

Von A bis Z – alle Kurse im Meridian Spa & Fitness Hamburg.

| Vielfalt. | Flexibilität. | Kompetenz. |
|---|--|---|
| Meridian bietet Ihnen über 70 verschiedene Kurstypen - vom klassischen Kursangebot für Muskelkräftigung und Ausdauertraining über vielfältige, trendorientierte Kurse bis hin zu wohltuenden Entspannungs-Kursen. | Unsere Kurse fangen früh morgens an und gehen oft bis in die späten Abendstunden. Das ermöglicht Ihnen eine Fitnessplanung, die sich optimal mit Ihrem Terminkalender vereinbaren lässt. | Unsere Trainer sind erstklassig ausgebildete Instruktooren, die sich regelmäßig fortbilden. So trainieren Sie immer unter professioneller Aufsicht und sind bestens betreut. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg! |

Meridian Spa & Fitness Kursangebot – für jeden das richtige Format

| Bewegung & Energie | Kraft & Energie | Kraft & Ruhe | Ruhe & Entspannung | Tanz & Choreographie |
|--|---|---|---|---|
| Sie möchten sich richtig auspowern, mögen aber keine komplizierten Bewegungen? Unsere Kursformate aus dem Bereich „Bewegung & Energie“ stellen ein optimales Ausdauertraining dar. | Sie möchten Ihren Körper kräftigen und in Form bringen? Die Kurse aus dem Bereich „Kraft & Energie“ stellen ein abwechslungsreiches Krafttraining dar – egal, ob sie im Pool, im Kurs-Loft oder im Gerätebereich stattfinden. | Sie bevorzugen ein Krafttraining in ruhiger Atmosphäre? Dann sind unsere Kursformate aus dem Bereich „Kraft & Ruhe“ ideal für Sie. Ob klassische Rückenkurse oder spezielle Stundenformate – der Körper wird stets ganzheitlich und effektiv trainiert. | Sie möchten den Alltagsstress hinter sich lassen? Bei den Kursformaten aus dem Bereich „Ruhe & Entspannung“ löst sich durch ruhige Bewegungen und langsame Übungen die Anspannung Körper und Geist. | Sie lieben Tanz, Choreographie und Bewegung? Wählen Sie bei den Kursen aus dem Bereich „Tanz & Choreographie“ zwischen klassischen Step- und Aerobic-Kursen, unterschiedlichen Dance-Stilen sowie klassischen Tanzkursen. |
| Aqua Aqua Kick Punch BODYATTACK® (P) BODYCOMBAT® Box Workout (P) deepWORK™ (P) Fatburner (P) GRIT®Series (P) Jumping Fitness (P) Kickbox Workout Laufen / Laufen 50+ MoveIT (P) Muay Thai (P) Nordic Walking PurPower (P) SPINNING® (P) Tabata (P) Tae Bo (P) STRONG by ZUMBA | Ballett-Workout by J. Mentrup Bauchgym Bauch Beine Po BODYPUMP® (P) CORE Workout Flexi-Bar® Functional Training (P) Ginastical Natural (P) Gym Power Workout (P) Rückengym Ski & Snow (P) TRX®-Workout | AEROYOGA by J. Mentrup bodyART® ENERGETIC BODYBALANCE® DANA®AERIAL YOGA Faszien Training Faszien Yoga Hatha Yoga Nia Floorplay Pilates-Kurse PNF-Gym Power Yoga Rücken & Stretch Vinyasa Yoga Yoga Basic Yoga Gym Yoga Rücken & Gelenke Yoga Rishikesh Yogalates | Feldenkrais® Meditation Qi Gong Stretching Stretch & Relax Tai Chi Basic Vinayasa Yoga Yin Yoga Yoga & Meditation Zen Meditation | Aerobic-Kurse Bollywood Dance Dance Class Nia Salsa Salsation Step-Intervall (P) Step-Kurse Tanzkreis ZUMBA® |
| Mutter + Baby-Kurse | | Fit im Alter | | |
| Zu diesen Kursen können Babys im Alter bis zu einem Jahr mitgebracht werden. | | BestFit richtet sich an alle, die ihre Lebensqualität und Gewohnheiten sowie ihre Selbständigkeit bis ins hohe Alter bewahren wollen. | | |

Sie wollen mit hoher Intensität trainieren? In den Kursen, die mit einem (P) gekennzeichnet sind, ist das möglich!

