

Bern, 29. Juni 2009

### **Schweizer Premiere im Bernaqua**

**Als erster Anbieter in der Schweiz bietet Bernaqua – Erlebnisbad & Spa AquaDYNAMIC an, ein dynamisches Ganzkörpertraining im Wasser. Der Herz-Kreislauf wird stimuliert, die Muskeln trainiert sowie die Balance, Atmung und Beweglichkeit gefördert. Ein spassiges Training für Jedermann. Ab 29. Juni 2009 finden sieben Kurse pro Woche statt.**

AquaDYNAMIC ist moderne Wassergymnastik, welche den Herz-Kreislauf stimuliert, die Muskeln stärkt und die Balance, Atmung und Beweglichkeit fördert. Der Körper wird ganzheitlich, mit Elementen aus den bekannten Les Mills Programmen und ohne Verletzungsgefahr trainiert. Das Training erfolgt in der Regel in einer Wassertiefe von ca. 130 cm, während der Instruktor an Land die Übungen vorzeigt.

#### **Die Geschichte von AquaDYNAMIC**

Zum ersten Mal wurde AquaDYNAMIC im Juni 2000 an einem Les Mills Seminar im Club Med d'Opio (F) durch den Direktor von PLANET FITNESS, Bruno Gayraud, vorgestellt. Bruno Gayraud hat als Kunstspringer fünfmal an den Weltmeisterschaften in Frankreich teilgenommen. Bei einem Training in Portugal für die Klippenspringer-Meisterschaften in Acapulco hat er sich an der Schulter verletzt und konnte fortan nicht mehr trainieren. Mit seiner Frau Véronique entwickelte er während vier Jahren das Konzept von AquaDYNAMIC. Im Jahr 2004 wurde mit Zustimmung von Les Mills International die ersten ausgebildeten AquaDYNAMIC Instruktoren vorgestellt.

#### **AquaDYNAMIC im Bernaqua – Erlebnisbad & Spa**

Im Bernaqua – Erlebnisbad & Spa kann siebenmal pro Woche an AquaDYNAMIC Lektionen teilgenommen werden. Nebst AquaDYNAMIC und AquaRIDER® bietet das Bernaqua Fitness über 60 Group Fitness Kurse pro Woche an.

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

1 681 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 Zwahlen (-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.zwahlen@bernaqua.ch](mailto:sharon.zwahlen@bernaqua.ch) | [www.bernaqua.ch](http://www.bernaqua.ch)