

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

Vielfalt.	Flexibilität.	Kompetenz.
MeridianSpa bietet Ihnen über 70 verschiedene Kurstypen - vom klassischen Kursangebot für Muskelkräftigung und Ausdauertraining über vielfältige, trendorientierte Kurse bis hin zu wohltuenden Entspannungskursen.	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 Instruktoren, 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 haben Spaß an einfachen Bewegungen und möchten sich mal richtig auspowern? Diese verschiedenen Kursformate sind ein optimales Ausdauertraining.	Sie möchten Ihren Körper kräftigen und in Form bringen? Diese Kurse, ob im Pool, im Loft oder im Gerätebereich, sind ein abwechslungsreiches Krafttraining.	Sie bevorzugen ein Krafttraining in ruhiger Atmosphäre? Ob klassische Rückenurse oder spezielle Stundenformate: Der Körper wird immer ganzheitlich und effektiv trainiert.	Sie möchten den Alltagsstress hinter sich lassen? Bei diesen Kursformaten kommen durch ruhige Bewegungen, langsame Übungen und Entspannung Körper & Geist zur Ruhe.	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>Aqua</b> <b>Aqua KickPunch</b> <b>BODYCOMBAT®</b> <b>Box Workout</b> ⊕ <b>deepWORK™</b> ⊕ <b>GRIT®Series</b> ⊕ <b>Jumping Fitness</b> ⊕ <b>SPINNING®</b> ⊕	<b>Ballett-Workout</b> <b>Bauch Beine Po</b> <b>Bauchgym</b> <b>BODYPUMP®</b> ⊕ <b>Calisthenics</b> <b>CORE Workout</b> <b>Functional Training</b> ⊕ <b>Gym</b> <b>Power Workout</b> ⊕ <b>Rückengym</b>	<b>DANA®AERIAL YOGA</b> <b>Hatha Yoga</b> <b>Pilates-Kurse</b> <b>Power Yoga</b> <b>Vinyasa Yoga</b> <b>Yin &amp; Yang Yoga</b> <b>Yoga Basic</b> <b>Yoga für den Rücken</b> <b>Yogalates</b>	<b>Yin Yoga</b>	<b>Aqua ZUMBA®</b> <b>Step-Kurse</b> <b>ZUMBA®</b>
Mutter + Baby-Kurse, Kurse für Schwangere				
Zu diesen Kursen können Babys im Alter bis zu einem Jahr mitgebracht werden.				

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

A	
<b>Aqua</b>	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.
<b>Aqua KickPunch</b>	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>Aqua ZUMBA®</b>	Aqua ZUMBA® ist ein erfrischendes Workout, das die Figur formt, die Ausdauer stärkt und einfach unglaublich viel Spaß macht! Die belebende und gelenkschonende „Poolparty“ kombiniert begeisternde ZUMBA®-Moves mit klassischen Übungen aus der Wassergymnastik. So entsteht ein bewegendes und herausforderndes Workout.

B	
<b>Ballett-Workout</b>	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.
<b>Bauch Beine Po</b>	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.
<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>BODYCOMBAT®</b>	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.
<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 Fitness-training optimieren möchte. Im 15-minütigen BODYPUMP® Intro erlernen Sie die Grundlagen und Techniken jeder Übung.
<b>BODYPUMP® Intro</b>	Für Einsteiger in das LES MILLS®-Format BODYPUMP®. Lernen Sie hier die Grundschritte der aktuellen Class und lassen Sie sich von mitreißenden Choreographien begeistern.
<b>Box Workout</b> ⓘ	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	
<b>Calisthenics</b>	Bei diesem Workout wird das eigene Körpergewicht als Trainingsgerät eingesetzt. Viele Grundübungen wie Klimmzüge, Squats und Liegestütz sind elementarer Bestandteil des Trainings. Ein tolles Workout für alle, die sich neue Impulse in ihrer Trainingsroutine wünschen.
<b>Core Workout</b>	In diesem Kurs wird speziell die Bauchmuskulatur intensiv und effektiv trainiert. Zusätzliche Rückenübungen sorgen für eine ausgleichende Rumpfstabilität und Kraft für die Körpermitte.
D	
<b>DANA® Aerial Yoga</b>	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!
<b>deepWork™</b> ⓘ	deepWork™ ist ein athletisches, funktionelles und einzigartiges Kraft- und Ausdauertraining. Dabei sind die Bewegungsabläufe so konzipiert, dass auf Phasen der Anspannung Entspannung folgt. Schwungphasen garantieren den nötigen Spaßfaktor.
F	
<b>Functional Training</b>	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!

