



Personal Training

Finden Sie mit uns einen persönlichen Coach - **Ihren Personal Trainer.**

Was ist Personal Training?

Personal Training ist ein individuelles, auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Training mit Ihrem persönlichen Trainer. Ihr Personal Trainer steht Ihnen persönlich zur Verfügung und erarbeitet für Sie maßgeschneiderte und individuelle Programme, die exakt auf Ihre Wünsche und Ziele abgestimmt sind – daher ist es ein Training mit Erfolgsgarantie!

Was beinhaltet Personal Training?

Personal Training umfasst sportliches Training gemeinsam mit Ihrem Trainer, Gesundheits- und Ernährungsberatung, Outdoor-Aktivitäten, Entspannung, Coaching und vieles mehr. Sie haben immer Ihren Trainer zur Seite, der Sie umfassend betreut, motiviert und dafür sorgt, dass das Training auch Freude macht.

Leistungsangebote im Personal Training:

- Herz-/Kreislauftraining/Ausdauertraining
- Training zur Prävention oder Rehabilitation
- Beweglichkeitstraining
- Gesundheits- und Ernährungsberatung
- Coaching, Lifestyle-Management
- Muskelaufbautraining
- Gewichtsreduktionstraining
- sportartspezifisches Training
- Entspannung, Stress-Management

Outdoor-Aktivitäten:

- Walking, Jogging, Laufen
- Schwimmen
- Radfahren
- Inline Skating

Wo und wann findet Personal Training statt?

Personal Training findet dort statt, wo Sie es wünschen: bei Ihnen zu Hause, im Büro, im MeridianSpa oder draußen in der Natur. Und das zu einer Zeit, die Ihnen passt, ganz gleich ob frühmorgens, in der Mittagspause oder am Abend.





Wer ist Personal Trainer?

Unsere Personal Trainer verfügen alle über hervorragende Qualifikationen und vielfältige Erfahrungen in den verschiedenen Bereichen des Sport- und Gesundheitssektors. Neben einer breiten Ausbildung besitzen viele Trainer auch Spezialkenntnisse und besondere Erfahrungen in bestimmten Bereichen.

Was kostet Personal Training?

Entsprechendes Honorar vereinbaren Sie direkt mit Ihrem Personal Trainer. Wenn Sie noch nicht Mitglied im MeridianSpa sind, können Sie bis zu 3x für 10,- € eines unserer Hamburger Spas gemeinsam mit Ihrem Personal Trainer nutzen. Mitglieder trainieren natürlich kostenfrei.

So finden Sie Ihren Personal Trainer!

Ein entscheidender Faktor für Ihren Erfolg ist die Freude am Trainieren. Einen ersten Eindruck von unseren Personal Trainern erhalten Sie durch die Personal Trainer Set-Cards. Diese finden Sie in einem Aufsteller auf dem Trainer-Counter im Gerätebereich. Die Set-Card beinhaltet persönliche Angaben, Information zur Qualifikation und Leistungsangebot Ihres Personal Trainers. Hat ein Personal Trainer Ihr Interesse geweckt, dann rufen Sie ihn einfach an!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude beim Trainieren.

Ihr MeridianSpa



Stand_04_2004

LifeFitness



MERIDIAN SPA

Spa Wandsbek • Wandsbeker Zollstr. 87–89 • 22041 Hamburg • Fon 040/65 89-10 50

Spa City • Schaarsteinweg 6 • 20459 Hamburg • Fon 040/65 89-11 00

Spa Eppendorf • Quickbornstraße 26 • 20253 Hamburg • Fon 040/65 89-13 50

Spa Alstertal • Heegbarg 6 • 22391 Hamburg • Fon 040/65 89-14 50

Spa Spandau Arcaden • Klosterstraße 3 • 13581 Berlin • Fon 030/33 89 06-50