MERIDIAN
SPA & FITNESS

UNSER WORKOUT FÜR DIE PRESSE.

Loerke
CONTENT • PR • EVENTS

Pressemitteilung:

ÜBER MERIDIAN SPA & FITNESS

Hamburg, im Dezember 2017 – Seit 1984 folgt Meridian Spa & Fitness einer Vision: Menschen einen besonderen Ort zu bieten, der als „Source of Energy" fungiert. Hier steht der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit und mit seinen individuellen Zielen im Mittelpunkt.

DAS ZIEL IST QUALITÄTSFÜHRERSCHAFT

Meridian Spa & Fitness läuft keinem Fitness-Trend hinterher, der Fokus liegt auf jedem einzelnen Mitglied. Das besondere Ambiente ist in allen acht Anlagen spürbar und macht sie zu einem Ort, an dem man den Stress hinter sich lässt und neue Energie schöpft. Durch Fitness einerseits und Wellness andererseits. Das Zusammenspiel aus weitläufigen Anlagen, einer harmonischen, warmen Architektur und servicebegeisterten Mitarbeitern ist wegweisend.

In insgesamt acht Premium-Anlagen in Hamburg, Berlin, Frankfurt und Kiel sorgen 550 feste Voll- und Teilzeitmitarbeiter sowie etwa 700 Kooperationspartner dafür, dass sich über 37.000 Mitglieder und zahlreiche Tagesgäste individuell betreut und wohl fühlen. Der geschäftsführende Gesellschafter Leo Eckstein und die stellvertretende Geschäftsführerin Christin Lüdemann (Vertrieb, Marketing & PR) leiten das Unternehmen.

Mit einem Angebot aus den drei Bereichen Athletic, Classic und Spirit sowie erstklassigen Kraft- und Ausdauergeräten, einem mitreißenden Kursprogramm und modernsten Trainingskonzepten soll jedes Mitglied seine individuellen Ziele erreichen. Qualifizierte Trainer unterstützen sie dabei. Der weiträumige Wellness-Bereich mit verschiedensten Saunen, Pools und großzügigen Außenbereichen sorgt für pure Entspannung. Abgerundet wird das ganzheitliche Angebot durch das AMAYÃNA Day Spa mit Beauty-Behandlungen, Massagen und Ayurveda-Anwendungen.

www.meridianspa.de

DIREKTKONTAKT
Meridian Spa & Fitness GmbH
Wandsbeker Zollstraße 87-89
22041 Hamburg
Fon 040/65 89-20 143
Fax 040/65 89-29 000
E-Mail nadine.mielke@meridianspa.de
www.meridianspa.de

PRESSEKONTAKT
LOERKE Kommunikation GmbH
Marxsenweg 18
22605 Hamburg
Fon 040/30 99 799-0
Fax 040/30 99 799-69
E-Mail info@loerke-pr.com
www.loerke-pr.com

MERIDIAN
SPA & FITNESS

Pressemitteilung:

FITNESS-TRENDS 2018

Functional, High Intensity, Mobility und Bodyweight: Welches Training bringt welchen Output und vor allem: Welche Methode ist die richtige für mich?

FUNCTIONAL TRAINING: TEAMWORK FÜR DIE MUSKELN

Hamburg, Dezember 2017. Die funktionelle Trainingsmethode integriert gleichzeitig mehrere Muskeln und Muskelgruppen. Ziel ist es, den Körper zu stabilisieren und Muskelapparat, Sehnen und Gelenke für den Alltag und sportliche Belastungen fit zu machen. „Es werden Bewegungen statt einzelner Muskeln trainiert", erklärt Mareike Blank (31), Produktmanagerin Fitness im Meridian Spa & Fitness. „Der Unterschied zu anderen Trainingsmethoden wie zum Beispiel Krafttraining liegt darin, nicht nur die Muskelkraft in den Vordergrund zu stellen, sondern den Bewegungsapparat ganzheitlich zu trainieren und zu stabilisieren und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Schöne Muskeln gibt es dazu aber auch noch." Wo sonst Gerätepolster für Halt sorgten, stabilisiert bei freien und dreidimensionalen Übungen wie Kniebeugen, Sprüngen oder Klimmzügen die eigene Bauch- und Rückenmuskulatur den Rumpf. „ Der Körper wird mit den komplexen Übungen im Ganzen gekräftigt und nicht nur in seinen Einzelteilen optimiert", so Mareike Blank. „Functional Training ist auf jedem Trainingslevel und für jede Altersgruppe durchführbar und somit perfekt für alle Sportler, vom Einsteiger bis zum Profi."

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING: GEHEIMWAFFE GEGEN FETT

Beim High Intensity Interval Training (HIIT) wechseln sich kurze hochintensive Belastungsphasen mit kurzen Erholungsphasen ab. Mountain Climbers, Jumping Jacks, Burpees – üblicherweise für 20 bis 40 Sekunden, darauf folgen ein paar Sekunden Erholung. „HIIT wirkt wie ein Wechselbad auf Körper und Stoffwechsel", erklärt Mareike Blank. „Mit der Kombination aus Anstrengung und Entspannung bringst du deinen Körper dazu, langanhaltend Kalorien zu verbrennen, auch wenn das Training bereits vorbei ist. Der Wechsel zwischen den beiden Belastungsintensitäten ist sehr viel fordernder als eine Trainingseinheit in gleichmäßigem Tempo. Daher entsteht durch HIIT auch ein höheres Sauerstoffdefizit, ein deutlich längerer ‚Nachbrenneffekt' und damit mehr Fettabbau." HIIT ist perfekt für Menschen, die nur eine kurze Dauer für ein Training aufwenden wollen und gerne an ihre individuelle Belastungsgrenze gehen. „Ein riesiger Spaß, wenn man das Gefühl mag, sich komplett ausgepowert zu haben!"

