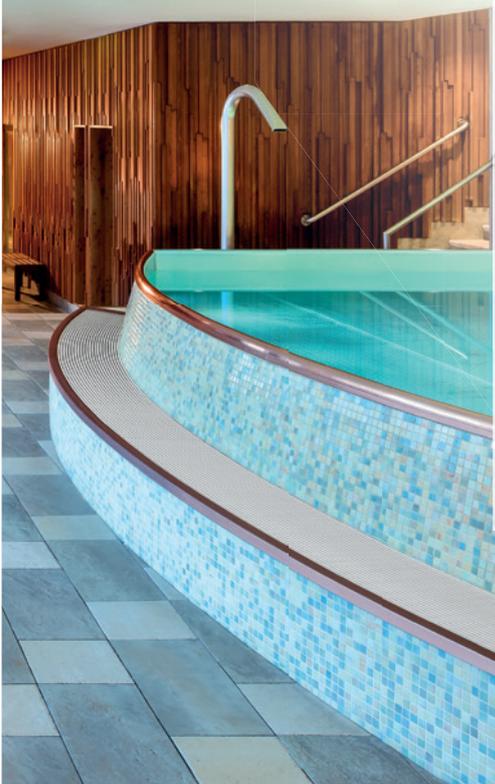


*David Lloyd*  
**MERIDIAN**  
— SPA & FITNESS —

**DEIN HIER,  
DEIN JETZT**

— in Deinem  
Meridian Spa & Fitness



# INHALT

	<b>FITNESS</b>	<b>04</b>
	<b>WELLNESS</b>	<b>08</b>
	<b>FACE &amp; BODY DAY SPA</b>	<b>10</b>
	<b>ERNÄHRUNG</b>	<b>12</b>
	<b>SERVICE</b>	<b>13</b>
	<b>TAGESGÄSTE</b>	<b>14</b>
	<b>MITGLIEDSCHAFT/PROBETAG</b>	<b>16</b>
	<b>UNSERE ANLAGEN</b>	<b>18</b>

## DEIN HIER, DEIN JETZT

Wo findest Du das heute noch? Einen Ort, an dem Du Du bist.  
An dem Du Dich bewegen darfst.  
Und Deine Gedanken stillstehen.  
Wo Du Deine Muskeln spielen lassen kannst.  
Und wieder Dein Lächeln trainierst.  
Einen Ort, der Dein Herz schneller schlagen lässt.  
An dem Du Dich auspowern kannst. Bis Dein Akku wieder voll ist.  
An dem Du zu Deiner Bestform findest. Und ganz im Flow bist.  
Wo Du Dich treiben lassen kannst. Und von der Welt abtauchst.  
Wo Du nicht nur den Körper, sondern auch Deine Sinne belebst.  
Einen Ort, an dem der Alltag keinen Zutritt hat.  
An dem Deine Zeit zur Auszeit wird.  
Und jeder Montag zum Urlaubstag. Wann immer Du willst.  
Entdecke einen Ort, an dem Du all das findest,  
was Du so lange gesucht hast:

**HIER UND JETZT.**



**GUTE LAUNE KANN MAN TRAINIEREN**

Mehr Lebensqualität beginnt mit einem positiven Körpergefühl und Ausgeglichenheit. Regelmäßiges Auspowern gehört dazu: In unseren Kursen, auf den Cardio-Geräten und in unserer Kraftecke bieten sich unzählige Möglichkeiten für ein effektives Workout. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kettlebells führen bereits in kürzester Zeit zu Erfolgen.

**FÜR JEDES  
ZIEL DER  
RICHTIGE WEG**



**INDIVIDUELL ZUM ZIEL**

Wer Erfolge spürt und sieht, hat automatisch mehr Lust am Sport. Deshalb erarbeiten unsere Trainer gemeinsam mit Ihnen den für Sie optimalen Trainingsplan. Im Fokus steht dabei einzig und allein Ihr Ziel – egal, ob das allgemeine Fitness, Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Figur-, Athletik- oder Rehatraining ist.

