

TRAININGSBETREUUNG.



HIER FINDEN SIE UNS

IN HAMBURG ☎ 040/65 89-0

MeridianSpa Wandsbek
Wandsbeker Zollstr. 87 – 89
22041 Hamburg

MeridianSpa Eppendorf
Quickbornstr. 26
20253 Hamburg

MeridianSpa City
Schaarsteinweg 6
20459 Hamburg

MeridianSpa Alstertal
Heegborg 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



E-Mail: info@meridianspa.de

www.meridianspa.de

BEI UNS SIND SIE IN GUTEN HÄNDEN.

Den ersten Schritt zu Gesundheit und mehr Lebensqualität haben Sie bereits getan. Mit der Entscheidung für MeridianSpa.

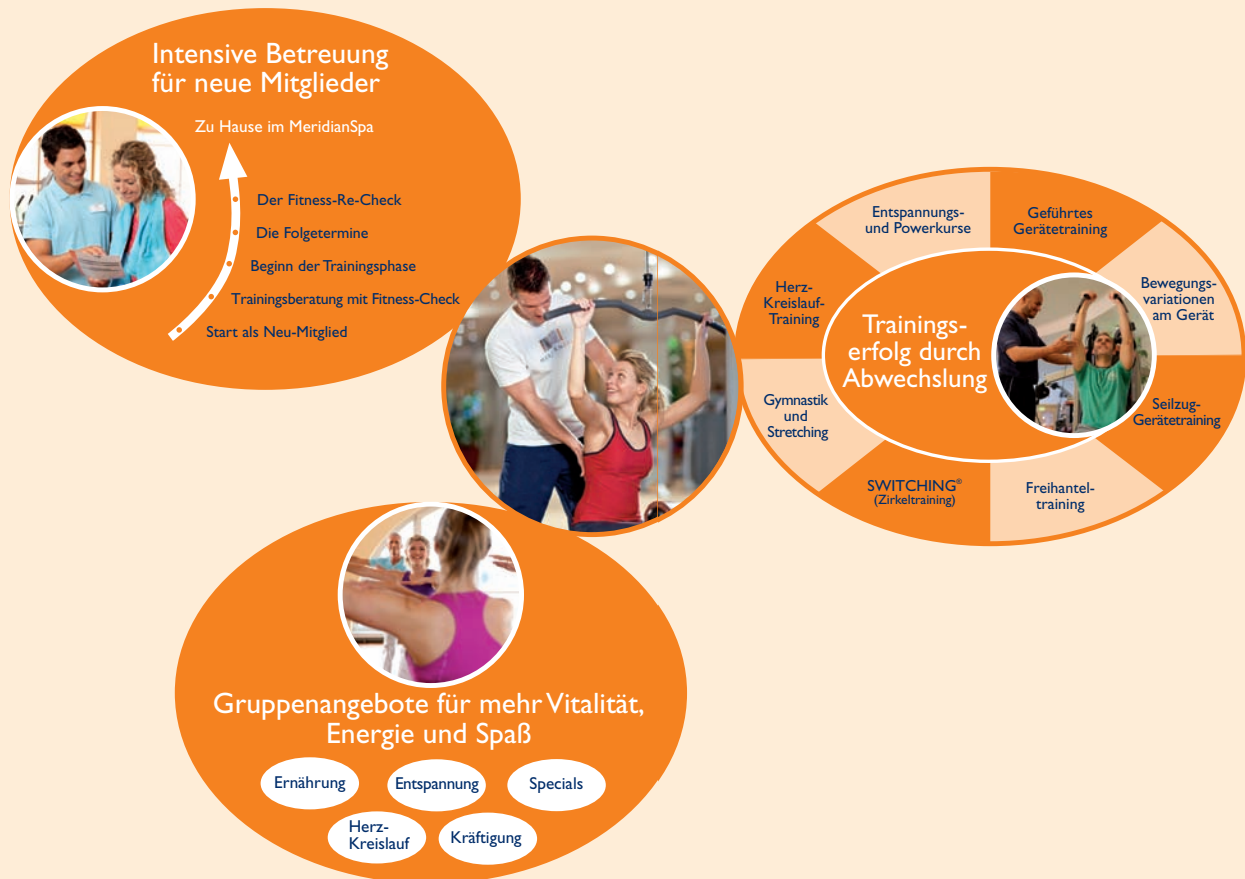
Regelmäßiges Fitnessstraining stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert Ihre Ausdauer. Mit dem richtigen Training fördern Sie Ihre Beweglichkeit und halten Ihren Körper in Form. Ob gemeinsam im Kurs oder beim individuellen, betreuten Gerätetraining: Fitness im MeridianSpa ist nicht nur gesund, sondern es bringt Menschen zusammen und macht Spaß!

