

FITNESSPARK – MEHR VOM LEBEN!



Bewegung und Entspannung in einmaligem Ambiente

Moderne Trainingsangebote, vitalisierende
Wellness, unvergleichliche Bäder und
professionelle Betreuung zum fairen Preis.

FITNESS  **PARK**
H A M A M · B A D E N
MIGROS

www.fitnesspark.ch



Willkommen im Fitnesspark Hamam Baden

Lassen Sie den Alltag hinter sich und gönnen Sie sich Zeit für Ihr persönliches Wohlbefinden. Im Fitnesspark und Hamam finden Sie unzählige Möglichkeiten, Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Werden Sie aktiv und genießen Sie die Lebensqualität eines fitten, gesunden Körpers. Erleben Sie als Ausgleich pure Entspannung und tanken Sie Energie.

Wecken Sie Ihre Lebensgeister mit kraftvollem Group Fitness, trainieren Sie Ihren Körper nach individuellen Wünschen und erholen Sie sich in verschiedenen Bädern, im Hamam oder bei einer wohltuenden Massage. Ihr Fitnesspark bietet für jedes Bedürfnis genau das Richtige.

Fitness, Wellness, Hamam und eine Badelandschaft unter einem Dach. Profitieren Sie vom Komfort des ganzheitlichen Angebots Ihres Fitnessparks. Die grosszügigen Anlagen überzeugen mit Einrichtung und Ambiente. Während Sie sich zu einem sensationellen Preis frei im Fitnesspark bewegen und alles nutzen, was Körper und Geist gut tut, ist Ihr Nachwuchs im Kinderparadies bei erfahrenen Betreuungspersonen bestens untergebracht.



Bewegung

Kraft

Stärken Sie Ihre Muskulatur gezielt mit gleichmässigen Bewegungen. Erlangen Sie eine ideale Körperhaltung und formen Sie Ihre Figur. Im Fitnesspark können Muskelgruppen individuell nach Ihren Ansprüchen an modernsten Kraftgeräten trainiert werden. Geniessen Sie die Qualität eines gestärkten Körpers im Alltag und in Belastungssituationen. Gestärkte Muskeln verbrennen ausserdem mehr Kalorien und tragen so zu Ihrer Wunschfigur bei.



Ausdauer

Fordern statt Überfordern heisst die Zauberformel beim Herz-Kreislauf-Training. Mit verschiedenen gelenkschonenden Ausdauergeräten mit individuellem Multimedia-Unterhaltungssystem können Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Körpers steigern. Erste Erfolge stellen sich schon nach wenigen Trainingseinheiten ein und Sie werden sich ausgeglichener und fitter fühlen.



Group Fitness

Spüren Sie die ganze Power und den Ansporn des gemeinsamen Workouts. Ihr Fitnesspark bietet Group Fitness-Lektionen für jeden Geschmack: von energiegeladenem Bodycombat über gelenkschonendes Aquafitness bis Power Yoga für die innere Balance. Auch in diesem Bereich bleiben wir auf dem neuesten Stand und nehmen laufend neue Trends für Sie auf.



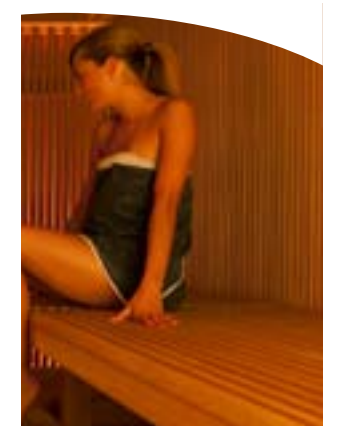
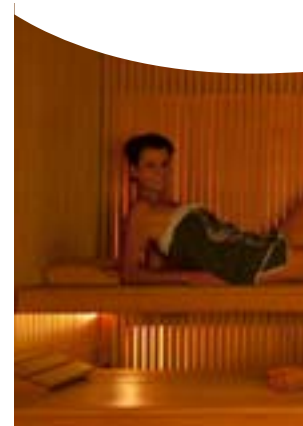


Entspannung

Die Seele baumeln lassen, die Muskeln entspannen, belastende Gedanken loslassen und einfach geniessen. Seien Sie ganz sich selbst und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Körpergefühl und die innere Stimme. Atmen Sie bewusst und kommen Sie zur Ruhe. All das bietet Ihnen Ihr Fitnesspark. Gönnen Sie sich eine Auszeit in der stimmungsvollen Atmosphäre des Wellnessbereichs und tanken Sie neue Energie für den hektischen Alltag. Wellness ist der ideale Gegenpol zur täglichen Anspannung und die perfekte Regeneration nach dem Training.

