

### Fitness-Eventprogramm 1. April – 30. September 2010

Thema	Ort	Datum / Zeit	Inhalt
«AquaDay»	Bernaqua Erlebnisbad	Sonntag, 25. April 2010 10 – 14 Uhr	Stündlich abwechselnd präsentieren wir AquaRIDER® und AquaDYNAMIC. AquaRIDER®, Radfahren im Wasser, verbessert die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf. AquaDYNAMIC ist das Aqua Fitness Programm der Zukunft – dynamisch, ganzheitlich und mitreissend. New Release # 26.
<b>Fitboxe Event</b>  <b>Anmeldung ist erforderlich:</b> fitness@bernaqua.ch, telefonisch unter 031-556 95 60 oder direkt auf der Fitnessfläche	Westside Foodcourt	Samstag, 1. Mai 2010 13 – 16 Uhr	«FUNKENFLUG IN 5 AKTEN» 13.00 – 13.15 Uhr Intro (Einstieg) 13.15 – 13.45 Uhr 1. Akt (Funken entstehen) 13.45 – 14.15 Uhr 2. Akt (die Zündung) 14.15 – 14.45 Uhr 3. Akt (das Feuer) 14.45 – 15.15 Uhr 4. Akt (die Explosion) 15.15 – 15.45 Uhr 5. Akt (die Glut) 15.45 – 16.00 Uhr Outro (die Ruhe)
«YogaDay»	Bernaqua Fitness	Sonntag, 30. Mai 2010 14 – 18 Uhr	TaiChi, BodyBALANCE, Pilates, HathaYoga. Eintauchen in verschiedene fernöstliche Trainingsmethoden, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. <b>Bei schönem Wetter auf dem Dach von Bernaqua.</b>
«DanceDay»	Bernaqua Fitness	Sonntag, 27. Juni 2010 13 – 16 Uhr	Salsa, BodyJAM und ZUMBA: Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spass daran zu haben. Die heissen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen Cumbia, Salsa, Raggaeton und Merengue wirken dabei sehr motivierend.
«AquaDay»	Bernaqua Erlebnisbad	Sonntag, 18. Juli 2010 10 – 13 Uhr	Stündlich abwechselnd präsentieren wir AquaRIDER® und AquaDYNAMIC. AquaRIDER®, Radfahren im Wasser, verbessert die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf. AquaDYNAMIC ist das Aqua Fitness Programm der Zukunft – dynamisch, ganzheitlich und mitreissend. New Release # 27.
«YogaDay»	Bernaqua Fitness	Sonntag, 22. August 2010 14 – 18 Uhr	TaiChi, BodyBALANCE, Pilates, HathaYoga. Eintauchen in verschiedene fernöstliche Trainingsmethoden, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. <b>Bei schönem Wetter auf dem Dach von Bernaqua.</b>
«Indian Summer Cycling»	Bernaqua Fitness	Sonntag, 19. September 2010 13 – 16 Uhr	Das perfekte Ausdauertraining auf einem speziellen stationären Fahrrad mit Starrlauf. Dieses Training verbindet verschiedenste Musikstile mit rhythmischem Radfahren. <b>Bei schönem Wetter auf dem Dach von Bernaqua.</b>
<b>Special</b>			
<b>Fitnesstag</b>	1. – 30. September 2010	<b>Profitieren Sie als Jahresmitglied:</b> Holen Sie sich an der Fitnesstheke einen Bon für eine Tageskarte Fitness- (inkl. Group-Fitness), Sauna & Erlebnisbad und schenken diesen Bon einem Freund oder einer Freundin. Falls der Freund innerhalb von 7 Tagen eine Jahreskarte löst, bekommt das Jahresmitglied <b>1 Monat Verlängerung</b> auf seine Jahreskarte. Pro Jahresmitglied wird ein Bon abgegeben und es kann nur einmal pro Jahr eine Verlängerung von einem Monat gewährt werden.	

Erlebnisbad · Fitness · Spa · Römisch-Irisch · Sauna