W = Meridian Wandsbek C = Meridian Am Michel E = Meridian Eppendorf A = Meridian Alstertal B = Meridian Barmbek

| A | | W | C | E | A | B |
|--------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Aerobic | Ein Ausdauertraining mit Fitnesserlebnis! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen. Diesen Kurs gibt es in drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Choreographie und Intensität. | | | | | |
| AEROYOGA by J. Mentrup | Beim AEROYOGA by Jessica Mentrup erleben Sie Yoga in einer anderen Dimension: modern, dynamisch und europäisch. In diesem Kurs trainieren Sie die Kraftausdauer für den ganzen Körper und erleben eine moderne Kombination aus Yoga & Workout für jedermann. | | | | | |
| Aqua | Das Element Wasser eignet sich hervorragend für ein schonendes und effektives Training. Durch den Auftrieb im Wasser werden die Gelenke entlastet, der Wasserwiderstand nimmt die Geschwindigkeit und hat zugleich eine verstärkende Wirkung für das Training. Je nach Schwerpunkt des Kurses können Zusatzgeräte wie die Poolnudel oder Hanteln zum Einsatz kommen. | | | | | |
| Aqua KickPunch | Siehe Aqua – verschiedene Arm- und Beintechniken aus dem Boxen und Kickboxen sowie das spezielle Boxequipment, sorgen für ein effektives Kraft-Ausdauer-Training, das auch die Koordination fördert. Dieser 45-minütige Aqua-Kurs beinhaltet eine halbe Stunde Training und zusätzlich 15 Minuten zum An- und Ablegen des Equipments. | | | | | |
| B | | W | C | E | A | B |
| Ballett-Workout by J. Mentrup | Ballett-Workout kombiniert Ballett und Workout zu einem höchst dynamischen Trainingserlebnis von Kopf bis Fuß. Es ist ein tänzerisch-athletisches Programm, das ausgesuchte Bewegungen aus dem klassischen Ballett mit Elementen aus Pilates, Yoga und intensivem Stretching verbindet. | | | | | |
| Bauch Beine Po | Der Klassiker! Ein Kraftausdauertraining mit dem Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Ziel ist, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen. Teilweise kommen Zusatzgeräte zum Einsatz. | | | | | |
| Bauchgym | In diesem Kurs wird speziell die Bauchmuskulatur intensiv und effektiv trainiert. Zusätzliche Rückenübungen sorgen für eine ausgleichende Rumpfstabilität und Kraft für die Körpermitte. | | | | | |
| BestFit | Fit im Alter – trainieren Sie Ihre koordinativen Fähigkeiten, wie z. B. den Gleichgewichts- und Orientierungssinn oder auch die Reaktionsfähigkeit. Erleben Sie ein spielerisches Gruppen- oder Partner-Training, in dem Spaß und Kommunikation im Vordergrund stehen. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Lebensqualität und -gewohnheiten sowie ihre Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bewahren wollen. | | | | | |
| bodyART® ENERGETIC | Das ganzheitliche Kursprogramm bodyART® ENERGETIC basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin und trainiert den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Der Fokus liegt auf fließenden Bewegungen, Dehnungen und Entspannungselementen, die zu einem körperlichen Wohlbefinden und der seelischen Ausgeglichenheit im Alltag führen. Die Geschmeidigkeit der Muskulatur wird gefördert, Muskelverspannungen werden gelöst, Gelenkstrukturen werden mobilisiert und der Energiefluss (Meridiane) im Körper wird verbessert. | | | | | |
| BODYATTACK® | BODYATTACK® ist das sportinspierte Cardio-Workout, bei dem athletische Aerobic-Bewegungen mit Kraft- und Stabilisations-Übungen kombiniert werden. Egal, ob Du Profi oder Anfänger bist, die dynamischen Instrukturen und die kraftvolle Musik motivieren Dich dazu, Deine Fitnessziele zu erreichen. Dieses 55-minütige Workout zur Verbesserung von Schnelligkeit, Fitness, Kraft und Beweglichkeit und seine Gruppendynamik werden Dich begeistern. | | | | | |
| BODYBALANCE® | BODYBALANCE® ist das Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout, das Deine Beweglichkeit steigert. Durch diese Kombination ist BODYBALANCE® ein | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| | tiefenwirksames Workout sowie Ausgleich für den stressigen Alltag. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Abfolge von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu fließender Musik erzeugen ein ganzheitliches Workout, welches Deinen Körper zu neuer Harmonie und Balance führt. | | | | | |
| BODYCOMBAT®  | Das energetische Fitness-Programm von LES MILLS kombiniert Bewegungsabläufe und Action-Elemente verschiedener Kampfsportdisziplinen wie Taekwondo, Boxen, Tai Chi und Kickboxen. Schnelle Musik und festgelegte Choreographien pushen beim Kicken, Schlagen und Boxen zusätzlich den Spaßfaktor. | | | | | |
