

Freizeitwelten

**Einzigartige Bewegungs- und Entspannungserlebnisse**

**Täglich besser leben,  
von B wie Bewegung bis  
W wie Wasserrutsche**



FITNESS  PARK  
MIGROS

*Flower*  
**power**   
FITNESS & WELLNESS

  
bernaqua  
Erlebnisbad & Spa

GOLF  PARK  
MIGROS

**MIGROS**  
Genossenschaft Migros Aare

[www.migros-aare.ch/freizeit-wellness](http://www.migros-aare.ch/freizeit-wellness)

## Bewegung

# Gesund durchs Leben gehen

Tun Sie mal wieder etwas, das Ihnen Spass macht. Mal ganz individuell und gezielt für sich selbst oder gemeinsam mit anderen in der Gruppe. Egal ob Kraft- / Ausdauertraining, Group Fitness Kurse oder Personal Training, unsere Fitnesscenter haben eine Menge Bewegung zu bieten.

### **Persönlich und kompetent betreut**

Erleben Sie die positive Wirkung eines auf Sie persönlich zugeschnittenen Fitnessprogramms. In allen unseren Fitnesscentern stehen Ihnen ausgebildete Trainerinnen und Trainer zur Seite. Dabei trainieren Sie an Geräten und in Räumlichkeiten, die dem neusten Stand entsprechen.

### **Group Fitness Kurse – von Bodypump bis Zumba**

In unseren Fitnesscentern haben Sie Woche für Woche eine grosse, vielseitige Auswahl an unterschiedlichen Kursangeboten. Von Bodypump über Yoga bis hin zu Zumba. Egal ob schnell, langsam oder kraftvoll – bei uns finden Sie immer ein passendes Kursangebot.

Weitere Informationen und Preise finden Sie im Internet unter:  
[www.migros-aare.ch/freizeit-wellness](http://www.migros-aare.ch/freizeit-wellness)



## Entspannung

### Verwöhndimensionen erleben

Loslassen, Ruhen, Träumen und Energie tanken – in eine andere Welt eintauchen. Entspannung mit allen Sinnen ist unser Credo. In unseren Wellnessanlagen erleben Sie deshalb ungeahnte Verwöhndimensionen.

#### **Sauna, Dampfbad, Römisch-Irisch oder Hamam?**

Sauna ist nicht gleich Sauna. Deshalb bieten unsere Wellnesslandschaften die volle Vielfalt des Saunierens: Finnische-Sauna, Bio-Sauna, Kräuter-Sauna, Caldarium, Tepidarium, Wärmebänke, Fussbecken, Kneippbecken oder Dampfbäder. Geniessen Sie einzigartige, abwechslungsreiche Sauna-Aufgussprogramme. Im Römisch-Irischen Bad folgen Sie einem Baderitual aus römischen Dampfbädern und trockenen irischen Heissluftbädern. Höhepunkt des Römisch-Irischen Baderituals ist die Bürstenmassage mit aromatischen Naturseifen. Im Hamam geniessen Sie orientalische Sinnlichkeit und wohlriechende Düfte in einem luxuriösen Umfeld.

#### **Massagen, das Verwöhn- und Wellnessplus**

Das Massageangebot unserer Standorte reicht von klassisch und therapeutisch bis aktivierend und belebend. Zum Beispiel von Rücken- oder Sportmassage über Hot Stone Massage bis hin zu Fussreflexzonenmassage. Lassen Sie sich verwöhnen und gönnen Sie sich eine Wellnessmassage oder ein asiatisches Wohlfühlerlebnis.

Weitere Informationen und Preise finden Sie im Internet unter:  
[www.migros-aare.ch/freizeit-wellness](http://www.migros-aare.ch/freizeit-wellness)



# Wasser

## Sich treiben lassen

Wasser spendet Energie und Lebenskraft. Bei uns erleben Sie das Element Wasser so vielfältig, wie sonst nirgends in der Schweiz.

### **Bern – Bernaqua Erlebnisbad**

Im Bernaqua finden Sie, auf rund 2000 m<sup>2</sup> Wasserfläche, neben einem Flussbad, Wildwassercanyon, Erlebnisbecken und Ausenbecken auch die längsten, gedeckten Wasserrutschen der Schweiz.

