

Bern, 6. Januar 2010

Bernaqua Fitness setzt auf Frühsport

Das Erlebnisbad & Spa Bernaqua im Freizeit- und Einkaufszentrum Westside öffnet seit dem 4. Januar 2010 von Montag – Freitag die Fitnessfläche für die Jahrgäste bereits um 6 Uhr. Die Bereiche Erlebnisbad, Sauna, Römisch-Irisch und Spa sind weiterhin täglich von 9 bis 22 Uhr geöffnet.

Vor rund 15 Monaten wurde Bernaqua – Erlebnisbad & Spa eröffnet. Bereits jetzt nutzen 2'000 Jahrgäste das breite Angebot von Bernaqua. Aufgrund der grossen Nachfrage der Jahrgäste, wird der Fitnessbereich seit dem 4. Januar 2010 bereits um 6 Uhr geöffnet. «Die Statistik zeigte, dass immer mehr Gäste zwischen 7 und 9 Uhr trainierten. Diesem Trend und Bedürfnis wollten wir gerecht werden, indem wir noch eine Stunde früher eröffnen», meint der Leiter Fitness, Boris Caminada.

Morgenstund hat Gold im Mund

Oder anders gesagt: Früh aufstehen lohnt sich, weil man am Morgen gut arbeiten und trainieren kann. Fans der Group Fitness Stunden kommen bereits in der Früh auf ihre Kosten. Jeweils montags um 6.30 Uhr wird eine «Tai Chi» Lektion und am Dienstag eine «BodyPUMP» Lektion angeboten – beste Voraussetzungen, um fit in den Arbeitstag zu starten. Insgesamt bietet Bernaqua Fitness pro Woche 13 Aqua Fitness-Kurse und 57 Group Fitness-Kurse an.

Zumba® Fitness

Neu im Group Fitness-Stundenplan von Bernaqua: das Intervall-Workout «Zumba® Fitness». Hierfür muss man nicht tanzen können. Boris Caminada: «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. Zumba® Fitness wurde Mitte der 90er Jahre vom Kolumbianer Alberto «Beto» Perez entwickelt, einem bekannten Fitness-Trainer, der auch als Choreograf für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Angeregt durch die Musik seiner Heimat, kombinierte Beto die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen, die ihm am besten gefielen, mit den heissen Tanzschritten. Zumba® ist der spanische umgangssprachliche Ausdruck für «sich schnell bewegen und Spass haben».

Informations-Boxen

BERNAQUA JAHRESKARTE

Mit der Bernaqua-Jahreskarte profitieren:

Mehr Leistung

Die Bernaqua-Jahreskarte umfasst die volle Nutzung des Fitness-, des Sauna- und des Erlebnisbad-Bereichs inkl. Group- und Aquafitness-Kurs-Programm.

Also: drei in einem.

Der Fitness-Bereich ist von Montag bis Freitag bereits ab 6 Uhr geöffnet.

Die Jahreskarte kostet CHF 1'350.--

Bernaqua ist Qualitop/Qualicert anerkannt.

Mehr Informationen: www.bernaqua.ch

E-Mail: fitness@bernaqua.ch

Telefon: +41 (0)31 556 95 60

Oder kommen Sie direkt bei uns vorbei und lösen eine 2.5 Stunden-Karte für Fitness, Sauna und Erlebnisbad - testen Sie alle Bereiche für CHF 45.--. Die Kosten für den Eintritt werden bei einem Abokauf innert 7 Tagen als Kontokorrent auf dem Chiparmband gutgeschrieben.

General-Abo für mehr Bewegung und Gesundheit

Viel Wellness und Fitness zum günstigen Preis: Alle 39 Fitness- und Wellnesslandschaften der Migros mit einer Karte zum Preis von CHF 1'420.--

Bernaqua ist Mitglied im Intercity-Verbund der Migros Wellness- und Fitnesslandschaften. Informationen zum Intercity-Verbund erhalten Sie unter www.intercity-card.ch.

Download von Bildern unter

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 | 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 | www.bernaqua.ch