Ihr Trainingserfolg und Ihr Wohlbefinden stehen für uns im Mittelpunkt. Vom ersten Beratungsgespräch an begleiten wir

Sie über Folgetermine auf dem Weg zu Ihrem Trainingsziel – persönlich, kontinuierlich und individuell! Und schon bald fühlen Sie sich zu Hause im MeridianSpa.

Sie haben Ihre ersten Trainingsziele erreicht? Für den langfristigen Erhalt Ihres Erfolges und für neue Zielsetzungen benötigt Ihr Training Abwechslung. Im MeridianSpa erleben Sie stetige Motivation durch ein breit gefächertes Angebot, ausreichend Trainingsvariationen und persönliche Unterstützung – bei uns sind Sie in guten Händen!

Trainingsbetreuung – persönlich, kontinuierlich und individuell



Intensive Betreuung für neue Mitglieder



In den ersten Wochen und Monaten Ihrer Mitgliedschaft ist es wichtig, begleitet zu werden, um ein gesundes und richtiges Training zu gewährleisten. Unsere Trainer stehen Ihnen von der ersten Trainingseinheit an zur Seite – so erreichen Sie Ihr Ziel!

Start als Neu-Mitglied: Mit der Mitgliedschaft im MeridianSpa beginnt der gemeinsame Weg. Von der Erstberatung bis zu Ihrem persönlichen Trainingsziel sind wir für Sie da.

Trainingsberatung mit Fitness-Check: Ihr Trainer berät Sie in allen Fragen zu unserem Angebot und erstellt Ihr individuelles Fitnessprogramm. Nach einem ausführlichen Anamnese-Gespräch (Abfrage Ihres Gesundheitszustandes) absolvieren Sie den Fitness-Check, einen Test, der sich aus vier Komponenten zusammensetzt und Informationen über muskuläre Defizite, Gleichgewichtssinn, Risiko für Herz und Gefäße sowie den aktuellen Ausdauerzustand gibt.

Beginn der Trainingsphase: Für ein sicheres und effektives Training stehen Ihnen für Fragen und Hilfestellungen jederzeit unsere kompetenten Trainer zur Seite.

Die Folgetermine: In regelmäßigen Abständen wird Ihr betreuender Trainer das Fitnessprogramm anpassen. Neue Impulse lassen Sie Erfolge spüren und bringen Sie schneller zu Ihrem persönlichen Ziel.

Der Fitness-Re-Check: Nach ca. 6 Monaten zeigt Ihnen der erneute Test Ihre Trainingsentwicklung. Der Trainer bespricht mit Ihnen die Ergebnisse und berät Sie für Ihr weiteres Training.

Zu Hause im MeridianSpa: Sie haben Ihre ersten Ziele erreicht und MeridianSpa ist zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens geworden. Jetzt sind Sie bereit für neue Trainingsimpulse!



Die große Vielfalt an Geräte- und Kursangeboten motiviert zu neuen Trainingszielen und lässt Sie allzeit Neues entdecken. Unsere Trainer zeigen Ihnen jederzeit gerne, wie Sie durch Abwechslung immer wieder neue Trainingserfolge erreichen.

Geführtes Gerätetraining: Einfaches Krafttraining für den optimalen Einstieg, gerne aber auch von erfahrenen Sportlern genutzt.

Bewegungsvariationen am Gerät: Geführtes Gerätetraining in mehreren Bewegungsrichtungen – eine höhere Anforderung an Kraft und Koordination.

Seilzug-Gerätetraining: Freies, komplexes Training in fast alle Bewegungsrichtungen. Für geübte Sportler und als spezifisches Gesundheitstraining geeignet.

Freihanteltraining: Abwechslungsreiches Training durch vielfältige Einsatzbereiche und großen Bewegungsspielraum. Für erfahrene Sportler und Athleten.

SWITCHING®: Ganzkörpertraining in nur 30 Minuten. Einfach, effektiv, schnell und motivierend. Das Zirkeltraining für Jedermann.

Gymnastik und Stretching: Trainingsvariationen mit und ohne Zusatzgeräte im Gerätebereich oder zum Dehnen und Entspannen nach dem Training.