### **Oberhofen – Hallenbad**

In Oberhofen am Thunersee finden Sie ein Hallenbad, Wasserrutschen, Kneippbecken und vieles mehr. Hier geniessen Sie Eiger, Mönch und Jungfrau badend.

### **Ostermundigen – Natursolebad**

Im 35 °C warmen Natursole-Thermalbad mit Unterwasser-Massagedüsen, Wasserfall, sowie dem Solesprudelbad kommt auch bei Ihnen das Gefühl der totalen Entspannung auf.

### **Baden – Entspannungs- und Kursbad**

Im 35 °C warmen Entspannungsbad können Sie sich treiben lassen oder auf den Wasserliegen das besondere architektonische Raumerlebnis geniessen. Das 81 m<sup>2</sup> grosse Kursbad bietet ideale Voraussetzungen für Aquafitness.

Weitere Informationen und Preise finden Sie im Internet unter:  
[www.migros-aare.ch/freizeit-wellness](http://www.migros-aare.ch/freizeit-wellness)



# Golf

## Natur geniessen

Golf heisst für uns, die Natur geniessen und dabei Körper und Geist entspannen. Im Golfpark Moossee finden Sie immer ein passendes Angebot. Sie, Ihre Familie und Ihre Freunde können dort flexibel und preiswert Golf spielen oder spielen lernen.

### **Vielfältige Trainings- und Spielmöglichkeiten**

Die Vielfalt des Angebots macht den Golfpark Moossee so attraktiv. Auf 105 ha bietet der Golfpark für Anfänger und Fortgeschrittene umfassende Spielmöglichkeiten: 6, 9 und 18 Loch-Anlage, Golfodrom mit Driving Range (83 Anschlagplätze davon 37 gedeckt), Golf Academy, Golfhaus mit Restaurant, Garderoben und Pro Shop.

### **Golf für alle – Möchten Sie Golf spielen lernen oder langfristig am Ball bleiben?**

Die Golf Academy Moossee bietet ein breites Kursangebot für Anfänger und Fortgeschrittene. Acht Golflehrer stehen Ihnen fast das ganze Jahr über zur Verfügung. Egal ob Gruppen-, Intensiv- oder Einzelkurs, wir finden immer Zeit für Sie.

Weitere Informationen und Preise finden Sie im Internet unter:  
[www.golfpark-moossee.ch](http://www.golfpark-moossee.ch)



# Ernährung

## My Balance – gesund abnehmen in drei Phasen

Ergreifen Sie die Gelegenheit und erreichen Sie Ihr Wunschgewicht und damit mehr Lebensqualität – ohne zu hungern. Mit My Balance lernen Sie, mit gezielter und bewusster Ernährung den Stoffwechsel für sich arbeiten zu lassen. Wir begleiten Sie ganzheitlich zur Wohlfühlfigur. Ihr Berater geht auf Ihre persönlichen Ziele ein und stellt mit Ihnen einen Trainings- und Mahlzeitenplan zusammen.

### Ein ausgeklügeltes 3-Stufen-Programm führt Sie sicher zum Zielgewicht:

- Sie essen genug, damit Ihr Stoffwechsel auf Touren kommt und ihr Körper das Abnehmen lernt.
- Mit gezielter Ernährung und darauf abgestimmter Bewegung purzeln die Pfunde.
- Sie lernen, Ihr Wunschgewicht dauerhaft zu halten.

Regelmässige Kontrollen motivieren zum Dranbleiben und zeigen Ihnen auf, wie Sie sich Ihrem Ziel nähern. Mit My Balance werden Sie mehr essen und weniger wiegen.

Weitere Informationen und Preise finden Sie im Internet unter:

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

[www.flowerpowerfitness.ch](http://www.flowerpowerfitness.ch)

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)



# Täglich besser leben

## Unser Angebot für mehr Lebensqualität

Tagtäglich setzen wir uns mit Leidenschaft für die Lebensqualität unserer Kundinnen und Kunden ein. Deshalb heisst unsere Vision: «täglich besser leben».

