



## 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.

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 Masseurin 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**  
Heegberg 6  
22391 Hamburg

**Ab Frühjahr 2013**

**MeridianSpa Barmbek**  
Fuhlsbüttler Straße 405  
22309 Hamburg



**E-Mail:** [info@meridianspa.de](mailto:info@meridianspa.de) [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de)

Vattenfall Cyclastics







## TEAMTRAINING IM MERIDIANSPA.

Die Hamburger Vattenfall Cyclassics, eines der größten Radsport-Eintagesrennen, begeistert 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 professionell 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 [cyclassics-team@meridianspa.de](mailto:cyclassics-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 Trenga De

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

Die Cyclassics-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.

