

Bern, März 2014

### **Zeit für Bikini und Badehose**

**Im Bernaqua Erlebnisbad & Spa gibt es viele Möglichkeiten, die Sommerfigur zu formen - sogar im Wasser.**

Ein grosses Badebecken eignet sich nicht nur zum Rumplanschen und Entspannen, sondern auch für wirkungsvolle Aquafitness-ktionen. Das Wasser sorgt dabei für ein leichtes erfrischtes Körpergefühl und gleichzeitig für einen gesunden Widerstand, der den Kalorienverbrauch und den Muskelaufbau fördert. Bernaqua hat drei dynamische Aqua-Workouts im Angebot, die jeweils im Flussbad stattfinden und den Körper gelenkschonend trainieren.

#### **Drei Lektionen im Wasser**

Wer AquaDYNAMIC besucht, wird von der Power des innovativen Wassergymnastik-Programms begeistert sein. Das Ganzkörpertraining fördert Ausdauer und Kraft - mit hohem Spassfaktor zu motivierender Musik. In den AquaWORK-Lektionen kommen Hilfsmitteln wie Nudeln und elastische Tubes zum Einsatz. Dieses Workout dient insbesondere der Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie dem erhöhten Kalorienverbrauch. Wie wär's mit einer Runde Velofahren im Wasser? AquaRider ist ein ganzheitliches Ausdauertraining auf dem stationären Fahrrad - für Neueinsteiger oder langjährig Aktive. Alle Workouts im Wasser formen die gesamte Silhouette und bringen den Hormonhaushalt in Schwung.

#### **Wellness im Frühling**

Zu einer frischen Ausstrahlung gehört nicht nur ein trainierter Körper, sondern auch spürbares Wohlbefinden. Im Bernaqua Spa gibt es viele Möglichkeiten, der frühlingshaften Leichtigkeit auf die Sprünge zu helfen. Zum Beispiel mit einer Pedicure in Kombination mit einer entspannenden Kräuterstempelmassage. Oder bei einem Körperpeeling mit Gold-Partikeln und einer vitalisierenden Gesichtsmassage. Diese und weitere Angebote aus dem Frühlings-Special sorgen für ein strahlendes Aussehen.

### **Unterhaltung für Kinder**

Jeden Mittwochnachmittag im April findet ein Kinderspielnachmittag vor dem Bernaqua statt. Von 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr bastelt Gabi mit den kleinen Besuchern bunte Blumentöpfe, Osterhasen, ein Aquarium oder eine Geschenkbox zum Muttertag. Das genaue Programm und alle weiteren Informationen über Bernaqua und alle Events sind jederzeit abrufbar unter [www.bernaqua.ch](http://www.bernaqua.ch).

### **Download von Bildern unter**

[www.bernaqua.ch/medien](http://www.bernaqua.ch/medien)

### **Hinweis an die Redaktionen**

2'167 Zeichen (mit Leerzeichen)

### **Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an**

#### **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

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