



MERIDIAN

SPA & FITNESS

DEIN STÄRKSTER
MUSKEL

— ist Dein Wille!

FITNESS MENUE



HERZLICH WILLKOMMEN IM MERIDIAN SPA & FITNESS

Ihrer Welt für Fitness, Wellness und Bodycare

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten im Meridian Spa & Fitness:

Ob Sie in ruhigen Kursformaten auf die Suche nach Ihrer inneren Mitte gehen oder im Gerätebereich die Muskeln spielen lassen – bei uns findet jeder seinen ganz eigenen Weg zu Gesundheit, Wohlbefinden und Stärke. Unser Trainerteam begleitet Sie dabei und steht Ihnen jederzeit beratend und motivierend zur Seite.



Ernährung

**Trainings-
betreuung**

**FITNESS
MENUE**

**Trainings-
fläche**

**Specials &
Workshops**

Kurse

BEI UNS SIND SIE IN GUTEN HÄNDEN

Ganz gleich welches Ziel Sie verfolgen, mit Meridian Spa & Fitness haben Sie einen kompetenten Partner gewählt, der Sie auf Ihrem Weg begleitet. Dabei richten wir uns nach Ihren Wünschen und arbeiten nach den neuesten Erkenntnissen der Trainingsforschung, damit Sie schnell die ersten Erfolge spüren und sehen. Langfristig sichern Sie sich mit regelmäßiger Aktivität Beweglichkeit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter.

Im Zentrum steht jedoch immer Ihre Freude an Bewegung. Denn nur, wenn Sie mit Spaß bei der Sache sind, bleiben Sie langfristig motiviert. Dazu gehört auch ein abwechslungsreicher, auf Sie abgestimmter Trainingsplan. Sprechen Sie mit Ihrem Trainer und lassen Sie sich die für Sie beste Kombination aus Kursen, Kraft- und Ausdauertraining sowie Beweglichkeitstraining zusammenstellen.

Das Herzstück der Betreuung sind Sie & Ihr Trainer

Ihr Trainingserfolg und Ihr Wohlbefinden stehen für uns im Mittelpunkt. Vom ersten Beratungsgespräch an begleiten wir Sie über Folgetermine auf dem Weg zu Ihrem Trainingsziel – persönlich, kontinuierlich und individuell.

Starttermin: Gespräch und Fitness-Check

Nach einem Anamnese-Gespräch (Abfrage Ihres Gesundheitszustandes) wird Ihr aktueller Trainingszustand ermittelt. Dieser Fitness-Test umfasst folgende Punkte:

- Kraftmessung und Muskel-Dysbalance-Analyse (wie z. B. Bauch- vs. Rückenmuskulatur)
- Körperanalyse (Muskelmasse, Körperfett, Wasseranteil etc.)
- Blutdruckmessung

Auf Basis der Testergebnisse und unter Berücksichtigung Ihrer Wünsche erstellen wir Ihren individuellen Trainingsplan zu Ihrem persönlichen Trainingsziel.

Erstellung Trainingsplan und Trainingsstart

Sie entscheiden, ob Sie es vorziehen, Ihren Trainingsplan in Papierform als Karteikarte zu führen oder ob Sie diesen lieber elektronisch über die Trainings-App verfolgen und bearbeiten möchten. Bei der digitalen Form können Sie Ihren Trainingsplan auch außerhalb der Zeiten im Meridian Spa & Fitness, wie z.B. im Urlaub, auf Geschäftsreisen oder im Garten, einsehen sowie auch gleich Ihre Trainingsaufgaben und -erfolge festhalten.

Folgetermin und Fitness-Re-Check

Auf Ihren Wunsch hin finden nach einiger Zeit Fitness-Re-Checks statt. Hier beurteilt der Trainer zusammen mit Ihnen die bisher erreichten Ergebnisse im Hinblick auf Ihr persönliches Trainingsziel und setzt durch die Integration neuer Trainingsmethoden und -varianten neue Impulse in Ihrem Trainingsplan.

Zu Hause im Meridian Spa & Fitness

Auch wenn Sie Ihre ersten Ziele bereits erreicht haben und Meridian Spa & Fitness zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens geworden ist, durch unser breit gefächertes Angebot erleben Sie auch weiterhin stetige Motivation, reichlich Trainingsvariationen sowie persönliche Unterstützung: Bei uns sind Sie in guten Händen.