MOBILITY TRAINING: GANZ GESCHMEIDIG

„Beim Mobility Training triggern wir die Gelenke und die Faszien “, erklärt Mareike Blank vom Meridian Spa & Fitness. Mobility ist ein Beweglichkeitstraining, das an Gelenken, Bändern, Sehnen, Faszien und der Muskulatur ansetzt. Unter Mobilität ist allerdings nicht nur die reine Beweglichkeit, sondern auch ein Zusammenspiel zwischen Muskeln und Gelenken zu verstehen. Es fungiert außerdem als effektive Ergänzung zu anderen Trainingsmethoden: „Ohne die richtige Beweglichkeit ist das beste Krafttraining nur halb so effektiv“, weiß die 31-Jährige. Die Vorteile eines geschmeidigen Körpers: Eine gute Beweglichkeit beugt Fehlhaltungen, Schmerzen und Verletzungen vor. Faszien-Techniken wie das Abrollen mit der Blackroll sind die beste Muskelfaser- und Faszienpflege – für eine gute Durchblutung und den Abbau von Stoffwechselendprodukten. „Bei uns im Meridian bauen wir anstelle des üblichen Stretchings immer mehr Mobility Moves in Warm-up und Cool Down ein.“ Mareike Blank erklärt den Unterschied: „Beides wird oft fälschlicherweise synonym verwendet. Beim Stretching arbeitet man mit verschiedenen Dehnmethoden. Die Mobilisation hingegen ist ein ganzheitlicher bewegungsgestützter Ansatz, der alle Bereiche anspricht, die eine Beweglichkeitseinschränkung zur Folge haben können. Übungen zu Mobility schließen mehrere Gelenke wie Hüfte, Rücken und Schulter mit ein. Somit eignet sich zum Beispiel Yoga als perfektes Mobility-Workout.“

BODYWEIGHT TRAINING: DIE URFORM DES KRAFTTRAININGS

Unser Körper wird beim Bodyweight Training funktionell, also ganzheitlich, gefordert. Das Besondere: Bei Eigengewichtsübungen, die nicht selten ganze Bewegungsabläufe beinhalten, werden zwangsläufig mehrere Körperregionen trainiert, sodass Arme, Beine, Bauch und Rücken nicht nur einzeln beansprucht, sondern auch die Effizienz und das Zusammenwirken der jeweiligen Körperregionen trainiert werden. „Die freien Übungen mit dem eigenen Körpergewicht beanspruchen den Bewegungsapparat mehrdimensional“, so Mareike Blank. Es ist außerdem die ideale Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining. Kurze Pausen halten die Herzfrequenz in der Höhe, Fett wird optimal verbrannt. „Je nach Fitnesslevel lässt sich das Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht steigern, indem wir zum Beispiel schwierigere Übungen mit jeweils kürzeren Pausen zwischendurch machen.“

www.meridianspa.de

DIREKTKONTAKT
Meridian Spa & Fitness GmbH
Wandsbeker Zollstraße 87-89
22041 Hamburg
Fon 040/65 89-20 143
Fax 040/65 89-29 000
E-Mail nadine.mielke@meridianspa.de
www.meridianspa.de

PRESSEKONTAKT
LOERKE Kommunikation GmbH
Marxsenweg 18
22605 Hamburg
Fon 040/30 99 799-0
Fax 040/30 99 799-69
E-Mail info@loerke-pr.com
www.loerke-pr.com

MERIDIAN
SPA & FITNESS

Pressemitteilung:

MOTIVATION KANN MAN LERNEN

Wenn wir sie haben, sind wir kaum zu bremsen, doch wehe, sie kommt uns mal abhanden: die Motivation. Warum wir nicht verzweifeln müssen, wenn wir mal ein Trainingstief haben, verrät Diplom-Sportwissenschaftler Hendrik Schaar (44) vom Meridian Spa & Fitness und der Meridian Academy.

„Motivation kann man lernen", weiß Hendrik Schaar, der Schulleiter der Meridian Academy. Und zwar mit den folgenden fünf Strategien. Denn sie helfen dabei, langfristig am Ball zu bleiben und sich von vermeintlichen Trainings-Misserfolgen nicht aus der Bahn werfen zu lassen.

1. AM ANFANG STEHT DIE ZIELSETZUNG

Einfach anfangen, das ist das beste Rezept. Aber wie? „Wenn wir keine Ahnung davon haben, wohin wir wollen, wissen wir auch nicht, wie wir dort ankommen sollen", erklärt Hendrik Schaar. Der erste Schritt zum neuen „Sport-Ich" ist also die Zielsetzung: „Egal, ob es konkret ist, wie zum Beispiel zehn Kilo weniger auf die Waage zu bringen, oder ob es generell der Wunsch nach einer besseren körperlichen Fitness ist." Haben wir dieses Ziel einmal für uns definiert, entsteht in unserem Kopf die Vision von dem, was wir erreichen wollen. „So bringen wir unsere Leistungsfähigkeit mit unserer Leistungsbereitschaft in Einklang."

2. KLEINE HÜRDEN UMGEHEN

„Bewegung gehört zum Leben dazu", findet der Meridian-Experte. Wenn das bloß unser innerer Schweinehund auch akzeptieren würde. Gegen die Ausrede ‚Ich hatte keine Zeit mehr, meine Sportsachen zu Hause zu holen' hilft das: Tasche am Abend vorher packen und morgens direkt mitnehmen. Fordere dich selbst heraus und erzähle den Kollegen von deinem Sportvorhaben – ein zusätzlicher Ansporn. Gegen monotones Training hilft Abwechslung: Wer Liegestütze über hat, sollte seinen Trainer um eine Alternativübung bitten. „Solche Motivationstricks sind prima", sagt der 44-Jährige. „Langfristig funktioniert es am besten, wenn man Bewegung als Bestandteil seines Lebens begreift. Wie essen oder schlafen."

3. ETAPPENSIEGE FEIERN

„Der Weg ist das Ziel. Wir sollten nicht erst dann auf uns stolz sein, wenn wir nach einem dreiviertel Jahr Training die gewünschte Strand-Figur erreicht haben. Jede absolvierte Sporteinheit ist ein Erfolg, denn er ist ein Teil des

Gesamtergebnisses. Wichtig: keine übertriebenen Ziele setzen, realistische Vorhaben sind das richtige Futter, damit wir langfristig motiviert bleiben."

4. STAGNATION AKZEPTIEREN

„Erfolgskurven gehen niemals immer nur steil nach oben: Oft nehmen wir trotz effektivem Sport und angepasster Ernährung über mehrere Tage nicht ab oder werden beim Lauf auf der Skillmill, das ist ein ergonomisch konzipiertes Laufband, das durch die eigene Körperkraft betrieben wird, einfach nicht schneller. Ein Misserfolg? Im Gegenteil, das ist völlig normal. Die Motivationsstrategie in diesem Fall lautet: die vorübergehende Stagnation als einen notwendigen Schritt innerhalb des Trainingsplans begreifen und akzeptieren. Die nächste Hochphase kommt, versprochen."

