



Urlaub für Daheimgebliebene im MeridianSpa Alstertal

# Urlaub im Alstertal

Glauben Sie, dass es möglich ist, einen tollen Sommerurlaub mit Fitness und Wellness mitten in Hamburg zu verbringen? Nein? Im Juli und August 2005 beweist Ihnen das MeridianSpa Alstertal das Gegenteil.

Lernen Sie nach Herzenslust die unterschiedlichsten Trend-Sportarten kennen und genießen Sie im Anschluss ausgiebig den Wellnessbereich des MeridianSpa Alstertal mit Pool, Therme und 1.000 qm Dachterrasse: für nur 15 Euro sind Sie dabei.

**Immer donnerstags  
07.07. - 11.08.05**

**Salsa Tanzkurs,** 20.30 - 22.00 Uhr. Wenn Salsa für Sie bisher nur eine feurige Gewürz-Sauce war, werden Sie jetzt eines Besseren belehrt. Jaco Savci und Simone Busche, beide Salsa-Tänzer und -Lehrer aus Passion, bringen Ihnen das Körpergefühl à la Salsa bei. Ausgehend vom Rhythmus und Grundschritt lernen Sie, die Musik mit dem Körper zu spüren und in Bewegung auszudrücken. Teilnahme pro Termin 15 Euro.

**Donnerstag • 07.07.05  
Der KRAFTWORKS!  
-Entdeckertag:**

Gruppen-Langhanteltraining nach Musik gehört seit Jahren zum Standard jedes guten Fitnessstudios. Beim Powerhouse (18.00 - 19.15 Uhr) loten Sie durch mehr Wiederholungen bei mehr Gewicht Ihre Grenzen aus. Bei KRAFTWORKS!-Rücken (19.15 - 20.00 Uhr) trainieren Sie Rücken, Schultern, Bauch und Brust 45 Minuten lang einmal anders. Bei Staby meets KRAFTWORKS! (20.00 - 21.15 Uhr) wird ein Schwungstab zum Co-Star der Langhantel!

**Freitag • 08.07.05  
Der Aqua-Entdeckertag:** Lassen Sie Ihr Training doch einfach mal baden gehen. Mit Aqua WORKS! (10.00 - 10.30 Uhr) erleben Sie trendiges Langhanteltraining im Wasser. Dabei werden Herz und Kreislauf so-

wie, ausgewählte Muskelgruppen trainiert. Bei H2Ooooh - Bauch, Beine, Po! (10.30 - 11.00 Uhr) arbeitet besonders die tiefer liegende Rumpfmuskulatur. Das formt den Bauch, stärkt den Rücken, Beine und Po werden gelenkschonend gekräftigt.

**Immer freitags • ab 15.07.05  
Laufen 50+**

Ist es sinnvoll, in höherem Alter noch mit dem Laufen zu beginnen? Trainerin Elke Rühmann (65) sagt: ja! Sie lief erst mit 47 Jahren ihren ersten Hanse-Marathon - 15 weitere folgten. Nun leitet die leidenschaftliche Läuferin seit vielen Jahren Laufgruppen und versteht es, anfangs zögerliche Teilnehmer schnell mit dem Laufvirus anzustecken. Teilnahme pro Lauftermin 15 Euro inkl. anschließender Nutzung des Pool- und Thermenbereichs im MeridianSpa. Treffpunkt jeweils 18.30 Uhr an der Rezeption des MeridianSpa Alstertal.

**Mittwoch • 20.07.05**

**Der Pilates-Entdeckertag:** Pilates, ursprünglich zur Regeneration verletzter Körperteile gedacht, ist inzwischen ein absoluter Fitness-Trend. Beim Entdeckertag erleben Sie die Mischung aus Gymnastik und Yoga. Ausgehend von der Körpermitte, dem „Powerhouse“, führen Sie fließende, konzentrierte Bewegungen aus, die den ganzen Körper kräftigen und die Seele entspannen. Programm: Pilates Basic (9.30 - 10.30 Uhr), Pilates mit dem Pezziball (10.30 - 11.30 Uhr) und Pilates mit dem Theraband (11.30 - 12.30 Uhr).

**Donnerstag • 04.08.05  
Der Yoga-Entdeckertag:**

Yoga ist eine Wissenschaft, die vor Tausenden von Jahren ihren Ursprung in Indien hatte. Durch sanftes aber intensives Üben wird der ganze Körper gedehnt und energetisiert. Beim Entdeckertag lernen Sie Power Yoga (18.00

- 19.00 Uhr) und Sivananda Yoga (19.00 - 20.00 Uhr) bei Musik und Kerzenschein kennen. Bei der anschließenden Meditation (20.00 - 20.30 Uhr) studieren Sie die Kunst des Atmens und die optimale Sitzposition ein. Beim abschließenden Mantrasingen (20.30 - 21.00 Uhr) bringen Sie Ihre „Chakren“ (Energiezentren) in Schwingung.

**Sonntag, 21. August**

**Bollywood Dance Special,** 17.30 - 18.30 Uhr. Erleben Sie eine Reise nach Indien vor den farbenprächtigen Projektionen echter Bollywood Movies. Das trendige Workout verbindet Elemente aus Aerobic, Jazz Dance, Hip-Hop und indischem Tempeltanz. Bollywood Dance wirkt kräftigend und verbessert Ihre Koordination. Durch einfache Schrittkombinationen wird nach der indischen Mythologie der Energiefluss harmonisiert. Aufgrund begrenzter Kapazitäten wird für alle Fitness-Events um Anmeldung an der Rezeption des MeridianSpa Alstertal (Heegberg 6) oder unter 040/65 89-14 44 gebeten.