**GESUND UND SCHMERZFREI**

Wir sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig – verkürzte Muskeln und Rückenschmerzen sind die Folge. Mit gezielten Übungen trainieren Sie Ihre Muskeln wieder in die Länge. Das steigert Ihre Beweglichkeit, löst Verspannungen und kann zur Schmerzfreiheit beitragen.

**IMMER BESSER WERDEN**

Mit eGym, unserem elektronischen Trainingszirkel, trainieren Sie besonders effektiv: Das Ganzkörpertraining dauert nur 30 Minuten und lässt sich somit optimal in Ihren Alltag integrieren. Die Geräte stellen automatisch Ihre individuelle Sitzposition und die optimalen Gewichte für die Übungen ein und passen diese auch an die Kraftentwicklung an.

**FIT SEIN – KEINE FRAGE DES ALTERS**

Wer regelmäßig trainiert, hält sowohl den Körper als auch den Geist fit: zum Beispiel durch Übungen an unseren Seilzuggeräten mit dem Ziel der Kräftigung und Rehabilitation. Natürlich stehen Ihnen dabei unsere erfahrenen Trainer zur Seite.



**ANPACKEN & DURCHZIEHEN**

Steigern Sie Ihre Ausdauer an unseren Cardio-Geräten, stärken und formen Sie Ihren Körper mit gezielten Übungen an Kraftgeräten oder mit Functional Training. Denn mehr Muskeln verbrennen mehr Kalorien und somit auch Fett – auch dann, wenn Sie gerade keinen Sport treiben. Unser Trainerteam unterstützt Sie bei der Erreichung Ihrer Ziele und steht Ihnen gern mit Rat und Tat zur Seite.



# ERFOLGSREZEPT TRAININGSPLAN

## INDIVIDUELL ANS ZIEL

Der Muskel wächst an seinen Aufgaben. Deshalb sollten Sie zu Beginn Ihrer Mitgliedschaft unbedingt einen **Starttermin** wahrnehmen. Hier wird Ihr **Gesundheitszustand** abgefragt (Anamnese) und Ihr **aktueller Trainingsstatus** ermittelt. Damit sich Ihre Muskeln nicht langweilen, bekommt Ihr Trainingsplan nach 4-6 Wochen ein erstes Update. Auch später passen unsere qualifizierten Trainer Ihren **persönlichen Trainingsplan** kontinuierlich an Ihre Fortschritte an. So erhält Ihr Körper stets neue Impulse auf dem Weg zum Ziel. Im Rahmen der Mitgliedschaft können Sie sich **alle 2-3 Monate** einen kostenlosen Trainertermin buchen.

Für uns ist das mehr als nur ein Service, denn wir wissen um die Wichtigkeit regelmäßiger Trainertermine. Gern erinnern wir Sie deshalb auch an diese. Wer es noch individueller mag oder ein Extra an Motivation benötigt, nutzt am besten unsere Personal Training-Angebote (kostenpflichtig).



