

Bernaqua fitness

**Mit der Bernaqua-Jahreskarte
kommen Sie richtig auf Touren.
Es lohnt sich.**

**Holen Sie sich jetzt Ihre
Bernaqua-Jahreskarte.**

Eindeutig mehr Leistung: mit der Bernaqua-Jahreskarte können Sie den gesamten Fitness-, Sauna- und Erlebnisbad-Bereich nutzen.

**NEU: ZUMBA® Fitness
im Bernaqua**

Für Jahrgäste ist
der Fitnessbereich
von Montag – Freitag
bereits ab 6 Uhr geöffnet.



Bernaqua Jahreskarte – die Quelle der Lebenskraft

Die Betreuungsdienstleistungen einer Bernaqua Jahreskarte auf einen Blick

- Wir klären Ihre Trainingsmotive ab und legen für Sie individuelle Trainingsziele fest.
- Mit einem detaillierten und persönlichen Anamnesefragenkatalog stellen wir sicher, dass bei Ihrem Training kein Gesundheitsrisiko besteht.
- Wir ermitteln die für Sie und Ihre Trainingsziele richtigen Trainingsbelastungen für das Kraft- und/oder Ausdauertraining individuell an den entsprechenden Trainingsgeräten.
- Beim Kauf einer Bernaqua Jahresmitgliedschaft haben Sie das Anrecht auf einen individuellen, Ihren Möglichkeiten und Zielen erstellten Trainingsplan sowie eine individuell betreute Einführung in die Übungen dieses Trainingsplans.
- Beim Kauf einer Bernaqua Jahresmitgliedschaft erwerben Sie zusätzlich das Anrecht auf drei weitere Personal Trainings für Anpassungen Ihres Trainingsplanes sowie individuell betreute Einführungen in die Übungen des geänderten Trainingsplans.
- Wir stellen Ihnen eine Trainingssoftware zur Verfügung, welche Ihr Training in Bezug auf das Bewegungstempo, der Bewegungsamplitude und/oder Range of Motion steuert, die Ausführungsqualität kontrolliert und die erbrachten Leistungen bei jeder Trainingseinheit detailliert dokumentiert.
- Im Bernaqua Fitness ist immer mind. eine kompetente Betreuung anwesend, welche das Training beaufsichtigt und Ihnen bei Trainingsfragen als Ansprechpartner/in zur Verfügung steht.
- Beim Kauf einer Bernaqua Jahresmitgliedschaft haben Sie das Anrecht auf eine Erstberatung bei der Benutzung unserer Solarien.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: www.bernaqua.ch.

Bernaqua – Erlebnisbad & Spa

Riedbachstrasse 98
3027 Bern

Telefon 031-556 95 60 oder E-Mail fitness@bernaqua.ch