

bodymind



## *bodymind*-Beratung – die Betreuungs-Dienstleistungen Ihres Fitnessparks

- ▶ *bodymind*-Beratung,
- ▶ *bodymind*-Fragebogen
- ▶ *bodymind*-Betreuung
- ▶ Personal Training
- ▶ Leistungsdiagnostik
- ▶ metabolic balance ®  
Stoffwechselprogramm

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

FITNESS  PARK  
MIGROS

# Guter Rat ist nicht teuer: inbegriffene *bodymind*-Beratungen

*bodymind*-Beratung *bm-B1*

► Dauer: 60–90 Minuten

- **Kondition, Gesundheit und Schönheit – es gibt viele gute Gründe, in den Fitnessparks zu trainieren. Deshalb beginnt Ihr Training in den Fitnessparks mit einer umfassenden *bodymind*-Beratung.**

Um die Bedarfsanalyse mit Ihren persönlichen Zielsetzungen zu protokollieren, klären wir zu Beginn jedes betreuten Fitnessstrainings Ihren Gesundheitszustand ab.

Nach der *bodymind*-Beratung *bm-B1* sind Sie in der Lage, ein ganzheitliches Training an ca. 4–6 Trainingsgeräten oder auf dem Milon-Zirkel selbstständig durchzuführen.

1. **Aufwärmen:** auf einem Kardiogerät
2. **Gerätetraining:** Wir erklären Ihnen individuell auf Sie abgestimmt 4–6 Kraftgeräte oder den Milon-Zirkel.
3. **Ausdauertraining:** auf einem weiteren Kardiogerät
4. **Dehnen:** Wir zeigen Ihnen 2–4 Dehnübungen, um Ihr Training optimal abzuschließen.
5. ***bodymind*-Tipp** für ein optimales und ausgeglichenes Training für mehr Gesundheit und eine bessere Leistungsfähigkeit: Individuelle Empfehlungen, wie Sie das gesamte Angebot der Fitnessparks ganzheitlich nutzen und in Ihren Trainingsablauf integrieren können.

Weitere *bodymind*-Beratungen *bm-B* ► Dauer: 30–60 Minuten

- **Um Ihren Trainingserfolg nachhaltig zu sichern, können Sie bis zu maximal 4 weitere *bodymind*-Beratungen (*bm-B* 2–5) in der Fitnessarena vereinbaren.**

## Gesundheits-Check

- **Der Check ermittelt Ihren Ist-Zustand und ist wichtig für ein risikoarmes Gesundheitstraining.**

1. **Messung der Körperzusammensetzung**  
mit der Tanita-Waage
2. **Blutdruckmessung**
3. **Kraft-Check**
4. **Ausdauer-Check**

- **Eine Anmeldung** ist für die *bodymind*-Beratungen und den Gesundheitscheck unerlässlich. Bitte melden Sie sich direkt beim Beratungspersonal in der Fitnessarena.

# Mit Rat und Tat immer für Sie da: *bodymind*-Betreuung

## Betreuungsperson

- Um Ihnen eine optimale *bodymind*-Betreuung zu bieten, steht Ihnen zu jeder Zeit eine Beraterin oder ein Berater in der Fitnessarena zur Verfügung.

Die speziell gekennzeichnete *bodymind*-Betreuung beantwortet Ihre Fragen rund ums Training.

Sie erklärt Ihnen neue Geräte, die Sie gerne in Ihrem Trainingsplan integriert hätten oder gibt professionelle Auskünfte zur Trainingsgestaltung.

Unsere Betreuer (alles qualifizierte Fitnessinstruktoren) gelten als Ansprechpersonen für alle Trainierenden in der Fitnessarena.

Mit den Tipps der ständigen Betreuungsperson sind Sie als Mitglied in der Lage, selbstständig ein qualitativ hochstehendes Fitnesstraining durchzuführen.



## Achten Sie auf dieses Zeichen

Das Fitness-Betreuungs-Personal ist mit diesem auffälligen Logo (in Orange) auf dem Rücken gekennzeichnet. Hier sind Sie mit Ihren Fragen rund ums Training an der richtigen Adresse. Zögern Sie nicht, diese permanente Dienstleistung in Anspruch zu nehmen!

