



Pressemitteilung:

Fitness 3.5 Crazy Workouts – „Eins ist sicher, es wird ein Riesenspaß.“

Hamburg, 21. Mai 2019 – „Das Training von morgen ist individuell und sozial zugleich: Es geht um das Wir statt nur um das Ego. Fitness wird zum verbindenden Erlebnis, das vor allem Spaß bringen soll.“ Getreu diesem Satz aus der aktuellen Fitness 3.5-Studie von Meridian Spa & Fitness wurden ein paar extravagante Workouts entwickelt, die im Jubiläumsjahr für neue Impulse und ganz viel Spaß bei den Mitgliedern sorgen sollen. Der vielversprechende Titel des neuen Formats: „Crazy Workout.“ Einige der Crazy Workouts finden outdoor im Rahmen der „Umsonst & Draußen“-Kurse statt, kostenlos auch für Nicht-Mitglieder.

„Wir wollen mit den Workouts überraschen, Trends aufgreifen und einfach mal etwas ganz Neues ausprobieren“, sagt Urte Lipsow, Produktmanagerin Group Fitness bei Meridian. „Welcher Fitnessanbieter hat denn jemals ein Workout mit Hunden in sein Programm integriert? Wir machen das mit unserem Doga-Kurs, weil wir glauben, dass es viele Menschen gibt, die große Lust haben, mit ihrem geliebten Vierbeiner Agility zu erleben. Und eins ist sicher, es wird ein Riesenspaß.“

Folgend eine Auswahl unserer Highlights:

Workout mit Hund / Doga (Umsonst & Draußen)

Auf den Hund kommen oder noch besser mit dem Hund kommen. Beim Workout mit Hund oder dem Doga (Yoga-Einheit mit Hund) werden gezielt Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit von Hund und Halter gleichermaßen gefordert und trainiert. Liegestütze (Push-ups) und Kniebeugen (Squats) bekommen durch die Zusammenarbeit mit dem eigenen Hund eine noch höhere Intensität. Das fördert außerdem die Bindung. Einzige Voraussetzung für das Crazy Workout mit Hund ist, dass der Hund einen guten Grundgehorsam hat.

Im August 2019

Kletterpyramiden Workout mit Spiderman

Zur Steigerung der Flexibilität, Koordination und Balance kombiniert Meridian verschiedenen Workout-Übungen mit Mobility. Beim Kletterpyramiden Workout werden Hangs und Jumps zur Challenge. Alle Übungen finden am Turm und mit Handschuhen statt, sodass Liegestütze in Schräglage und Hangs an einem Drahtseil durchlaufen werden.

Am 21. August 2019, 19 bis 20 Uhr im Pflanzen & Blumen auf dem Spielplatz

Athletic-Performance-Training mit Sprint-Fallschirm

Beim Athletic-Performance-Training mit Sprint-Fallschirm werden neben den motorischen Fähigkeiten wie der Lauftechnik und Schnelligkeit auch Agilität und Core-Stability gestärkt. Besonders für Fans von Functional Training und Laufbegeisterte ist dieses Crazy Workout genau das Richtige.

Am 3. Juni 2019, um 18:30 Uhr im Baakenpark



Hoopilates – 1984 trifft 2019 (Umsonst & Draußen)

Wir kombinieren Pilates mit einem Hula-Hoop-Reifen. Elemente aus dem Hula-Hoop werden beim Hoopilates mit klassischem Pilates kombiniert. Hier wird das PowerHouse gekräftigt und durch die integrierten Hula-Hoop-Bewegungen zusätzlich die Fettverbrennung angekurbelt.

Am 12. Juni 2019, 18:30 Uhr im Eppendorfer Park

Jane Fonda Aerobic mit Original 80s Fitness Outfits

Back to the 80s mit Trainerin Jessica Mentrup aka Jane Fonda. Hier gibt es viel Power und es wird viel gelacht, denn das Workout wird ganz im Stil und Chic der 1980er Jahre umgesetzt. Der Kurs ist für jedermann geeignet.

Am 31. August 2019, 14 Uhr im Loft3/Meridian Spa & Fitness Am Michel

Am 1. September 2019, 15 Uhr im Loft5/Meridian Spa & Fitness Eppendorf

Curvy Workout mit Jules & Jessica

„Selbstliebe kennt keine Kleidergröße“ – Jules Schönwild, Plus Size Model und Bloggerin, pflegt dieses Motto. Ihre Erfahrungen und Tipps teilt sie im Rahmen der Crazy Workouts. Jedes Curvy Special startet jeweils mit einem Vortrag von Jules (ca. 30 Minuten) und anschließend führt Trainerin Jessica Mentrup durch ein 60-minütiges Workout.

Workout Ausdauer am 26. Mai 2019, 11 Uhr im Loft 5/Meridian Spa & Fitness Eppendorf

Workout Stretch am 2. Juni 2019, 11 Uhr im Loft 5/Meridian Spa & Fitness Eppendorf

Über Meridian Spa & Fitness:

Meridian Spa & Fitness bietet in seinen insgesamt acht Anlagen in Hamburg, Berlin, Kiel und Frankfurt seinen über 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 weitläufige 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

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