

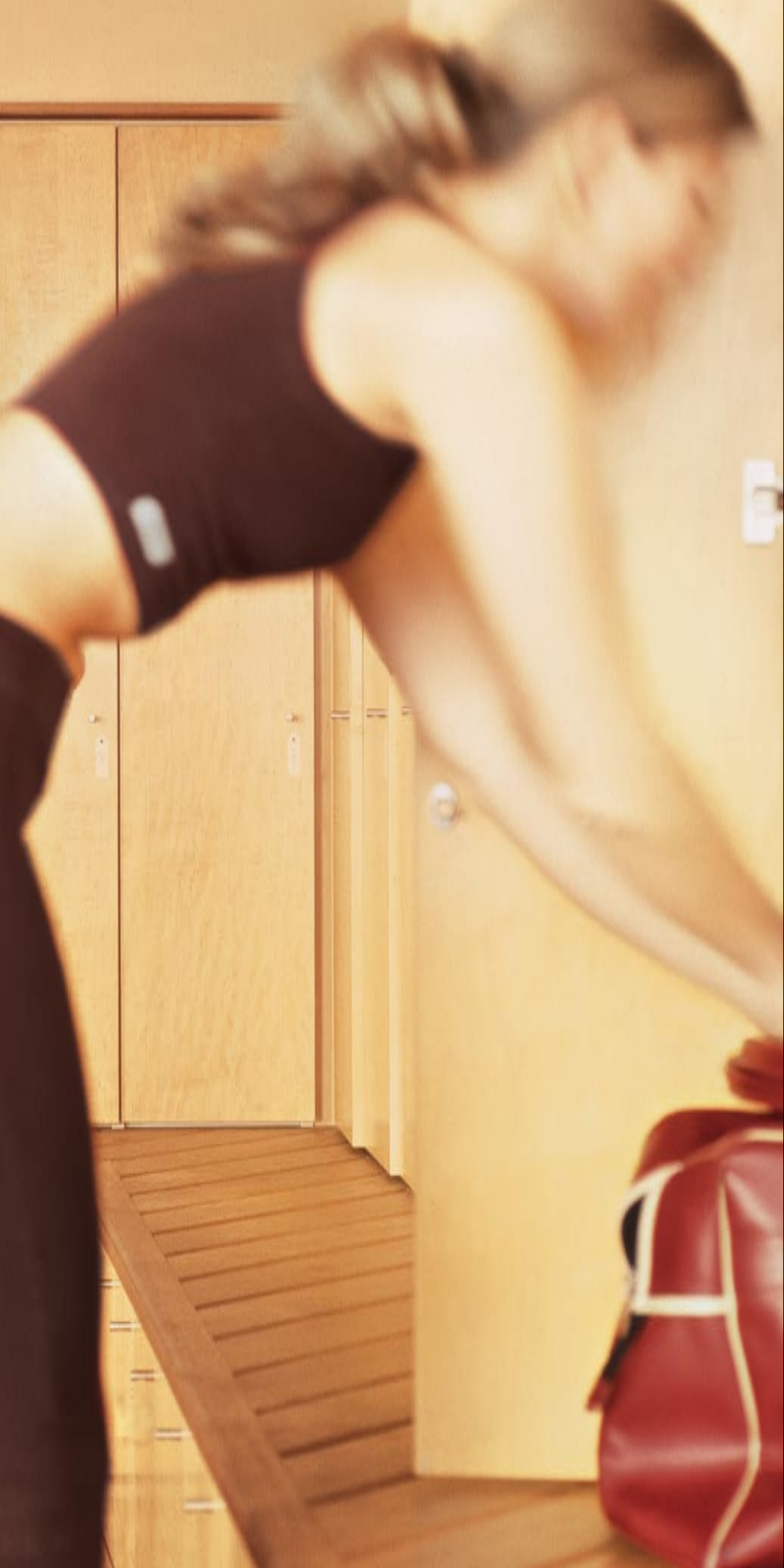
Wohlfühl-Trainer.



Fitness, Wellness, Bodycare – natürlich im MeridianSpa.



MERIDIANS PA
Fitness. Wellness. Bodycare.



Ihr persönlicher

Triathlon.

**Fitness, Wellness, Bodycare –
natürlich im MeridianSpa.**

Willkommen im MeridianSpa, dem Ort, der für Sie vielleicht schon bald einer der schönsten Plätze Ihres Lebens sein wird. In einer einzigartigen Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, Ihre verborgenen Energien neu zu entdecken und ein ganzheitliches Wohlfühl für Körper, Geist und Seele zu erlangen.