| BODYPUMP®  | BODYPUMP® ist ein Langhantelprogramm von Les Mills aus Neuseeland, das den Körper in Form bringt und die Kraftausdauer deutlich verbessert. Begeisterte Übungsabfolgen und mitreißende Musik begleiten durch eine Class voller Dynamik, Power und Fun. Für jeden geeignet, der sein persönliches Fitnesstraining optimieren möchte. Im 15-minütigen BODYPUMP® Intro erlernen Sie die Grundlagen und Techniken jeder Übung. | | | | | |
| BODYPUMP® Intro | Im 15-minütigen BODYPUMP® Intro erlernen Sie die Grundlagen und Techniken jeder Übung. | | | | | |
| Bollywood Dance | Bollywood Dance ist eine Verbindung aus indischem Tempeltanz, Jazz Dance, Modern Dance, orientalischem Tanz und Hip-Hop. Besondere Schrittfolgen und Fußstellungen sowie symbolische Hand- und Fingergesten (Mudras) geben Raum zum Experimentieren und die Möglichkeit, Neues zu entdecken. In orientalischer Atmosphäre werden Kraft, Koordination und Beweglichkeit verbessert. | | | | | |
| Box Workout  | Fitnessorientiertes, authentisches Box-Training, bei dem vorwiegend Schlagtechniken, Ausdauer, Kraft und Flexibilität trainiert werden. Mit dem Einsatz von Handschuhen und Prätzen ist das Training „echt“ und damit ein besonderes Fitnesserlebnis. | | | | | |
| C | | W | C | E | A | B |
| CORE Workout | Ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt der Rumpf-Stabilisierung, insbesondere des unteren Rückens und des Bauches. Aber auch Gleichgewichtsübungen zur Durchführung freier Bewegungen auf der Basis einer starken Körpermitte werden durchgeführt. | | | | | |
| D | | W | C | E | A | B |
| DANA®Aerial Yoga | Ein Yogatraining ganz besonderer Art - mit von der Decke hängenden Trapeztüchern werden die Asanas teilweise hängend, manchmal auch schwebend oder schaukelnd praktiziert. Ein Gefühl der Schwerelosigkeit und das Training mit Hilfe der Schwerkraft, lassen die positiven Effekte der Übungen noch intensiver spüren. Eine neue Erfahrung! | | | | | |
| Dance Class | In der Dance Class werden Grundschritte und deren Variationen aus verschiedenen Tanzstilen wie Jazz, Hip-Hop, House oder Latin Dance zu einer Tanzchoreographie kombiniert. Ausdauer- und Koordinationstraining in Party-Atmosphäre! Diesen Kurs gibt es in drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Choreographie und Intensität. Let's Dance! | | | | | |
| deepWORK™  | DeepWORK™ ist ein athletisches, funktionelles und einzigartiges Kraft- und Ausdauertraining. Dabei sind die Bewegungsabläufe so konzipiert, dass auf Phasen der Anspannung Entspannung folgt. Schwunghasen garantieren den nötigen Spaßfaktor. | | | | | |
| F | | W | C | E | A | B |
| Faszien Training | Durch Faszien Training können die Elastizität und Leistungsfähigkeit der Muskulatur gesteigert werden. Einer theoretischen Einführung schließen sich | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| | lösende Techniken mit festen Rollen und Bällen sowie Dehnübungen an. | | | | | |
| Faszien Yoga | Unser Bindegewebe, die sogenannten Faszien, umhüllt und stützt alle Organe und Muskeln und gibt die nötige Spannung, die wir zum Gehen, Stehen und Sitzen brauchen. Basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Forschung eignet sich Faszien Yoga, um die Faszien elastisch und gesund zu halten. | | | | | |
| Fatburner ® | Ein Ausdauertraining mit einfachen Schrittfolgen stärkt das Herz-Kreislaufsystem und kurbelt den Fettabbau an. | | | | | |
| Feldenkrais | Bewusstsein für Bewegung entwickeln! Bewegungen lenken, verfeinern, erweitern und die Körperwahrnehmung verbessern. In diesem Kurs werden Bewegungsmuster neu, wieder oder anders erlernt – das fördert die Harmonie zwischen Körper und Geist. | | | | | |
| Flexi-Bar ® | Ein Ganzkörpertraining – der in Schwingung gebrachte Flexi-Bar bewirkt eine reflektorische Anspannung des Rumpfes, so dass der ganze Körper auf die Vibrationen reagiert. Auf einfache Art und Weise wird die stabilisierende Tiefenmuskulatur aktiviert und die Körperhaltung sowie Koordination verbessert. | | | | | |
| Functional Training | Hier steht das Üben von komplexen Bewegungen im Fokus statt dem Training einzelner Muskeln. Dieses athletische Ganzkörpertraining, das den Anforderungen des Alltags oder sportspezifischen Bewegungen entspricht, ist für jedermann geeignet! Dieses freie, mehrgelenkige und multidimensionale Training mit und ohne Zusatzgeräte verbessert die Stabilität und Beweglichkeit für mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit - im Alltag und beim Sport! | | | | | |
| G | | W | C | E | A | B |
| Ginastica Natural ® | Ginastica Natural ist ein funktionelles, ganzheitliches Training mit dem eigenen Körpergewicht. Es fördert Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Koordination und das Gleichgewicht. Die Leistungsfähigkeit wird gesteigert, da durch spezielle Atemtechniken sowohl die mental als auch die motorische Kontrolle über den eigenen Körper erhöht wird. Ginastica Natural basiert auf Bewegungsabläufen des brasilianischen Jiu-Jitsu. Dieses Training ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. | | | | | |
