

Fit durch den Zyklus: Dein perfektes Workout mit David Lloyd Meridian

10.03.2025, 12:12 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Griffel & Co GmbH*



David Lloyd Meridian bietet vielfältige Angebote zur Frauengesundheit

Fitness bedeutet bei David Lloyd Meridian nicht nur, den eigenen Körper zu optimieren, sondern die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern. In diesem Beitrag soll es dieses Mal vor allem um die Gesundheit der Frauen gehen. Wir haben daher all unsere weiblichen Power-Frauen bei David Lloyd Meridian nach ihren Geheimtipps und Trainingsroutinen gefragt und inwiefern der Zyklus dabei eine Rolle spielt.

Dein Körper durchläuft Monat für Monat verschiedene Phasen und mit den richtigen Workouts kannst du dein Training darauf abstimmen. Das sorgt nicht nur für ein besseres Wohlbefinden, sondern hilft auch, deine Energie optimal zu nutzen und Überlastung zu vermeiden. Franzisca Hauke, ehemalige Leistungssportlerin und Head of Marketing bei David Lloyd Meridian, weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig es ist, auf den eigenen Körper zu hören: "Trainieren im Einklang mit dem Zyklus bedeutet

auch, die Regeneration nicht zu vernachlässigen. In der ersten Zyklushälfte kannst du Gas geben, in der zweiten darfst du bewusster auf Erholung setzen." Im Team der deutschen Hockey-Nationalmannschaft durfte sie zahlreiche Siege feiern, bei den Olympischen Spielen 2016 gewann sie mit ihrem Team sogar die Bronzemedaille. Heute gibt sie ihr Fachwissen, um (weibliche) Gesundheit, Wellness und Leistung in den David Lloyd Meridian Clubs weiter.

Menstruationsphase: Entspannung ist der Schlüssel

Jetzt heißt es: Selfcare first! Statt sich durch fordernde Workouts zu kämpfen, lohnt es sich, sanfte Bewegungen zu wählen. Yoga und Spirit helfen, Verspannungen zu lösen und sanft Kraft zu sammeln. Und wenn dir einfach nur nach Nichtstun ist? Dann ist Niksen, das neue Wellness-Highlight bei David Lloyd Meridian die perfekte Class. Der niederländische Wellnesstrend soll den Teilnehmern näher bringen, einfach mal nichts zu tun und die Gedanken schweifen zu lassen, einfach nur zu sein. Unterstützend dazu empfiehlt Antje Pliquett, Spa-Managerin im Club Eppendorf, den Körper mit sanfter Wärme zu verwöhnen, beispielsweise in den Aromasaunen oder im Sanarium, um zu entspannen und Stress zu reduzieren.

Follikelphase: Energie im Aufwind

Die Energie ist zurück? Perfekt! Jetzt ist der richtige Moment für dynamische Workouts wie Ignite, ein intensives Intervalltraining oder Cyclone, eine Class, bei der die Ausdauer auf dem Indoor-Bike herausgefordert wird. Und für alle, die Fitness mit Spaß verbinden wollen: Zumba bringt dich garantiert in Schwung!

Ovulationsphase: Höchstform erreicht

Jetzt kannst du dein Training aufs nächste Level heben! Workouts wie Blaze, Rhythm oder ein intensives HIIT-Training bringen dich an deine Grenzen und lassen dich so

richtig auspowern. „BLAZE ist der perfekte Kurs, wenn ich den Kopf frei bekommen

möchte und Energie habe für einen Power Kurs“, schwärmt Theresia Staps, General

Managerin des Clubs Berlin Spandau. Das Zirkeltraining verbindet Kraft- und Ausdauersequenzen mit Combat-Elementen und zeichnet dabei die individuelle

Intensität mit einer Myzone-Whatch auf.

Lutealphase: Entschleunigung und Wohlbefinden

Langsam runterkommen, durchatmen, entspannen – jetzt ist der richtige Moment für

sanftere Workouts. Spirit, Faszientraining, Pilates oder Stretch & Mobility helfen,

Spannungen zu lösen, Beweglichkeit zu erhalten und den Körper sanft zu stärken.

Faszientraining sorgt für geschmeidige Muskeln, Pilates stärkt die Körpermitte, und

Stretch & Mobility fördert Flexibilität und Lockerheit – perfekt, um sich rundum

wohlzufühlen.

Bewegung in der Menopause

Auch in der Menopause ist Bewegung der Schlüssel zum Wohlbefinden! Pilates,

Aqua-Gymnastik, Bodypump und Core Workout helfen, fit zu bleiben und die

Muskulatur zu kräftigen. Bodypump setzt auf gezieltes Krafttraining mit der

Langhantel, während Core Workout die Rumpfmuskulatur stärkt – essenziell für eine

aufrechte Haltung und ein starkes Körpergefühl.

