



Pressemitteilung:

OUTDOOR-FITNESS FÜR JEDERMANN: MERIDIAN SPA & FITNESS MACHT DAS SEEBAD DÜSTERNBROOK ZUM GYM

Kiel, 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 im Juli und August auf den Steg des Seebads Düsternbrook ein.

MIT VOLLER ENERGIE DURCH DEN TAG

Frische Morgenluft, die ersten Sonnenstrahlen und die richtigen Yogaübungen sind das Erfolgsrezept für einen ruhigen Start in den Tag. Beim Wake-up-Yoga wird genau diese belebende Mischung geboten, direkt auf dem Steg des Seebads Düsternbrook.

Wake-up-Yoga: jeden Dienstag, vom 3. Juli bis 28. August 2018, von 07.30 bis 08.30 Uhr. Es ist eine Yogamatte oder Decke mitzubringen.

FLIESENDE FITNESS ERLEBEN

Den Blick auf die Kieler Förde genießen – kann ein Tag schöner beginnen? Wohl kaum! Frischluftliebhaber können sich auf eine Stunde Qi Gong freuen. Die Übungen eignen sich besonders gut, um mit einem ausgeglichenen Körpergefühl in den Tag zu starten.

Qi Gong: jeden Mittwoch, vom 4. bis 25. Juli 2018, von 08.45 bis 09.45 Uhr. Es ist eine Yogamatte oder Decke mitzubringen.

INTENSIV DURCHSTARTEN

Wer gezielt etwas für Nacken, Schultern, Rücken und Tiefenmuskulatur tun möchte, wird Forrest Yoga lieben. Mit Blick aufs Wasser, den vorbeiziehenden Möwen und frischem Wind ist das kraftvolle Workout ein unglaublich wohltuendes Erlebnis.

Forrest Yoga: freitags, 20. Juli sowie 3., 17. und 31. August 2018, von 08.15 bis 09.45 Uhr. Es sind eine große Flasche stilles Wasser, eine Yogamatte oder Decke und falls vorhanden ein Yogablock und -gurt mitzubringen.

Die Outdoor-Specials auf dem Steg des Seebads Düsternbrook (Kiellinie 130) sind kostenlos und für jedermann frei zugänglich. Bei schlechtem Wetter wie starkem Regen oder Gewitter fallen die Specials aus. Weitere Informationen zum Angebot des Meridian Sophienhof 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

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