| GRIT®Series ® | Der Trainer entscheidet zwischen GRIT®CARDIO, GRIT®PLYO und GRIT®STRENGTH. Das Kleingruppenttraining von LES MILLS ist ein hochintensives Training, das die Teilnehmer an ihre Grenzen – und darüber hinaus – führt. Trainiert wird in einem kleinen Team (max. 10 Personen) mit unter direktem Coaching vom Instruktor – ganz ähnlich wie beim Personal Training. Eine Teilnahme ist nur bei vorheriger Anmeldung an der Rezeption möglich. Die Teilnahmegebühr beträgt 6 Euro pro Kurs. Voraussetzung für die Teilnahme an GRIT®SERIES ist eine gewisse Grundfitness. | | | | | |
| Gym | Ein klassisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert. Ziel ist, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen. Teilweise kommen Zusatzgeräte zum Einsatz. | | | | | |
| Gym + Baby Mutter-Kind-Kurs | Siehe Gym. Babys bis zu einem Alter von einem Jahr dürfen mitgebracht werden. | | | | | |
| H | | W | C | E | A | B |
| Hatha Yoga | Hatha Yoga ist die Basis unserer Yogaformate. In diesem Kurs werden die Grundelemente des Yogas erlernt, bei dem körperliche Übungen (Asanas) mit Atemtechniken (Pranayama) und geführte Tiefenentspannung verbunden werden. Yoga ist ein ganzheitliches Training für körperliche Vitalität und innere Gelassenheit. | | | | | |
| J | | W | C | E | A | B |
| Jumping Fitness | Dieser neue Fitness-Trend vereint Trampolinspringen mit Sprüngen, Schritten | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------|---|--------------|----------|----------|----------|----------|
| | und Kombinationen aus der Aerobic und verschiedenen Moves aus dem Kraftsport. Dabei werden mehr als 400 Muskeln beansprucht, was Jumping Fitness zum perfekten Ausdauer- und Ganzkörpertraining macht. | | | | | |
| K | | W | C | E | A | B |
| Kickbox Workout | Fitnessorientierter Mix aus Kampfsport mit Schritt- und Schlagkombinationen. Trainiert werden Kraftausdauer, Ausdauer, Koordination und Schnellkraft. Für alle, die an Kampfsporttechniken interessiert sind und sich zu Musik auspowern möchten. Diesen Kurs gibt es in zwei verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Intensität und Bewegungskombinationen. | | | | | |
| L | | W | C | E | A | B |
| Laufen | Gemeinsam macht es einfach mehr Spaß! Alle Läufer mit min. 30 min Lauferfahrung sind herzlich willkommen, zusammen um die Alster zu joggen. Denn Bewegung an der frischen Luft ist eine gute Abwechslung und außerdem erhalten Sie viele nützliche Tipps zur Lauftechnik und dem richtigen Training! | Outdoor-Kurs | | | | |
| Laufen 50+ | Ein gesundes und gelenkschonendes Lauftraining in der Gruppe. Bei der Laufgruppe 50+ steht Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Daneben gibt es viele nützliche Tipps zu Lauftechnik und Training. Bewegung in der Natur, die nicht nur fit hält, sondern auch gleichzeitig einer Reihe von Beschwerden vorbeugt. | Outdoor-Kurs | | | | |
| M | | W | C | E | A | B |
| Meditation | In der geführten Meditation werden neue Energien geweckt! Durch aktive Entspannung den Alltag loslassen und mit mehr Gelassenheit das Leben gestalten – in der Ruhe liegt die Kraft! | | | | | |
| MoveIT® | Ein dynamisches Ganzkörpertraining mit Kraft- und Ausdauerheiten. Einfache Schrittfolgen und effektive Übungen werden im Einklang mit verschiedenen Musikstilen trainiert, mal mit oder ohne Zusatzgeräte. Ein Fitness-Erlebnis für jedermann! | | | | | |
| Muay Thai® | Muay Thai, auch Thaiboxen genannt, ist der Nationalsport Thailands. Diese Kampfkunst beinhaltet neben bekannten Fausttechniken außerdem Fuß, Knie und Ellenbogentechniken. Durch das Zusammenspiel von Kraft, Ausdauer, Koordination und Techniktraining ist dies ein optimales Ganzkörpertraining für Kampfsportbegeisterte. | | | | | |
| N | | W | C | E | A | B |
| Nia | Ein Bewegungskonzept aus östlichen Techniken wie Tai Chi, Taekwondo, Aikido, Yoga und westlichen Tanz- und Körpertherapieformen (Jazz- und Duncandance, Feldenkrais). Trainiert den Körper (Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer), fördert die Konzentration und entspannt den Geist. | | | | | |
| Nia Floorplay | Bei Nia Floorplay werden zusätzliche Bodenübungen aus dem Nia-Programm zur Kräftigung und Entspannung einbezogen. | | | | | |
| Nordic Walking | Ein Herz-Kreislauf-Training, bei dem durch Verwendung spezieller Stöcke zusätzlich der Oberkörper aktiv ist. Eine gelenkschonende Alternative zum Joggen! Nordic Walking hält den ganzen Körper beweglich und fit, bringt den Kreislauf in Schwung und kurbelt den Kalorienverbrauch an. Leihstöcke werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Im 15-minütigen Intro erlernen Sie Grundlagen und Techniken. | Outdoor-Kurs | | | | |
| P | | W | C | E | A | B |

