS EINSCHLAGEN.

Spaß an der Bewegung ist die beste Motivation, etwas für sich zu tun. Die Kursvielfalt im MeridianSpa ist einfach mitreißend. Viele Angebote haben wir speziell für Menschen entwickelt, die sich in den trendorientierten oder dynamischen Kursen nicht richtig aufgehoben fühlen.

Günter (73), MeridianSpa Spandau Arcaden  
„Nach einem Jahr im MeridianSpa konnte ich meine Cholesterin-Tabletten absetzen!“



**BestFit – Fit im Alter:** Es gibt Dinge, die mit den Jahren schwieriger werden. Im BestFit-Kurs trainieren Gleichgesinnte u.a. koordinative Fähigkeiten wie Gleichgewichts- und Orientierungssinn sowie Reaktionsfähigkeit.

**Aqua-Kurse:** Gymnastik im Wasser trainiert auf gesunde, gelenkschonende und äußerst effektive Weise Muskulatur und Ausdauer.

**Yoga, Tai Chi, Meditation, Feldenkrais:** Hier profitieren Körper und Geist. Wir bieten Kurse für Einsteiger bis Fortgeschrittene.

**Rückengym, Stretching:** Ganzheitliche Kräftigung und Dehnung macht beweglicher und sicherer.

**Tanzkurse:** Sie bringen Spaß, führen Menschen zusammen und machen ganz nebenbei auch noch fit.

**Specials und Workshops** zu Themen wie Sturzprophylaxe, Osteoporose, Ernährung u. a. runden das Angebot für Ältere ab.

**Gern beantworten unsere Trainer Ihre Fragen zum Kursangebot. Sprechen Sie sie an!**





## WELLNESS – DIE PERFEKTE ERGÄNZUNG.

Nach dem Training lieben ermüdete Muskeln die Regeneration in der Wärme. Der ideale Ort dafür liegt ganz nah: die verschiedenen Saunen, Warmluft- und Dampfbäder im Wellness-Bereich. Beim **„geführten Saunabaden“** erfahren Sie vom Saunameister die Unterschiede und erhalten Tipps zur richtigen Nutzung. Unsere Mitarbeiter zeigen Ihnen aber gern auch zwischendurch, welche der Saunen für Ihre Bedürfnisse die beste ist.

**Anna (65), MeridianSpa Wandsbek**  
„Schon vor dem Training freu ich mich auf meine nette Runde und den Saunagang danach.“

Bei Bluthochdruck steht vor dem ersten Saunagang ein Besuch beim Hausarzt an. Auf jeden Fall ein guter Platz: die unterste Sitzbank, da hier die Temperaturen nur halb so hoch sind.

Zwischen den zwei bis höchstens drei Gängen sollte immer eine ausgedehnte Auszeit erfolgen. Gönnen Sie sich zum Abkühlen vor dem Duschen eine ordentliche Portion Frischluft. Relaxen Sie, in eine kuschelige Decke gehüllt, im großzügigen Ruhebereich oder auf einer gemütlichen Liege am Pool. Später können Sie noch ein wenig die Seele baumeln lassen – bei einem Fußbad oder im blubbernden Whirl- oder Relaxpool.

## BODYCARE – EINE SCHÖNE ZEIT!

„Man versehe mich mit Luxus. Auf das Notwendige kann ich verzichten“, sagte der englische Dramatiker Oscar Wilde einst, offensichtlich damals noch nicht alt genug, um zu wissen: Irgendwann wird Luxus zur Notwendigkeit! Wertvolle Entspannung erwartet Mitglieder und Tagesgäste im Bodycare-Bereich. Das Beauty-, Massage- und Ayurveda-Angebot schickt Körper, Geist und Seele in einen erholsamen Kurzurlaub und rundet das **BESTLife**-Trainings- und Wellness-Programm optimal ab.

Ein ganz besonderes Erlebnis ist eine **Ayurvedische Rückenmassage**. Intensive Massagetechniken mobilisieren Ihre Selbstheilungskräfte und fördert den Energiefluss. Die **Meridian Recovery Massage** hilft bei muskulären Verspannungen, Schmerzen und Erschöpfung. Die **AMAYĀNA Relax & Lift Gesichtsbehandlung** kombiniert kostbare Wirkstoffe mit einer besonderen Gesichtsmassage. Sie schenkt dem Teint Vitalität und ein sichtbar verjüngtes Aussehen.

Machen Sie aus Ihrem Besuch im MeridianSpa ein „Verwöhn-Erlebnis“ und buchen Sie rechtzeitig Ihren Termin – vor Ort oder telefonisch.

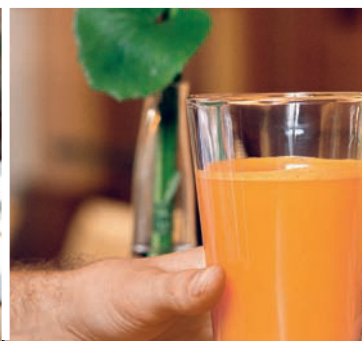




## SERVICE – EXTRAS FÜR IHR WOHLBEFINDEN.

Damit unsere Gäste schon gut gelaunt an der Rezeption erscheinen, ersparen wir ihnen die Parkplatzsuche und bieten **Parkhäuser oder Tiefgaragen** in nächster Nähe. Mitglieder parken mehrere Stunden kostenlos, Tagesgäste zahlen eine geringe Pauschale. Für Eltern und Großeltern der Garant für einen entspannenden Aufenthalt: Im „Meridini“, der **Kinderbetreuung** im MeridianSpa (außer City), kümmern sich qualifizierte Mitarbeiter um die Kleinen, für Mitglieder kostenlos.

Trinken ist gesund – und Essen sollte es auch sein! In jedem MeridianSpa erhalten Sie Erfrischungs- und andere Getränke sowie kleine Snacks an der Fitbar oder im Bistro. Für den größeren Appetit finden Sie eine reichhaltige Auswahl an leckeren Gerichten in den **Poolrestaurants**. Nehmen Sie sich also ruhig viel Zeit, um das umfangreiche Angebot im MeridianSpa zu nutzen!



Und Mitglieder können noch viel mehr erleben: Specials, Workshops, Reiseangebote und Gruppen-Events bieten eine große Vielfalt an zusätzlichen Aktivitäten. Sie erfahren Interessantes zu den verschiedensten Themen eines gesunden, vitalen Lebens und treffen Menschen, mit denen Sie viel gemeinsam haben. Zum Beispiel jede Menge Spaß!

Damit Sie nichts verpassen, schauen Sie regelmäßig auf unsere Infowand und bestellen Sie sich den kostenlosen E-Newsletter und das Kursplan-Abo. Alle Zusatzangebote finden Sie auch auf unserer Website [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de).

**Erleben Sie mehr Vitalität, Freude und Genuss – mit BESTLife im MeridianSpa!**