Das Trainerteam freut sich auf Sie.

1

**Starttermin:
Gespräch und
Fitness-Check**

4

**Zu Hause
im Meridian**

**SIE & IHR
TRAINER**

2

**Erstellung
Trainingsplan
und Trainings-
start**

3

**Folgetermin
und Fitness-
Re-Check**



DAS ANGEBOT AUF DER TRAININGSFLÄCHE

Die große Vielfalt im Meridian Spa & Fitness lässt Sie allzeit Neues entdecken. Unsere Trainer zeigen Ihnen gerne, wie Sie durch Variation immer wieder motiviert neue Trainingserfolge erreichen. Hier ein kurzer Überblick zum Angebot im Gerätebereich:

Gerätetraining

Die Übungen werden durch die Geräte geführt. Diese Trainingsform eignet sich sowohl für Einsteiger als auch als spezifisches Training für erfahrene Sportler.

Seilzugtraining

Dieses freie, komplexe Training an speziellen Seilzuggeräten in fast alle Bewegungsrichtungen ist v. a. für geübte Sportler und insbesondere als spezifisches Gesundheitstraining geeignet.

Freihanteltraining

Das abwechslungsreiche Training mit Kurz- und Langhanteln sowie Multifunktionsgeräten bietet vielfältige Einsatzbereiche und großen Bewegungsspielraum und ist für erfahrene Sportler und Athleten empfehlenswert.

Functional Training

Das freie, multidimensionale Training mit und ohne Zusatzgeräte ist dynamisch und bietet eine besonders große Trainingsvielfalt. Es eignet sich v. a. zum gezielten Trainieren komplexer sportartspezifischer Bewegungen.

fle-xx-Beweglichkeitstraining

Das gezielte Muskellängentraining für Rücken und Gelenke sorgt für mehr Flexibilität, Stärke und Beweglichkeit und ist der Schritt in ein vitales und schmerzfreies Leben.

Stretching

Als Trainingsvariation dient gezieltes Stretchen mit und ohne Zusatzgeräte dem Lockern der Muskulatur und der Mobilisation der Gelenke. Dehnübungen schaffen Beweglichkeit für den ganzen Körper.

Cardio-Training

Ausdauertraining: Verschiedene Cardio-Geräte (wie z.B. Laufbänder, Cross-Trainer, Rudergeräte und Fahrrad-Ergometer) bieten vielfältige Möglichkeiten für ein gesundes Ausdauertraining zur Verbesserung der Kondition und zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

Trainingssteuerung: Die Geräte erlauben die elektronische Hinterlegung Ihrer Trainingsziele, sodass ein gesteuertes Training möglich ist.

Unterhaltung: Ein eigener TV-Screen, kostenloses WLAN und News Feeds ermöglichen Ihnen Unterhaltung und eine optimale Nutzung der Trainingszeiten. So können Sie trainieren und sich gleichzeitig über die neuesten Nachrichten informieren. Auch haben Sie Zugang zu Ihrem Spotify- und Netflix-Account.

eGym-Zirkeltraining

Das eGym-Training erfolgt in einem elektronisch gesteuerten Gerätezirkel. Moderne Technologien steuern über einen Chip automatisch die Sitzeinstellung. Das Training wird über ein eingebautes Touch-Display geführt, das Trainingsvolumen elektronisch erfasst und die Gewichte werden automatisch der Kraftentwicklung angepasst: Ideal für alle, die in kurzer Zeit effektiv trainieren wollen.



eGym Classic erstellt für Sie ein persönliches Trainingsprogramm auf Basis neuester sportwissenschaftlicher Erkenntnisse. Sie trainieren nach den Trainingsmethoden „regulär“ und „negativ“. Die „reguläre Phase“ schafft einen sanften Einstieg und gibt niedrige Intensitäten in Kombination mit hoher Wiederholungszahl vor. In der „negativen Phase“ liegt das Hauptaugenmerk auf der Stärkung der Muskulatur: Durch zusätzliche Lasten in der Rückwärtsbewegung wird die Muskulatur noch mehr herausgefordert und ihre Robustheit erhöht. Die Nutzung des Trainingsangebotes eGym Classic ist in der Mitgliedschaft enthalten.

eGym Premium ist optional gegen Gebühr zubuchbar. Es bietet jederzeit die Wahlmöglichkeit zwischen sechs Trainingszielen: Figur straffen, Fitness verbessern, Gewicht reduzieren, Athletik steigern, Muskeln aufbauen sowie Gesundheitstrai-

ning (Reha und Metabolic Fit). Das Training wird optimal auf Ihre persönlichen Ziele abgestimmt und laufend dokumentiert.