Hier können Sie aktiv sein und entspannen, sich verwöhnen lassen und auf gesunde Weise Schwung für den Alltag holen. Weitläufige Räumlichkeiten in einem angenehmen Ambiente und eine hochwertige Ausstattung bieten beste Voraussetzungen, etwas für sich und das eigene Wohlbefinden zu tun.

Für Ihr individuelles Training stehen Ihnen großzügige, erstklassig ausgestattete Gerätebereiche und ein umfangreiches Kursprogramm zur Verfügung. Das vielfältige Wellness-Angebot bietet Entspannung pur. Und eine Bodycare-Behandlung bildet den krönenden Abschluss. In jedem Fall inklusive: nette Menschen und ein persönlicher Service.

Erleben Sie selbst eine neue Form von Fitness und Wellness – beim Wohlfühl-Training im MeridianSpa.

Fitness.

Tun Sie Gutes – und fangen Sie bei sich selbst an.

Bewegung ist unverzichtbar für das körperliche Wohlbefinden. Regelmäßiges Fitnesstraining stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert so Ihre Ausdauer. Mit dem richtigen Training fördern Sie Ihre Beweglichkeit und halten Ihren Körper in Form. Ihr erster Schritt zu mehr Gesundheit und Lebensqualität ist ganz einfach getan: mit der Entscheidung für eine Mitgliedschaft im MeridianSpa.

Hier erwarten Sie eine Vielzahl erstklassiger Kraftgeräte, mit denen Sie Ihre gesamte Muskulatur trainieren oder gezielt z.B. den Rücken kräftigen können. Für Ihre individuellen Bedürfnisse stehen drei ideal aufeinander aufbauende oder

miteinander kombinierbare Gerätelinien und SWITCHING®, das „All-in-one-Konzept für Eilige“, bereit. Ein optimales Ausdauertraining bieten modernste Cardio-Geräte.

Wählen Sie Ihre persönlichen Lieblingskurse aus einer Palette von bis zu 150 Kursen pro Woche – von sanft bis schweißtreibend, von klassisch bis trendorientiert.

In unserem eigenen Aus- und Weiterbildungsinstitut, der „Meridian Academy“, werden unsere Trainer auf höchstem Qualitätsniveau geschult. Kompetent entwickeln sie mit Ihnen Ihren individuellen Trainingsplan und betreuen und begleiten Sie auch über die Anfangsphase hinaus während Ihrer gesamten Mitgliedschaft. So wird aus Ihren guten Vorsätzen ein nachhaltig wirkungsvolles Gesundheitsprogramm.





Wellness.

Wasser, Wärme, Wohlgefühl.

Es gibt viele Wege zu einem neuen Wohlgefühl. Die vielleicht besten können Sie im MeridianSpa ausprobieren und für sich entdecken.

In den weitläufigen Wellness-Bereichen können Sie in wohltemperierten Pools – für Ihr natürliches Wohlgefühl gern auch ohne Badekleidung – die Seele baumeln lassen. Ob Sie in einem Außenbecken oder auf der Dachterrasse Frischluft tanken oder im sprudelnden Whirlpool entspannen – hier erleben Sie, warum **Sanus per aquam** (Spa, lat. „Gesund durch Wasser“) im MeridianSpa großgeschrieben wird.

Urlaub im Alltag finden Sie auch in einer der vielen unterschiedlich temperierten Saunen mit wechselnden Aroma-Aufgüssen oder im osmanischen Dampfbad. Erlebnisse der ganz besonderen Art sind die regelmäßigen Sauna-Events, z.B. bei Kerzenschein oder verbunden mit einem Dachterrassen-Barbecue.

Große Ruhezonen und kuschelige Liegen im Innen- und Außenbereich laden anschließend zum Relaxen und Ruhen ein.



Bodycare.

Hier wird Pflege zum Genuss –
für SIE und IHN.

Lassen Sie sich einmal so richtig pflegen und verwöhnen. Tagsüber, nach Feierabend, am Wochenende – wann immer Ihnen danach ist.

