



HIER FINDEN SIE UNS



MeridianSpa Sophienhof

Sophienblatt 20

24103 Kiel

☎ 0431/200 07-0

HAMBURG

MeridianSpa Wandsbek

Wandsbeker Zollstr. 87-89

22041 Hamburg

☎ 040/65 89-10 50

MeridianSpa City

Schaarsteinweg 6

20459 Hamburg

☎ 040/65 89-11 00

MeridianSpa Eppendorf

Quickbornstr. 26

20253 Hamburg

☎ 040/65 89-13 50

MeridianSpa Alstertal

Heegbarg 6

22391 Hamburg

☎ 040/65 89-14 50

NEU Frühjahr 2013

MeridianSpa Barmbek

Fuhlsbüttler Straße 405

22309 Hamburg

ZENTRALE

MeridianSpa

Deutschland GmbH

Wandsbeker Zollstr. 87-89

22041 Hamburg

☎ 040/65 89-0

BERLIN

MeridianSpa Spandau Arcaden

Klosterstr. 3

13581 Berlin

☎ 030/33 89 06-50

NEU Herbst 2013

MeridianSpa auch in Frankfurt

WILLKOMMEN IM MERIDIANS PA Sophienhof

Fitness. Wellness. Bodycare – Natürlich im MeridianSpa.



MERIDIANS PA
Fitness. Wellness. Bodycare.



TÜV-geprüfte
Qualität & Sicherheit
seit 11/2011



info@meridianspa.de
www.meridianspa.de

MERIDIANS PA
Fitness. Wellness. Bodycare.



IHR PERSÖNLICHER
TRIATHLON
FITNESS, WELLNESS, BODYCARE –
NATÜRLICH IM MERIDIANSIPA

Willkommen im MeridianSpa, dem Ort, der für Sie vielleicht schon bald einer der schönsten Plätze Ihres Lebens sein wird. In einer ganz besonderen Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, Ihre verborgenen Energien neu zu entdecken und ein ganzheitliches Wohlfühlgefühl für Körper, Geist und Seele zu erlangen.

Hier können Sie aktiv sein und entspannen, sich verwöhnen lassen und auf gesunde Weise Schwung für den Alltag holen. Weitläufige Räumlichkeiten in einem angenehmen Ambiente und eine hochwertige Ausstattung bieten beste Voraussetzungen, etwas für sich und das eigene Wohlbefinden zu tun.

Für Ihr individuelles Training stehen Ihnen ein großzügiger, erstklassig ausgestatteter Gerätebereich und ein umfangreiches Kursprogramm zur Verfügung. Das vielfältige Wellness-Angebot bietet Entspannung pur. Und eine Bodycare-Behandlung bildet den krönenden Abschluss. In jedem Fall inklusive: nette Menschen und ein persönlicher Service.

Erleben Sie selbst eine neue Form von Fitness und Wellness – beim Wohlfühl-Training im MeridianSpa.

FITNESS

TUN SIE GUTES – UND FANGEN SIE BEI SICH SELBST AN

Bewegung ist unverzichtbar für das körperliche Wohlbefinden. Regelmäßiges Fitnesstraining stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert so Ihre Ausdauer. Mit dem richtigen Training fördern Sie Ihre Beweglichkeit und halten Ihren Körper in Form. Ihr erster Schritt zu mehr Gesundheit und Lebensqualität ist ganz einfach getan: mit der Entscheidung für eine Mitgliedschaft im MeridianSpa.

Hier erwarten Sie eine Vielzahl erstklassiger Kraftgeräte, mit denen Sie Ihre gesamte Muskulatur trainieren oder gezielt z.B. den Rücken kräftigen können. Für Ihre individuellen Bedürfnisse stehen drei ideal aufeinander aufbauende oder miteinander kombinierbare

Gerätelinien und SWITCHING[®], das „All-in-one-Konzept für Eilige“, bereit. Ein optimales Ausdauertraining bieten modernste Cardio-Geräte mit eigenem TV-Monitor.

Wählen Sie Ihre persönlichen Lieblingskurse aus über 70 Kursen pro Woche – von sanft bis schweißtreibend, von klassisch bis trendorientiert.