5. TEAM-PLAYER WERDEN

„Der Partner, ein Freund oder eine Sportgruppe – Sport im Team ist aus mehreren Gründen förderlich für die Motivation. Sparringspartner ziehen einen mit, wenn man mal ein Tief hat, das motiviert ungemein. Andersherum gibt es dem Selbstwertgefühl einen Kick, wenn man es schafft, den Partner mitzureißen."

www.meridianspa.de

DIREKTKONTAKT
Meridian Spa & Fitness GmbH
Wandsbeker Zollstraße 87-89
22041 Hamburg
Fon 040/65 89-20 143
Fax 040/65 89-29 000
E-Mail nadine.mielke@meridianspa.de
www.meridianspa.de

PRESSEKONTAKT
LOERKE Kommunikation GmbH
Marxsenweg 18
22605 Hamburg
Fon 040/30 99 799-0
Fax 040/30 99 799-69
E-Mail info@loerke-pr.com
www.loerke-pr.com

MERIDIAN
SPA & FITNESS

Pressemitteilung:

FITNESS- UND ERNÄHRUNGSMYTHEN

Bewegung lindert den Muskelkater und Eiweiß hilft beim Abnehmen – Ammenmärchen, die nach aktuellen Erkenntnissen keine Gültigkeit mehr haben oder ist doch etwas dran an den klassischen Glaubenssätzen? Diplom-Ökotrophologin Bintu Cham (47) und Diplom-Sportwissenschaftler Hendrik Schaar (44) von Meridian Spa & Fitness geben Antworten auf die wichtigsten Fragen für Sportler und gesundheitsbewusste Menschen.

MIT EINER ERKÄLTUNG ZUM SPORT, DAS GEHT SCHON! WAHR ODER FALSCH?

„Die Kombination aus einer aufkeimenden Erkältung und Training kann eine Kampfansage an den Körper sein." Hendrik Schaar von der Meridian Academy, an der er Trainerinnen und Trainer ausbildet, warnt: „Das Immunsystem arbeitet auf Hochtouren, wenn wir erkältet oder sogar fiebrig sind. Beim Training wird der Körper ähnlich stark beansprucht. Die Doppelbelastung wäre zu viel. Ist die Erkältung gerade im Anflug, kann Sport deren Ausbrechen begünstigen, also lieber ein paar Tage aussetzen. In der Hochphase gilt absolutes Fitness-Verbot. Erst wenn der Infekt abklingt, können wir wieder trainieren – am besten mit moderatem Herzkreislauf-Training beginnen."

JOGGEN IST DER BESTE WEG, UM ABZUNEHMEN. WAHR ODER FALSCH?

„Das hängt vom jeweiligen Sportler und dessen Verfassung ab", erklärt Diplom-Sportwissenschaftler Hendrik Schaar. „Ausdauersport versetzt unseren Körper in den Fettverbrennungsmodus, das stimmt. Doch ebenso verhält es sich mit High Intensity Interval Training (HIIT), bei dem wir vielleicht nur 20 Minuten trainieren, dafür aber mit voller Power. Ist der Körper an HIIT gewöhnt, verbrennt er dabei am effektivsten Kalorien. Für Sportler, die gerade erst mit dem Training beginnen, führt hingegen regelmäßiges Ausdauertraining zum gewünschten Effekt. Gerade die Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining ist ideal. Im besten Fall ist beides voneinander abhängig. Ein Beispiel: Wer durch Krafttraining Power entwickelt, kann auf dem Laufband schneller laufen und so mehr Kalorien verbrennen."

MÜSLI MIT FRISCHEM OBST IST DAS IDEALE SPORTLER-FRÜHSTÜCK. WAHR ODER FALSCH?

„Falsch, denn Obst ist wasserhaltig und wird schneller verdaut als Getreide", weiß Ernährungsberaterin Bintu Cham. „Durch den unvollständigen Lebensmittelabbau im Körper wird der Verdauungsprozess nicht vollständig zu Ende geführt und kommt es zu Ablagerungen im Blut, den Gelenken und im

Gewebe. Über einen längeren Zeitraum kann dies sogar Erkrankungen wie Gicht und Rheuma begünstigen. Ein ideales Frühstück ist ungesüßter Frühstücksbrei aus Buchweizen und Hirse, dazu unbehandelte Hasel- und Walnüsse. Die versorgen unseren Körper mit gesunden Fetten."

BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN GEGEN MUSKELKATER. WAHR ODER FALSCH?

„Hier macht die Dosis das Gift – es kommt auf die Intensität des Trainings an", verrät Diplom-Sportwissenschaftler Hendrik Schaar. „Die Formel ‚In den Schmerz hinein trainieren' ist aber veraltet. Besser ist sanfter Ausdauersport wie langsames Laufen und Cardiotraining. Beides begünstigt den Austausch von Stoffwechselprodukten im Körper und heilt so die kleinen Verletzungen, die im Muskel während der Sporteinheit entstanden sind."

VIEL TRAINING BRINGT VIEL. WAHR ODER FALSCH?

„Falsch. Egal, ob Gewichtsreduktion oder Muskelaufbau die Motivation ist, wir erreichen unser Ziel nur, wenn wir unserem Körper nach der Belastung, dem Sport also, eine ausgiebige Entlastungsphase gewähren ", so Diplom-Sportwissenschaftler Hendrik Schaar. „Sieben Mal die Woche zum Sport? Das schadet auf Dauer nur den Gelenken. Und die Motivation leidet auch."

BIZEPS, TRIZEPS UND WASCHBRETTBAUCH WACHSEN SCHNELLER, WENN WIR NACH DEM TRAINING EIWEIß ZU UNS NEHMEN. WAHR ODER FALSCH?

„Sofern es sich um tierisches Eiweiß handelt, ist das falsch", so Ökotrophologin Bintu Cham. „Unser Körper baut gerade abends tierisches Eiweiß schlecht ab. Es wird in Nieren und Leber eingelagert und blockiert den Stoffwechsel. Das Resultat: Wir nehmen trotz des Trainings zu. Die gesunde Alternative zu Fleisch, Milchprodukten oder Eiern sind Produkte, in denen pflanzliches Eiweiß steckt, zum Beispiel Linsen und Bohnen. Sie belasten den Leberstoffwechsel nicht, so baut der Körper überschüssiges Fett besser ab."

www.meridianspa.de

DIREKTKONTAKT
Meridian Spa & Fitness GmbH
Wandsbeker Zollstraße 87-89
22041 Hamburg
Fon 040/65 89-20 143
Fax 040/65 89-29 000
E-Mail nadine.mielke@meridianspa.de
www.meridianspa.de

PRESSEKONTAKT
LOERKE Kommunikation GmbH
Marxsenweg 18
22605 Hamburg
Fon 040/30 99 799-0
Fax 040/30 99 799-69
E-Mail info@loerke-pr.com
www.loerke-pr.com

MERIDIAN
SPA & FITNESS

Pressemitteilung:

DER NATUR SO NAH

Ein Outdoor-Bootcamp auf einer Hamburger Wiese, Entspannung an der Seebar Kiel, Functional Training in einer Berliner Parkanlage oder Guten-Morgen-Yoga auf einer Frankfurter Dachterrasse: Sport im Freien bringt einen ganz besonderen Zauber mit sich. Deshalb geht Meridian Spa & Fitness auch 2018 wieder raus in die Natur!

