



Pressemitteilung:

9 SPORTLICHE OUTDOOR-AKTIVITÄTEN, DIE JEDER FITNESS-BEGEISTERTE IN HAMBURG MACHEN KANN

Hamburg, 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 Juni bis August ein.

MIT BABY GEMEINSAM TRAINIEREN

Auf dem Alsterwanderweg macht Meridian frischgebackene Mamas wieder fit. Neben dem Walken mit dem Kinderwagen stehen Kräftigungsübungen mit Zusatzgeräten an der Parkbank auf dem Programm.

MUMMYletix® – Outdoorfitness für Mamis: jeden Dienstag, vom 26. Juni bis 24. Juli 2018, von 09.30 bis 10.45 Uhr. Treffpunkt: vor dem Eingang des Meridian Alstertal, Heegbarg 6. Für die Bodenübungen auf der Wiese ist eine Gymnastikmatte oder Decke mitzubringen.

AUSPOWERN UND RUNTERKOMMEN

In der HafenCity wird es sportlich. Hier bringt das Streetworkout ordentlich Bewegung in die Stadt. Nach einem Warm-up auf den Magellan-Terrassen wechseln sich kurze Walking- und Laufeinheiten mit Kräftigungsübungen an verschiedenen Stationen ab.

Streetworkout: jeden Dienstag, vom 26. Juni bis 28. August 2018, von 19.45 bis 20.30 Uhr. Treffpunkt: an den Magellan-Terrassen, HafenCity.

DEN HERABSCHAUENDEN HUND MACHEN

Frischluft, Sonnenstrahlen – in Kombination mit den richtigen Yogaübungen ein Erfolgsrezept, um gut gelaunt und mit Energie in den Tag oder Abend zu starten. Im Quartierspark werden für rund eine Stunde die Yogamatten ausgebreitet und gemeinsam Asanas wie der „Herabschauende Hund“, „Baum“ oder „Kobra“ geübt.

Outdoor-Yoga: jeden Mittwoch, vom 4. Juli bis 29. August 2018, von 17.45 bis 18.45 Uhr, und jeden Samstag, vom 7. Juli bis 25. August 2018, von 08.30 bis 09.30 Uhr. Treffpunkt: auf dem Parkplatz des Meridian Barmbek. Es sind eine Yogamatte und ein Handtuch mitzubringen.

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 im Stadtpark auch Zusatzgeräte wie Powerbänder zum Einsatz.



Functional Training: jeden Mittwoch, vom 4. Juli bis 29. August 2018, von 18.30 bis 19.30 Uhr. Treffpunkt: vor dem Planetarium im Stadtpark. Es ist ein Handtuch mitzubringen.

SICH GROSS, STARK UND ZENTRIERT FÜHLEN

Mit BODYBALANCE®, einer Kombination aus Yoga, Pilates und Tai Chi, werden Frischluftliebhaber im Eppendorfer Park fit für den Sommer gemacht. Ziel des Workouts ist es, zu entspannen, gleichzeitig Kraft aufzubauen und die Beweglichkeit zu verbessern.

BODYBALANCE®: jeden Mittwoch, vom 4. Juli bis 29. August 2018, von 19.15 bis 20.15 Uhr. Treffpunkt: im Eppendorfer Park am See. Es ist eine Yogamatte mitzubringen.

DEN KÖRPER HERAUSFORDERN

An Hamburgs schönsten Plätzen an seine persönliche körperliche Grenze gehen – in den Sommermonaten bietet Meridian drei verschiedene Outdoor-Bootcamps an. Eine Stunde lang trainieren Fitness-Begeisterte durch funktionelle Übungen ihre Muskeln und steigern Ausdauer sowie Flexibilität.

Bootcamp im Quartierspark: jeden Mittwoch, vom 4. Juli bis 29. August 2018, von 19.00 bis 20.00 Uhr. Treffpunkt: auf dem Parkplatz des Meridian Barmbek.

Bootcamp im Eppendorfer Park: jeden Freitag, vom 6. Juli bis 31. August 2018, von 18.30 bis 19.30 Uhr. Treffpunkt: im Eppendorfer Park am See.

Bootcamp auf dem Alsterwanderweg: jeden Samstag, vom 7. Juli bis 21. Juli 2018, von 11.45 bis 12.45 Uhr. Treffpunkt: Bar & Restaurant THE LOCKS, Marienhof 6. Treffpunkt: 5-10 Minuten vor Beginn. Es ist eine Gymnastikmatte mitzubringen.

AUS DER REIHE TANZEN

Auf der Michelwiese treffen klassische Ballett-Techniken auf Workout-Elemente. Das Ballett-Workout, das ausgesuchte Bewegungen aus dem klassischen Ballett mit Elementen aus Pilates, Yoga und intensivem Stretching verbindet, ist für jedermann geeignet.

BALLETT-WORKOUT by Jessica Mentrup: jeden Samstag, vom 14. bis 28. Juli 2018, von 10.00 bis 11.30 Uhr. Treffpunkt: Michelwiese. Es sind eine Yogamatte und ein Handtuch mitzubringen.

EINFACH MAL LOSLASSEN

Den Abend entspannt bei einer besonderen Yogaeinheit ausklingen lassen und dabei die Natur genießen: Yin Yoga, das hauptsächlich im Sitzen oder Liegen



praktiziert wird, ist eine wunderbare Ergänzung zu anderen Yogastilen. Wer gezielt etwas für Körper, Geist und Seele tun möchte, wird das Workout am Alsterlauf lieben.

Yin Yoga: jeden Mittwoch, vom 18. Juli bis 29. August 2018, von 18.30 bis 20.00 Uhr. Treffpunkt: Bar & Restaurant THE LOCKS, Marienhof 6. Es ist eine Yogamatte mitzubringen.

DYNAMISCH ENTSPANNEN

Yoga im Grünen – und das mitten in der Stadt auf der Michelwiese. Die moderne Kombination aus Yoga & Workout ist eine gute Gelegenheit, um die Kraftausdauer für den ganzen Körper zu trainieren.

AEROYOGA by Jessica Mentrup: jeden Samstag, vom 11. bis 25. August 2018, von 10.00 bis 11.30 Uhr. Treffpunkt: Michelwiese. Es sind eine Yogamatte und ein Handtuch mitzubringen.

Die Outdoor-Specials sind kostenlos und für jedermann frei zugänglich. Weitere Informationen zum Angebot des Meridian Spa & Fitness 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