

Schönbühl, 14. Mai 2008

Einladung zum Aktiven Sein

For Body and Soul: Bernaqua Fitness

Wieder einmal zu lange im Büro gesessen? Müde Beine vom vielen Stehen? Oder einfach mal wieder zuviel Stress und Hektik im Job? Dann bietet das Bernaqua ab dem 8. Oktober 2008 den idealen Platz um in Form zu kommen. Damit aus guten Vorsätzen Wirklichkeit wird. Spass an der Bewegung entdecken und neue Kraft und Vitalität tanken. Unschlagbares Highlight: In der Bernaqua Jahreskarte sind nicht nur die isotonischen Getränke, sondern auch der Besuch im Erlebnisbad und der innovativen Saunawelt zusätzlich enthalten. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Auf einer grosszügigen Trainingsfläche von rund 900 Quadratmetern kann ab dem 8. Oktober täglich trainiert werden. Wer sich jetzt anmeldet spart Kosten ein und kann sich ab sofort auf modernste, vielfältige Trainingsmöglichkeiten und zahlreiche Mehrwerte freuen.

Eine neue Generation von Fitness

Für eine immer grössere Zielgruppe zählt beim Training der Wohlfühlfaktor. Ein gesundheitsbewusstes Training beinhaltet heute die Vernetzung von Fitness, Entspannung und Ernährung. Sich gut fühlen, im Alltag leistungsfähig zu sein und zu bleiben. Die Freude an der Bewegung entdecken, «Well-being» statt «Muckibude» könnte man zusammenfassen. Ausdrücklich wendet sich Bernaqua Fitness an alle Generationen. Wer - unabhängig von Alter und Geschlecht - Bewegung und Entspannung, Genuss und Vitalität verbinden möchte, findet im Bernaqua das richtige Angebot. Warme, kräftige Farben, hochwertige Materialien, Detailreichtum im Einklang mit klarer Gestaltung lassen auch optisch eine anregende und harmonische Atmosphäre aufkommen.

Das richtige Studio für gehobene Ansprüche

Mit Spass trainieren und die Lebensqualität steigern. Ob ein stabiler Rücken, Stressabbau, einen kräftigeren Bauch, einen wohlgeformten Po, ein leistungsfähigeres Herz oder verbesserte Ausdauer: die erfahrenen, geschulten Trainer beraten gerne und stellen für jedes Trainingsziel das passende individuell abgestimmte Programm zusammen. Ein sorgfältiger Vorab-Check zur Leistungsdiagnose, in dem neben aktuellen Trainingswerten auch Fragen zu Lebensgewohnheiten und persönlichen Fitnesszielen festgehalten werden, stellt den Ist-Trainingszustand fest. Auf dieser Grundlage wird dann das präzise zugeschnittene Programm erstellt. Ob nach der ausführlichen Einweisung lieber alleine oder nach Terminvereinbarung wahlweise mit einem Personal Trainer trainiert wird, entscheidet der Kunde. Eine hohe Trainingsqualität und serviceorientierte Betreuung gehen Hand in Hand.

Design, Innovation und Qualität

Modernste Cardio-Geräte mit Pulsmesser und integriertem Entertainment System lassen das Ausdauertraining zum Freizeiterlebnis werden. Dabei wurde im Bernaqua Fitness so eingerichtet, dass auch zu Stosszeiten ausreichend Trainingsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Ergonomische, individuell in Kleinstschritten einstellbare Kraft-Geräte, welche funktionelle und alltagsnützliche Bewegungen ermöglichen. Alle Geräte werden regelmässig gewartet und kontrolliert, um einen höchstmöglichen Sicherheitstandart zu gewährleisten. Innovative Computertechnik sorgt für bessere Bewegungssteuerung und -kontrolle und steigert die Erfolgsquote in Form von optimalen, sichtbaren Trainingsergebnissen.

Gemeinsam: Dynamik und Motivation

Eine breitgefächerte Palette von Gruppenkursen bietet Stunden für Einsteiger, Fortgeschrittene sowie spezielle präventive und gesundheitsorientierte Programme, beispielsweise Herz-Kreislauf- oder Rücken-training sowie Kurse zu Stressabbau, aktiver Entspannung oder 50plus. Über 45 Kurse pro Woche werden in den zwei grossen Group-Fitness Kursräumen auf 105 bzw. 116 Quadratmetern angeboten. Auch Trends und Klassiker wie Yoga, Pilates, Body-Pump, Indoor Cycling oder Kick-Power stehen zur Wahl.

Tragendes Element

Ein Highlight im Bernaqua sind natürlich die Bewegungsangebote im Wasser: Ob Aquajogging, Aquafitness oder Aquarider. Das Element Wasser bietet natürlichen Widerstand und gleichzeitig schonende Bewegungsabläufe durch Entlastung von Gelenken und Wirbelsäule. Ideal für Übergewichtige oder untrainierte Personen.

Rundherum mehr wert

Auch um das Trainieren herum stimmt im Bernaqua die Infrastruktur. So bietet die Fitness Bar neben kostenlosen isotonischen Softgetränken eine wechselnde Auswahl frischgepresster Vitamincocktails, ein Büfett mit saisonalen Salaten und weitere gesunde Snacks. Und damit Papa und Mama auch mit Kind in Ruhe und entspannt trainieren können, bietet das Westside (direkt beim Eingang Bernaqua) erfahrene Betreuung für Kinder jeden Alters an (Montag-Freitag 08.30 – 19.00 Uhr, Samstag 08.30 – 17.00 Uhr, Sonntag geschlossen).

Damit aus guten Vorsätzen Wirklichkeit wird

Den Zeitvorteil nutzen, und sich die Bernaqua Jahreskarte im Vorverkauf sichern:

Vom 8. Juni bis 7. August zum Einstiegspreis von CHF 1'150.-

Vom 8. August bis 7. Oktober zum Preis von CHF 1'250.-

Ab 8. Oktober Endpreis von CHF 1'350,-

Weitere Informationen zu Abonnements und Mehrwerten ab sofort unter www.bernaqua.ch oder Telefon: ++41 (0) 76 553 18 54

Hinweis an die Redaktionen

5 066 Zeichen (mit Leerzeichen)

Download von Bildern unter

www.bernaqua.ch/medien

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an

Genossenschaft Migros Aare
Bernaqua - Erlebnisbad & Spa
Sharon Moratti
Leiterin Marketing & Kommunikation
Industriestrasse 20
3321 Schönbühl

Direktwahl +41 (0)58 565 85 69

Mobile +41 (0)76 553 18 32

Fax +41 (0)58 565 88 67

sharon.moratti@bernaqua.ch