„Mit Yoga und Blick auf den Sonnenaufgang den Tag willkommen heißen", schwärmt Mareike Blank, Produktmanagerin Fitness im Meridian. „Noch entspannter geht es nicht, oder?" Sobald der Sommer beginnt, bietet das Meridian Spa & Fitness kostenlose Freiluft-Specials für Mitglieder und Interessierte an – zusätzlich zu den klassischen Indoor-Kursen in allen Anlagen.

MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN

Egal, ob an Land, auf dem Wasser oder hoch oben auf der Dachterrasse eines Wolkenkratzers – Meridian nutzt im Sommer wieder alle möglichen Plätze im Freien! „Durch den hohen Sauerstoffgehalt in der frischen Luft, die wir einatmen und umwandeln, bekommen wir eine Extraportion Energie", sagt Mareike Blank, die die etablierte Outdoor-Reihe „Umsonst & Draußen" im Meridian Spa & Fitness organisiert. Von Juni bis September 2018 finden die kostenlosen Freiluft-Specials in jeder Meridian-Stadt, also in Hamburg, Berlin, Kiel und Frankfurt am Main, statt.

Die Bewegung an der frischen Luft wirkt nicht nur wie eine Sauerstoffdusche auf unseren Körper, sondern sie bringt weitere Vorteile mit sich: „Bei ‚Umsonst & Draußen' können wir die Natur mit all unseren Sinnen genießen", so Mareike Blank. „Das Training im Freien regt darüber hinaus Kreislauf und Durchblutung an und trainiert zudem das Immunsystem." Ein Rundum-Gesund-Paket also.

DEN KÖRPER FORDERN

Die meisten Menschen verbringen ihren Arbeitstag in Büroräumen. Frische Luft und ausreichend Licht sind da leider oftmals Mangelware, dabei ist beides für einen positiven Gemütszustand unverzichtbar. Denn die Sonnenstrahlen, die wir draußen abbekommen, sind die wichtigste Vitamin D-Quelle für unseren Körper. Außerdem fördert Licht die Bildung von Serotonin, und dieses Hormon sorgt wiederum dafür, dass wir uns wach und aufnahmefähig fühlen. „Sport im Freien fordert unseren Körper außerdem im besten Sinne: Eine unebene Wiese zum Beispiel verlangt eine schnelle Anpassung des Gleichgewichts und koordinativer Fähigkeiten", erklärt Mareike Blank. Die positive Wirkung von Training im Freien ist übrigens auch wissenschaftlich belegt: So weisen Studien nach, dass sich

durch Aufenthalte im Grünen das Stresshormon Cortisol zurückbildet. Außerdem nehmen Müdigkeit und Stimmungsschwankungen ab.

GENERATIONENÜBERGREIFEND TRAINIEREN

„Die Vielfalt, die unser Meridian-Kursprogramm inhouse bietet, spiegelt sich selbstverständlich auch in der beliebten Outdoor-Reihe ‚Umsonst & Draußen' wider", verspricht Mareike Blank. So wird es ab Juni unter anderem wieder ein Buggy-Workout für Mamas und Papas geben. Beim Functional Bootcamp gehen die Meridian-Sportler beim Training mit mannshohen Autoreifen und Ropes an ihre Grenzen. Beim SUP-Yoga wird auf dem Wasser trainiert, ganz nach Stand Up Paddling-Manier natürlich. Beim Forrest Yoga hingegen tauchen Trainer, Mitglieder und Interessierte im Grünen in die Tiefenentspannung ab. Und beim Open-Air-Spinning-Marathon wird wieder richtig Gas gegeben. Mareike Blank verrät: „Wir haben für alle Interessen und Altersgruppen das passende Fitness-Angebot."

www.meridianspa.de

DIREKTKONTAKT
Meridian Spa & Fitness GmbH
Wandsbeker Zollstraße 87-89
22041 Hamburg
Fon 040/65 89-20 143
Fax 040/65 89-29 000
E-Mail nadine.mielke@meridianspa.de
www.meridianspa.de

PRESSEKONTAKT
LOERKE Kommunikation GmbH
Marxsenweg 18
22605 Hamburg
Fon 040/30 99 799-0
Fax 040/30 99 799-69
E-Mail info@loerke-pr.com
www.loerke-pr.com

Pressemitteilung:

SEELENSCHMEICHLER – WAS MIR JETZT GUT TUT

Ein Gefühl von Kurzurlaub mitten im Großstadt-Dschungel? Wird gemacht – im Meridian Spa & Fitness. Ein Mix aus Fitness, Wellness und Bodycare erwartet Mitglieder und Gäste, inklusive toller Specials, die Körper, Geist und Seele verwöhnen.

FITNESS – SANFT UND NACHHALTIG

„In unserer schnelllebigen Zeit ist das Bedürfnis nach Konstanz und Geborgenheit groß – nach einem Platz, an dem Körper, Geist und Seele gut aufgehoben sind. Das Meridian Spa & Fitness ist ein solcher Ort", sagt Mareike Blank (31), Produktmanagerin Fitness. „Wir gehen mit unserem Kursprogramm auf dieses Bedürfnis ein. Ob Bodybalance, Yoga in verschiedensten Varianten, Progressive Muskelentspannung oder Achtsamkeitsseminare, die Auswahl in unseren Anlagen ist riesig." Im Januar wartet Meridian dann mit einem Spezial-Paket an Entspannung auf: den Anti-Stress-Wochen, die ganz im Zeichen der Tiefenentspannung stehen. Mareike Blank erklärt: „Unser Selbst-Hypnose-Seminar zum Beispiel ist eine wunderbare Möglichkeit, den Stress abzustreifen und nachhaltig hinter sich zu lassen. Im Resilienz-Workshop wird mit Atemtechniken, Selbstwahrnehmen und Kinesiologie gearbeitet, um das Wohlergehen zu fördern."

