



VIELE WEGE ZU EINEM NEUEN WOHLGEFÜHL.

Im MeridianSpa genießen Sie ein einzigartig großes Spektrum an Fitness-, Wellness- und Bodycare-Angeboten. Probieren Sie als Mitglied oder Tagesgast bei uns aus, welcher Ihr Weg zu einem neuen, ganzheitlichen Wohlgefühl ist.

FITNESS.

Als Mitglied trainieren Sie bei uns an erstklassigen Fitness-Geräten und wählen Sie Ihren Lieblingskurs aus dem breit gefächerten Kursangebot.

WELLNESS.

Entdecken Sie den weitläufigen Wellness-Bereich mit wohltemperierten Pools, verschiedenen Saunen, Dampfbädern und großen

Ruhebereichen, die zum Ausspannen und Relaxen einladen. Sonnenterrassen und Japanische Gärten bieten Erholung pur:

BODYCARE.

Begeben Sie sich in die Hände unserer erfahrenen Masseure und Kosmetikerinnen und lassen Sie sich mit einer pflegenden Beauty-Behandlung, einer entspannenden Massage oder einer wohltuenden Ayurveda-Anwendung verwöhnen.

Erleben Sie es selbst und besuchen Sie uns! Weitere Informationen zu unserem Angebot erhalten Sie in der Gästebetreuung Ihres MeridianSpa.

HIER FINDEN SIE UNS

IN HAMBURG ☎ 040/65 89-0 **IN BERLIN** ☎ 030/33 89 06-0

MeridianSpa Wandsbek
Wandsbeker Zollstr. 87 – 89
22041 Hamburg

MeridianSpa Spandau Arcaden
Klosterstr. 3, 2. – 4. OG
13581 Berlin

MeridianSpa City
Schaarsteinweg 6
20459 Hamburg

IN KIEL ☎ 0431/200 07-0
MeridianSpa Sophienhof
Sophienblatt 20
24103 Kiel

MeridianSpa Eppendorf
Quickbornstr. 26
20253 Hamburg

MeridianSpa Alstertal
Heegbarge 6
22391 Hamburg

Ab Frühjahr 2013

MeridianSpa Barmbek
Fuhlsbüttler Straße 405
22309 Hamburg



ERFOLG IM TEAM.

TRAININGSPROGRAMM 2012



INFOABENDE:
Donnerstag, 15.12.2011
Donnerstag, 19.01.2012
Donnerstag, 26.01.2012
Beginn 19.00 Uhr

E-Mail: info@meridianspa.de www.meridianspa.de

Vattenfall Cyclastics







TEAMTRAINING IM MERIDIANSIPA.

Die Hamburger Vattenfall Cycclassics, eines der größten Radsport-Eintagesrennen, begeistern jedes Jahr tausende Radsportler und Zuschauer. MeridianSpa geht seit 2007 jedes Jahr mit einem eigenen Team an den Start. 2012 können auch Sie dabei sein!

Damit alle Teilnehmer fit und gesund ins Ziel kommen, **bereiten wir sie mit einem umfangreichen Trainingsprogramm unter professioneller Leitung von Norbert Kohlscheen auf das Rennen vor.**

Einsteiger werden an die Faszination Radsport herangeführt und Fortgeschrittene können ihre Leistungen in einem starken Team steigern.

Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4
			
Neueinsteiger, ohne Rennrad-Erfahrungen.	Aufbaugruppe, erste Rennrad-Erfahrungen.	Aufbaugruppe, längere Rennrad-Erfahrungen.	Leistungsgruppe, lange Rennrad-Erfahrungen.

Ihre persönlichen Ausgangsvoraussetzungen werden dabei immer berücksichtigt und eine Gruppeneinteilung erfolgt nach individueller Kondition und körperlicher Fitness.

INFOABENDE UND ANMELDUNG.

Besuchen Sie unsere Infoabende und erfahren Sie mehr über die Welt des Radsports und das MeridianSpa-Trainingsprogramm.

Infoveranstaltungen:

- **Do., 15. Dezember 2011 im MeridianSpa Wandsbek**
- **Do., 19. Januar 2012 im MeridianSpa Eppendorf**
- **Do., 26. Januar 2012 im MeridianSpa Alstertal**
Beginn: 19.00 Uhr

Anmeldung unter cyclastics-team@meridianspa.de oder telefonisch bei Claudia Hamann unter 040/65 89-10 56 oder Carola Eckhoff unter 040/65 89-10 06.



Sie waren schon mal mit MeridianSpa dabei? Dann erwartet Sie eine auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Trainingsbetreuung und eine Fortsetzung des motivierenden Trainings im Team mit dem Ziel der weiteren Leistungssteigerung.

PROGRAMM UND PREISE.

Das Training startet am 28.01.2012 im MeridianSpa Wandsbek und beinhaltet:

- Gezielte Workshops zu Trainingsplanung, Ernährung, Fahrtechnik, Geschicklichkeit und Muskelaufbautraining
- Spezielle SPINNING®-Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene im Februar und März
- Wöchentliche, geführte Outdoor-Trainings ab Anfang April mit wechselnden Trainingsmethoden
- 3-tägiges Trainingslager im Harz (nicht im Preis inbegriffen)
- MeridianSpa-Renntrikot
- Trainingstag mit dem ehemaligen Radsport-Profi Marcel Wüst
- Betreuung und Vorteilsangebote durch den Rennradhersteller Trenga De

Preise <u>inkl.</u> Vattenfall Cycclassics-Startplatz:		Preise <u>exkl.</u> Vattenfall Cycclassics-Startplatz:	
Mitglieder	299 €	Mitglieder	249 €
Nicht-Mitglieder	889 €	Nicht-Mitglieder	839 €
inkl. einer 6-monatigen Cycclassics-Mitgliedschaft im MeridianSpa Ihrer Wahl		inkl. einer 6-monatigen Cycclassics-Mitgliedschaft im MeridianSpa Ihrer Wahl	

Die Cycclassics-Mitgliedschaft beinhaltet die Nutzung des kompletten Fitness- und Wellness-Bereichs eines MeridianSpa. Die Kursgebühr zahlen Sie bitte bei Ihrer verbindlichen Anmeldung an der Rezeption Ihres MeridianSpa.

