



### **Pressemitteilung:**

#### **Fitness 3.5-Studie, Crazy Workouts und Kompetenz-Sharing:**

#### **Meridian Spa & Fitness startet zum Jubiläum eine ungewöhnliche Initiative für mehr Wohlbefinden**

**Hamburg, 21. Mai 2019** – Die erfolgreiche Hamburger Unternehmensgruppe Meridian Spa & Fitness feiert 35-jähriges Bestehen und zündet ein Feuerwerk einzigartiger Maßnahmen für ihre rund 38.000 Mitglieder. „Fitness 3.5“ nennt sich die Initiative, die auf Basis einer Meridian-Trendbüro-Studie die „Fitness-Zukunft“ betrachtet und die mit einer Serie spezieller Workouts und einer sozial ausgerichteten Mitarbeiteraktion in allen acht Anlagen (Hamburg, Frankfurt, Kiel, Berlin) auf die modernen Fitness-Bedürfnisse der Gesellschaft antwortet. „Es geht heute nicht mehr um schlank und rank und höher, schneller, weiter. Wer fit sein will, sucht Achtsamkeit, Gesundheit für Körper, Geist und Seele und möchte sich ganzheitlich wohlfühlen“, sagt Geschäftsführerin Christin Lüdemann bei der Kampagnen-Präsentation am 21. Mai 2019 im Meridian Eppendorf.

**Als Überraschungsgast begrüßte Meridian die Hamburger Künstlerin und Meridian-Mitglied Jasmin Wagner, die als Sängerin Blümchen und Moderatorin (Mini Playback Show) internationale Bekanntheit erlangte und kürzlich ihr Bühnen-Comeback vor 60.000 Fans feierte. Fit und gesund hält sich Jasmin durch viel Fitness, Yoga und Fasten.**

„Fitness 3.5“ bringt die Geburtstagszahl 35 in einen digitalen, zukunftsorientierten Kontext. Das passt zum Trend, denn die Fitness- und Wellness-Welt befindet sich stark im Wandel, wird digitaler zum einen und ruhebedürftig zum anderen. „Seit einigen Jahren erleben wir einen Run auf unsere Programme, die den Wellbeing-Gedanken beinhalten. Während im Kurs-, Gerätebereich oder auf den neuen Functional Trainingsflächen weiterhin hart gearbeitet wird, meditieren Mitglieder in unseren Spirit Lofts, kommen zu sich, wollen sacken lassen und sich in ihrem ganz individuellen Leben zwischen Beruf, Familie und Freizeit spüren“, sagt Christin Lüdemann. Meridian bietet zudem immer mehr Boutique-Angebote für verschiedene Zielgruppen wie zum Beispiel für Senioren, Läufer oder kurvige Menschen, die sich nach Cosiness und Interessensgleichheit sehnen. Lüdemann: „Das zeigt, wie sehr Meridian den Gedanken von Fitness 3.5 bereits verinnerlicht hat.“ Im Rahmen des Jubiläums werden weitere neue und überraschende Formate etabliert und den Mitgliedern als „Crazy Workouts“ angeboten. Dazu gehören zum Beispiel outdoor Yogasessions, zu denen Mitglieder ihren (wohlerzogenen) Vierbeiner mitbringen dürfen, Athletic-Performance-Trainings mit Sprint-Fallschirm und vieles mehr.

**Fitness 3.5 Studie** – Herzstück der gesamten Kampagne ist die „Fitness 3.5-Studie“, die Meridian Spa & Fitness mit dem renommierten Trendbüro von Prof.



Peter Wippermann erarbeitet hat. Ergänzt um eine Online-Mitgliederbefragung bringt sie wissenschaftlich fundiert auf den Punkt: Die Fitness-Welt verändert sich – Arbeit, Freizeit und Sport verschmelzen. Fitness wird dabei zum verbindenden Erlebnis, das vor allem Spaß bringen soll. Fitness der Zukunft bezieht die mentale Ebene des Menschen mit ein, wird noch technischer und digitaler, sie beschäftigt sich mit dem Einfluss von Hormonen, mit Super-Food und ist längst mehr als Cardio, Aerobic und Functional Training.

**„Kompetenz-Sharing-Initiative“** – Meridian Spa & Fitness fühlt sich als Teil der Gesellschaft mitverantwortlich. „Wir sind dankbar für 35 gute Jahre, unseren guten Ruf und die Expertise, die wir erlangen durften. Für uns ist es Zeit, diese Erfahrung zu teilen und wir sind offen für das, was es mit uns macht“, betont Christin Lüdemann. Meridian startet im Rahmen von „Fitness 3.5“ eine bundesweite „Kompetenz-Sharing-Initiative“ und leiht 35 Mitarbeiter einen Tag lang an 35 soziale Einrichtungen aus, um zu helfen, zu massieren, zu bewegen – einfach da zu sein, wo Hilfe gebraucht wird. „Wir gehen fest davon aus, dass das etwas mit uns macht und dass wir aus diesen Erfahrungen lernen werden.“

Mit der Fitness 3.5-Kampagne beweist Meridian Spa & Fitness Zukunftsfähigkeit. Christin Lüdemann sagt: „Die gemeinsame Trendbüro-Meridian-Studie bestärkt uns in unserem Fitness-Angebot, ganzheitliche Wege für das Wohlbefinden unserer Mitglieder aufzuzeigen. Dabei freuen wir uns auf neue Impulse, Erfahrungen und Feedbacks zu der Kampagne, die wir analysieren und achtsam in unser Gesamtangebot einfließen lassen werden.“

#### **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 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](mailto:lisa.goerlitz@meridianspa.de)  
[www.meridianspa.de](http://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](mailto:info@loerke-pr.com)  
[www.loerke-pr.com](http://www.loerke-pr.com)