Neben den Trainingsmethoden „regulär“ und „negativ“ (eGym Classic) bietet eGym Premium drei zusätzliche Trainingsmethoden an: „isokinetisches“, „adaptive“ und „explonisches“ Training. Die „isokinetische Phase“ sorgt für eine gleichmäßige Kraftentwicklung der Muskulatur in jedem Gelenkwinkel. In der „adaptiven Phase“ wird die Leistung durch die automatische Anpassung des Gewichtes an das verbleibende Muskelpotential gesteigert. In der „Explonic-Phase“ wird mit relativ leichtem Gewicht unter maximaler Beschleunigung die Schnellkraft trainiert. Sprechen Sie unsere Trainer auf einen Schnuppertermin an und probieren Sie eGym Premium kostenlos aus.

eGYM



Figurtraining
für Frauen



Allgemeine Fitness
mehr Vitalität



Abnehmen
weniger Fett



Athletik
mehr Schnellkraft



Muskelaufbau
mehr Muskelmasse



Gesundheit
schonendes Training

eGYM-TRAININGSMETHODEN:

 **Regulär (Classic + Premium)**

Das Trainingsgewicht ist konstant.

 **Negativ (Classic + Premium)**

Die Trainingsgewichte unterscheiden sich in den beiden Bewegungsphasen.

 **Adaptiv (Premium)**

Das Trainingsgewicht passt sich Ihrem aktuellen Muskelpotenzial an.

 **Isokinetisch (Premium)**

Das Trainingsgewicht passt sich in jedem Trainingswinkel Ihrem aktuellen Muskelpotenzial an.

 **Explonic (Premium)**

Das Trainingsgewicht ist relativ leicht und wird maximal beschleunigt.



A large, irregularly shaped circular collage composed of several smaller circular images. The images show people in various fitness settings: a woman in a red top by a pool, a woman lifting weights, a woman in a pink top, a woman in a black top, and a woman in a red top in a gym. Overlaid on these images are six semi-transparent purple circles, each containing white text. The text describes different aspects of a fitness program: 'Tanz & Choreographie', 'Bewegung & Energie', 'KURS-ANGEBOT', 'Kraft & Energie', 'Kraft & Ruhe', and 'Ruhe & Entspannung'.

**Tanz &
Choreo-
graphie**

**Bewegung
& Energie**

**KURS-
ANGEBOT**

**Kraft &
Energie**

**Ruhe &
Entspannung**

Kraft & Ruhe

DAS KURSANGEBOT IM ÜBERBLICK

Unser umfangreiches Kursangebot umfasst anlagenübergreifend ca. 100 unterschiedliche Kursformate. Bei bis zu 160 Kursen pro Woche (von früh bis spät, Indoor und Outdoor) ist für jeden Geschmack und jeden Bewegungsdrang etwas Passendes dabei. Die einzelnen Kursformate lassen sich in folgende fünf Kurskategorien einteilen:

Bewegung & Energie

Sie möchten sich richtig auspowern, mögen aber keine komplizierten Bewegungsabläufe? Unsere Kursformate aus dem Bereich „Bewegung & Energie“ stellen ein optimales Ausdauertraining dar.

Kraft & Energie

Sie möchten Ihren Körper kräftigen und in Form bringen? Die Kurse aus dem Bereich „Kraft & Energie“ bieten ein abwechslungsreiches Krafttraining – egal, ob sie im Pool, im Kurs-Loft oder im Gerätebereich stattfinden.

Kraft & Ruhe

Sie bevorzugen ein Krafttraining in ruhiger Atmosphäre? Dann sind unsere Kursformate aus dem Bereich „Kraft & Ruhe“ ideal für Sie. Ob klassische Rückenurse oder spezielle Kursformate – der Körper wird stets ganzheitlich und effektiv trainiert.