| | | | | | | |
|--|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| Pilates | Ein ganzheitliches Körpertraining. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des "Powerhouse" – der Muskulatur des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur in Verbindung mit einer bewussten Atmung. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt mit dem Ziel einer verbesserten Körperhaltung. Diesen Kurs gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Intensität und Bewegungskombinationen. Es kommen auch Hilfsmittel wie der Foam Roller oder der Pilates Ball zum Einsatz. | | | | | |
| Pilates + Baby Mutter-Kind-Kurs | Siehe Pilates – in diesem Kurs liegt der Schwerpunkt im Training der Beckenbodenmuskulatur, die durch die Schwangerschaft besonders beansprucht wurde. Babys bis zu einem Alter von einem Jahr dürfen mitgebracht werden. | | | | | |
| PNF-Gym | Die PNF-Gym (Propriozeptive Neuromuskuläre Faszilitation) ist aus einem Therapiekonzept der Krankengymnastik entstanden. Diagonale Bewegungsmuster und das Trainieren in Muskelketten verbessern die Koordination durch optimales Zusammenspiel zwischen Nerv und Muskel. | | | | | |
| POWERPILATES | POWERPILATES ist ein intensives Pilates-Programm für Bauch, Beine und Po. Zum Einsatz kommen Hilfsmittel wie die Pilates-Rolle, Bälle oder Gewichte. Das ganzheitliche Körpertraining führt mit gezielten Übungen zur Wunschfigur und ist für jedermann geeignet. | | | | | |
| Power Workout  | Der dynamische, fordernde Kurs Power Workout vereint ein Kraftausdauertraining für den Ober- und Unterkörper mit funktionellen Kräftigungsübungen für den Rumpf und athletischen Bewegungen. Da zu intensiven Übungen alternative Varianten mit geringerer Intensität angeboten werden, eignet sich der 45-minütige „Power Workout“-Kurs sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene. Teilweise kommen Zusatzgeräte zum Einsatz. | | | | | |
| Power Yoga | Dynamische Form des Hatha Yoga mit fließenden Übergängen zwischen den einzelnen Asanas (Übungen). Diesen Kurs gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Intensität und Bewegungen. | | | | | |
| PurPower  | Dieser Kurs beinhaltet was der Name verspricht: pure Power! Ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining durch den Wechsel von intensiven Cardio- und Krafteinheiten mit oder ohne Zusatzgeräte. PurPower ist ohne Choreographie und für alle geeignet, die eine Steigerung nach Gym oder Gym Plus suchen. | | | | | |
| Q | | W | C | E | A | B |
| Qi Gong | Bewegungs-, Atmungs- und Konzentrationsübungen erfrischen und beleben den Körper, bringen die Lebensenergie (Qi) wieder zum Fließen und geben Ruhe und Zufriedenheit im Alltag. | | | | | |
| R | | W | C | E | A | B |
| Rückengym | Dieses ausgewogene Training der Rumpfmuskulatur ist der ideale Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag und bei einseitigen Belastungen. Spezielle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung verbessern die Haltung und Beweglichkeit. Teilweise kommen Zusatzgeräte zum Einsatz. | | | | | |
| Rücken & Stretch | Dieses ausgewogene Training der Rumpfmuskulatur ist der ideale Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag und bei einseitigen Belastungen. Spezielle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung verbessern die Haltung. Zusätzlich werden die Gelenke mobilisiert und die Muskulatur gelockert. Dehnübungen schaffen Beweglichkeit und Flexibilität für den ganzen Körper. Teilweise kommen Zusatzgeräte zum Einsatz. | | | | | |
| S | | W | C | E | A | B |