## AM PULS DER ZEIT

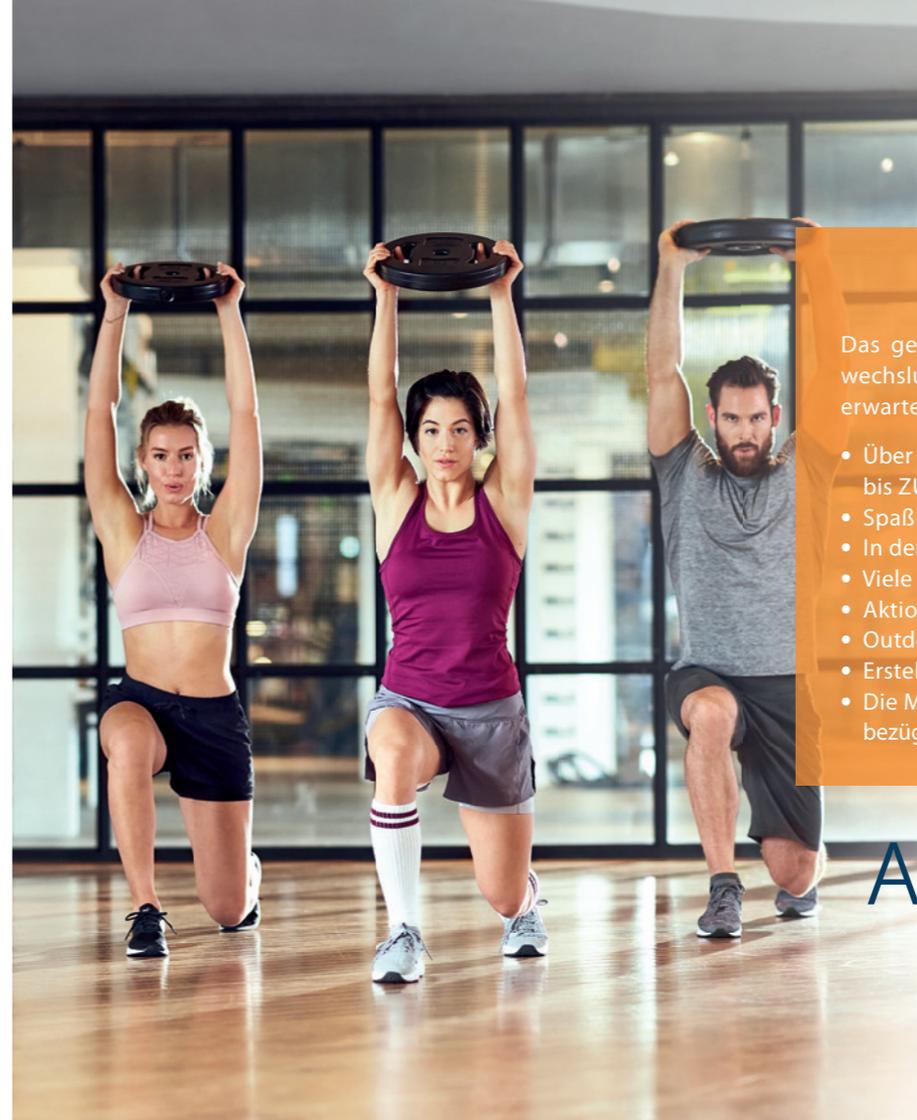
Auf dem neuesten Stand der Wissenschaft bleiben unsere Trainer durch ständige Weiterbildungen, z. B. an der Meridian Academy.



