

In der Ruhe liegt die Kraft

Unter diesem Motto bietet Meridian Spa im November entspannende Relax-Tage mit Kursen für neue Energie und mehr Gelassenheit an. Hier können beispielsweise die Bewegungslehre Jivamutaki-Yoga und Pilardio, eine Kombination aus Pilates und Cardiotraining, ausprobiert werden. Außerdem sorgen eine traditionelle Teezeremonie, besondere Aufgüsse im Wellnessbereich und kurze Anwendungen im Body-care-Bereich für besonderes Wohlfühlgefühl. Für Mitglieder ist das Angebot kostenlos, Nicht-Mitglieder können mit einer Fitness- und Wellness-Tageskarte teilnehmen. Mehr Informationen zu den Meridian Spa Spirit Days gibt es unter: www.meridianspa.de

LAUFI



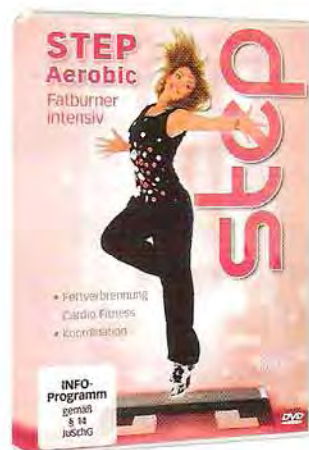
Sicher unterwegs

Um das Lauftraining im Herbst und Winter sicher zu machen, wurde in der Kategorie Running der Adidas by Stella McCartney Kollektion Herbst/Winter 2010 das innovative Konzept „Glow in the dark“ umgesetzt: Kleidungsstücke, Schuhe und Accessoires sorgen für bessere Sichtbarkeit auf der Straße. So sind Läuferinnen mit der neuen Kollektion nicht nur funktionell und modisch gekleidet, sondern auch bei schlechter Witterung und Dunkelheit sicher unterwegs.



Fit und glücklich

Ein neues Fitnessprogramm auf dem Trampolin verspricht wirkungsvolles Training und jede Menge Spaß: Balance Swing aktiviert Glückshormone und bringt die Figur in Form. Zehn Minuten Trampolinspringen sollen laut einer NASA-Studie ebenso effektiv sein wie eine halbe Stunde Joggen und sowohl Einsteiger als auch Profi-Sportler jeden Alters können von den vielen positiven Auswirkungen profitieren: Beispielsweise wird die Kondition verbessert, der Stoffwechsel beschleunigt, der Körper entgiftet, Stress abgebaut, das Gewebe gestrafft und das Immunsystem gestärkt. Das ganzheitliche Körpertraining basiert auf der Fünf-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin und ist gelenk- und wirbelsäulenschonend. Annett Schönfelder und Yvonne Hyna, die das Programm entwickelt haben, bieten Balance Swing in ihrem Studio in München an. Das Buch „Balance Swing auf dem Mini-Trampolin“ mit Musik-CD ermöglicht das Training aber auch zu Hause. Es ist im Handel und unter www.balance-swing.de erhältlich.



Mehr Spaß und mehr Dynamik möchte Jessica Mellet in ihrem Programm Step Aerobic Fatburner vermitteln. Die Trainingsstunde auf DVD ist unkompliziert und für jeden, vor allem für Einsteiger, geeignet. Sie verbindet Fettverbrennung, Cardio- und Koordinationstraining in mitreißenden Choreographien, die motivieren und Lust auf mehr machen. Die DVD der Clear Fitness Company ist im Handel und unter www.fitnessraum.de erhältlich.