

bodymind



Mehr bewegen,
mehr entspannen,
gesünder leben.

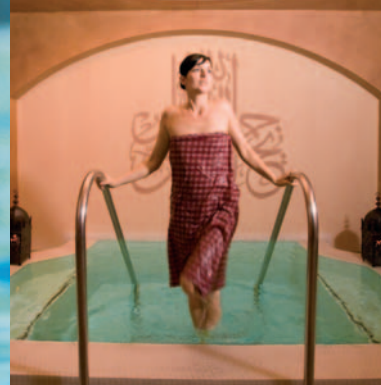
Trainieren Sie effizient mit dem
Milon-Trainingsprinzip und lassen Sie
den Alltag in den exklusiven
Wellness-Landschaften hinter sich.



Tagesaktuelles Kursprogramm
auf Ihrem Handy
mobile.fitnesspark.ch

FITNESS  PARK
MIGROS

Ruhe und Kraft finden



Fitnesspark-Traumwelten

Ausgeglichen leben heisst gesund leben. Deshalb finden Sie in den Fitnessparks neben den abwechslungsreichen Trainingsmöglichkeiten ein vielfältiges Wellness- und Day-Spa-Angebot. Tauchen Sie ein in die sinnliche, orientalische Welt des Hamam. Lassen Sie sich treiben in den grosszügigen Badewelten. Geniessen Sie eine individuelle, auf Ihren Dosha-Typ abgestimmte Ayurveda-Behandlung. Oder entspannen Sie sich bei einer traditionellen Nuad-Thai-massage. In den Fitnessparks finden Sie die Ruhe und die Kraft, um Ihren Alltag stressfrei anzupacken.

Sinnliche Welt des Hamam und ein Hauch von Asien. Beachten Sie unsere Spezialprospekte zu Hamam, Ayurveda und Nuad, der traditionellen Thai-massage. Alle Day-Spa-Angebote gibts auch als Geschenkgutscheine.

Vitalität gewinnen



Workout für Körper und Geist

bodymind, die Erfolgsformel für effizientes Training. Die Ausgewogenheit zwischen aktivem und passivem Training und zwischen aktiver und passiver Erholung verbessert Ihre Lebensqualität. Ihr Körper gewinnt an Kraft und Kondition, Ihr Körpergewicht ist unter Kontrolle, und Sie bauen Stress ab. Und in den exklusiven *Milon-Zirkeln* trainieren Sie besonders effizient bei drastisch verkürzten Trainingszeiten!

Alle Fitnessparks sind Qualitop-anerkannt. Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung.

- ▶ Fitnessarena
 - ▶ Milon-Zirkel
 - ▶ Pilates-Kompetenz-Center
 - ▶ Kraftgeräte der neusten Generation
 - ▶ Freihantelbereiche
 - ▶ Kardiogeräte
 - ▶ Betreuung in der Fitnessarena
- ▶ Grosses Kursangebot
 - ▶ Aerobic/Bodytoning
 - ▶ Schwinn-Cycling
 - ▶ Gymstick
 - ▶ Muscle-Pump
 - ▶ Vitalgymnastik
 - ▶ Aqua-Fit und vieles mehr!

Energiequellen erschliessen



Körper und Geist im Einklang

Zu einem effektiven Training gehört die Entspannung. Der ausgewogene Energiehaushalt begünstigt ein entspanntes Leben, steigert die Gesundheit und Ihr Wohlbefinden und lässt den Körper schneller Energie für den Alltag tanken. Die ganze Welt von *bodymind* steht Ihnen in jedem Fitnesspark zur Verfügung. Finden Sie Ihr persönliches Gleichgewicht, und leben Sie in Balance.

In jeder Jahreskarte inbegriffen: Kinderbetreuung. (Kinderparadies in den Fitnessparks Münstergasse, Milandia Greifensee und Regensdorf)

- ▶ Bäderlandschaft
- ▶ Freiluft-Erholungsbäder (geheizt)
- ▶ Sprudelbäder
- ▶ NaturPool (im Sommer)
- ▶ Hamam
- ▶ Dampfbäder und Saunawelten
- ▶ Kneipp-Weg
- ▶ Solebad

- ▶ Grosses Kursangebot
 - ▶ Power-Yoga/Chi-Yoga
 - ▶ Pilates
 - ▶ Antara
 - ▶ Aqua-Well und vieles mehr!



Gesünder leben



Lebensenergie und Gesundheit

Neben *bodymind* bieten die Fitnessparks weitere Dienstleistungen für Ihre Gesundheit an. Mit dem Stoffwechselprogramm *metabolic balance*®* stellen Sie Ihre bisherige Ernährung auf ein ausgewogenes und individuell auf Sie zugeschnittenes Nahrungsprofil um und regulieren so dauerhaft Ihr Gewicht. *Personal Training** und *Pilates Reformer** garantieren Fitness- und Gesundheitstraining auf höchstem Niveau. Bei den medizinischen Massagen* von *medbase* sind Sie in guten Händen.

Sportmedizinische Praxis von *medbase* mit Sprechstunden und Therapien beim Fitnesspark Münsterergasse. www.medbase.ch

- ▶ In der Jahreskarte inbegriffen:
 - ▶ 5 *bodymind*-Beratungen
 - ▶ individuelles *bodymind*-Programm
 - ▶ Einführungslektion
- ▶ Zusatzangebote* (kostenpflichtig):
 - ▶ *metabolic balance*® Stoffwechselprogramm
 - ▶ *Personal Training* und *Pilates Reformer*
 - ▶ *Hamam-Day-Spa*
 - ▶ Medizinische Massagen
 - ▶ *Physiotherapie*
 - ▶ *Ayurveda-Massagen*
 - ▶ *Thai-Nuad-Massagen*

Willkommen

5 Fitnessparks,
1 Philosophie,
1 Karte!



Fitnesspark Milandia Greifensee

Im Grossriet 1
8606 Greifensee

Tel. 044 905 66 33
milandia@fitnesspark.ch



Fitnesspark Hamam Münstergasse

(Nähe Grossmünster)
Blaufahnenstrasse 3
8024 Zürich

Tel. 044 259 81 81
muenstergasse@fitnesspark.ch



Fitnesspark Puls 5

Giessereistrasse 18
8005 Zürich

Tel. 044 279 10 00
puls5@fitnesspark.ch



Fitnesspark Regensdorf

Im Zentrum
8105 Regensdorf

Tel. 044 871 90 60
regensdorf@fitnesspark.ch



Fitnesspark Stockerhof

Dreikönigstrasse 31a
8027 Zürich

Tel. 044 206 50 50
stockerhof@fitnesspark.ch

www.fitnesspark.ch/zuerich

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 8⁰⁰–22⁰⁰ Uhr

Stockerhof: Montag bis Freitag 6³⁰–22⁰⁰ Uhr

Samstag und Sonntag 9⁰⁰–20⁰⁰ Uhr

Feiertage: siehe www.fitnesspark.ch/zuerich > Öffnungszeiten

FITNESS  **PARK**
MIGROS