

Bern, 20. April 2009

### **BSC YB Cracks im Bernaqua**

**Am Montagmorgen, 20. April 2009 haben sich die Spieler von BSC YB auf die Aqua Bikes im Bernaqua – Erlebnisbad & Spa in Westside gewagt. Nach dem erfolgreichen Cup-Halbfinal Sieg gegen den FC Basel und dem gewonnenen Spiel vom Sonntag, 19. April 2009 gegen GC, genossen die Spieler heute ein Training im Wasser.**

Heute Morgen um 10 Uhr traf das Team vom Trainer Petkovic im Bernaqua – Erlebnisbad & Spa in Westside für eine «Aqua Rider» Stunde ein. Nach einer kurzen Instruktion von den beiden Bernaqua-Trainern Julia Glauser und Patrick Montag, konnte die erste Runde gestartet werden. Eine Trainingseinheit dauerte 30 Minuten. Danach konnten sich die Spieler im Erlebnisbad vergnügen und in der grosszügigen Saunawelt entspannen.

#### **Aqua Rider (Cycling im Wasser)**

Aqua Rider verbessert die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf und hat eine kräftigende Wirkung auf Rücken, Bauch, Beine und Po. Als Ausdauertraining steigert es sowohl das physische als auch das mentale Wohlbefinden schonend aber effektiv.

Für die Spieler vom BSC YB eine gute Abwechslung mit einem hohen Spassfaktor.

#### **Hinweis an die Redaktionen**

1 106 Zeichen (mit Leerzeichen)

#### **Download von Bildern unter**

[www.bernaqua.ch](http://www.bernaqua.ch)

**Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an**

#### **Andrea Grepper**

Leiterin Kommunikation/PR Westside

Neue Brünnen AG | Westside | Riedbachstrasse 100 | CH 3027 Bern  
Direktwahl +41(0)31 556 93 08 | Mobile +41(0)76 553 18 23 | Fax +41(0)31 556 93 14  
[andrea.grepper@westside.ch](mailto:andrea.grepper@westside.ch) | [www.westside.ch](http://www.westside.ch)

#### **Sharon Moratti**

Leiterin Marketing & Kommunikation Bernaqua

Bernaqua – Erlebnisbad & Spa | Riedbachstrasse 98 | CH 3027 Bern  
Direktwahl +41 (0)31 556 95 13 | Mobile +41 (0)76 553 18 32 | Fax +41 (0)31 556 95 96  
[sharon.moratti@bernaqua.ch](mailto:sharon.moratti@bernaqua.ch) | [www.bernaqua.ch](http://www.bernaqua.ch)