



Pressemitteilung:

OUTDOOR-FITNESS FÜR JEDERMANN: MERIDIAN SPA & FITNESS MACHT SPANDAUER PLÄTZE ZUM GYM

Berlin, 23. Mai 2018. Bei schönem Wetter geht man doch gerne mal eine Runde nach draußen. Meridian Spa & Fitness, der Premium-Anbieter für Fitness und Wellness, lädt daher alle Interessierten – auch Nicht-Mitglieder – zu seinen kostenlosen Outdoor-Specials von Juli bis September in den Münsinger Park und auf das Parkdeck der Spandau Arcaden ein.

ALLES ZUM FLIESSEN BRINGEN

Mit Tai Chi ganz gelassen die Woche Revue passieren lassen. Die langsamen, aneinander gereihten Ganzkörperbewegungen sind in Kombination mit frischer Luft im Münsinger Park ein unglaublich wohltuendes Erlebnis. Verspannungen und Blockaden werden gelöst, damit gestaute Energie wieder fließen kann.

Tai Chi: jeden Samstag, vom 7. Juli bis 11. August 2018, für Anfänger von 10.00 bis 11.00 Uhr, und für Fortgeschrittene von 11.00 bis 12.00 Uhr. Treffpunkt: gegenüber dem Spandauer Rathaus an der Ellipse.

DEN ALLTAGSMUSKELN POWER GEBEN

Gemeinsam ist man stärker – das gilt für Menschen und Muskeln gleichermaßen. Beim Functional Training werden statt einzelner Muskeln verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. Neben dem eigenen Körpergewicht kommen auf dem Parkdeck der Spandau Arcaden auch Zusatzgeräte wie Kettleballs, Springseile und Ropes zum Einsatz.

Functional Training: freitags, am 21. Juli, 4. und 18. August sowie 1. September 2018, von 10.00 bis 11.30 Uhr. Treffpunkt: auf dem Parkdeck der Spandau Arcaden. Es ist ein Handtuch mitzubringen.

Die Outdoor-Specials sind kostenlos und für jedermann frei zugänglich. Weitere Informationen zum Angebot des Meridian Spandau Arcaden finden Interessierte auf www.meridianspa.de oder direkt in der Meridian-App.

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 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