| Salsation | Salsation™ ist ein Tanz-Workout, in dem innovative Tanzbewegungen und | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | funktionelle Trainingssequenzen ineinanderfließen. Es ist zusammengesetzt aus folgenden Begriffen: "Salsa & Sensation". Das Wort "SALSA", die Soße, steht hier für eine Mischung aus verschiedenen Tanzstilen, Rhythmen und Kulturen. (Lateinamerikanische Musik, Dancehall, Hip-Hop und African Beats). Das Wort "SENSATION", die Sensation, steht für einen starken Fokus auf den lyrischen Ausdruck, den Rhythmus und die Musikalität. Salsation ist für alle geeignet, die das Tanzen lieben und damit fit bleiben wollen. | | | | | | |
| Ski & Snow © | Fit für die Skipiste! Neben Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit stehen spezifische Übungen im Mittelpunkt, bei denen typische Haltungen und Bewegungen aus dem Skisport imitiert werden. Vorbereitung für das volle Fahrvergnügen auf dem Berg. Dieser Kurs findet saisonal statt. | | | | | | |
| SPINNING © | SPINNING® ist das bekannteste Indoor Cycling Konzept. Ein effektives Ausdauertraining auf dem Spin Bike mit verschiedenen Fahrtechniken zur Verbesserung bzw. zum Ausbau der Grundlagenausdauer, des Fettstoffwechsels und Ausdauerleistung. | | | | | | |
| SPINNING Intro © | In dieser viertelstündigen Einführung gibt es vor allem für Einsteiger nützliche Informationen zum SPINNING®-Programm, zur richtigen Einstellung des Spin Bikes, zu Fahrtechniken usw. | | | | | | |
| SPINNING Endurance © | Siehe SPINNING®. Training zur aktiven Erholung und Aktivierung des Fettstoffwechsels im „Flachland“. Sie setzen 65-75% der maximalen Herzfrequenz ein. | | | | | | |
| SPINNING Interval | Siehe SPINNING®. Steter Wechsel zwischen Belastung und Erholung, zum Teil in fest definierten Zeitabständen. Sie nutzen 65% der Herzfrequenz bis zur maximalen Ausbelastung der Herzfrequenz. | | | | | | |
| SPINNING Race Day © | Siehe SPINNING®. Ausdauertraining auf dem Spin Bike zur Wettkampfvorbereitung mit Simulation eines Radrennens Sie nutzen 80% der Herzfrequenz bis zur maximalen Ausbelastung der Herzfrequenz. | | | | | | |
| SPINNING Strength © | Siehe SPINNING®. Training zur Verbesserung der Kraftausdauer „am Berg“. Es wird mit rund 75-85% der maximalen Herzfrequenz trainiert. | | | | | | |
| Step | Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschriffe und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen. Po- und Beinmuskulatur werden durch den Einsatz des Steps zusätzlich gekräftigt. Diesen Kurs gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Choreographie und Intensität für Einsteiger, Mittelstufe und Fortgeschrittene. | | | | | | |
| Step Intervall © | Siehe Step – neben der Ausdauer gibt es zusätzliche Kräftigungseinheiten. Mit dem Wechsel von Ausdauer und Kraft ist dies ein tolles Ganzkörpertraining! | | | | | | |
| Step Superclass | Ein Muss für alle Step-Begeisterten, die Lust auf noch mehr Action haben! Anspruchsvolle Choreographien und die ganze Vielfalt des Steps werden genutzt. | | | | | | |
| Stretching | In diesem Kurs werden die Gelenke mobilisiert und die Muskulatur gelockert. Dehnübungen schaffen Beweglichkeit und Flexibilität für den ganzen Körper! | | | | | | |
| Stretch & Relax | Siehe Stretching – dieser Kurs wird durch einen anschließenden Entspannungsteil abgerundet. | | | | | | |
| STRONG by ZUMBA © | STRONG by Zumba™ ist ein hochintensives Intervalltraining, bei dem kraftvolle, lebendige Rhythmen hochintensives Cardio- und Muskeltraining begleiten. Und das alles in einem dynamischen, zielgerichteten Kurs, der jedes Mal den ganzen Körper herausfordert. Mit Tempo und kraftvollen Beats werden Leistung, Kraft, Geschwindigkeit, Ausdauer und Beweglichkeit der Muskeln und des Herz-Kreislauf-Systems trainiert. Einfache Tanzschritte stehen zwar auch auf dem Programm, STRONG by Zumba™ ist jedoch ein sportlicheres Workout für all jene, die sich gerne bewegen, aber ungern an einer ganzen Tanzstunde teilnehmen wollen. | | | | | | |