Anja Frauböse, Marketing & Communications Manager, hat außerdem einen

Geheimtipp: „Regelmäßiges TRX-Training stärkt die Knochen und kann Osteoporose

vorbeugen, was gerade in dieser Phase aufgrund der Senkung des Östrogens wichtig

ist.

Schwangerschaft: Sanfte Bewegung für werdende Mamas

Auch während der Schwangerschaft ist Bewegung ein echtes Plus! Aqua-Kurse,

Pilates, Yoga oder Zumba halten werdende Mütter sanft in Bewegung. Zusätzlich

verwöhnen spezielle Treatments für Schwangere Körper und Seele: Eine **Pediküre** schenkt gepflegte Füße, die Sothys Hydra 4HA-Behandlung versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, eine Fußreflexzonenmassage entspannt müde Beine, und die Massage für werdende Mütter lindert typische Schwangerschaftsbeschwerden.

Mehr als nur Training: Rundum-Wohlbefinden bei David Lloyd Meridian

Fitness hört nicht beim Workout auf! Tiefenentspannung gibt es mit Aroma-Relaxmassagen oder einer Gesichts- und Kopfmassage. David Lloyd Meridian will am Weltfrauentag einmal mehr daran erinnern, wie wichtig es ist, auf den eigenen Körper zu hören und sich selbst etwas Gutes zu tun. Jede Frau ist einzigartig – und genau so individuell darf auch ihr Weg zu mehr Wohlbefinden sein.

David Lloyd Meridian Spa & Fitness

Wandsbeker Zollstraße 87-89
22041 Hamburg
Deutschland

TeresaFrüh (PR-Beraterin)

+49 40 6094586-00

tf@griffel-co.com

www.meridianspa.de/de-de

Portrait

Über David Lloyd Clubs und David Lloyd Meridian Spa & Fitness

Die deutschen Clubs von David Lloyd Leisure und David Lloyd Meridian Spa & Fitness sind Teil der britischen David Lloyd Leisure Ltd., Europas größtem Anbieter im Fitness- und Wellnessmarkt mit über 130 Anlagen in neun europäischen Ländern. Die acht Premium-Clubs in Hamburg, Berlin, Frankfurt und Bad Homburg bieten modernste Fitnessbereiche für individuelles oder professionell angeleitetes Training, Functional- und Circuit-Training, ein vielfältiges Kursangebot in lichtdurchfluteten Lofts oder Boutique-Studios für

David Lloyds Signature-Kurse BLAZE, IGNITE, SPIRIT, CYCLONE, BATTLEBOX und RHYTHM sowie moderne Spa-Bereiche und Wellness-Landschaften mit Saunen, Pools und Ruhebereichen.

Das Unternehmen beschäftigt deutschlandweit 1.300 Mitarbeiter, darunter rund 650

Kooperationspartner in den Bereichen Training, Wellness und Coaching.

Die Deutschlandzentrale befindet sich in Hamburg.

David Lloyd Clubs hilft seinen Mitgliedern, ein besseres Leben zu führen, indem es sich auf körperliches und geistiges Wohlbefinden und ein Gefühl der Zugehörigkeit konzentriert. Wir sind Europas größte Gesundheits- und Wellness-Gruppe und betreiben 133 Clubs: 104 im Vereinigten Königreich und weitere 29 auf dem europäischen Festland, mit drei Marken: David Lloyd Clubs, Harbour Clubs und Meridian Spa and Fitness in Deutschland.

Wir arbeiten ständig an Innovationen, um Familien und Einzelpersonen die besten Produkte und Dienstleistungen in einer einladenden Umgebung anbieten zu können. Dazu gehören hochmoderne Fitnessstudios, Innen- und beheizte Außenpools, erstklassige Racket-Anlagen, gut ausgestattete Studios für Gruppentraining, luxuriöse Spas, Kinderclub-Einrichtungen und Kinderbetreuung. Unsere Clubräume bieten einen Ort, an dem man Zeit mit Freunden und Familie verbringen oder einen Happen essen kann. Unsere Clubs verfügen außerdem über geräumige und einladende Räume zum Arbeiten, Entspannen und für soziale Kontakte. Unsere über 760.000 Mitglieder und mehr als 10.000 Teammitglieder haben einen positiven Einfluss auf die Gemeinden und das Umfeld, in denen wir tätig sind. Wir haben ein Expertenteam für Gesundheit und Fitness mit über 2.000 Mitarbeitern und über 680 Tennisprofis, die mit uns zusammenarbeiten. Die Tennisanlagen von David Lloyd Clubs sind unübertroffen, mit über 1080 Tennisplätzen und über 400 Badminton- und Squashplätzen.

News-ID: 1278971 • Views: 520 (Stand: 10.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1278971/Fit-durch-den-Zyklus-Dein-perfektes-Workout-mit-David-Lloyd-Meridian.html>