WELLNESS – SCHWITZ DICH GLÜCKLICH

Der zweite Baustein im bewährten Seelenschmeichler-Konzept von Meridian Spa & Fitness ist das vielseitige Wellness-Angebot jeder Anlage. Egal, ob in Hamburg, Kiel, Berlin oder Frankfurt am Main, das Herzstück des Wellness-Bereichs ist die Saunalandschaft mit Pool. „Saunieren bietet seelische und körperliche Entspannung vom Kopf bis in den kleinen Zeh", sagt Gligoris Voltis (55), Saunameister und Teamleiter Wellness im Meridian Spa & Fitness Skyline Plaza in Frankfurt. „Ein bis zwei Saunagänge pro Woche erhalten die Gesundheit und stärken das Immunsystem." Der Saunameister zählt die Vorteile auf: „Die Wärme erzeugt ein sofortiges Wohlgefühl und bewirkt einen Stimmungswandel. Durch das Schwitzen wird unser Körper gereinigt, die Hautoberfläche regeneriert sich."

Bis zu acht Saunen pro Anlage gibt es, von der Heilkräuter- über die Salzkristall- bis hin zur reinen Damensauna oder einem Saunarium, in dem bei milden 55 Grad geschwitzt wird. Gligoris Voltis schwärmt: „Bei unseren ‚Langen Saunanächten', die wir regelmäßig für Mitglieder und Tagesgäste in allen Anlagen zelebrieren, kreieren wir spezielle Düfte für unsere Aufgüsse." Damit sich die wohltuenden Nuancen optimal in den Saunen verteilen, wird mit einer speziellen Handtuch-Wedeltechnik regelmäßig ein bisschen Wind gemacht. Saunameister Gligoris Voltis verspricht: „Unser Sauna-Prozedere fühlt sich an wie

Urlaub! Frische Zitrone, beruhigende Alpenkräuter oder anregendes Zedernholz … Na, haben Sie den feinen Duft auch bereits in der Nase?“

BODYCARE – MEHR ALS STREICHELEINHEITEN FÜR DIE HAUT

Neben Sport und Wellness als Faktor für Lebensqualität wird Bodycare im Meridian Spa & Fitness großgeschrieben – mit einem eigenen Bereich in jeder Anlage. Von Massagen bis hin zu Gesichtsbehandlungen und wohltuender Pflege für den ganzen Körper. „Wohlbefinden ist die Basis dafür, dass wir uns in unserem Körper gut fühlen“, sagt Andrea Kühne, Produktmanagerin Bodycare im Meridian Spa & Fitness. „Dafür sorgen zum einen wir in Ihrem Meridian. Doch diese Einstellung beginnt bereits zu Hause.“ Die 49-Jährige empfiehlt: „Man sollte sich sein ganz eigenes Ritual schaffen. Ob man sich nun morgens nach dem Duschen fünf Minuten mit einer reichhaltigen Bodylotion eincremt oder abends ein längeres Bad nimmt, Hauptsache, wir haben ein Bewusstsein dafür, dass unser Körper Pflege und Aufmerksamkeit verdient hat.“ Die Produktmanagerin im Bodycare-Bereich erklärt, warum Pflege mehr als Streicheleinheiten für die Haut sind: „Cremen, sprühen oder massieren macht nicht nur eine wunderschöne Haut. Wenn wir uns in unserem Körper wohlfühlen, haben wir eine positive Ausstrahlung und dies wiederum zieht Menschen an, die ebenfalls eine positive Ausstrahlung haben. Ein runde Sache!“

www.meridianspa.de

DIREKTKONTAKT
Meridian Spa & Fitness GmbH
Wandsbeker Zollstraße 87-89
22041 Hamburg
Fon 040/65 89-20 143
Fax 040/65 89-29 000
E-Mail nadine.mielke@meridianspa.de
www.meridianspa.de

PRESSEKONTAKT
LOERKE Kommunikation GmbH
Marxsenweg 18
22605 Hamburg
Fon 040/30 99 799-0
Fax 040/30 99 799-69
E-Mail info@loerke-pr.com
www.loerke-pr.com

Fact Sheets Anlagen

Meridian Spa & Fitness Alstertal, Hamburg

Anschrift	Meridian Spa & Fitness Alstertal Heegbarg 6, 22391 Hamburg Fon 040/65 89-130 00, Fax 040/65 89-130 88	
Größe	9.500 m^2 auf 5 Etagen	
Öffnungszeiten	Mo., Mi., Fr.	7.00 – 23.00 Uhr
	Di., Do.	9.00 – 23.00 Uhr
	Sa., So.	9.00 – 22.00 Uhr
Fitness-Angebot	220 erstklassige Geräte Cardio-Theater, Cardio-Geräte mit eigenem TV-Monitor eGym-Zirkeltraining fle-xx-Beweglichkeitstraining Functional Training-Zone mit Queenax-Turm Human Sports® (Seilzugtraining) über 150 Kurse/Woche in 4 Lofts Aqua-Kurse, Mutter-Kind-Kurse, Outdoor-Kurse	
Wellness-Angebot	runder Pool (ø 20 m) unter einer Glaskuppel 1.000 m^2 Dachterrasse mit Relax-Pool und traditionell balinesischem Teehaus finnische Sauna, japanische Sauna, Sanarium, Dampfbad, 3 Warmluftbäder (Evento, Aroma, Heu-Kräuter) Whirlpools, Kneipp- und Kaltwassertauchbecken, Regenwald- und Kübeldusche, Fußbäder, Eisbrunnen Ruhebereiche, Kaminecke	
AMAYÃNA Day Spa	Massage-, Beauty- und Ayurveda-Angebot mit 9 Behandlungsräumen 5 Solarien	
Service-Angebot	Poolrestaurant und Lounge Meridini (für Kinder von Mitgliedern kostenfrei) Tiefgarage (Mitglieder parken 4 Stunden kostenfrei)	

