

HIER FINDEN SIE UNS

In Hamburg

Meridian Spa & Fitness Alstertal
Heegbarg 6 | 22391 Hamburg

Meridian Spa & Fitness Am Michel
Schaarsteinweg 6 | 20459 Hamburg

Meridian Spa & Fitness Barmbek
Fuhlsbüttler Str. 405 | 22309 Hamburg

Meridian Spa & Fitness Eppendorf
Quickbornstr. 26, 20253 Hamburg

Meridian Spa & Fitness Wandsbek
Wandsbeker Zollstr. 87-89 | 22041 Hamburg

In Berlin

Meridian Spa & Fitness Spandau Arcaden
Klosterstr. 3 | 13581 Berlin

In Frankfurt

Meridian Spa & Fitness Skyline Plaza
Europa-Allee 4 | 60327 Frankfurt/Main

In Kiel

Meridian Spa & Fitness Sophienhof
Sophienblatt 20 | 24103 Kiel

040/65 89-0 | info@meridianspa.de | www.meridianspa.de

Firmensitz: Meridian Spa & Fitness Deutschland GmbH | Wandsbeker Zollstraße 87-89 | 22041 Hamburg



MERIDIAN
SPA & FITNESS



Zertifiziertes
Fitnessstudio
DIN 33961

www.tuv.com
ID 0000018357



PERSONAL TRAINING
FINDEN SIE MIT UNS IHREN PERSONAL TRAINER.

WAS IST PERSONAL TRAINING?

Personal Training ist ein individuelles, auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Training mit Ihrem persönlichen Trainer. Ihr Personal Trainer steht Ihnen während des Trainings exklusiv zur Verfügung und erarbeitet für Sie maßgeschneiderte und individuelle Programme, die exakt auf Ihre Wünsche und Ziele abgestimmt sind – daher ist es ein Training mit Erfolgsgarantie!

WAS BEINHALTET PERSONAL TRAINING?

Personal Training umfasst sportliches Training gemeinsam mit Ihrem Trainer, Gesundheits- und Ernährungsberatung, Outdoor-Aktivitäten, Entspannung, Coaching und vieles mehr. Sie haben immer Ihren Trainer an der Seite, der Sie umfassend betreut, motiviert und dafür sorgt, dass das Training auch Freude macht.

LEISTUNGSANGEBOTE IM PERSONAL TRAINING:

- Herz-Kreislauftraining/Ausdauertraining
- Training zur Prävention oder Rehabilitation
- Beweglichkeitstraining
- Gesundheits- und Ernährungsberatung
- Coaching, Lifestyle-Management
- Muskelaufbautraining
- Gewichtsreduktion
- sportartspezifisches Training
- Entspannungstraining
- Stress-Management
- Outdoor-Aktivitäten:
 - Walking, Laufen
 - Schwimmen
 - Radfahren
 - Functional Training

WO UND WANN FINDET PERSONAL TRAINING STATT?

Personal Training findet dort statt, wo Sie es wünschen: bei Ihnen zu Hause, im Büro, im Meridian oder draußen in der Natur. Und das zu einer Zeit, die Ihnen passt, ganz gleich, ob frühmorgens, in der Mittagspause oder am Abend.



WER IST PERSONAL TRAINER?

Unsere Personal Trainer verfügen über hervorragende Qualifikationen und umfangreiche Erfahrungen in den verschiedenen Bereichen des Sport- und Gesundheitssektors. Neben einer vielseitigen Ausbildung besitzen viele Trainer zusätzlich Spezialkenntnisse und besondere Erfahrungen in bestimmten Bereichen: wie z. B. Boxen, Yoga, Functional Training.

WAS KOSTET PERSONAL TRAINING?

Das Honorar vereinbaren Sie direkt mit Ihrem Personal Trainer. Branchenüblich sind Honorare ab 75 € pro Stunde. Wenn Sie noch nicht Mitglied im Meridian sind, können Sie bis zu 3 x für je 10 € eine unserer Anlagen gemeinsam mit einem unserer Personal Trainer nutzen. Meridian-Mitglieder zahlen diese 10 € nicht.

SO FINDEN SIE IHREN PERSONAL TRAINER!

Einen ersten Eindruck von unseren Personal Trainern erhalten Sie durch die Personal Trainer Sedcards. Diese erhalten Sie in der Anlage zum Mitnehmen und sind auch auf unserer Website zu finden. Die Sedcard beinhaltet persönliche Angaben, Informationen zur Qualifikation und zum Leistungsangebot des Personal Trainers. Hat ein Personal Trainer Ihr Interesse geweckt, dann rufen Sie ihn einfach an oder kontaktieren Sie ihn per e-Mail.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude beim Trainieren.

Ihr Meridian

