

# Fitnesspark Heuwaage – mehr vom Leben

**Vielfalt heisst das Zauberwort im Fitnesspark Heuwaage. Eine grosszügige Fitnessarena mit modernsten Trainingsgeräten, eine einzigartige Wellnesslandschaft mit Pool und attraktiver Bade- und Saunawelt: Der Fitnesspark Heuwaage in Basel setzt mit Erfolg auf die Kombination von Bewegung und Entspannung. Nun will die Migros Basel das Erfolgskonzept auf andere Standorte ausweiten. 2013 wird ein Fitnesscenter in Frenkendorf eröffnet, weitere folgen.**

Fitnesspark Heuwaage, ein grosszügiger Eingangsbereich mit Wellness Café, Empfangstheke und Blick auf die Trainingsarena. Ein emsiges Kommen, Gehen und Trainieren. Über 330'000 Besucherinnen und Besucher im Jahr sprechen für sich. Den Erfolg schreibt Daniel Gerber, Geschäftsführer im Fitnesspark Heuwaage, der vielfältigen Trainings-Infrastruktur mit dem grosszügigen Wellnessbereich zu - und damit dem Trainingskonzept des Fitnessparks: «Die einzigartige Symbiose von Bewegung und Entspannung steigert das Wohlbefinden und macht den sportlichen Fortschritt erst möglich», sagt Gerber. «Diese Kombination von Fitness und Wellness unter einem Dach ist in dieser Grösse in Basel einzigartig.» Daniel Gerber nimmt uns mit auf einen Rundgang durch die über 5000 m<sup>2</sup> grosse Anlage auf drei Etagen.

**70 Kurse von Aquagym bis Zumba** Er führt zu zwei grossen, verspiegelten Kursräumen im Parterre. Bodytoning zu mitreissenden Rhythmen



Edler Ausdauerbereich mit neuesten Geräten

im einen Raum, Yoga zu sanfter Musik im anderen - Gruppendynamik, die Spass macht. «Mit über 70 Lektionen pro Woche von A wie Aquagym bis Z wie Zumba verfügt der Fitnesspark Heuwaage über das grösste Kursangebot der Stadt», erzählt Gerber.

Das Parterre ist dem Krafttraining gewidmet. «Krafttraining formt die Figur, beugt Schmerzen vor und stärkt das Selbstbewusstsein», sagt der Fitness-Experte. Auf der Trainingsfläche im Parterre findet sich eine breite Auswahl erstklassiger Kraftgeräte, ein Freihantelbereich und eine attraktive, verspiegelte Zone für Stretching, Balanceübungen und Stabilisation.



Relaxen im Pool

noch individueller gecoach und betreut werden möchte, bucht sich im Center seinen Personal Trainer.

**My Balance lässt Pfunde purzeln** Top Beratung auch im Bereich Ernährung: Neu und sehr erfolgreich angelaufen ist seit Anfang 2010 My Balance. «Dieses Abnehmkonzept bringt den individuellen Stoffwechsel ins Lot und lässt die Pfunde purzeln, ganz ohne zu hungern», erzählt Daniel Gerber. Basis ist ein spezielles Ernährungs- und Bewegungsprogramm, Ziel sind die Gewichtsreduktion und das Halten des Wunschgewichts. «Das My Balance-Konzept ist natürlich, seriös und nachhaltig. Es passt zu uns.» Über eine breite Treppe führt Daniel Gerber in den Ausdauerbereich ins obere Stockwerk, den man nach dem Umbau 2008 auf diese neu gewonnene Etage verlegen konnte. Man verspürt bei Daniel Gerber so etwas wie Stolz. Auf einer grosszügigen Trainingsfläche mit edlem dunklen Holzboden und viel Tageslicht stehen über hundert top moderne Cardio-Geräte wie Crosstrainer, Laufbänder, Fahrrad- und Rudergometer zur Verfügung. Eine fast stilvolle Atmosphäre ohne Hektik.

**Wunderbare Wellnesswelt** Er führt die breite Treppe hinunter, am Parterre vorbei ins Souterrain. Beinahe feierlich ist einem zumute, wenn man Stufe um Stufe hinunter schreitet, vor Augen diesen herrlich



Moderne Räume für Kurse

## Milon-Zirkel: Training für Eilige

Ebenfalls im Parterre befindet sich der «Milon-Zirkel», ein auf einem Chipsystem basierendes Kraft- und Ausdauertraining. Für Daniel Gerber «das Highlight im Kraftbereich»: An acht elektronischen Trainingsgeräten werden in nur 18 Minuten die Hauptmuskelgruppen sowie die Ausdauer trainiert. Wer Fragen zu einem Gerät oder einer Übung hat, wendet sich ans Fachpersonal auf der Trainingsfläche. «Auf persönliche Beratung wird im Fitnesspark Heuwaage grossen Wert gelegt», sagt Daniel Gerber. So ist in jeder Mitgliedschaft eine 75-minütige Einführung, sowie ein zweites begleitetes Training an den Geräten inbegriffen. Und wer

blauen, dezent beleuchteten Pool. Ein Entspannungsbad mit angenehmen 32 Grad, in dem auch die beliebten Aquakurse statt finden. «Der Pool ist das Herzstück des Fitnessparks, aber nur ein Teil unserer Wellness-Infrastruktur.» Zum Entspannungsangebot gehören ausserdem Wasserliegen mit Massage-düsen zum Verwöhnen der Muskulatur, 35 Grad warme Nackenduschen sowie eine Sprudelgrotte.

Wer zur Entspannung lieber schwitzt und sein Immunsystems stärken will, findet in einem separaten Bereich im Souterrain eine grosszügige Saunawelt mit finnischer Sauna, Sannarium, Dampfbad und grossem Ruheraum, sowohl gemischt als auch für Damen und Herren getrennt.

## Weitere Filialen sind geplant

Das vielfältige Angebot an Fitness und Wellness unter einem Dach gibt es zu erschwinglichen Preisen; da der Fitnesspark Heuwaage Qualität geprüft ist und beste Noten erhält, leisten viele Krankenkassen einen Beitrag an die Jahresmitgliedschaft.

Die Migros Basel will nun an die Erfolgsgeschichte Fitnesspark Heuwaage anknüpfen und wird im 2013 ein Fitnesscenter in Frenkendorf eröffnen. Mit rund 1400 m<sup>2</sup> kleiner dimensioniert als der Fitnesspark, aber mit derselben hohen Qualität des Angebots und der Dienstleistung. Weitere Fitnesscenter in der Region sind geplant. ■

Autorin: Caroline Doka



My Balance – das neue Lebensgefühl

## Weitere Informationen

Telefon +41 (0)58 575 81 50

Öffnungszeiten: ab 06.30 bis 22.00 Uhr

Wellnesszone: ab 08.00 Uhr

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

Anzeige

# My Balance Erfolgreich abnehmen

Lernen Sie My Balance, das sensationelle Abnehm- und Bewegungskonzept, kennen.

So einfach war gesund abnehmen noch nie.

## Infoveranstaltungs-Termine von 18.30 – 19.30 Uhr

- ▶ Dienstag, 10. Januar und 17. Januar
- ▶ Donnerstag, 12. Januar und 19. Januar

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Voranmeldung erforderlich.  
Tel. 058 575 81 50 oder [www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch).

**FITNESS**  **PARK**  
HEUWAAGE BASEL  
**MIGROS**