Meridian Spa & Fitness Am Michel, Hamburg

Anschrift	Meridian Spa & Fitness Am Michel Schaarsteinweg 6, 20459 Hamburg Fon 040/65 89-110 00, Fax 040/65 89-110 88
Größe	3.500 m^2 auf 3 Etagen
Öffnungszeiten	Mo. – Fr. 7.00 – 23.00 Uhr Sa., So. 9.00 – 22.00 Uhr
Fitness-Angebot	85 erstklassige Geräte Cardio-Theater, Cardio-Geräte mit eigenem TV-Monitor Functional Training-Zone mit Queenax-Turm Human Sports® (Seilzugtraining) über 80 Kurse/Woche in 3 Lofts Aqua-Kurse, Outdoor-Kurse
Wellness-Angebot	11 m Pool japanischer Garten finnische Sauna, Eukalyptus-Warmluftbad, bioenergetisches Warmluftbad, Dampfbad Whirlpool, Kaltwassertauchbecken, Fußbäder Ruhebereich
AMAYÃNA Day Spa	Massage-, Beauty- und Ayurveda-Angebot mit 2 Behandlungsräumen 3 Solarien
Service-Angebot	Poolbar, Fitbar Tiefgarage im Hotel Madison (Mitglieder parken von Mo. – Sa. 2 Stunden kostenfrei, am Sonntag 4 Stunden)

Meridian Spa & Fitness Barmbek, Hamburg

Anschrift	Meridian Spa & Fitness Barmbek Fuhlsbüttler Straße 405, 22309 Hamburg Fon 040/65 89-140 00, Fax 040/65 89-140 88	
Größe	4.200 m^2 auf 5 Etagen	
Öffnungszeiten	Mo., Mi., Fr. Di., Do. Sa., So.	7.00 – 23.00 Uhr 9.00 – 23.00 Uhr 9.00 – 22.00 Uhr
Fitness-Angebot	160 erstklassige Geräte Cardio-Theater, Cardio-Geräte mit eigenem TV-Monitor eGym-Zirkeltraining fle-xx-Beweglichkeitstraining Functional Training-Zone mit Queenax-Turm Human Sports® (Seilzugtraining) über 70 Kurse/Woche in 4 Lofts Mutter-Kind-Kurse, Outdoor-Kurse	
Wellness-Angebot	Relax-Pool Aufguss-Sauna, Eukalyptus-Sauna, Heu-Kräuter-Sauna, Dampfbad Kneipp-Becken, Fußbäder Ruheräume, 2 Terrassen, Loggia	
AMAYÃNA Day Spa	Massage-, Beauty- und Ayurveda-Angebot mit 5 Behandlungsräumen 2 Solarien	
Service-Angebot	Minibar Meridini (für Kinder von Mitgliedern kostenfrei) Parkplätze und benachbartes Parkhaus von HOCHTIEF (Mitglieder parken 4 Stunden kostenfrei)	

Meridian Spa & Fitness Eppendorf, Hamburg

Anschrift	Meridian Spa & Fitness Eppendorf Quickbornstraße 26, 20253 Hamburg Fon 040/65 89-120 00, Fax 040/65 89-120 88	
Größe	10.500 m^2 auf 7 Etagen	
Öffnungszeiten	Mo., Mi., Fr.	7.00 – 23.00 Uhr
	Di., Do.	9.00 – 23.00 Uhr
	Sa., So.	9.00 – 22.00 Uhr
Fitness-Angebot	240 erstklassige Geräte Cardio-Theater, Cardio-Geräte mit eigenem TV-Monitor eGym-Zirkeltraining fle-xx-Beweglichkeitstraining Power Plate® Functional Training-Zone mit Queenax-Turm, „The Cross“ und „The Bridge“, Sprintstrecke, SKILLMILL™-Laufbänder Human Sports® (Seilzugtraining) über 165 Kurse/Woche in 6 Lofts Aqua-Kurse, Mutter-Kind-Kurse, Outdoor-Kurse	
Wellness-Angebot	20 m Pool japanischer Garten japanische Sauna, finnische Sauna, Sanarium, Warmluftbäder (Evento, Aroma, Heu-Kräuter), Dampfbad Whirlpools, Kaltwassertauchbecken, Kneipp-Becken, Fußbäder Ruhebereiche	
AMAYÃNA Day Spa	Massage-, Beauty- und Ayurveda-Angebot mit 10 Behandlungsräumen 5 Solarien	
Service-Angebot	Poolrestaurant, Lounge im Entrée Meridini (für Kinder von Mitgliedern kostenfrei) 420 Parkplätze (Mitglieder parken kostenfrei)	

Meridian Spa & Fitness Wandsbek, Hamburg

Anschrift	Meridian Spa & Fitness Wandsbek Wandsbeker Zollstraße 87-89, 22041 Hamburg Fon 040/65 89-100 00, Fax 040/65 89-100 88	
Größe	15.000 m^2 auf 6 Etagen	
Öffnungszeiten	Mo., Mi.	9.00 – 23.00 Uhr
	Di., Do., Fr.	7.00 – 23.00 Uhr
	Sa., So.	9.00 – 22.00 Uhr
Fitness-Angebot	270 erstklassige Geräte Cardio-Theater, Cardio-Geräte mit eigenem TV-Monitor eGym-Zirkeltraining fle-xx-Beweglichkeitstraining Functional Training-Zone Human Sports® (Seilzugtraining) über 130 Kurse/Woche in 7 Lofts Aqua-Kurse, Outdoor-Kurse	
Wellness-Angebot	30 m Pool, davon 10 m Außenpool 500 m^2 Dachterrasse finnische Sauna, Kristallsauna, Damensauna, Eukalyptus-Warmluftbad, bioenergetisches Warmluftbad, Dampfbad Whirlpools, Entspannungsbecken, Kaltwassertauchbecken, Fußbäder Ruheempore, orientalischer Ruheraum, Kaminecke	
AMAYÃNA Day Spa	Massage-, Beauty- und Ayurveda-Angebot mit 5 Behandlungsräumen 5 Solarien	
Service-Angebot	Poolrestaurant und Lounge Meridini (für Kinder von Mitgliedern kostenfrei) 400 Parkplätze (Mitglieder parken kostenfrei)	

Meridian Spa & Fitness Spandau Arcaden, Berlin

Anschrift	Meridian Spa & Fitness Spandau Arcaden Klosterstraße 3, 13581 Berlin Fon 030/33 89 06-0, Fax 030/33 89 06-88	
Größe	9.000 m^2 auf 3 Etagen	
Öffnungszeiten	Mo., Mi., Fr.	9.00 – 23.00 Uhr
	Di., Do.	7.00 – 23.00 Uhr
	Sa., So.	9.00 – 22.00 Uhr
Fitness-Angebot	240 erstklassige Geräte Cardio-Theater, Cardio-Geräte mit eigenem TV-Monitor eGym-Zirkeltraining fle-xx-Beweglichkeitstraining Functional Training-Zone mit Queenax-Turm Human Sports® (Seilzugtraining) über 100 Kurse/Woche in 3 Lofts Aqua-Kurse, Outdoor-Kurse	
Wellness-Angebot	40 m Pool, davon 10 m Außenpool 600 m^2 Dachterrasse Außensauna, finnische Sauna, Sanarium, Warmluftbäder (Evento, Aroma, Heu-Kräuter), Dampfbad Whirlpools, Kneipp- und Kaltwassertauchbecken, Fußbäder Ruheempore und orientalischer Ruheraum	
AMAYÃNA Day Spa	Massage-, Beauty- und Ayurveda-Angebot mit 7 Behandlungsräumen 5 Solarien	
Service-Angebot	Poolrestaurant, Fitbar Meridini (für Kinder von Mitgliedern kostenfrei) Parkhaus (Mitglieder parken 3 Stunden kostenfrei)	

