








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

Vielfalt.	Flexibilität.	Kompetenz.
Meridian bietet Ihnen über 20 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 Instruktoressen, 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 & Choreogra-
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 Rückenurse 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.
<b>BODYCOMBAT®</b>  <b>SPINNING®</b> 	<b>Bauchgym</b> <b>Bauch Beine Po</b> <b>BODYPUMP®</b>  <b>Functional Training</b>  <b>Gym</b> <b>Power Workout</b>  <b>Rückengym</b>	<b>Faszien Training</b> <b>Hatha Yoga</b> <b>Pilates-Kurse</b> <b>Power Yoga</b> <b>Rücken &amp; Stretch</b> <b>Yoga Basic</b> <b>Bodybalance®</b>	<b>Kundalini Yoga</b> <b>Qi Gong</b> <b>Yoga &amp; Meditation</b> <b>ZEN Meditation</b>	<b>Burlesque Dance</b> <b>Salsation</b> <b>Step Basic</b> <b>Step Fatburner</b> <b>ZUMBA®</b>

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

B	
<b>Bauchgym</b>	In diesem Kurs wird speziell die Bauchmuskulatur intensiv und effektiv trainiert. Zusätzliche Rückenübungen sorgen für eine ausgleichende Rumpfstabilität und Kraft für die Körpermitte.
<b>Bauch Beine Po</b>	Der Klassiker! Ein Kraftausdauertraining mit dem Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Kräftigt die Muskulatur und bringt sie in Form. Teilweise kommen Zusatzgeräte zum Einsatz.
<b>BODYBALANCE®</b>	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.
<b>BODYCOMBAT®</b> 	BODYCOMBAT® ist ein Cardio-Workout, das Sie komplett entfesseln wird. Dieses energiegeladene Programm ist inspiriert durch Martial-Arts und hat seine Wurzeln in vielen Kampfsportarten wie Karate, Kickboxen, Taekwondo, Tai Chi und Muay Thai. Sie werden Ihre imaginären Gegner durch Punchs, Kicks und Katas besiegen. Zerschlagen Sie kraftvoll Kalorien und erleben Sie eine neue Art von Cardio-Fitness.
<b>BODYPUMP®</b> 	BODYPUMP® ist ein Langhantelprogramm von Les Mills aus Neuseeland, das den Körper in Form bringt und die Kraftausdauer deutlich verbessert. Begeisternde 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.
<b>BODYPUMP® Intro</b>	Im 15-minütigen BODYPUMP® Intro erlernen Sie die Grundlagen und Techniken jeder Übung.

<b>Burlesque Dance</b>	Beim Burlesque Dance werden feminine Dance Moves zu mitreißender Musik getanzt. Auch kleine Hilfsmittel wie Stühle oder Schirme können zum Einsatz kommen. Ein technisches Tanzworkout wird mit einer Choreographie mit viel Sexappeal vereint.
------------------------	---

## F

<b>Faszien Training</b>	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.
-------------------------	---

## G

<b>Gym</b>	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.
------------	--

## H


<b>Hatha Yoga</b>	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.
-------------------	--

## K

<b>Kundalini Yoga</b>	Kundalini-Yoga hilft, die täglichen Anforderungen tatkräftig, gelassen und besonnen zu meistern. Im Vordergrund steht die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch Haltung und Bewegung, Konzentration und bewusste Atemführung. Die wohltuende Wirkung ist schnell spürbar und eröffnet einen individuellen Weg zu mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit.
-----------------------	---

## P

<b>Pilates</b>	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.
----------------	---

<b>Power Workout</b> 	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.
--	---

<b>Power Yoga</b>	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. Teilweise kommen Zusatzgeräte zum Einsatz.
-------------------	--

## Q

<b>Qi Gong</b>	Bewegungs-, Atmungs- und Konzentrationsübungen erfrischen und beleben den Körper, bringen die Lebensenergie (Qi) wieder zum Fließen und geben Ruhe und Zufriedenheit im Alltag.
----------------	---

## R

<b>Rückengym</b>	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.
------------------	--

<b>Rücken &amp; Stretch</b>	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

<b>Salsation</b>	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.
<b>SPINNING®</b> ⓘ	<i>SPINNING®</i> ist das Originalkonzept und die bekannteste Bezeichnung im Indoor Cycling; es geht zurück auf den Begründer des Programms, Johnny G. und ist weltweit das am meisten verbreitete Gruppentrainingsprogramm. Ein effektives Ausdauertraining auf dem Spin Bike mit verschiedenen Fahrtechniken zur Verbesserung bzw. zum Ausbau der Grundlagenausdauer und zum Fettstoffwechseltraining. In der 15-minütigen Einführung <i>SPINNING®</i> Intro gibt es vor allem für Einsteiger nützliche Informationen zum <i>SPINNING®</i> -Programm, zur richtigen Einstellung des Spin Bikes, zu Fahrtechniken usw.
<b>SPINNING®</b> ⓘ <b>Endurance</b>	Siehe <i>SPINNING®</i> . Training zur aktiven Erholung und Aktivierung des Fettstoffwechsels im „Flachland“. Sie setzen 65-75% der maximalen Herzfrequenz ein.
<b>SPINNING®</b> ⓘ <b>Interval</b>	Siehe <i>SPINNING®</i> . Steter Wechsel zwischen Belastung und Erholung, zum Teil in fest definierten Zeitabständen. Sie nutzen 65% der Herzfrequenz bis zur maximalen Ausbelastung der Herzfrequenz.
<b>SPINNING®</b> ⓘ <b>Race Day</b>	Siehe <i>SPINNING®</i> . Ausdauertraining auf dem Spin Bike zur Wettkampfvorbereitung mit Simulation eines Radrennens Sie nutzen 80% der Herzfrequenz bis zur maximalen Ausbelastung der Herzfrequenz.
<b>SPINNING®</b> ⓘ <b>Strength</b>	Siehe <i>SPINNING®</i> . Training zur Verbesserung der Kraftausdauer „am Berg“. Es wird mit rund 75-85% der maximalen Herzfrequenz trainiert.
<b>Step Basic</b>	Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte 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.
<b>Step Fatburner</b>	Ein Ausdauertraining auf dem Step. Freuen Sie sich auf einfache Schrittfolgen, die das Herz-Kreislaufsystem stärken und den Fettabbau ankurbeln.
<b>Y</b>	
<b>Yoga Basic</b>	Yoga Basic bereitet sowohl auf Rishikesh Yoga - eine Form des Hatha Yogas - als auch auf den Mittelstufenkurs Hatha Yoga vor.
<b>Yoga &amp; Meditation</b>	Siehe Hatha Yoga – in diesem Kurs hat die Meditation einen stärkeren Anteil. Innere Ruhe und Gelassenheit werden geschaffen und die Körperenergien kommen ins Gleichgewicht.
<b>Z</b>	
<b>ZEN Meditation</b>	„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.
<b>ZUMBA®</b>	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](http://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 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 Sophienhof

Elke Mißfeldt • Tel. 0431/20 00 741 • [elke.missfeldt@meridianspa.de](mailto:elke.missfeldt@meridianspa.de) • Sophienblatt 20 • 24103 Kiel

[www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de)