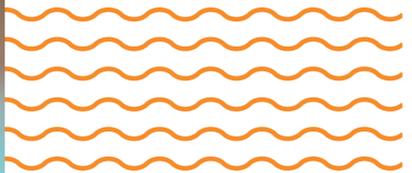
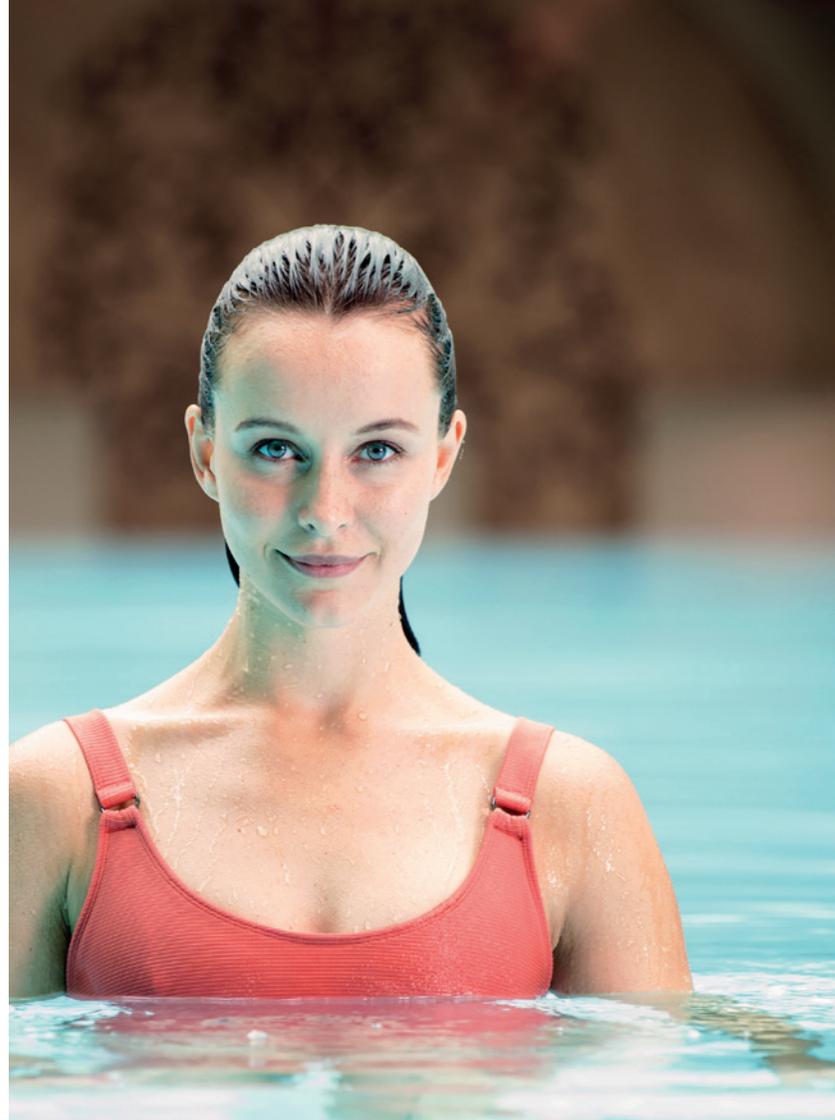
## AUF KURS BLEIBEN

Das geht am besten, wenn man sein Training abwechslungsreich gestaltet. Im Meridian Spa & Fitness erwartet Sie ein **spannendes Kursprogramm**:

- Über 70 Kurse pro Woche von BODYBALANCE® bis ZUMBA®
- Spaß für jedes Level und Alter
- In der Regel keine Kursanmeldung erforderlich
- Viele Kursformate von LES MILLS
- Aktionen, Specials und Themenreihen
- Outdoortraining-Angebot im Sommer
- Erstellen Sie Ihren persönlichen digitalen Kursplan
- Die Meridian-App hält Sie stets auf dem Laufenden bezüglich Kursänderungen und aktuellen Kursspecials



# AUF VIELFALT GETRIMMT



# DIE LEICHTIGKEIT DES SEINS



**EINMAL AUFTANKEN, BITTE**

Den perfekten Ausgleich für Ihren fordernden Alltag finden Sie in unserem Spa-Bereich. Lassen Sie sich im Wasser treiben oder genießen Sie die Wärme in Dampfbad oder Sauna – mit regelmäßigen Aufgüssen. Zum gemütlichen „Abhängen“ stehen Ihnen danach großzügige Ruheräume oder die Dachterrasse zur Verfügung.



## DRESSCODE & EXTRAS

In unseren Saunen, Dampfbädern, Whirlpools und Kalttauchbecken gilt Textilfreiheit. Badeschuhe, Bademantel und Handtücher können Sie entweder selbst mitbringen oder bequem bei uns leihen (gegen Gebühr), Badeschuhe bieten wir allerdings aus hygienischen Gründen nur zum Kauf an.





# VON KOPF BIS FUSS IN BESTEN HÄNDEN

## BLEIBEN SIE GANZ GESCHMEIDIG ...

... oder werden Sie es! Im **Face & Body Day Spa** erwarten Sie vitalisierende Massagen und effektive Facials. So bringen wir auch Ihre Haut zum Strahlen und Ihren Körper in Balance. Das gesamte Spektrum unseres Angebots finden Sie im Day Spa Menue.