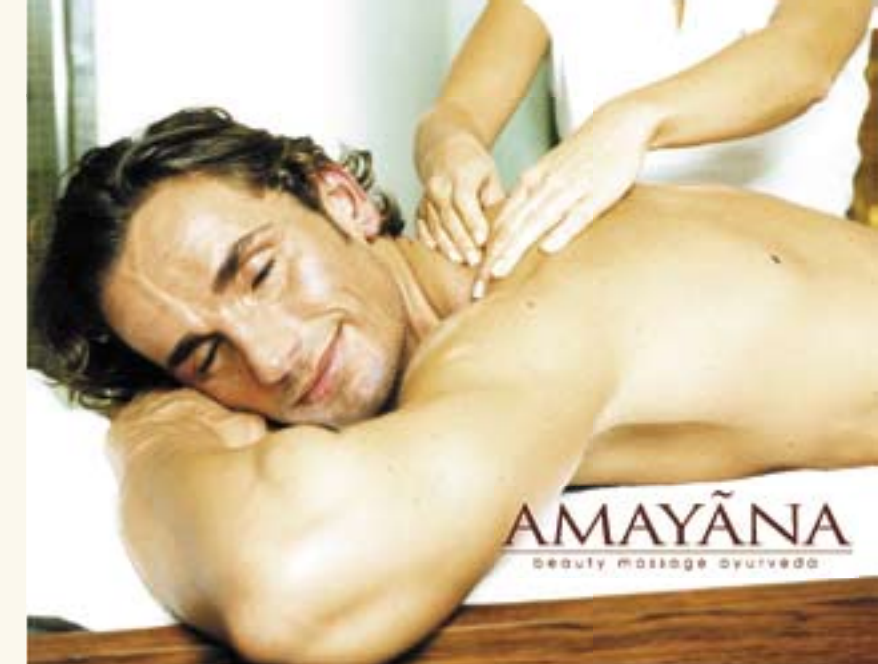
## Keine Angst vor Bewegung: Medical Moving

Um nach einer Reha-Massnahme Alltag und Freizeit schmerz- und beschwerdefrei zu erleben, ist ein kontinuierlich weitergeführtes, gezieltes Training erforderlich. Doch welches Training ist geeignet, welches nicht? Womit kann weiteren körperlichen Probleme vorgebeugt werden? Diese



Führt das Medical Moving durch: die examinierte Physiotherapeutin Martina Martin.

Fragen beantwortet Ihnen im MeridianSpa Alstertal jetzt die Medical Moving Beratung. Das ist ein 90minütiger physiotherapeutischer Termin mit Befundaufnahme, Beratung und Erarbeitung eines individuellen Präventions- und Rehabilitationsprogramms. Vorhandene Arztberichte und Röntgenbilder sowie das persönliche Gespräch bilden die Grundlage hierfür. Zusätzlich zu Ihrem Trainingsprogramm an Geräten und in Kursen werden Ihnen ergänzende Übungen für zu Hause gezeigt. Medical Moving wird durchgeführt von der examinierten Physiotherapeutin Martina Martin, die über langjährige Erfahrung in Orthopädie, Schmerztherapie und Prävention verfügt und seit 2004 im Gerätebereich des MeridianSpa Alstertal als Trainerin tätig ist. Kosten für MeridianSpa-Mitglieder 59 Euro, für Nicht-Mitglieder 74 Euro (inkl. anschließender Nutzung des Pool- und Thermenbereichs). Termine können im MeridianSpa Alstertal an der Rezeption oder unter 040/65 89-14 44 vereinbart werden. **Infotag:** Am Donnerstag, 14. Juli haben Sie von 9.00-13.00 Uhr und von 17.00-20.00 Uhr die Möglichkeit, sich im MeridianSpa Alstertal über dieses neue Angebot unverbindlich und kostenlos zu informieren.



## Neuigkeiten im AMAYANA Day Spa

Erleben Sie die Verschmelzung von Heilung und Genuss bei „Medical Wellness“. Das AMAYANA Day Spa im MeridianSpa Alstertal bietet Ihnen ab sofort drei medizinisch-therapeutische Behandlungen, ausgeführt von Heilpraktikern oder Physiotherapeuten: Die Wirbelsäulenmassage nach Breuss (25 Min., 28 Euro), die Cranio Sakral Therapie (60 oder 90 Min., 65 bzw. 89 Euro) und Shiatsu, (60 oder 90 Min., 65 bzw. 89 Euro).

Echte Sommergefühle schenkt Ihnen garantiert das Clarins Summer Facial für Sie und Ihn.

Genießen Sie die 90minütige Gesichtsbehandlung mit der aromatherapeutischen Pflege von Clarins inklusive Peeling, Massage, Aromamaske, Augenbrauenkorrektur und als Finish eine sanfte Selbstbräunerbehandlung abgestimmt auf Ihren Hauttyp. Die Damen können sich außerdem noch auf ein Mini Natural Make up freuen. Sommeraktionspreis: 68 Euro.

Terminvereinbarung direkt im AMAYANA Day Spa im MeridianSpa Alstertal, Heegberg 6 oder telefonisch unter: 040/65 89-14 90.



### Wellnessfeierabend!

Für alle, die nach Feierabend Wellness genießen möchten, gibt es ein neues Angebot. Die „Abendkarte“ ermöglicht Ihnen Urlaub im Alltag im MeridianSpa. Genießen Sie montags bis freitags ab 20 Uhr drei entspannte Urlaubsstunden im Pool- und Thermenbereich für nur 12 Euro.