In unserem eigenen Aus- und Weiterbildungsinstitut, der „Meridian Academy“, werden unsere Trainer auf höchstem Qualitätsniveau geschult. Kompetent entwickeln sie mit Ihnen Ihren individuellen Trainingsplan und betreuen und begleiten Sie auch über die Anfangsphase hinaus während Ihrer gesamten Mitgliedschaft. So wird aus Ihren guten Vorsätzen ein nachhaltig wirkungsvolles Gesundheitsprogramm.





WELLNESS

WASSER, WÄRME, WOHLGEFÜHL

Es gibt viele Wege zu einem neuen Wohlgefühl. Die vielleicht besten können Sie im MeridianSpa ausprobieren und für sich entdecken.

Im großzügigen Wellness-Bereich können Sie im wohltemperierten Relax-Pool – für Ihr natürliches Wohlgefühl gern auch ohne Badekleidung – die Seele baumeln lassen. Ob Sie im Kneippgang den Kreislauf ankurbeln oder im Pool entspannen – hier erleben Sie, warum **Sanus per aquam** (Spa, lat. „Gesund durch Wasser“) im MeridianSpa großgeschrieben wird.

Urlaub im Alltag finden Sie auch in einer der vielen unterschiedlich temperierten Saunen mit wechselnden Aroma-Aufgüssen oder im Dampfbad. Erlebnisse der ganz besonderen Art sind die regelmäßigen Sauna-Events, z.B. die lange Saunanacht oder die Candle Light Sauna.

Gemütliche Ruhezone und kuschelige Liegen im Innenbereich und auf der Dachterrasse laden anschließend zum Relaxen und Verweilen ein.



AMAYÃNA

HIER WIRD PFLEGE ZUM
GENUSS – FÜR SIE UND IHN

AMAYÃNA – so heißt der Bodycare-Bereich im MeridianSpa Sophienhof. Begeben Sie sich in die Hände unserer erfahrenen Masseurin und Kosmetikerinnen und lassen Sie sich einmal so richtig verwöhnen. Tagsüber, nach Feierabend, am Wochenende – wann immer Ihnen danach ist.

Genießen Sie pflegende und revitalisierende Beauty-Behandlungen, die die Zellerneuerung aktivieren und sichtbare Liftingeffekte erzielen. Sehr beliebt bei IHR und IHM: die Beauty-Facials von Maria Galland. Eigens für MeridianSpa wurde die hauseigene Pflegelinie AMAYÃNA face & body mit Perlenprotein-Extrakt und Wirkstoffen der Dang Gui Wurzel entwickelt.

Erfahrene Masseurin lösen die Verspannungen Ihrer Muskulatur bei Ganz- oder Teilkrpermassagen mit wunderbarem Aromal. Thalasso-Anwendungen straffen mit Meeresextrakten das Gewebe und sind eine hervorragende Anti-Stress-Methode für den ganzen Körper. Besonders wohltuend und tiefenentspannend: die AMAYÃNA-Massage. Ein ganz besonderes Erlebnis ist die Seifenschaummassage im Hamam. **Absolutes Highlight:** eine Ayurveda-Behandlung mit warmem Öl. Sie aktiviert die Energieströme Ihres Körpers und bringt Sie in ein harmonisches Gleichgewicht. Aber wie auch immer Ihr Pflegeprogramm aussieht: Sie werden sich danach fühlen wie neugeboren.





MERIDIANS SPA

EIN EXZELLENTER GASTGEBER

Unsere Mitglieder genießen bei uns ein einzigartig großes Spektrum an Fitness-, Wellness- und Bodycare-Angeboten. Aber auch Tagesgäste (ohne Fitnessnutzung) finden im Pool- und Sauna-Bereich unerschöpfliche Möglichkeiten zum Entspannen und Wohlfühlen.

Das Raumkonzept bietet jedem Gast großzügige Bewegungsfreiheit. Diese beginnt schon mit viel Freiraum im Eingangsbereich und in den Umkleiden. Warme Farben, natürliche, hochwertige Materialien und angenehme Musik machen Ihren Aufenthalt auch räumlich zu einem grenzenlos schönen Erlebnis.

Freiraum für Körper und Geist bieten auch unsere zusätzlichen Serviceangebote: Schon die Ankunft ist durch ausreichend Parkplätze – für Mitglieder 4 Stunden kostenlos – stressfrei. Kinder im Alter von 1 bis 8 Jahren sind in unserer Kinderbetreuung „Meridini“ in professionellen Händen – für Mitglieder 3 Stunden kostenlos, Gäste zahlen eine geringe Pauschale.