Begeben Sie sich in die Hände unserer erfahrenen Kosmetikerinnen und genießen Sie pflegende und revitalisierende Behandlungen, die die Zellerneuerung aktivieren und sichtbare Liftingeffekte erzielen. Sehr beliebt bei IHR und IHM: die Beauty Facials von Clarins und Maria Galland. Einfühlsame Masseurinnen lösen die Verspannungen Ihrer Muskulatur bei Ganz- oder Teilkörpermassagen mit wunderbarem Aromaöl.

Thalasso-Anwendungen straffen mit Meeresextrakten das Gewebe und sind eine hervorragende Anti-Stress-Methode für den ganzen Körper. Besonders wohltuend und tiefenentspannend: die Hot Stone- oder die exotische Lomi-Lomi-Massage.

Absolutes Highlight ist eine Ayurveda-Behandlung mit warmem Öl. Sie aktiviert die Energieströme Ihres Körpers und bringt Sie in ein harmonisches Gleichgewicht. Aber wie auch immer Ihr Pflegeprogramm aussieht: Sie werden sich danach fühlen wie neu geboren.





MeridianSpa.

Ein exzellenter Gastgeber.

Unsere Mitglieder genießen bei uns ein einzigartig großes Spektrum an Fitness-, Wellness- und Bodycare-Angeboten. Aber auch Tagesgäste (ohne Fitnessnutzung) finden in den Pool- und Saunalandschaften unerschöpfliche Möglichkeiten zum Entspannen und Wohlfühlen.

Das architektonische Konzept empfängt den Gast schon im Eingangsbereich und in den Umkleiden mit großzügigem Freiraum. Warme Farben, natürliche, hochwertige Materialien, angenehme Musik und viel Platz machen Ihren Aufenthalt auch räumlich zu einem grenzenlos schönen Erlebnis.

Freiraum für Körper und Geist bieten auch unsere zusätzlichen Serviceangebote: Schon die Ankunft ist durch ausreichend Parkplätze – für Mitglieder mehrere Stunden kostenlos – stressfrei. Kinder von 1 bis 8 Jahren werden professionell betreut – für Mitglieder kostenfrei, Gäste zahlen eine geringe Pauschale.

Und für das leibliche Wohl sorgen mit gesunden Gerichten, frischen Snacks und erfrischenden Drinks die Restaurants und Fitbars. Wir freuen uns auf Ihren Besuch – an allen 365 Tagen im Jahr.

Die Mitgliedschaften auf einen Blick.

Unseren Mitgliedern steht in jedem MeridianSpa ein großes Spektrum an Fitness- und Wohlfühl-Angeboten zur Verfügung: vielfältigste, erstklassige Kraft- und Ausdauergeräte, ein umfangreiches Kursprogramm, Entspannung und Ruhe im Wellness-Bereich. Individuelle Ansprüche und Wünsche finden im höchsten Maße ihre Erfüllung.

Lernen Sie das ganzheitliche Angebot im MeridianSpa kennen und vereinbaren Sie gleich einen Beratungstermin oder einen Probetag in der Anlage Ihrer Wahl. Bei Abschluss einer Jahresmitgliedschaft innerhalb einer Woche verrechnen wir die 22 Euro für den Probetag mit der regulären Aufnahmegebühr.



Die Mitgliedschaften in Hamburg.

 blue card	Preise
<ul style="list-style-type: none"> > Nutzung einer Anlage > Nutzung Mo.–Fr. bis 16 Uhr (ausgenommen feiertags) > Vertragslaufzeit 12 Monate > Kündigungsfrist 4 Wochen zum Vertragsende oder automatische Verlängerung um weitere 12 Monate > Wechsel in eine andere Vertragsart jederzeit möglich (ausgenommen flexible card) 	Monatsbeitrag 69 € <i>Aufnahmegebühr 200 €</i>
 gold card	
<ul style="list-style-type: none"> > Nutzung einer Anlage > Vertragslaufzeit 12 Monate > Kündigungsfrist 4 Wochen zum Vertragsende oder automatische Verlängerung um weitere 12 Monate > Wechsel in die Vertragsart platinum card jederzeit möglich 	Monatsbeitrag 85 € <i>Aufnahmegebühr 200 €</i>
 platinum card	
<ul style="list-style-type: none"> > Nutzung aller Anlagen > Vertragslaufzeit 12 Monate > Kündigungsfrist 4 Wochen zum Vertragsende oder automatische Verlängerung um weitere 12 Monate 	Monatsbeitrag 92 € <i>Aufnahmegebühr 200 €</i>
 flexible card	
<ul style="list-style-type: none"> > Nutzung aller Anlagen > Kündigungsfrist 4 Wochen zum Monatsende > Wechsel in eine andere Vertragsart jederzeit möglich 	Monatsbeitrag 102 € <i>Aufnahmegebühr 100 €</i>
Kurzmitgliedschaften	
<ul style="list-style-type: none"> > Nutzung einer Anlage > Für Gäste, die außerhalb der Metropolregionen Hamburg und Berlin wohnen und sich nur vorübergehend in diesen Städten aufhalten 	1 Monat 139 € 2 Monate 219 € 3 Monate 299 €