### DAS FACE & BODY DAY SPA

- Unsere Massagen lösen Verspannungen und lassen Stress verfliegen.
- Mehr Balance und Energie durch unsere Ayurveda-Behandlungen.
- Collagen-Booster dank effektiver Anti-Aging-Ultraschallbehandlung mit den Produkten von Sothys Paris.
- Natürliche Pflege mit den Aloe vera-Produkten von Pharmos Natur.
- Maniküre und Pediküre für gepflegte Hände und Füße mit stylischen Lacken von OPI.
- Buchung der Treatments telefonisch, an der Rezeption oder online über die Meridian-App und die Website.

### DAS PERFEKTE GESCHENK!

Überraschen Sie Freunde und Familie mit einem Geschenk, das einfach guttut. Bei unseren Gutscheinen für Spa-Anwendungen ist mit Sicherheit für jeden Geschmack etwas dabei.





# DAS RICHTIGE BAUCHGEFÜHL

## WOHLFÜHLEN VON INNEN

Sport und Wellness steigern die Lebensqualität und das Wohlbefinden erheblich. Der beste Trainingsplan und die entspanndste Massage entfalten ihr volles Potenzial aber erst, wenn sie mit **bewusster und gesunder Ernährung kombiniert** werden.

- Zusammen mit Ihnen entwickeln wir einen Ernährungsplan, der optimal auf Ihre Ziele und Lebensumstände ausgerichtet ist.
- Erfahren Sie in spannenden Vorträgen mehr über die Zusammenhänge von Ernährung, Sport und Gesundheit.
- In unserem Bistro tanken Sie mit Protein-Shakes und Power-Riegeln neue Energie und stärken sich mit leckeren Snacks und erfrischenden Getränken.

## BERATUNG & PRODUKTE

Neben der Ernährungsberatung durch unsere Profis bieten wir außerdem **verschiedene Produkte ausgewählter Partner** an (beispielsweise das vitalisierende Sortiment von P. Jentschura). Damit haben Sie alles, was Sie zu einer ausgewogenen und bewussten Ernährung brauchen.



# RUNDUM ENTSPANNT

## KINDERBETREUUNG IM MERIDINI

Ein Highlight für alle Mamas und Papas ist die liebevolle Kinderbetreuung im Meridini. Wir spielen und basteln mit Ihren Kindern, während Sie sich aufs Training konzentrieren oder einfach mal im Spa abschalten. Für Mitglieder ist dieser Service komplett kostenlos.

## KOSTENLOSES PARKEN

Bei jeder Meridian-Anlage gibt es ausreichend ausgewiesene Parkplätze. Mitglieder parken mehrere Stunden kostenlos.

## MERIDIAN-APP

Mit der Meridian-App halten Sie unser komplettes Angebot in Ihrer Hand. Egal, wo Sie sind, haben Sie Einblicke in Ihre Trainingsstatistik und das Kursprogramm, bleiben auf dem Laufenden hinsichtlich Specials und Events und können Termine buchen.