Ruhe & Entspannung

Sie möchten den Alltagsstress hinter sich lassen? Bei den Kursformaten aus dem Bereich „Ruhe & Entspannung“ löst sich durch ruhige Bewegungen und langsame Übungsausführung die Anspannung von Körper und Geist.

Tanz & Choreographie

Sie lieben Tanz, Choreographie und Bewegung? Wählen Sie bei den Kursen aus dem Bereich „Tanz & Choreographie“ zwischen Step- und Aerobic-Kursen, unterschiedlichen Dance-Stilen sowie klassischen Tanzkursen.



DAS ANGEBOT ZUR TRAININGSBETREUUNG

Unsere Trainer verfügen über hervorragende Qualifikationen und umfangreiche Erfahrungen aus verschiedenen Bereichen der Sport- und Gesundheitsbranche. Durch gezielte und regelmäßige Fortbildungen stellt Meridian Spa & Fitness sicher, dass das Know-how stets auf dem aktuellen Stand der Sportwissenschaft ist.

Trainingssteuerung

Ganz gleich, ob bei Ihnen Gewichtsreduktion, Muskelaufbau oder Beweglichkeit im Vordergrund stehen – Ihr Trainer bespricht mit Ihnen, wie Sie Ihre Ziele am effektivsten erreichen. Für schnelle und sichtbare Resultate erarbeitet er Ihnen einen maßgeschneiderten, individuell auf Ihre Wünsche abgestimmten Trainingsplan.

Trainings-Apps

Sie möchten auch die digitalen Möglichkeiten bei der Betreuung ausschöpfen? Dann sollten Sie sich diese

beiden kostenlosen Angebote genauer ansehen: die **Meridian-App** und die **eGym-Member-App**.

Mit der **Meridian-App** informieren Sie sich auch von unterwegs bequem über das aktuelle Kursprogramm und erhalten automatisch Benachrichtigungen zu Specials und Workshops. Besonders interessant ist auch die Verknüpfung zur eGym-Member-App: Sie gelangen direkt zu Ihrem eGym-Trainingsplan. Ihr Trainer kann jederzeit auf Ihren digitalen Trainingsplan zugreifen und diesen an geänderte Ziele anpassen.

Mit der **eGym-Member-App** haben Sie so stets den Überblick über Ihre Trainingsziele, -aufgaben und -fortschritte. Die App zeigt Dysbalancen an, sie vergibt und sammelt Punkte für Leistungen und ermöglicht so den Vergleich mit anderen Mitgliedern. Die eGym-Member-App ist kompatibel mit anderen Activity-Trackern wie z.B. Runkeeper, Fitbit und Polar.

Sportartspezifisches Training

Jede Sportart hat ihre ureigenen Bewegungsschwerpunkte. Gerne beraten Sie unsere Trainer, wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit steigern und einseitige Belastungen über gezieltes Training ausgleichen können.

Personal Training

Sie brauchen die Portion Extramotivation und einen flexiblen Trainer, der Sie während Ihres Trainings anspornt? Dann ist unser 1:1-Training mit einem Personal Trainer genau das Richtige für Sie. Ihr Personal Trainer steht Ihnen während des gesamten Trainings exklusiv zur Verfügung.

Ihr Training findet dort statt, wo Sie es wünschen: bei Ihnen zu Hause, im Büro, im Meridian Spa & Fitness oder draußen in der Natur. Und das zu einer Zeit, die sich perfekt in Ihren Tagesablauf einfügt.

Einen ersten Überblick über unsere Personal Trainer erhalten Sie durch die Sedcards im Fitness-Bereich oder auf der Homepage. Bei der Buchung eines Personal Trainers fällt ein Honorar an.

Training zur Prävention oder Rehabilitation

Präventionstraining dient der gezielten Vorbeugung einseitiger Belastungen und daraus resultierender Folgeerkrankungen. Rehabilitationstraining hilft Ihnen im Anschluss an Ihre Krankengymnastik, Ihre volle Leistungsfähigkeit wiederherzustellen.

Stressmanagement

Sport wirkt positiv auf die Psyche. Unsere Trainer beraten Sie gerne, wie sich Ihr Training in den Alltag integrieren lässt und unterstützen Sie bei der Zusammenstellung Ihres persönlichen Mixes aus Auspowern, Entspannung und Stressbewältigung.