# So individuell wie Sie: kostenpflichtige Angebote

- ▶ Für alle, die das Maximum aus sich und ihrem Training herausholen möchten oder ehrgeizige sportliche Ziele verfolgen, bietet der Fitnesspark zusätzliche Dienstleistungen an. Ganz gleich, ob Sie abnehmen möchten, für einen Wettkampf trainieren oder einfach Mühe haben mit Ihrer Trainingsmotivation: Unsere individuellen Dienstleistungen helfen Ihnen in jedem Fall weiter.

- ▶ **Personal Training**

Effizienter, motivierter, besser. Möchten Sie unter ständiger Betreuung eines Spezialisten Ihr persönliches Trainingsziel erreichen? Ihnen stehen in diversen Fachgebieten topausgebildete Personal-Trainer zur Verfügung.



- ▶ **Leistungsdiagnostik**

Treiben Sie gesunden Sport? Trainieren Sie richtig? Kennen Sie Ihren Fitnesszustand? Die Experten von medbase ermitteln mit einem breiten Angebot in der Leistungsdiagnostik Ihre körperlichen Werte und geben Ihnen anhand der Resultate persönliche Empfehlungen.

**[www.medbase.ch](http://www.medbase.ch)**

- ▶ **Spezialprogramme**

Wir bieten Ihnen Spezialprogramme zu verschiedenen Themen in Gesundheitsvorsorge und Ernährung. Erkundigen Sie sich in Ihrem Fitnesspark über die Angebote (z. B. *metabolic balance®*, *Leistungsdiagnostik medbase* etc.)

*Beachten Sie auch unsere Spezialprospekte:*

- ▶ **Personal Training**
- ▶ ***metabolic balance®***
- ▶ ***Leistungsdiagnostik medbase***

*Am Empfang oder unter [www.fitnesspark.ch/zuerich](http://www.fitnesspark.ch/zuerich)*

# Das ganzheitliche Betreuungskonzept der Fitnessparks Migros Zürich

In Ihrem Jahresabo  
inbegriffene  
Service-Leistungen

Individuelle,  
kostenpflichtige  
Service-Leistungen



**5 bodymind-Beratungen**  
*bm*-Fragebogen-Auswertung,  
Zielsetzung, Programm  
und Trainings-Begleitung

**Personal Training**  
Holen Sie das  
Maximum aus sich und  
Ihrem Training heraus

**Gesundheitscheck**  
Blutdruck/Puls,  
Körperzusammensetzung,  
Kraft oder Ausdauer

**Leistungsdiagnostik**  
Sportärztliches Testing  
durch *medbase* Zürich

**bodymind-Betreuung**  
Eine ständige Betreuungs-  
person in der Fitnessarena  
für die Trainingskontrolle

**Spezialprogramme**  
metabolic balance®  
Stoffwechselprogramm

# Pilates-Kompetenz-Center



Mat Classes, spezielle Kleingruppenkurse und exklusive «One-to-one»-Personal Trainings auf dem Reformer. Lassen Sie sich in Ihrem Fitnesspark beraten. Preise gemäss Fitnesspark-Preisliste unter [www.fitnesspark.ch/zuerich](http://www.fitnesspark.ch/zuerich)

Consulted by **karolina**  **schmid**

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

**Fitnesspark  
Milandia Greifensee**  
Im Grossriet 1  
8606 Greifensee  
Tel. 044 905 66 36

**Fitnesspark  
Münstergasse**  
Blaufahnenstrasse 3  
8001 Zürich  
Tel. 058 568 81 55

**Fitnesspark  
Puls 5**  
Giessereistrasse 18  
8005 Zürich  
Tel. 044 279 10 13

**Fitnesspark  
Regensdorf**  
Im Zentrum  
8105 Regensdorf  
Tel. 044 871 90 67

**Fitnesspark  
Stockerhof**  
Dreikönigstrasse 31a  
8002 Zürich  
Tel. 044 206 50 55

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

**FITNESS**  **PARK**  
**MIGROS**