Meridian Spa & Fitness Skyline Plaza, Frankfurt

Anschrift	Meridian Spa & Fitness Skyline Plaza Europa-Allee 4, 60327 Frankfurt Fon 069/74 30 765-0, Fax 069/74 30 765-88	
Größe	10.000 m² auf 3 Etagen	
Öffnungszeiten	Mo. – Fr. Sa., So.	7.00 – 23.00 Uhr 9.00 – 22.00 Uhr
Fitness-Angebot	200 erstklassige Geräte Cardio-Theater, Cardio-Geräte mit eigenem TV-Monitor eGym-Zirkeltraining fle-xx-Beweglichkeitstraining Functional Training-Zone mit Queenax-Turm Human Sports® (Seilzugtraining) über 100 Kurse/Woche in 4 Lofts Aqua-Kurse, Mutter-Kind-Kurse, Outdoor-Kurse	
Wellness-Angebot	runder Pool (ø 20 m) unter einer Glaskuppel 1.500 m² Dachterrasse mit Relax-Pool ZEN-Garten, asiatischer Garten, Sonnendeck Aufguss-Sauna, Salzkristall-Sauna, Heu-Kräuter-Sauna, Dampfbad, Sanarium, japanische Sauna, Eukalyptus-Sauna, separate Damensauna Whirlpools, Kneipp-Becken, Kalttauchbecken, Fußbäder Ruhebereiche, Galerie, Kaminecke	
AMAYÃNA Day Spa	Massage-, Beauty- und Ayurveda-Angebot mit 10 Behandlungsräumen 4 Solarien	
Service-Angebot	Poolrestaurant, Fitbar Meridini (für Kinder von Mitgliedern kostenfrei) Parkhaus (Mitglieder parken 4 Stunden kostenfrei)	

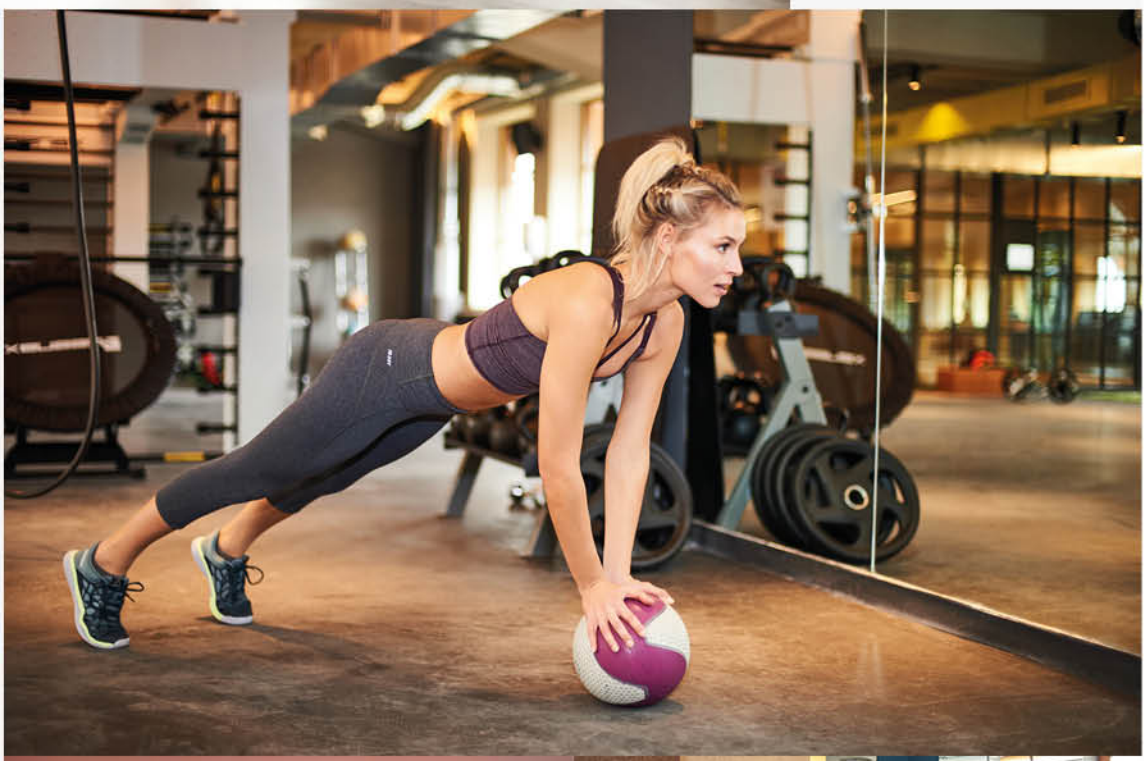
Meridian Spa & Fitness Sophienhof, Kiel

Anschrift	Meridian Spa & Fitness Sophienhof Sophienblatt 20, 24103 Kiel Fon 0431/200 07-0, Fax 0431/200 07-82	
Größe	4.200 m^2 auf 3 Etagen	
Öffnungszeiten	Mo. – Fr. Sa., So.	7.00 – 22.00 Uhr 9.00 – 21.00 Uhr
Fitness-Angebot	90 erstklassige Geräte Cardio-Geräte mit eigenem TV-Monitor eGym-Zirkeltraining Human Sports® (Seilzugtraining) über 70 Kurse/Woche in 3 Lofts Outdoor-Kurse, Mutter-Kind-Kurse	
Wellness-Angebot	Relax-Pool 700 m^2 Dachterrasse finnische Sauna, finnische Außensauna, Steinsauna, Kräutersauna, Damensauna, Dampfbad, Sanarium Kneipp-Gang, Fußbäder, Eisraum Ruheräume	
AMAYÃNA Day Spa	Massage-, Beauty- und Ayurveda-Angebot mit 7 Behandlungsräumen 4 Solarien Hamam-Anwendungen (Seifenschaum-Massage)	
Service-Angebot	Bistro Meridini (für Kinder von Mitgliedern kostenfrei) Parkhaus (Mitglieder parken 4 Stunden kostenfrei)	