Tauchen Sie ein in unsere Bäderlandschaft und lassen Sie sich einfach mal im Wasser treiben. Seien Sie aktiv im erfrischenden Nass des anregenden Kursbeckens oder lassen Sie es sich im wohlig warmen Entspannungsbad gut gehen. Wohltuende Dampfbäder und Saunen haben eine reinigende Wirkung und wecken die Lebensgeister. In zwei grosszügigen Saunawelten können Sie sich in Bio- und Aufgussauna entspannen und Ihr Immunsystem stärken. Wir bieten neben der gemischten Zone einen exklusiv für Frauen reservierten Bereich.

Lassen Sie sich mit einer professionellen Massage verwöhnen. Das geschulte Personal Ihres Fitnessparks führt gesundheitsfördernde Massagen nach Ihren Bedürfnissen aus. Ein breites Angebot an klassischen Techniken und neuen Anwendungsformen bietet auch für Sie die optimale Behandlung.



Ernährung

Sagen Sie langjährigen ungesunden Essgewohnheiten und ungeliebten Pfunden den Kampf an. Im Fitnesspark werden Sie ganzheitlich zu Ihrer persönlichen Wohlfühlfigur begleitet. Ernährungscoaching ist ein wichtiger Bestandteil unseres Angebots. Mit My Balance lernen Sie, mit bewusster und gezielter Ernährung den Stoffwechsel für sich arbeiten zu lassen. Sie werden mehr essen und weniger wiegen. Ein ausgeklügeltes 3-Stufen-Programm führt Sie sicher zum Zielgewicht. Die Kombination von Ernährungsumstellung und gezieltem Training bringt dauerhafte Erfolge. Die geschulten Berater stellen mit Ihnen gemeinsam einen persönlichen Trainings- und einen vielseitigen Speiseplan zusammen. Regelmässige Kontrollen motivieren zum Dranbleiben und zeigen Ihnen auf, wie Sie sich Ihrem Ziel nähern. Ergreifen Sie die Gelegenheit und erreichen Sie mehr Lebensqualität mit Ihrem Wunschgewicht.





Hamam

Baden Sie im Reich der Sinne. Der orientalische Badekult Hamam verspricht ein unbeschreibliches Erlebnis für Körper und Seele. Geniessen Sie in wenigen Stunden das aussergewöhnliche und unvergessliche Wellnesserlebnis. Mit seinen rund 800 m² ist das Hamam Baden das grösste und modernste Hamam der Schweiz. Die stimmungsvolle Einrichtung und entspannende Beleuchtung wird Sie genauso begeistern wie das Baderitual.

Ergänzen Sie Ihren Hamam-Besuch mit einer der zahlreichen Massagebehandlungen. Ob mit Seifenschaum, warmen Steinen oder Pflanzenölen – die Anwendungen werden alle von erfahrenen Hamam-Masseurinnen ausgeführt und lassen Sie in eine andere Welt eintauchen.



Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8.00–22.00 Uhr
Samstag und Sonntag 9.00–20.00 Uhr
Fitnesspark Dienstag und Donnerstag ab 6.30 Uhr
Kinderparadies gemäss Internet

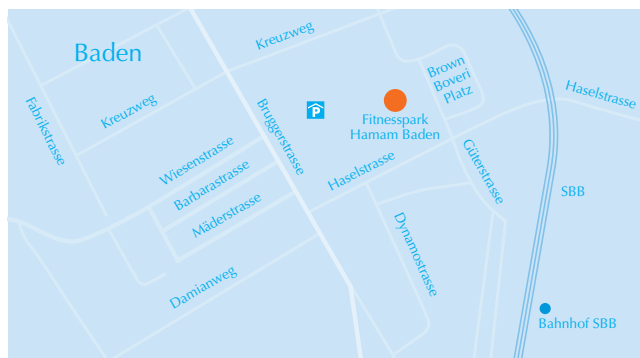
Reduzierte Sommer-Öffnungszeiten Hamam und Revisionschliessungen Fitnesspark

www.fitnesspark.ch/baden

Reservationen für Hamam-Verwöhnangebote

www.fitnesspark.ch/baden

Telefon 058 568 03 80



Fitnesspark Hamam Baden

Brown Boveri Platz 1
5400 Baden
Telefon 058 568 03 80
baden@fitnesspark.ch
www.fitnesspark.ch