| T | | W | C | E | A | B |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Tabata  | Erleben Sie das vielleicht effektivste Workout Ihres Lebens: Tabata Training! Intensive 4-Minuten-Intervalle, in denen sich 20-sekündige Belastungsphasen mit 10-sekündigen Pausen abwechseln, werden Sie an die Grenze Ihrer Belastbarkeit bringen und Ihren Puls in ungeahnte Höhen katapultieren. Freuen Sie sich schon jetzt auf das gute Gefühl, wenn Sie nach 45 Minuten vollkommen erschöpft aber glücklich feststellen: Ich habe es geschafft! | | | | | |
| Tae Bo [®] | Tae Bo [®] gilt als eine der anstrengendsten Fitness-Sportarten, die man ausüben kann. Dabei handelt es sich nicht, wie oft angenommen, um eine Kampfsporttechnik, sondern um ein schweißtreibendes Workout, das Elemente aus der asiatischen Kampfkunst und der Gymnastik zu mitreißenden Beats verbindet. | | | | | |
| Tai Chi Basic | Bei dieser traditionellen chinesischen Kampfkunst fügen sich aneinander gereichte Ganzkörperbewegungen zu einem Bewegungsmuster zusammen. Verspannungen und Blockaden werden gelöst und der Stressabbau führt zu mentaler Entspannung | | | | | |
| Tanzkreis | Walzer, Rumba, Cha Cha und weitere Tänze werden hier perfektioniert. In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse aufgefrischt und Neues dazu gelernt – getanzt wird temperamentvoll, ruhig oder leidenschaftlich zu verschiedenen Stilen. Besuch des Kurses mit Tanzschuhen oder Hallenschuhen mit heller Sohle. Im Tanzkreis Basic erlernen Sie die Grundschrirte – der perfekt Einstieg! | | | | | |
| TRX®-Workout | TRX®-Workout ist ein anspruchsvolles funktionelles 30minütiges Ganzkörpertraining in der Gruppe, bei dem mit TRX®-Schlingen und dem eigenen Körpergewicht trainiert wird. Das Besondere an diesem Kraft-, Koordinations- und Stabilisierungstraining ist, dass neben der oberflächigen Muskulatur die Tiefenmuskulatur stark trainiert wird. | | | | | |
| V | | W | C | E | A | B |
| Vinyasa Yoga | Bei diesem intensiven Ganzkörpertraining fördert man Konzentration, Kraft und Flexibilität. Die bewusste Atmung in Kombination mit der Anspannung der entsprechenden Muskelgruppen unterstützt zudem die Entgiftung des Körpers und aktiviert das Nervensystem und den Blutkreislauf. | | | | | |
| W | | W | C | E | A | B |
| Workout mit Baby powered by ergobaby™ | Ein klassisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert – das rundum Programm mit und ohne Zusatzgeräte. Ziel ist, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen. Babys können in der Trage von ergobaby™ als Zusatzgewicht genutzt werden. Die Trage können sie im Meridian kostenlos für diesen Kurs ausleihen. Natürlich können Sie auch ohne Kind und ohne Trage an diesem Kurs teilnehmen. | | | | | |
| Y | | W | C | E | A | B |
| Yin Yoga | Yin Yoga konzentriert sich auf Bindegewebe, Bänder und Gelenke. Mit lang gehaltenen, passiven Posen erreicht man eine tiefe Dehnung des Bindegewebes. Durch diese ruhige Form des Yoga können Sie in die Asanas hinein entspannen und den Atem frei fließen lassen. So gelangen Sie zu innerer Ruhe, tiefer Selbstwahrnehmung und Entspannung. | | | | | |
| Yoga Basic | Yoga Basic bereitet sowohl auf Rishikesh Yoga - eine Form des Hatha Yogas - als auch auf den Mittelstufenkurs Hatha Yoga vor. | | | | | |
| Yoga Gym | Eine Kombination aus klassischen Yogaelementen und Übungen aus der Gym, bei der auf die spirituellen Inhalte verzichtet wird. Hier sind die vielen positiven Effekten des Yogas sportlich dynamisch verpackt. | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| Yogalates | Ein effektiver Mix für Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe. Mit Yogalates verbinden sich die besten Übungen aus Yoga und Pilates. Kräftigungs- und Dehnübungen aus dem Pilates stabilisieren den Körper und Yogaelemente unterstützen die Flexibilität und fördern die mentale Entspannung. | | | | | |
| Yoga & Meditation | Siehe Hatha Yoga – in diesem Kurs hat die Meditation einen stärkeren Anteil. Innere Ruhe und Gelassenheit werden geschaffen und die Körperenergien kommen ins Gleichgewicht. | | | | | |
| Yoga Rishikesh | Abweichend vom Hatha Yoga wird in diesem Format eine Abfolge von Asanas (Übungen) nacheinander in einer bestimmten Reihenfolge durchgeführt. Bewusst werden kurze Pausen nach den Asanas gesetzt, um die Körperwahrnehmung zu sensibilisieren. Die Energien des Körpers werden ins Gleichgewicht gebracht, das Konzentrationsvermögen und emotionale Ausgeglichenheit werden gefördert. | | | | | |
| Yoga Rücken & Gelenke | Siehe Hatha Yoga - eine sanfte Form des Yoga, bei der Gelenke und Rücken geschont werden. | | | | | |