So trainiert man heute: die **App von Meridian**



Immer informiert

über bevorstehende Events & Specials, News & Aktionen sowie aktuelle Hinweise zu Ihrem Meridian Spa & Fitness.



Erstellen Sie Ihren **persönlichen Kursplan** – ändert sich etwas bei Ihren Kursen werden Sie umgehend benachrichtigt.



Verwalten Sie Ihr **Training** – auch der Zugriff auf Ihren eGym-Trainingsplan wird ganz einfach.



Legen Sie Ihr **persönliches Interessenprofil** an: Sie erhalten nur noch News, die Sie interessieren.



Praktische Buchungsfunktion

zur Reservierung und Bezahlung einer Anwendung im Meridian Face & Body Day Spa.





**Vorbereitung
auf Sport-
events**

**Kurs-
specials**

**SPECIALS &
WORKSHOPS**

**Work-Life-
Balance**

BESTLife

**Outdoor-
Specials**

DAS ANGEBOT AN SPECIALS & WORKSHOPS

Themen rund um unser Wohlbefinden, unseren Körper und unsere Gesundheit entwickeln sich stetig weiter. Meridian Spa & Fitness greift diese Neuheiten auf und veranstaltet zahlreiche Specials & Workshops.

Kursspecials

Basierend auf aktuellen Trends bietet Meridian parallel zum regulären Kursprogramm immer wieder Themenwochen und Kursspecials an.

BESTLife

Gehören Sie zu den Menschen, die sich mehr Lebensqualität im Alter wünschen? Dann sind unsere BEST-Life-Angebote für Sie eine echte Bereicherung: Unser BESTLife-Konzept bietet ein optimales Training für alle, die sich länger jung und vital fühlen möchten.

Outdoor-Specials

Zu den Outdoor-Specials zählen Kursformate wie Yoga-Events, Functional Training und Bootcamps

im Grünen sowie ggf. *SPINNING*®-Specials auf der Dachterrasse und Stand-up-Paddling (teilweise auch als Yoga-Special). Gerne lassen wir uns dabei von der Natur inspirieren.

Work-Life-Balance

Mehr Gelassenheit und mehr Wohlbefinden: Innere Ruhe finden Sie in Entspannungskursen wie Yoga, Stretch & Relax, Autogenem Training oder Meditation. Bei zusätzlichen Vorträgen und Seminaren zeigen unsere Experten neue Wege zu Ruhe und Stressbewältigung.

Vorbereitung auf Sportevents

Sie möchten sich auf einen Lauf vorbereiten oder an einem bestimmten Wettbewerb (wie z. B. einem Radrennen) teilnehmen? Schließen Sie sich einer unserer Vorbereitungsgruppen an: Sie trainieren auf ein gemeinsames Ziel hin und motivieren sich gegenseitig.

**Ernährungs-
Coaching**

ERNÄHRUNG

P. Jentschura
MorgenStund™
P. Jentschura

**Gesundheits-
vorträge**

DAS ANGEBOT ZUM THEMA ERNÄHRUNG

Meridian unterstützt Sie auch bei Themen wie gesunder Ernährung, schonender Entgiftung des Körpers und Stoffwechsel-Aktivierung. Hier findet jeder sein Konzept für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion, individuelle Gesundheitsvorsorge und ein optimales Wohlfühl.

Ernährungs-Coaching

Ihr Ernährungs-Coach analysiert Ihr Ernährungsverhalten, erarbeitet Ernährungspläne für Sie und hilft Ihnen dabei, Ihre Essgewohnheiten nachhaltig zu verändern – kurz: eine maßgeschneiderte „Rundum-Betreuung“.

Gesundheitsvorträge

Ausgewiesene Experten (wie z.B. Oecotrophologen) referieren zu wissenswerten Themen, z. B. wie Sie Ihr Leben gesund, aktiv und vital gestalten.

P. Jentschura

Für Lebensfreude und Vitalität: Die basischen Healthcare-Produkte von P. Jentschura unterstützen einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt und überzeugen auch im Geschmack. Die naturbelassenen Erzeugnisse begleiten verlässlich durch den Alltag und versorgen den Organismus ganz natürlich mit allen wichtigen Nährstoffen. Die einfache Zubereitung überzeugt auch Berufstätige, die sich trotz vollem Terminkalender gesund ernähren möchten.



P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren





FITNESS MENUE



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

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