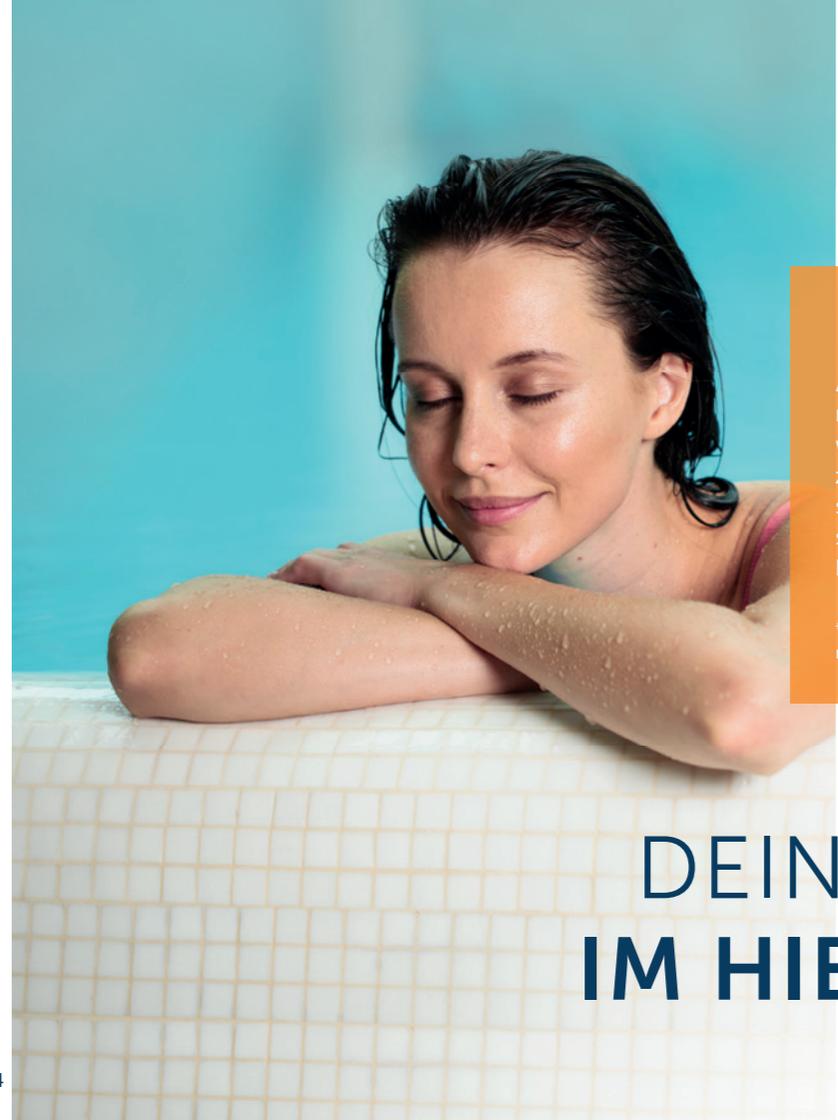


Entdecken Sie besondere Informationen & Services auf



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





## EINFACH MAL ABSCHALTEN

Auch als Tagesgast sind Sie herzlich willkommen zu einer kleinen Pause vom Alltag. Dafür steht Ihnen unsere weitläufige Wellness-Area offen. Genießen Sie Ihre Auszeit in einer entspannenden Landschaft aus Pools, verschiedenen Saunen und Ruheräumen. Oder gönnen Sie sich ein Verwöhnprogramm aus Massagen und Beauty-Behandlungen.\*

\*Die Preise für Anwendungen im Face & Body Day Spa finden Sie in unserem Day Spa Menue, auf unserer Website und in der Meridian-App.

# DEIN URLAUBSTAG IM HIER UND JETZT

## Tageskarte Wellness (Mo.-Do.)\*

Check-out bis 14 Uhr	15 €	10 plus 1	150 €
Check-out ab 14 Uhr	25 €	10 plus 1	250 €

## Tageskarte Wellness (Fr., Sa., So. & Feiertag)\*\*

Check-out bis 18 Uhr	25 €	10 plus 1	250 €
Check-out ab 18 Uhr	20 €	10 plus 1	200 €

## Tageskarte Fitness & Wellness

Für Gäste, die außerhalb der Metropolregion Kiel wohnen und sich nur vorübergehend in Kiel aufhalten.