Preise Stand Januar 2008. Es gilt die jeweils aktuelle Preisliste.

Die Ausstattung der Spas.

GRÖSSE	HAMBURG				BERLIN	
	MeridianSpa Wandsbek	MeridianSpa City	MeridianSpa Eppendorf	MeridianSpa Alstertal	MeridianSpa Spandau Arcaden	
Fläche	15.000 m ²	3.500 m ²	10.000 m ²	9.000 m ²	9.000 m ²	
Ebenen	6	3	7	4	3	
GERÄTE	Anzahl	270	85	240	220	240
	Cardio-Angebot	•	•	•	•	•
	Cardio-Theater	•	•	•	•	•
	SWITCHING®	•	•	•	•	•
	Human Sport	•	•	•	•	•
KURSE	Anzahl	über 150 pro Woche	über 80 pro Woche	über 150 pro Woche	über 120 pro Woche	über 100 pro Woche
	Fitness-Lofts	7	3	5	3	3
	SPINNING®-Loft	•	•	•	•	•
	Yoga-Loft	•	•	•	•	•
	Aqua-Kurse Pool	•	•	•	•	•
	Mutter-Kind-Kurse	•	•	•	•	•
	Outdoor-Kurse	•	•	•	•	•
WELLNESS	Finnische Saunen	•	•	•	•	•
	Dampfbad	•	•	•	•	•
	Wärmeluftbäder	•	•	•	•	•
	Damensauna	•	•	•	•	•
	Whirlpools	•	•	•	•	•
	Kneipp-Becken	Fußbäder	Fußbäder	•	•	•

GRÖSSE	HAMBURG				BERLIN	
	MeridianSpa Wandsbek	MeridianSpa City	MeridianSpa Eppendorf	MeridianSpa Alstertal	MeridianSpa Spandau Arcaden	
POOL	Innenpool	•	•	•	•	•
	Außenpool	•	•	•	•	•
	Dachterrasse	•	Japanischer Garten	Japanischer Garten	•	•
	Außensauna	•	•	•	•	•
RUHEBEREICH	Ruheempore	•	•	•	•	•
	Ruheraum	•	•	•	•	•
	Orientalischer Ruheraum	•	•	•	•	•
BODYCARE	AMAYĀNA Day Spa	•	•	ab Herbst 2008	•	•
	Beauty	•	•	•	•	•
	Massage	•	•	•	•	•
	Ayurveda	•	•	•	•	•
	Solarien	9	3	9	7	9
GASTRO	Pool-restaurant	•	•	•	•	•
	Fitbar	Lounge im Entrée	•	•	•	•
	Poolbar	•	•	•	•	•
EXTRAS	Kinderbetreuung	•	•	•	•	•
	Parkplätze	•	•	•	•	•
	Kletterwand	•	•	•	•	•

ÖFFNUNGSZEITEN

MeridianSpa Wandsbek: Mo., Mi.: 9–23 h | Di., Do., Fr.: 7–23 h | Sa., So., feiertags: 9–22 h

MeridianSpa City: Mo.–Fr.: 7–23 h | Sa., So., feiertags: 9–22 h

MeridianSpa Eppendorf: Mo., Mi., Fr.: 7–23 h | Di., Do.: 9–23 h | Sa., So., feiertags: 9–22 h

MeridianSpa Alstertal: Mo., Mi., Fr.: 7–23 h | Di., Do.: 9–23 h | Sa., So., feiertags: 9–22 h

MeridianSpa Spandau Arcaden: Mo., Mi., Fr.: 9–23 h | Di., Do.: 7–23 h | Sa., So., feiertags: 9–22 h

Die Tageskarten auf einen Blick.