<b>GRIT®Series</b> ⓘ	Der Trainer entscheidet zwischen GRIT®CARDIO, GRIT®PLYO und GRIT®STRENGTH. Das Kleingruppentraining 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 die Teilnahme an GRIT®SERIES ist eine gewisse Grundfitness.
<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.
<b>Gym für Schwangere</b>	Ein klassisches Ganzkörpertraining mit Fokus auf die besondere Lebensphase. Die seitliche Bauchmuskulatur, Beine, Po, Rücken sowie Arme werden trainiert. Ziel ist, die Muskulatur zu kräftigen.
<b>Gym + Baby</b> Mutter-Kind-Kurs	Siehe Gym. <b>Babys bis zu einem Alter von einem Jahr</b> dürfen mitgebracht werden.
<b>H</b>	
<b>Hatha Yoga</b>	In diesem Kurs werden die Grundelemente des Yogas durchgeführt, bei dem körperliche Übungen (Asanas) mit Atemtechniken (Pranayama) und geführte Tiefenentspannung verbunden werden. Yoga ist ein ganzheitliches Training für körperliche Vitalität und innere Gelassenheit.
<b>J</b>	
<b>Jumping Fitness</b> ⓘ	Jumping Fitness vereint Trampolinspringen mit Sprüngen, Schritten und Kombinationen aus der Aerobic und verschiedenen Elementen aus dem Kraftsport.
<b>P</b>	
<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>Pilates für den Rücken</b>	Ein ganzheitliches Training aus der Körpermitte - dem „Powerhouse“. Im Fokus stehen Übungen für die tiefen Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur in Verbindung mit einer bewussten Atmung.
<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. Teilweise kommen Zusatzgeräte zum Einsatz.
<b>Power Yoga</b>	Dynamische Form des Hatha Yoga mit fließenden Übergängen zwischen den einzelnen Asanas (Übungen). Diesen Kurs gibt es in zwei verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Intensität und Bewegungen.
<b>R</b>	
<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>S</b>	
<b>SPINNING®</b> ⓘ	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.
<b>SPINNING®</b> ⓘ <b>Endurance</b>	Siehe SPINNING®. 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 SPINNING®. 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>Strength</b> ⓘ	Siehe SPINNING®. Training zur Verbesserung der Kraftausdauer „am Berg“. Es wird mit rund 75-85% der maximalen Herzfrequenz trainiert.

<b>SPINNING® © Race Day</b>	Siehe <b>SPINNING®</b> . Ausdauertraining auf dem Spin Bike zur Wettkampfvorbereitung mit Simulation eines Radrennens Sie nutzen 80% der Herzfrequenz bis zur maximalen Ausbelastung der Herzfrequenz.
<b>Step</b>	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.
<b>V</b>	
<b>Vinyasa Yoga</b>	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.
<b>W</b>	
<b>Workout mit Baby powered by ergobaby™</b>	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.
<b>Y</b>	
<b>Yin Yoga</b>	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.
<b>Yin &amp; Yang Yoga</b>	Nach einer kurzen allgemeinen Einführung in die Unterschiede des Yin & Yang Yoga erwartet Sie eine angenehme Mischung aus langsamen, dynamischen Bewegungen (Yang) und langanhaltenden Asanas (Yin). Die beiden Gegenpole ergänzen sich mit sanften Dehnübungen und der Kräftigung der Muskulatur.
<b>Yoga Basic</b>	In diesem Kurs werden die Grundelemente des Hatha Yogas erlernt. Dieser Kurs bereitet auf das Kursformat Hatha Yoga vor.
<b>Yoga für den Rücken</b>	Eine sanfte Form des Hatha Yoga (Grundform der Yogaformate), bei der körperliche Übungen (Asanas) mit Atemtechniken (Pranayama) und geführter Tiefenentspannung verbunden werden. In diesem Kurs wird der Rücken besonders gekräftigt und durch spezielle Asanas stabilisiert und entlastet.
<b>Yoga für Schwangere</b>	Körperliche Übungen (Asanas) und die Atemtechniken (Pranayama) ermöglichen Dir Körper und Geist auf die Geburt vorzubereiten, die Veränderungen während der Schwangerschaft bewusster wahrzunehmen und die enge Verbindung zu Deinem Kind zu vertiefen.
<b>Yogalates</b>	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.
<b>Z</b>	
<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.

### 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) 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 MeridianSpa.

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 Skyline Plaza

Kseniia Diakoniuk • 069/74 30 765-42 • [Kseniia.Diakoniuk@meridianspa.de](mailto:Kseniia.Diakoniuk@meridianspa.de) • Europa Allee 4 • 60327 Frankfurt/Main

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