

Pressemitteilung:

QUICKY AUF DER TRAININGSFLÄCHE – Meridian Spa & Fitness motiviert mit neuen „20 Minute Workouts“ und bringt Mitglieder in sportliche Routinen

Hamburg, 9. Januar 2020. Was sind schon 20 Minuten? Mal eben durch Instagram-Posts scrollen. Ein Anruf oder ein kurzer Einkauf. Zack – 20 Minuten sind vorbei. Jetzt gibt Meridian Spa & Fitness diesen magischen Minuten einen neuen Sinn und implementiert ab Mitte Januar vier effektive frühmorgendliche „20 Minute Workouts“ – vorerst in zwei der acht bundesweiten Anlagen. Das macht wach, gibt Energie und neue Konzentration für den Tag.

„20 Minute Workouts“ sind ein Icebreaker für Fitnessmuffel und Vielbeschäftigte, die sehr auf die Uhr achten müssen. „Keine Zeit“ ist eine der meistgenannten Ausreden, wenn es darum geht, das eigene Sportprogramm ausfallen zu lassen oder aufzuschieben. Wir motivieren damit unsere Mitglieder und Tagesgäste, neue sportliche Routinen zu starten“, erklärt Christin Lüdemann, stellvertretende Geschäftsführerin von Meridian Spa & Fitness, das moderne Format. Das kurzweilige Quick-Workout ermutigt zum Mitmachen und wer es geschafft hat, fühlt sich hinterher glücklich und der Tag kann starten. Auch nach dem Sport verbrennt der Körper noch hochtourig Kalorien, denn der aktivierte Stoffwechsel erhöht den grundsätzlichen Energieverbrauch des Körpers im Ruhezustand.

Meridian Spa & Fitness startet die neuen „20 Minute Workouts“ mit den Themen Functional, Mobility, Body & Mind und Full Body. Die ersten „Quickies“ beginnen am 14. Januar 2020 im Meridian Hamburg-Barmbek und am 11. Februar 2020 auch in Hamburg-Eppendorf, wo morgens nach den neuen Öffnungszeiten jeweils um 6.30 Uhr bzw. 7 Uhr viele Berufstätige trainieren.

Functional & Mobility



20 Minute Functional: Athletisches Ganzkörpertraining für jedermann. Dieses freie, mehrgelenkige und multidimensionale Training mit und ohne Zusatzgeräte verbessert die Stabilität und Beweglichkeit für mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

20 Minute Mobility: Spezielle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung verbessern die Haltung. Das mobilisiert zudem die Gelenke und lockert die Muskulatur. Dehnübungen schaffen Beweglichkeit und Flexibilität für den ganzen Körper.



20 Minute Body & Mind: Übungen für Bewegung, Atmung und Konzentration erfrischen und beleben den Körper, lassen die Lebensenergie wieder fließen und geben Ruhe und Zufriedenheit im Alltag.

20 Minute Full Body: Klassisches Ganzkörpertraining für die Kraftausdauer, teilweise mit Zusatzgeräten. Bauch, Beine, Po, Rücken, Arme und Schultern werden trainiert. Ziel ist, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen.

Meridian Spa & Fitness befragt regelmäßig seine Mitglieder, um das Fitness- und Wellnessangebot bestmöglich an die Wünsche und Bedürfnisse seiner Gäste anzupassen. Dabei wird immer wieder deutlich: Alle sehnen sich nach einem Trick für mehr sportliche Motivation. Der innere Schweinhund steht oft im Weg, man traut sich ein langes Kurstraining körperlich nicht richtig zu oder fühlt sich unter Zeitdruck, wenn man neben Gerätetraining und Wellness noch einen Kurs einschieben soll. Die „20 Minute Workouts“ geben Ausreden wie „ich habe keine Zeit“ oder „ich bin so schlapp“ kaum noch eine Chance. Kurz und gut: Die neuen Quick-Einheiten des Meridian Spa & Fitness motivieren enorm und sind ein inspirierender Appetizer für eine neu startende Morgenroutine, in der Bewegung so wichtig ist wie Essen und Trinken.

Weitere Informationen erhalten Interessierte telefonisch unter 040/65 89-0 und auf www.meridianspa.de.

ÜBER MERIDIAN SPA & FITNESS:

Meridian Spa & Fitness bietet in seinen insgesamt acht Anlagen in Hamburg, Berlin, Kiel und Frankfurt seinen rund 38.000 Mitgliedern und zahlreichen Tagesgästen das Beste aus Fitness und Wellness in einzigartiger Atmosphäre. Seit 1984 folgt das in Hamburg gegründete Unternehmen einer Vision: Menschen einen Ort zu bieten, an dem sie den Alltagsstress hinter sich lassen und neue Energie schöpfen. Die Philosophie „The Source of Energy“ findet sich in den vielfältigen Möglichkeiten der Anlagen wieder: Ein abwechslungsreiches Angebot aus Classic, Athletic und Spirit sowie erstklassige Kraft- und Ausdauergeräte und ein umfangreiches Kursprogramm lassen das Training für jeden einzelnen zum Erlebnis werden. Dabei werden die Mitglieder sehr engmaschig von qualifizierten Trainern betreut, um gemeinsam Trainingsziele zu erreichen. Der weiträumige Wellness-Bereich mit verschiedensten Saunen, Pools und großzügigen Außenbereichen sorgt für pure Entspannung. Abgerundet wird das ganzheitliche Angebot durch das Face & Body Day Spa mit Beauty-Behandlungen, Massagen und Ayurveda-Anwendungen. Das Gesamtkonzept von Meridian spricht sowohl sportlich interessierte als auch Erholung suchende Großstadtmenschen jeden Alters an.

DIREKTKONTAKT:

Meridian Spa & Fitness Deutschland GmbH
Wandsbeker Zollstraße 87-89 | 22041 Hamburg
E-Mail Lisa.Williams@meridianspa.de | Fon 040/65 89-20 143
E-Mail Nadine.Mielke@meridianspa.de | Fon 040/65 89-20 144
Fax 040/65 89-29 000 | www.meridianspa.de

PRESSEKONTAKT:

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