

OPEN DAYS – PROGRAMM-HIGHLIGHTS

FREITAG, 20.08.2021

SAMSTAG, 21.08.2021

SONNTAG, 22.08.2021

HAMBURG	ALSTERTAL	<ul style="list-style-type: none"> • 11.00–20.00 Uhr Mediterranes BBQ • 12.00–19.00 Uhr Open-Air-Massage • 12.00–20.00 Uhr Sauna-Peeling 	<ul style="list-style-type: none"> • 10.00–20.00 Uhr Yoga Day • 10.00–20.00 Uhr Sauna Tea Day • 12.00–19.00 Uhr Open-Air-Massage 	<ul style="list-style-type: none"> • 10.00–20.00 Uhr SPINNING®-Marathon & Jumping Fitness • 09.00–18.00 Uhr Meridini Day mit Überraschung • 12.00–19.00 Uhr Livemusik (Saxophonisten und DJ)
	AM MICHEL	<ul style="list-style-type: none"> • 12.00–13.00 Uhr Sweet Orange Zucker-Peeling im Dampfbad • 14.00–14.45 Uhr Functional Training (Loft 1) • 19.00–20.00 Uhr Sweet Orange Zucker-Peeling im Dampfbad 	<ul style="list-style-type: none"> • 12.00–13.00 Uhr & 19.00–20.00 Uhr Sanftes Kokos-Creme-Peeling im Dampfbad • 15.30–16.15 Uhr Bauch Beine Po (Loft 1) • 16.30–18.00 Uhr Yoga*Yin (Loft 1) 	<ul style="list-style-type: none"> • 12.00–13.00 Uhr & 19.00–20.00 Uhr Lavendel-Meersalz -Peeling • 13.15–14.00 Uhr Fatburner (Loft 1) • 14.15–15.00 Uhr Bauch Beine Po (Loft 1)a
	BARMBEK	<ul style="list-style-type: none"> • 18.15–19.15 Uhr ZUMBA®-Special • 11.00–22.00 Uhr Minz-Peeling im Dampfbad • 10.00–19.00 Uhr Kinder-Betreuung im Meridini mit Schminken & Spielen 	<ul style="list-style-type: none"> • 16.00–17.00 Uhr Pilates meets FLEXI-BAR® • 11.00–21.30 Uhr Kaffee-Peeling im Dampfbad • 10.00–19.00 Uhr Kinder-Betreuung im Meridini mit Schminken & Spielen 	<ul style="list-style-type: none"> • 16.45–18.15 Uhr Mind Clearing Yoga & Meditation • 11.00–21.30 Uhr Zitrus-Peeling im Dampfbad • 10.00–19.00 Uhr Kinder-Betreuung im Meridini mit Schminken & Spielen
	EPPENDORF	<ul style="list-style-type: none"> • 18.00–19.00 Uhr ZUMBA®-Party • 18.30 Uhr XTREMEtour21 Etappe 3 „Sol y extremo Ibiza“ (90 min.) • 18.00–22.00 Uhr Reinigendes Peeling im Dampfbad (ohne Anmeldung) 	<ul style="list-style-type: none"> • 14-15.30 + 16-17.30 Uhr Lesestunde im Meridini (eigene Bücher mitbringen erlaubt) • 17.30–19.30 Uhr Yoga-Special „Gesicht, Schulter & Nacken“ • 18.00–21.00 Uhr Krafttraining (Ebene 3) zu Klängen von DJ Vito 	<ul style="list-style-type: none"> • Ab 10.45 Uhr Cycling Marathon Finale: XTREMEtour21 Etappe 4 „Alpencross“ (5x60min) • 12.00–15.00 Uhr Reinigendes Peeling im Dampfbad (ohne Anmeldung) • 15.00–18.00 Uhr BBQ im Japanischen Garten
	WANDSBEK	<ul style="list-style-type: none"> • Ganztägig Squats for charity • 17.00–19.00 Uhr Cardio Triathlon • 19.00–21.00 Uhr Küstennebel-Aufgüsse 	<ul style="list-style-type: none"> • Ganztägig Burpees for charity • 16.00–17.00 Uhr & 18.30–19.30 Uhr BODYPUMP® • 17.15–18.15 Uhr & 19.45–20.45 Uhr Bodyfit-Special 	<ul style="list-style-type: none"> • 14.00–14.30 Uhr Livemusik mit Sängerin Nathalie Dorra • ab 14.00 Uhr Kaffee, Bananenbrot & Rüblikuchen • 16.00–18.00 Uhr Tee Time-Aufgüsse
KIEL	SOPHIEN-HOF	<ul style="list-style-type: none"> • 17.00–18.15 Uhr Antara Strong • 11.00–21.00 Uhr Ostsee-Salزابrieb auf der Dachterrasse • 09.30–19.00 Uhr Kinder-Betreuung im Meridini mit Schminken & Spielen 	<ul style="list-style-type: none"> • 11.00–12.00 Uhr Yoga für Nacken, Schulter & Rücken • 17.30–18.30 Uhr ZUMBA®-Special • 10.00–18.00 Uhr Kinder-Betreuung im Meridini mit Schminken & Spielen 	<ul style="list-style-type: none"> • 11.15–12.30 Uhr Chakra Yoga mit Abschluss-Meditation • 17.00–18.00 Uhr „Classic meets Rock“ SPINNING® • 11.00–20.00 Uhr Ostsee-Salزابrieb auf der Dachterrasse
FRANKFURT	SKYLINE PLAZA	<ul style="list-style-type: none"> • 15.00–17.00 Uhr Schnuppermassagen auf der Dachterrasse • 17.30–18.30 Uhr Beach Buddy Workout • 17.00–21.00 Uhr Live DJ auf dem Sonnendeck & Getränke „Two for One“ 	<ul style="list-style-type: none"> • 12.00–13.00 Uhr Box Workout • 16.30–18.30 Uhr SPINNING® XXL (2 h) • 18.00–19.00 Uhr Meditation im Ruheraum 	<ul style="list-style-type: none"> • 10.00–18.00 Uhr Drill Your Buddy • 12.00–13.00 Uhr Buddy Bootcamp Outdoor • ab 12.00 Uhr Café del Mar mit DJ auf dem Sonnendeck
BERLIN	SPANDAU ARCADEN	<ul style="list-style-type: none"> • 10.00–14.00 Uhr Smoothie-Shots an der Rezeption • Ganztägig Schnuppertraining (30 min., nur mit Voranmeldung) • 18.00–18.30 Uhr & 18.45–19.15 Uhr TRX® Taster 	<ul style="list-style-type: none"> • Ganztägig Spendenmarathon für die Flutopfer „Jeder Kilometer zählt – Laufen für den guten Zweck“ • 14.00–14.45 Uhr & 15.00–15.45 Uhr Lg, Bums+Core Training • 12.00–15.00 Uhr SPINNING®-Marathon auf dem Parkdeck 	<ul style="list-style-type: none"> • Ganztägig Spendenmarathon für die Flutopfer „Jeder Kilometer zählt – Laufen für den guten Zweck“ • 11.00–13.30 Uhr Yogakurse auf der Ruheempore • 11.00–14.00 Uhr SPINNING®-Marathon auf dem Parkdeck