



Fitness, Wellness, Bodycare – natürlich im MeridianSpa.

MeridianSpa bietet Ihnen ein Premium-Angebot aus Fitness, Wellness und Bodycare in einem einzigartigen Ambiente. Ob als Mitglied oder Tagesgast – bei uns werden Sie immer wieder neu dazu inspiriert, sich etwas Gutes zu tun.

Der **Fitness-Bereich** bietet Mitgliedern Trainingsmöglichkeiten an erstklassigen Geräten und eine große Auswahl an klassischen, entspannenden und trendorientierten Kursen.

Im **Wellness-Bereich** laden organisch geformte Pools zum entspannten Schwimmen ein. Sonnenterrassen und Japanische Gärten bieten Erholung pur. In den finnischen Saunen, Whirlpools, Warmluft- und Dampfbädern lassen Sie den Alltag einfach abperlen.

Abgerundet wird das Angebot durch wohltuende Massage-, Ayurveda- und Beauty-Behandlungen im **Bodycare-Bereich**.

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

HIER FINDEN SIE UNS

MeridianSpa Wandsbek

Wandsbeker Zollstr. 87-89
22041 Hamburg
Fon 040/65 89-10 50

MeridianSpa City

Schaarsteinweg 6
20459 Hamburg
Fon 040/65 89-11 00

MeridianSpa Eppendorf

Quickbornstr. 26
20253 Hamburg
Fon 040/65 89-13 50

MeridianSpa Alstertal

Heegbarg 6
22391 Hamburg
Fon 040/65 89-14 50

www.meridianspa.de



Trainingsprogramm
Vattenfall Cyclassics 2010



MERIDIAN SPA
Fitness. Wellness. Bodycare.

11.05.2009

Infoabende

Dienstag, 08.12.2009 | 19.00 Uhr

Dienstag, 19.01.2010 | 19.00 Uhr



MERIDIAN SPA
Fitness. Wellness. Bodycare.



Teamtraining im MeridianSpa

Eines der größten Radsport-Eintagesrennen, die Hamburger Vattenfall Cyclastics, begeistert jedes Jahr tausende Radsportler und Zuschauer. 2009 geht MeridianSpa bereits im dritten Jahr mit einem eigenen Team an den Start. Seien Sie 2010 selbst mit dabei!

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

Das Trainingsprogramm berücksichtigt die persönlichen Ausgangsvoraussetzungen: Einsteiger werden professionell an die Faszination Radsport herangeführt und Fortgeschrittene können ihre Leistungen in einem starken Team steigern.



Gruppe 1

Neueinsteiger, ohne Rennrad-Erfahrungen.



Gruppe 2

Aufbaugruppe, erste Rennrad-Erfahrungen.



Gruppe 3

Aufbaugruppe, längere Rennrad-Erfahrungen.



Gruppe 4

Leistungsgruppe, lange Rennrad-Erfahrungen.

Interessiert? Dann besuchen Sie unsere Infoabende:

- **Di, 8. Dezember 2009 im MeridianSpa Wandsbek**
- **Di, 19. Januar 2010 im MeridianSpa Eppendorf**
Beginn: 19.00 Uhr

Anmeldung unter: cyclastics-team@meridianspa.de oder telefonisch unter 040/65 89-0

Erfahren Sie an diesen Abenden mehr über die Welt des Radsports und das MeridianSpa-Trainingsprogramm. 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.

Besuchen Sie uns auch am 15. und 16. August bei den Vattenfall Cyclastics 2009 an unserem Infostand auf dem Hamburger Rathausmarkt.

Das Training startet im Februar 2010 und beinhaltet:

- Gezielte Workshops zu Trainingsplanung, Ernährung, Fahrtechnik, Geschicklichkeit und Muskelaufbautraining
- Spezielle *SPINNING*[®]-Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene im Februar und März
- Indoor-Marathon-Veranstaltung
- Wöchentliche, geführte Outdoor-Trainings ab Anfang April mit wechselnden Trainingsmethoden

- 3-tägiges Trainingslager (zum Selbstkostenpreis)
- Ein MeridianSpa-Renntrikot
- Trainingsausfahrt mit dem ehemaligen Radsport-Profi Marcel Wüst
- Betreuung und Vorteilsangebote durch den Rennradhersteller Trenga De

Preise inkl. Vattenfall Cyclastics-Startplatz:

- Für Mitglieder 299 €
- Für Nicht-Mitglieder 889 €
inkl. einer 6-monatigen Cyclastics-Mitgliedschaft im MeridianSpa Ihrer Wahl

Preise ohne Startplatzanmeldung:

- Für Mitglieder 249 €
- Für Nicht-Mitglieder 839 €
inkl. einer 6-monatigen Cyclastics-Mitgliedschaft im MeridianSpa Ihrer Wahl

Die Cyclastics-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.