| Z | | W | C | E | A | B |
|-----------------------|--|---|---|---|---|---|
| Zen Meditation | „Zen“ bedeutet Versenkung. Gemeint ist damit das meditative Abtauchen in die innere Mitte und nur den gegenwärtigen Augenblick zu leben. Basierend auf Jahrtausende alte Techniken der spirituellen Schule des Rinzi-Daishin-Zen wird in diesem Kurs die mentale Kraft trainiert. | | | | | |
| ZUMBA® | Dieses Workout verbindet Elemente aus verschiedenen Tanzstilen zu heißer lateinamerikanischer Musik. Die rhythmischen Bewegungen zu Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco machen Spaß und bringen Sie in Schwung. Alle Schritte und Drehungen sind für jeden einfach zu erlernen und bringen die Stimmung im Fitness-Loft zum Kochen. | | | | | |

Was Sie sonst noch wissen sollten.

Die genauen Kurszeiten und Namen der Trainer entnehmen Sie bitte dem digitalen Kursplan im Meridian. Außerdem können Sie sich mit MyMeridian auf www.meridianspa.de oder der Meridian App Ihren persönlichen Kursplan zusammenstellen und so keinen Ihrer Lieblingskurse mehr verpassen.

Als Ergänzung zu unserem planmäßigen Kursangebot bieten wir Ihnen in jedem Meridian Spa & Fitness immer wieder auch zusätzliche Kurs-Specials und Workshops zu unterschiedlichen Themen an. Bitte achten Sie daher auf unsere aktuellen Aushänge an der Infowand in Ihrem Meridian.

Erscheinen Sie bitte pünktlich zum Kursbeginn, um den wichtigen Aufwärmteil (Warm-up) nicht zu versäumen. Nach der ca. 5-minütigen Aufwärmphase sollten Sie aus Rücksicht auf Ihre Gesundheit (erhöhte Verletzungsgefahr) nicht mehr am Kurs teilnehmen.



DIE MERIDIAN SPA & FITNESS KURSBERATUNG

Meridian Spa & Fitness Wandsbek

Philip Braun • 040/6589-10042 • philip.braun@meridianspa.de • Wandsbeker Zollstr. 87-89 • 22041 Hamburg

Meridian Spa & Fitness Am Michel

Jonas Oliver Kleinke • Tel. 040/6589-11041 • jonas-oliver.kleinke@meridianspa.de • Schaarsteinweg 6 • 20459 Hamburg

Meridian Spa & Fitness Eppendorf

Janet-Alexandra Ziegler • Tel. 040/6589-12042 • janet-alexandra.ziegler@meridianspa.de • Quickbornstr. 26 • 20253 Hamburg

Meridian Spa & Fitness Alstertal

Judith Vorhauer • Tel. 040/6589-13042 • judith.vorhauer@meridianspa.de • Heegbarg 6 • 22391 Hamburg

Meridian Spa & Fitness Barmbek

Sabrina Janssen • Tel. 040/6589-14041 • sabrina.janssen@meridianspa.de • Fuhlsbüttler Str. 405 • 22309 Hamburg

www.meridianspa.de