Und für das leibliche Wohl sorgt mit gesunden, frischen Snacks und erfrischenden Drinks das Bistro. Wir freuen uns auf Ihren Besuch – an 365 Tagen im Jahr.

DIE MITGLIEDSCHAFTEN AUF EINEN BLICK

Unseren Mitgliedern steht eine große Vielfalt an Fitness- und Wohlfühl-Angeboten zur Verfügung: verschiedenste, erstklassige Kraft- und Ausdauergeräte, ein umfangreiches Kursprogramm, Entspannung und Ruhe im Wellness-Bereich. Individuelle Ansprüche und Wünsche werden in höchstem Maße erfüllt.

Lernen Sie das ganzheitliche Angebot im MeridianSpa kennen und vereinbaren Sie gleich einen Beratungstermin oder einen Probetag. Bei Abschluss einer Jahresmitgliedschaft innerhalb einer Woche danach verrechnen wir die 22 Euro für den Probetag mit der regulären Aufnahmegebühr.



 blue card	Preise
Nutzung des MeridianSpa Sophienhof Nutzung Mo.–Fr. bis 16 Uhr (ausgenommen feiertags) Vertragslaufzeit 12 Monate Kündigungsfrist 4 Wochen zum Vertragsende oder automatische Verlängerung um weitere 12 Monate	Monatsbeitrag 59 € Aufnahmegebühr 200 €
 gold card	
Nutzung des MeridianSpa Sophienhof Vertragslaufzeit 12 Monate Kündigungsfrist 4 Wochen zum Vertragsende oder automatische Verlängerung um weitere 12 Monate	Monatsbeitrag 75 € Aufnahmegebühr 200 €
 platinum card	
Nutzung aller Anlagen (4 x in HH, 1 x in B, 1 x in KI) Vertragslaufzeit 12 Monate Kündigungsfrist 4 Wochen zum Vertragsende oder automatische Verlängerung um weitere 12 Monate	Monatsbeitrag 99 € Aufnahmegebühr 200 €
 flexible card	
Keine Laufzeitbindung Nutzung aller Anlagen (4 x in HH, 1 x in B, 1 x in KI) Kündigungsfrist 4 Wochen zum Monatsende	Monatsbeitrag 109 € Aufnahmegebühr 100 €
Studenten- und Azubi-Tarif	
Für immatrikulierte Studenten und Auszubildende zwischen 18-30 Jahren Nutzung des MeridianSpa Sophienhof Nutzung ganztägig, Vertragslaufzeit 12 Monate	Monatsbeitrag 59 € Aufnahmegebühr 79€
Kurzmitgliedschaften	
Nutzung des MeridianSpa Sophienhof Für Gäste, die außerhalb der Region Kiel wohnen und sich nur vorübergehend in dieser Stadt aufhalten.	1 Monat 149 € 2 Monate 229 € 3 Monate 309 €

Preise Stand Januar 2012. Es gilt die jeweils aktuelle Preisliste.

DIE AUSSTATTUNG IM MERIDIANS PA SOPHIENHOF

ÖFFNUNGSZEITEN

montags bis freitags: 7 – 22 h
samstags, sonntags und feiertags: 9 – 21 h

FITNESS

- > Über 70 Kurse pro Woche
- > 90 erstklassige Kraft- und Ausdauergeräte
- > 1 Fitness-Loft
- > 1 SPINNING®-Loft
- > 1 Spirit-Loft
- > Mutter-Kind-Kurse
- > Outdoor-Kurse
- > Human Sport (Seilzugtraining)
- > Cardio-Geräte mit eigenem TV-Monitor

WELLNESS

- > Relax-Pool
- > 1 Finnische Sauna
- > 1 Finnische Außensauna
- > 1 Steinsauna
- > 1 Kräutersauna
- > 1 separate Damensauna
- > 1 Dampfbad
- > 1 Warmluftbad (Sanarium)
- > Kneippgang
- > Fußbäder
- > Eisraum
- > Erlebnis-Duschen
- > 3 Ruheräume
- > Dachterrasse

