

Fitalis Fitness & Wellness (12.06.2018)

Publireportage

Anti-Aging Fitnesskurs für Best Ager

Das Bümplizer Fitness- und Gesundheitscenter Fitalis lanciert am Dienstag, 12. Juni einen innovativen Fitnesskurs für seine Studiomitglieder im Best Ager-Alter. 25 professionelle Gruppenfitnesskurse bietet das Studio seinen Mitgliedern bereits an. Im Juni 2018 wird ein neuer Gruppenfitnesskurs namens Bloomergie® im Fitalis Fitness eingeführt, der exklusiv für die Altersgruppe 50 Jahre Plus entwickelt wurde. Ziel dieses Kurses ist, die Gesundheit und Lebensqualität zu erhalten und zu fördern.

Gruppenfitness, Turnen und Gymnastik in der Gruppe, gehört zu den beliebtesten Trainingsformen, die in Fitnessstudios ausgeübt werden. Rund 90% der Schweizer Fitness Center bieten Gruppenkurse an. Seit 15 Jahren setzt auch das Fitalis einen starken Fokus auf ein diverses und qualitativ hochwertiges Angebot an Gruppenkursen für seine Mitglieder. Doch seit einiger Zeit fällt der Studioleitung auf, dass die Nachfrage seiner reifen Studiomitglieder nach altersgerechten Gruppenkursen wächst. «Gruppenfitnesskurse werden immer schneller und intensiver. Viele unserer Mitglieder wünschen sich allerdings ein Training in der Gruppe, das effektiv und auf sie abgestimmt ist, ohne sie zu überfordern», sagt Armin Lick, Geschäftsführer des Fitalis in Bümpliz.

Mit Bloomergie® will das Center sein spezifisches Angebot für diese Altersgruppe erweitern.



Bild: zvg

Während des 60-minütigen Bloomergie®-Kurses werden alle Konditionsfaktoren trainiert, die für Erwachsene ab ca. 50 Jahren besonders relevant sind: die Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Koordination, inkl. dem Gleichgewicht. Gleichzeitig wird ein starker Fokus auf das Haltungs- und Rückentraining gesetzt, was bei Best Agern sehr beliebt ist.

Dabei wird sehr persönlich auf die Kursteilnehmer eingegangen. Ihre individuelle Leistungsfähigkeit wird durch die Bloomergie®-Kursleitung berücksichtigt. Damit können auch Erwachsene mit Beschwerden, wie z.B. Gelenkproblemen oder Arthrose, am Kurs teilnehmen. «Uns ist wichtig, Studiomitgliedern jeden Alters und jeder Leistungsfähigkeit einen Gruppenfitnesskurs zu bieten, der individuell auf ihre Bedürfnisse eingeht», sagt Armin Lick. Bloomergie® bietet Erwach-

senen mit ganz unterschiedlichen sportlichen Erfahrungen und Leistungsfähigkeiten genau das: in einer Gruppe einem Fitnesstraining nachzugehen, das exklusiv auf ihre Bedürfnisse eingeht.

Am Dienstag, 12. Juni lanciert das Fitalis Fitness & Wellness offiziell den Bloomergie®-Kurs. Alle Mitglieder und Nicht-Mitglieder sind herzlich willkommen, den Kurs unverbindlich kennenzulernen und auszuprobieren.

Über das Fitalis Fitness & Wellness

Das Fitalis Fitnesscenter bietet auf über 1200m² einen Gerätepark, neuste Ausdauergeräte, viele Gruppenfitnessstunden und einen Wellnessbereich. Im Fitalis Bern profitieren Mitglieder zudem von einer hochqualifizierten Betreuung und einem angenehmen, familiären Umfeld.

Über Bloomergie Fitness

Bloomergie Fitness spezialisiert sich exklusiv auf die Entwicklung von qualitativ hochwertigen, therapeutischen Gruppenfitnesskursen für Erwachsene ab 50 Jahren. Ihr Ziel ist, dass sich reife Erwachsene fitter und jünger fühlen und ihrem aktiven Lebensstil mit mehr Energie nachgehen können. Bloomergie®-Kurse werden in Schweizer Fitness- und Gesundheitscentern angeboten. In Kooperation mit anerkannten Bildungsinstituten bildet Bloomergie Fitness qualifizierte Fitnesstrainer zu Kursleitern aus.

HIGHLIGHTS DER WOCHE

1., 4. und 5.6.

Lindenblüten pflücken

Stadtgrün schneidet wieder Äste von den Linden, damit Parkbesuchende die Lindenblüten bequem pflücken können.

Pflücktage:

Freitag 1. Juni, 9 bis 15 Uhr

Montag 4. Juni, 9 bis 21 Uhr

Dienstag 5. Juni, 9 bis 12 Uhr

2.6.

Berner Umwelttag

NaturBernWest im Bachmätteli Besuchen Sie uns zwischen 10 und 14 Uhr in unserem Fest-Zelt und kommen Sie mit auf eine Naturerkundung durch das Quartier. 10.30 Uhr, von Grün zu Grün und 13.30 Uhr, dem Stadtbach entlang zur Rehaggrube.

Mehr Infos unter

bern.ch/umwelttag
naturbernwest.ch

FAIRKleiden – Frauenkleidertausch

Kleider, Schuhe, Accessoires und Taschen (ab Kleidergrösse S oder 34; Schuhgrösse ab 35) werden gesammelt und weitergetauscht. Pro mitgebrachtes Kleidungsstück gibt es 1 Bon (maximal 5), der gegen andere Teile getauscht werden kann. Es darf auch mitgemacht werden ohne etwas abzugeben. Zutritt haben ausschliesslich Mädchen und Frauen.

14-18 Uhr

Kirchgemeindehaus, Bernstrasse 85, 3018 Bern

5.6.

Hauptversammlung des Vereins für die Betreuung Betagter in Bümpliz

18 Uhr

Alterswohnheim Fellerhut, Stapfenstrasse 81, 3018 Bern

FUSSBALL

Samstag 2. Juni

13.30 Uhr, 4. Liga

Bümpliz 78 - Thörishaus

16 Uhr, 2. Liga

Bümpliz 78 - Dürrenast

16 Uhr, Junioren D

Bümpliz 78 - Weissenstein

Alle Spiele: Sportplatz Bodenweid

Samstag, 2. Juni

14.30 Uhr, Meisterschaft 5. Liga

FC Bethlehem - FC Bolligen a

Sonntag, 3. Juni

14 Uhr, Meisterschaft Frauen 3. Liga,

FC Bethlehem - SC Holligen 94

Alle Spiele: Sportplatz Brünnen



Bild: zvg