



Pressemitteilung:

**MERIDIAN@home begleitet seine Mitglieder und Freunde in der Quarantäne
Ab sofort live und on demand gestreamte Fitnessseinheiten für das Workout
zu Hause**

Hamburg, 19. März 2020 – Zur Eindämmung der Ansteckung durch das Corona-Virus bleiben Fitness-Studios ab sofort geschlossen. Mitglieder und Interessierte müssen aber nicht auf ihre Sporteinheit verzichten. Unter MERIDIAN@home bietet das Premiumfitness-Unternehmen Meridian Spa & Fitness ab sofort Online-Videos und live gestreamte Sporteinheiten, so dass jeder ganz einfach daheim unter professioneller Anleitung trainieren kann.

Auch in Zeiten von „Social Distancing“ sollte jeder sein Immunsystem weiterhin stärken. Das geht am besten mit Bewegung. „Schon eine moderate Belastung von zweimal zehn Minuten am Tag stärkt das Immunsystem und schützt vor Virusinfektionen“, erklärt Dipl. Sportwissenschaftler Hendrik Schaar aus dem Meridian Spa & Fitness. Passend dazu stellt Meridian Spa & Fitness ab sofort kostenfreie Videos zur Verfügung, die sich leicht in den neuen Alltag integrieren lassen und eine Alternative zum vorläufig geschlossenen Fitness-Studio bieten. Ob Yoga, Kraftausdauer-Training oder H(I)IT – für jeden Geschmack ist etwas dabei, um sich zu Hause fit zu halten.

„Uns ist es wichtig, dass unsere Mitglieder auch während dieser besonderen Zeit eine Trainingsroutine beibehalten. Mit MERIDIAN@home möchten wir motivieren aktiv zu bleiben und das Trainingsniveau zu halten, sodass wir alle wieder fit und gesund bei uns im Meridian durchstarten können“, erläutert Christin Lüdemann, Geschäftsführerin Meridian Spa & Fitness.

Neben der Bewegung darf natürlich die richtige Ernährung nicht fehlen. Laut Meridian-Experten Schaar sollte man zur Stärkung des Immunsystems auf Energielieferanten setzen, die reich an Kohlenhydraten und Eiweißen sind. Ebenso wichtig ist die Regeneration durch ausreichend Schlaf.

Die Home-Workouts von Meridian Spa & Fitness sowie alle anderen Informationen rund um die behördlich verordneten Corona-Regelungen sind auf <https://www.meridianspa.de/meridian-home> abrufbar.

#zusammengegeencorona #quarantrain

Über Meridian Spa & Fitness:

Meridian Spa & Fitness bietet in seinen insgesamt acht Anlagen in Hamburg, Berlin, Kiel und Frankfurt seinen über 37.000 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
Fon 040/65 89-20 143
Fax 040/65 89-29 000
E-Mail lisa.goerlitz@meridianspa.de
www.meridianspa.de

PRESEKONTAKT

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