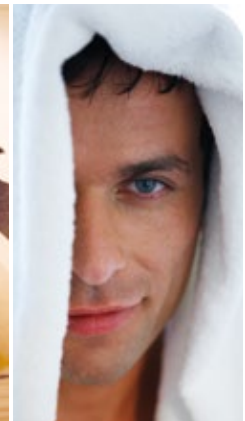
BODYCARE

- > AMAYÁNA Day Spa
- > Massagen
- > Beauty
- > Ayurveda
- > Hamam
(Seifenschaum-Massage)
- > 4 Solarien

SERVICE

- > Kinderbetreuung „Meridini“
(für Mitglieder kostenlos)
- > Parkhaus
(für Mitglieder 4 Std. kostenlos)
- > Bistro

Gesundheitspraxis mit Physiotherapie und Naturheilkunde



DIE TAGESKARTEN AUF EINEN BLICK

Wenn Sie abschalten und wunderbar entspannen möchten, gönnen Sie sich als Kurzurlaub im Alltag hin und wieder einmal einen Wellness-Tag im MeridianSpa. Genießen Sie den Relax-Pool und die verschiedenen Saunen, relaxen Sie auf der Dachterrasse oder lassen Sie sich im Bistro mit Snacks und erfrischenden Drinks verwöhnen. Alle Tageskarten gibt es auch als günstiges „10 plus 1“-Abo zum Preis von 10 Besuchen.

Vereinbaren Sie doch vor Ihrem Besuch einen Termin im AMAYÄNA, dem Bodycare-Bereich im MeridianSpa Sophienhof und gönnen Sie sich eine entspannende Massage, eine Beauty-Behandlung oder eine wohltuende Ayurveda-Anwendung.



Tageskarte Wellness (Montag bis Freitag)

Check-out bis 14 Uhr	15 €	10 plus 1	150 €
Check-out bis 17 Uhr	18 €	10 plus 1	180 €
Check-out nach 17 Uhr	20 €	10 plus 1	200 €

Tageskarte Wellness (Samstag, Sonntag und Feiertage)

Check-out bis 13 Uhr	18 €	10 plus 1	180 €
Check-out nach 13 Uhr	20 €	10 plus 1	200 €

Tageskarte Fitness und Wellness

Für Gäste, die außerhalb der Region Kiel wohnen und sich nur vorübergehend in Kiel aufhalten.

Tageskarte	25 €	10 plus 1	250 €
------------	------	-----------	-------

Die Preise der Tageskarten gelten für das MeridianSpa Sophienhof. Stand Januar 2012. Es gilt die jeweils aktuelle Preisliste. MeridianSpa-Mitglieder erhalten im Falle von Kapazitätsengpässen bevorzugt Einlass vor Tagesgästen und Inhabern von „10 plus 1“-Karten. MeridianSpa behält sich vor, den Verkauf von „10 plus 1“-Karten der saisonalen Auslastung anzupassen.



WOHLFÜHLEN

VOM ERSTEN MOMENT AN

Wenn Sie uns das erste Mal besuchen, möchten wir Ihnen mit einigen Informationen die Orientierung erleichtern. Es gehört zu unserer Philosophie und entspricht den hohen hygienischen Ansprüchen in unseren Nassbereichen, **dass der Wellness-Bereich (Saunen, Dampfbad) textiltfrei** genutzt wird. Im Relax-Pool können Sie je nach Vorliebe mit oder ohne Badekleidung entspannen. Bitte bringen Sie bei Ihrem Besuch **Badeschuhe** und einen **Bademantel plus Saunatuch** oder **zwei Saunatücher** mit. Wenn Sie es ganz bequem mögen oder etwas vergessen haben, können Sie diese Dinge vor Ort ausleihen oder erwerben. Im Wellness-Bereich bitten wir auf **große Taschen** zu verzichten. Weitere Informationen und Tipps für Ihren Aufenthalt finden Sie auf unserer Website unter www.meridianspa.de/service.

AUF WIEDERSEHEN

... WANN IMMER SIE MÖGEN

Wenn Sie Lust bekommen haben, ab sofort mehr für sich selbst zu tun, dann kommen Sie zu uns – wir freuen uns auf Sie! Rufen Sie einfach an und vereinbaren Sie einen Termin mit einem unserer Gästebetreuer.

Mein Gästebetreuer

Mein Beratungstermin am

um

Uhr

Notizen

