

MY PERSONALTRAINING – Ihr Trainingsprogramm

Sie haben persönliche Fitnessziele? Wollen Sie demnächst einen Halbmarathon erfolgreich laufen? Ab Sommer wieder eine gute Figur machen? Dem trügen Büroalltag endlich die Stirn bieten oder einfach mehr Lebensqualität gewinnen? Grosse und kleine Ziele lassen sich professionell begleitet leichter erreichen – wir unterstützen Sie.

Ein individuelles, gesundes und flexibles Training, das rundum stark macht.

Ihre persönlichen Trainingsziele sind unsere Herausforderung. Unsere Personaltrainer fordern und fördern Sie.

Gemeinsam verschieben wir die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit nach oben, um deutlich leichter Ihren Alltag zu bewältigen. Unser Versprechen: ein funktionelles alltagstaugliches Trainingsprogramm, mit dem Sie selbst in kurzer Zeit Erfolge erzielen.

Das MY PERSONALTRAINING Programm

Analyse, Planung und Begleitung

- Ganzheitliche Analyse Ihrer persönlichen Situation und Ziele
- Erstellen eines individuellen Trainings- und / oder Ernährungsplans
- Regelmässige persönliche Trainingsbegleitung

Spezialprogramme

1. Ganzheitliches Konditionstraining
2. Kraft-/Muskelaufbau und Rehabilitation
3. Gewichtsreduktion und Figurforming
4. Koordinations- und Stabilisationstraining
5. Sportspezifisches Spezialtraining
6. Wohlbefinden und Ernährungscoaching
7. Stressregulation und Selbststeuerung

Kosten für Mitglieder

MY PERSONALTRAINING (60'/Session)

One-to-One (1 Trainierender : 1 Instruktor)

Single Sessions	pro Single Session	pro Abo & Person	Gültigkeit
1er	150.00	150.00	1 Tag
12er	135.00	1'620.00	3 Monate
24er	120.00	2'880.00	6 Monate
48er	105.00	5'040.00	12 Monate

Two-to-One (2 Trainierende : 1 Instruktor)

Double Sessions	pro Double Session	pro Abo & Paar	Gültigkeit
1er	240.00	240.00	1 Tag
12er	210.00	2'520.00	3 Monate
24er	180.00	4'320.00	6 Monate
48er	150.00	7'200.00	12 Monate

Nicht-Mitglieder müssen einen Einzel- oder Tageseintritt oder eine Bernaqua Jahreskarte lösen.

Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihre Ziele. Wir freuen uns auf Sie.

Kinesis – Stärken Sie Ihre schwache Seite



Sie wollten schon immer mal in den Seilen hängen? Mit Kinesis erreichen Sie Beweglichkeit, Kraft und Form in einem. Kinesis ist ein gezieltes Training an Seilzügen, wobei die Zugstärke gezielt auf Ihre Bedürfnisse eingestellt werden kann. Also auch auf Ihre schwache Seite, die Sie damit wieder stärken.

Kinesistraining eignet sich nicht nur für Profisportler, auch Reha-Patienten und gesundheitlich geschwächte Menschen erreichen mit Kinesis ihre Trainingsziele.

TRX – die Schwerkraft des eigenen Körpers nutzen



Gerätetraining war noch nie intensiver. Mit TRX verbessern Sie Ihre Kraft, Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht und Ihre Ausdauer auf eine aussergewöhnliche Weise. Ohne Gewichte – nur mit Ihrem eigenen Körpergewicht. Das TRX Training führt Sie zu einer besseren Haltung und hilft Ihnen Verletzungen vorzubeugen.

TRX eignet sich für jede und jeden. Wenn Sie Ihre Figur verbessern wollen, werden Sie von TRX besonders begeistert sein.

Sypoba – das Koordinations- und Stabilisationstraining



Bringen Sie Abwechslung in Ihren Trainingsalltag mit Sypoba. Durch das mehrdimensionale Gleichgewichtstraining wird insbesondere die Tiefenmuskulatur, welche für die Stabilität unseres Bewegungsapparates verantwortlich ist, von Beginn an aktiviert und trainiert. Ein schonendes Training für den gesamten aktiven Bewegungsapparat.

Sypoba eignet sich übrigens für Menschen jeden Alters unabhängig von der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Kettlebell – Mit der Kraft der Wunderhantel trainieren



Erfahren Sie das Wunder der Kugelhantel. Die Kettlebell ist ein jahrhundertaltes Trainingsgerät, mit dem Sie nicht nur Ihre Kraft und Ausdauer, sondern auch Ihre Beweglichkeit und Koordination verbessern.

Kettlebell ist das perfekte Trainingsgerät für Ihren Alltag und eignet sich für die unterschiedlichsten Bewegungs- und Trainingsanforderungen. Einfach, flexibel und sehr persönlich.



Bernaqua fitness **Persönlich betreut – Ziele erreicht.**

MY PERSONAL TRAINING

Ein einzigartiges und individuelles Training, das nicht nur körperlich sondern auch seelisch bereichert.

Erlebnisbad · Fitness · Spa · Römisch-Irisch · Sauna

Bernaqua – Erlebnisbad & Spa
Riedbachstrasse 98, 3027 Bern
www.bernaqua.ch, fitness@bernaqua.ch
Telefon 031-556 95 60

erlebnis **westside**
bern brunnen