Herz-Kreislauf-Training: Gesundes Ausdauertraining zum Halten und Verbessern der Kondition. Verschiedene Cardio-Geräte bieten viele Trainingsmöglichkeiten.

Entspannung und Powerkurse: Ob Kraft, Ausdauer, Entspannung oder Tanz – das Training in der Gruppe ist effektiv und macht gemeinsam noch mehr Spaß.



Gruppenangebote für mehr Vitalität, Energie und Spaß

Ernährung

Entspannung

Specials

Herz-Kreislauf

Kräftigung

Persönlich und individuell – aber nicht alleine! Unsere speziellen Gruppenangebote, Workshops und Vorträge bieten ein breites Spektrum für gleiche Interessen. Bleiben Sie fit und aktiv mit mehr Vitalität, Energie und Spaß in der Gruppe!

Ernährung: Richtige Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für einen gesunden Körper und einen vitalen Geist. Neben unserem ganzheitlichen Ernährungskonzept bieten wir Ihnen auch Workshops mit aktuellen Informationen zu gesunder und abwechslungsreicher Ernährung.

Herz-Kreislauf: Ein trainiertes Herz erhöht die Leistungsfähigkeit und verbessert die Lebensqualität. Beim Ausdauertraining in der Gruppe lernen Sie in speziellen Kursen z.B. professionell Laufen oder Radfahren. Und können sich damit zudem optimal auf Ihren nächsten Wettbewerb vorbereiten.

Entspannung: Abbau von Spannungen führt zu Gelassenheit und einem besseren Wohlbefinden. Innere Ruhe finden Sie in Entspannungskursen wie Yoga, Stretch & Relax, Tai Chi oder Meditation. Unsere Experten zeigen in zusätzlichen Seminaren neue Wege der Entspannung.

Kräftigung: Eine trainierte Muskulatur stützt und schützt Ihren Körper und gibt Kraft im Alltag. Wir bieten Ihnen SWITCHING®, das vielseitige Zirkeltraining in der Gruppe, abwechslungsreiche Kurse wie Rückengym, Pilates oder KRAFTWORKS! sowie interessante Workshops und Vorträge.

Specials: Die Fitnesswelt ist ständig in Bewegung – mit trendorientierten Specials und Workshops zu aktuellen Themen aus Gesundheit und Fitness sorgen wir immer wieder für Abwechslung.

VIELE WEGE ZU EINEM NEUEN WOHLGEFÜHL.

Im MeridianSpa genießen Sie ein einzigartig großes Spektrum an Fitness-, Wellness- und Bodycare-Angeboten. Probieren Sie bei uns aus, welcher Ihr Weg zu einem neuen, ganzheitlichen Wohlgefühl ist.

FITNESS.

Trainieren Sie bei uns an erstklassigen Fitness-Geräten und wählen Sie Ihren Lieblingskurs aus dem breit gefächerten Kursangebot, um Ihren Körper fit und beweglich zu halten. Für ein gesundheitsgerechtes Trainingsprogramm begleiten Sie unsere Trainer kontinuierlich auf dem Weg zu Ihren persönlichen Trainingszielen.

WELLNESS.

Entdecken Sie den weitläufigen Wellness-Bereich mit wohltemperierten Pools, verschiedenen Saunen, Dampfbädern und großen Ruhebereichen, die zum Ausspannen und Relaxen einladen. Gerne geben Ihnen unsere Wellness-Mitarbeiter eine Einführung. Erlebnisse der ganz besonderen Art sind regelmäßige Sauna-Events, z. B. die Candle Light Night, das geführte Saunabaden oder der Finnische Abend.

BODYCARE.

Begeben Sie sich in die Hände unserer erfahrenen Masseurinnen und Kosmetikerinnen und lassen Sie sich mit einer pflegenden Beauty-Behandlung, einer entspannenden Massage oder einer wohltuenden Ayurveda-Anwendung verwöhnen.

SERVICE.

Schon die Ankunft ist durch ausreichend Parkplätze stressfrei und auch Ihre Kleinen sind in unserer professionellen Kinderbetreuung „Meridini“ bestens umsorgt, während Sie Ihren Aufenthalt unbeschwert genießen können. Für das leibliche Wohl sorgen mit gesunden Gerichten, frischen Snacks und Drinks die Restaurants und Fitbars.

Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns wie zu Hause fühlen. Bei Fragen und Anregungen sind unsere Mitarbeiter jederzeit gerne für Sie da.