Tageskarte	30 €	10 plus 1	300 €
------------	------	-----------	-------



AUCH  
FÜR TAGES-  
GÄSTE

Die angegebenen Preise beziehen sich auf das Meridian Sophienhof. Stand Januar 2021. Es gilt die jeweils aktuelle Preisliste. Meridian-Mitglieder erhalten im Falle von Kapazitätsengpässen bevorzugt Einlass vor Tagesgästen und Inhabern von „10 plus 1“-Karten. Meridian behält sich vor, den Verkauf von „10 plus 1“-Karten der saisonalen Auslastung anzupassen. Nutzungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche: Kindern unter 12 Jahren ist die Nutzung des Wellness-Angebotes nicht gestattet. Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren können das Wellness-Angebot in Begleitung eines Erwachsenen zu regulären Tageskartenpreisen nutzen. Ab 18 Jahren ist das gesamte Angebot ohne Begleitung zu regulären Preisen nutzbar.

# DER ERSTE SCHRITT ZUM NEUEN ICH

PROBE-  
TAG



## ERST MAL KENNENLERNEN

Entscheidend ist, dass Sie sich bei uns wohlfühlen und dafür sollten Sie uns erst mal kennenlernen – nicht online oder über bunte Bilder, sondern vor Ort in Sportschuhen.

**Vereinbaren Sie ein unverbindliches Probetraining unter 040/65 89-0. Gemeinsam finden wir das beste Paket für Sie und Ihr persönliches Ziel.\***

\*Überzeugen Sie sich während eines Probetags für nur 22 € von unserem umfangreichen Angebot. Testen Sie die unzähligen Möglichkeiten im Fitness-Bereich und bringen Sie im Anschluss Ihren Puls im Wellness-Bereich wieder zur Ruhe. Wenn Sie sich am gleichen Tag für eine Jahresmitgliedschaft entscheiden, verrechnen wir die 22 € mit der regulären Aufnahmegebühr.

## VOM JOB ZUM SPORT



Den Job einfach abschütteln und wieder zur eigenen Balance finden. Verschaffen Sie sich nach der Arbeit den für Sie wichtigen Ausgleich beim Sport. Neben einem guten Gewissen tun Sie viel für Ihre Gesundheit und Ihre Energie. Mit vielen Firmen haben wir FirmenFitness-Verträge. Mit Ihrem Unternehmen noch nicht? Dann machen Sie Ihr Office zum Partner oder lassen Sie das Ihren Chef übernehmen.

## TRANSPARENT UND EINFACH

Lassen Sie uns gemeinsam darüber sprechen, welcher Tarif am besten zu Ihnen passt. Und wenn in Ihrem Leben nicht alles planbar ist, dann finden wir auch da individuelle Möglichkeiten – abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse.

- **BLUE CARD:** Nutzung einer Meridian-Anlage (Mo–Fr bis 16 Uhr, ausgenommen feiertags)
- **GOLD CARD:** Nutzung einer Meridian-Anlage (Mo–So, ganztägig)
- **PLATINUM CARD:** Nutzung aller Anlagen: 1 x in Kiel, 5 x in Hamburg, 1 x in Berlin und 1 x in Frankfurt (Mo–So, ganztägig)
- **FLEXIBLE CARD:** ohne Laufzeitbindung (Mo–So, ganztägig)
- **STUDENTEN- & AZUBITARIF:** Der beste Deal für den jungen Geldbeutel – Nutzung einer Meridian-Anlage zum vergünstigten gold card-Tarif (Mo–So, ganztägig)



Alstertal



Am Michel



Barmbek



Eppendorf



Wandsbek



Spandau Arcaden



Skyline Plaza



Sophienhof

# UNSERE ANLAGEN

## IN KIEL

**Meridian Spa & Fitness Sophienhof**  
Sophienblatt 20 | 24103 Kiel

## IN FRANKFURT

**Meridian Spa & Fitness Skyline Plaza**  
an der Messe | Europa-Allee 4 | 60327 Frankfurt/Main

## IN BERLIN

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

## 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

### SO ERREICHEN SIE UNS:

Informationen erhalten Sie unter 040/65 89-0,  
über unsere Website ([www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de)),  
über Facebook oder Instagram.



Hier sehen Sie unseren Meridian Kurzfilm.



**040/65 89-0 | [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de)**

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