Wenn Sie abschalten und wunderbar entspannen möchten, gönnen Sie sich als Kurzurlaub im Alltag hin und wieder einmal einen Wellness-Tag im MeridianSpa. Genießen Sie den Pool und die verschiedenen Saunen, relaxen Sie auf der Dachterrasse oder im Japanischen Garten und lassen Sie sich im Poolrestaurant kulinarisch verwöhnen. Alle Tageskarten gibt es auch als günstiges „10 plus 1“-Abo zum Preis von 10 Besuchen.

Vereinbaren Sie vor Ihrem Besuch bei uns eine Bodycare-Behandlung – so wird es für Sie ein vollkommener Tag!



Die Tageskarten in Hamburg.

Tageskarte Wellness (Montag bis Freitag)

Check-out bis 14 Uhr	16 €	10 plus 1	160 €
Check-out bis 17 Uhr	19 €	10 plus 1	190 €
Check-out nach 17 Uhr	23 €	10 plus 1	230 €

Tageskarte Wellness (Samstag, Sonntag und Feiertage)

Check-out bis 14 Uhr	23 €	10 plus 1	230 €
Check-out nach 14 Uhr	26 €	10 plus 1	260 €

Tageskarte Fitness und Wellness

Für Gäste, die außerhalb der Metropolregion Hamburg wohnen und sich nur vorübergehend in Hamburg aufhalten

Tageskarte	30 €	10 plus 1	300 €
------------	------	-----------	-------

Kurskarte Mutter + Baby

Für Mütter mit Babys bis 1 Jahr (maximale Aufenthaltsdauer 2 Stunden)

Kurskarte	8 €	10 plus 1	80 €
-----------	-----	-----------	------

Kinderbadetag

Nutzung des Wellness-Bereichs am jeweiligen Kinderbadetag für Kinder im Alter von 3 bis 11 Jahren in Begleitung Erwachsener; Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren können den Wellness-Bereich in Begleitung Erwachsener jederzeit zu regulären Preisen nutzen.

MeridianSpa Wandsbek	Mittwoch	10–17 Uhr	7 €
MeridianSpa City	Freitag	10–17 Uhr	7 €
MeridianSpa Eppendorf	Donnerstag	10–17 Uhr	7 €
MeridianSpa Alstertal	Dienstag	10–17 Uhr	7 €
MeridianSpa Spandau Arcaden	Samstag	9–15 Uhr	7 €
10 plus 1			70 €

Die Preise der Tageskarten gelten für jedes MeridianSpa in Hamburg. Stand Januar 2008. Es gilt die jeweils aktuelle Preisliste. MeridianSpa-Mitglieder erhalten im Falle von Kapazitätsengpässen bevorzugt Einlass vor Tagesgästen und Inhabern von „10 plus 1“-Karten. MeridianSpa behält sich vor, den Verkauf von „10 plus 1“-Karten der saisonalen Auslastung anzupassen.

Auf Wiedersehen

... wann immer Sie mögen.

Wenn Sie Lust bekommen haben, ab sofort mehr für sich selbst zu tun, dann kommen Sie zu uns – wir freuen uns auf Sie!

Rufen Sie einfach an und vereinbaren Sie einen Termin mit einem unserer Gästebetreuer.

Mein Gästebetreuer

Mein Beratungstermin am

um

Uhr

Notizen



HIER FINDEN SIE UNS

MeridianSpa Wandsbek

Wandsbeker Zollstr. 87–89
22041 Hamburg
Fon 040/65 89-10 50
Fax 040/65 89-2 10 50

MeridianSpa Alstertal

Heegberg 6
22391 Hamburg
Fon 040/65 89-14 50
Fax 040/65 89-2 14 99

MeridianSpa City

Schaarsteinweg 6
20459 Hamburg
Fon 040/65 89-11 00
Fax 040/65 89-11 99

MeridianSpa Spandau Arcaden

Klosterstr. 3
13581 Berlin
Fon 030/33 89 06-50
Fax 030/33 89 06-99

MeridianSpa Eppendorf

Quickbornstr. 26
20253 Hamburg
Fon 040/65 89-13 50
Fax 040/65 89-2 13 99

Zentrale: MeridianSpa GmbH

Wandsbeker Zollstr. 87–89
22041 Hamburg
Fon 040/65 89-0
Fax 040/65 89-10 99



TÜV-geprüfte Qualität & Sicherheit

E-Mail: info@meridianspa.de

www.meridianspa.de

HH-01/2008



MERIDIAN SPA
Fitness. Wellness. Bodycare.