MERIDIAN
SPA & FITNESS

PRESSEFOTOS

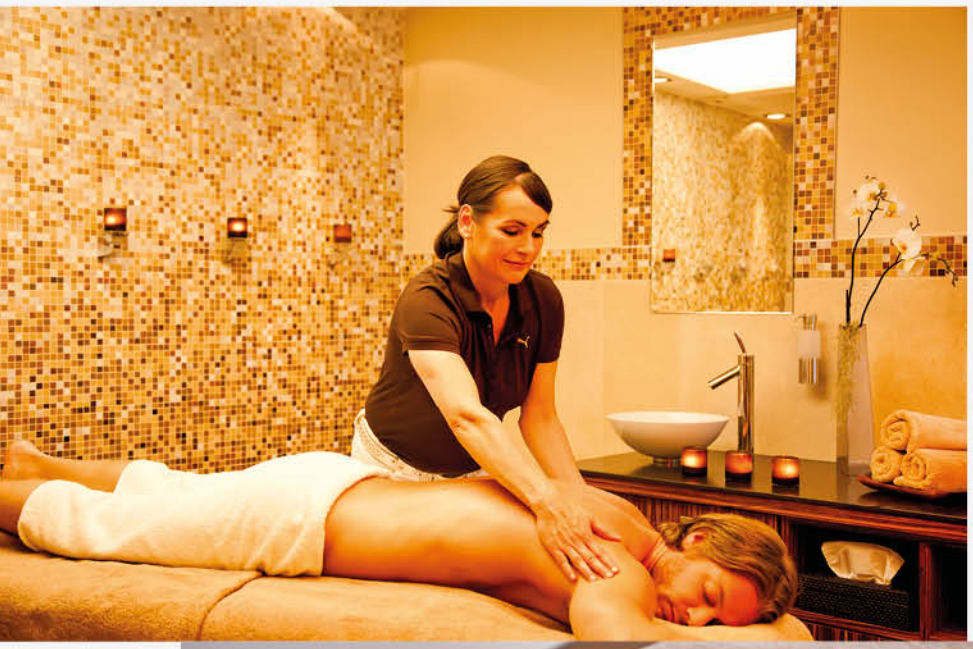
SPORT &
WELLNESS



Loerke
CONTENT • PR • EVENTS

MERIDIAN
SPA & FITNESS

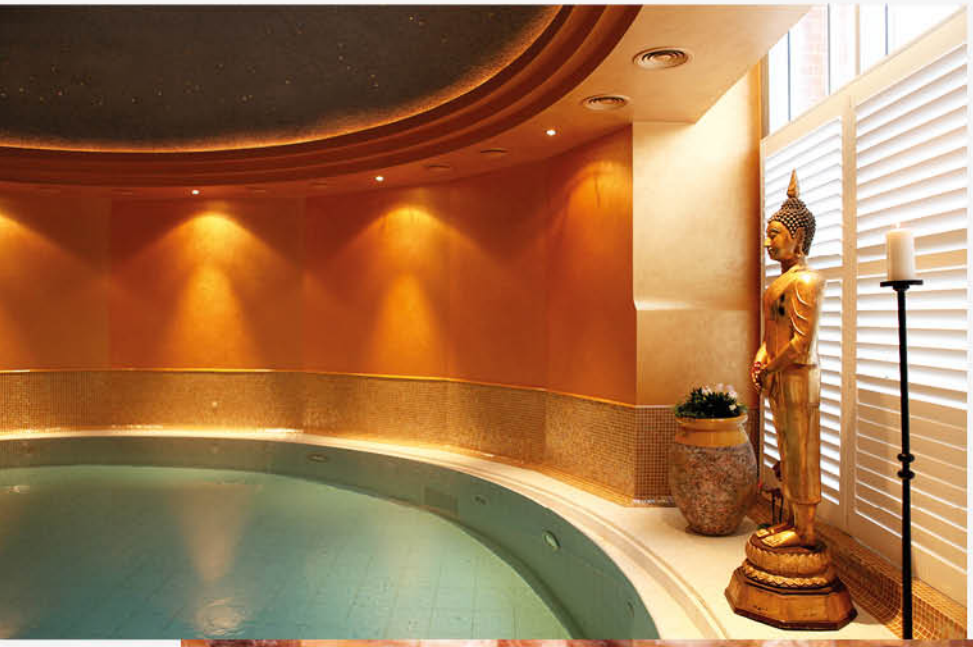
PRESSEFOTOS



Loerke
CONTENT • PR • EVENTS

MERIDIAN
SPA & FITNESS

PRESSEFOTOS



Loerke
CONTENT • PR • EVENTS

MERIDIAN
SPA & FITNESS

PRESSEFOTOS

Loerke
CONTENT • PR • EVENTS

MERIDIAN
SPA & FITNESS

EXPERTEN

Urte Lipsow (49)

Fitness Managerin Meridian Spa & Fitness in Hamburg Eppendorf, Sport- und Bewegungstherapeutin

„Ein starker Rücken ist die Grundlage für körperliches Wohlbefinden und Gesundheit.“

Hendrik Schaar (44)

Schulleiter Meridian Academy, Dipl.-Sportwissenschaftler

„Wichtig auf dem Weg zum Sport-Ich ist eine realistische Zielsetzung. Einfach anfangen ist das beste Rezept.“

Bintu Cham (47)

Ernährungsberaterin bei Meridian Spa & Fitness, Dipl.-Ökotrophologin

„Ein dickes Steak nach dem Training bringt nicht mehr Muskeln, sondern blockiert einfach nur den Stoffwechsel.“

Mareike Blank (31)

Produktmanagerin Meridian Spa & Fitness, Fitness-Ökonomin

„Der Trend geht weg vom Pumpen hin zum rundum vitalen und kraftvollen Körper. Muskeln sollen sexy sein.“

Loerke
CONTENT • PR • EVENTS

Gligoris Voltis (55)

Teamleiter Wellness Meridian Spa & Fitness Skyline Plaza in Frankfurt, Saunameister

„Saunieren ist seelische und körperliche Entspannung vom Kopf bis in den kleinen Zeh.“

Andrea Kühne (49)

Produktmanagerin Bodycare Meridian Spa & Fitness, Beauty- und Wellness-Coach

„Schaffen Sie sich Ihr ganz eigenes Bodycare-Ritual. Egal ob fünf oder fünfzig Minuten.“