Ein besseres Leben geht nicht nur durch den Magen. Besser Leben heisst für uns gesund und entspannt durchs Leben zu gehen. Unseren Kundinnen und Kunden bieten wir deshalb ein vielfältiges und ganzheitliches Angebot rund um die Themen Bewegung, Entspannung, Wasser und Gesundheit. Das ist unser Beitrag für eine «gesunde und lebenswerte» Schweiz – in höchster Qualität und zu einem fairen Preis.

Bei uns finden Sie unzählige Angebote für mehr Lebensqualität, von Fitnesscentern mit dutzenden Kursen pro Woche bis hin zum Erlebnisbad mit Wasserrutschen, Solebad, Römisch-Irischem Bad und Spa.

Täglich besser leben lohnt sich. Schauen Sie doch einfach mal bei uns vorbei.



# Personal Training

## Ein individuelles Training für rundum Wohlbefinden

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

### Trainingserfolg fördern

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. Hierfür haben wir das My Personal Training Programm entwickelt.

Unsere Personaltrainer betreuen Sie individuell und auf Ihre Ziele ausgerichtet:

- Ganzheitliche Analyse Ihrer persönlichen Situation und Ziele.
- Darauf abgestimmter, individueller Trainings- und / oder Ernährungsplan.
- Regelmässige persönliche Trainingsbegleitung – ein bis drei Mal pro Woche.

Ganz nach Ihren Bedürfnissen bieten wir diverse Spezialprogramme und Schwerpunkte an, z.B. Gewichtsreduktion, Kraft und Muskelaufbau, Ausdauertraining, Stressregulation.

Weitere Informationen und Preise finden Sie im Internet unter:  
[www.migros-aare.ch/freizeit-wellness](http://www.migros-aare.ch/freizeit-wellness)





# Freizeitgutscheine Bewegung und Entspannung schenken

Schenken Sie Ihren Lieben etwas Bewegung und Entspannung. Zum Beispiel ein Day-Spa im Hamam Baden oder im Spa im Bernaqua in Bern. Vielleicht darf es auch ein Gutschein für eine Stunde mit einem Personal Trainer in einem unserer Fitnesscenter sein. Ihren Ideen sind fast keine Grenzen gesetzt.

In unseren Online-Shops bestellen Sie Wertgutscheine, Eintrittsgutscheine oder spezielle Geschenkpakete (Day-Spa Verwöhnprogramme, Massagen etc.) schnell und einfach. Natürlich stehen wir Ihnen auch persönlich mit Rat und Tat zur Seite. In allen unseren Freizeitanlagen können Sie Gutscheine direkt vor Ort erwerben.

Weitere Informationen und Preise finden Sie im Internet unter:

[www.migros-aare.ch/freizeit-wellness](http://www.migros-aare.ch/freizeit-wellness)

[www.flowerpowerfitness.ch](http://www.flowerpowerfitness.ch)

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

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

[www.golfpark-moossee.ch](http://www.golfpark-moossee.ch)



# Intercity-Card

## Schweizweit Freizeitwelten entdecken

Die Intercity-Card ist Ihr Eintrittsticket für alle Fitness- /Wellness- und Aquaparks der Migros in der Schweiz.

An den über 40 Standorten der Migros bieten wir Ihnen abwechslungsreiche Fitness-, Kurs- und Wellnesswelten unter einem Dach. Jede unserer Anlagen ist einzigartig. In Luzern entspannen Sie hoch über den Dächern der Stadt, die Wasserwelten des Bernaqua beeindrucken Sie nicht nur durch die längste, gedeckte Wasserrutsche der Schweiz und sinnliche, orientalische Momente erleben Sie im Hamam in Baden. Alle unsere Anlagen bieten auch ein umfassendes Bewegungs- und Kursangebot.

### Drei gute Gründe für die Intercity-Card

Die Intercity-Card ermöglicht Ihnen

1. Flexibilität: Trainieren Sie ohne Zusatzkosten an Ihrem Wohnort und an Ihrem Arbeitsort.
2. Vielfalt: Geniessen Sie das umfassende Angebot an über 40 Standorten.
3. Städtetrips mit Wellnesserlebnissen: Schliessen Sie erlebnisreiche Ausflüge in die grossen Städte der Schweiz mit einem Wellnesserlebnis ab.

Alle Informationen und Adressen finden Sie im Internet unter: [www.intercity-card.ch](http://www.intercity-card.ch)

