self-fitness.ch: Stillstand ist keine Option

Ob gezieltes Training oder bewusste Bewegung im Alltag: Aktivität ist das Fundament unserer Gesundheit. Ein Thema, das niemanden aussen vor lässt, denn Bewegung ist das wichtigste Investment in unser eigenes Leben.

Ob jung oder alt: Training für alle

self-fitness.ch bekennt sich klar zur Vielfalt: Ab 16 Jahren sind alle Fitness-Begeisterten herzlich willkommen. Nach oben sind dem Alter keine Grenzen gesetzt und erfreulicherweise sind auch unsere älteren Mitmenschen immer häufiger vertreten. Dabei ist es für das Trainerteam erstaunlich, wie weit das Alter laut Anmeldeformular und das «praktisch sichtbare» Alter oft auseinanderliegen. Wer sich auf der Trainingsfläche agil und wie frisch pensioniert bewegt, hat nicht selten seinen 75. Geburtstag schon lange gefeiert. Fitnesstraining hält gesund und jung – unsere ältere Kundschaft, die gerne mal eine ganze Dekade jünger geschätzt wird, ist der beste Beweis dafür.

Für die Kundschaft im mittleren Alter bietet self-fitness.ch mit seinem breiten Trainingsangebot und langen Öffnungszeiten einen wertvollen Ausgleich zum oft vollgepackten Alltag. Eine Ausdauereinheit frühmorgens vor der Arbeit, ein Krafttraining oder ein Gruppenkurs direkt nach Feierabend am nächstgelegenen Standort - für fast jedes Bedürfnis gibt es eine passende Lösung.

Für junge Erwachsene ist das Fitnesstraining oft ein geschätztes Hobby gemeinsam mit Freunden. Das Training mit einem konkreten Ziel macht Spass und vermittelt kleine und grössere Erfolgserlebnisse. Diese können das Selbstvertrauen stärken und eine positive Entwicklung auch in anderen Lebensbereichen fördern.

«Wir bieten seit 21 Jahren ein qualitativ hochwertiges Trainingsumfeld für Menschen in jedem Alter, die gerne zeitlich flexibel und lokal trainieren wollen, begleitet von einem kompetenten Team.»

Valérie und Urs Balmer

Life in motion

Leben in Bewegung – der Slogan ist Programm: Der positive Einfluss von regelmässigem Training auf die Gesundheit ist schon lange wissenschaftlich belegt. Ausdauertraining wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus: Das Herz arbeitet ökonomischer, der Blutdruck sinkt und die Blutgefässe bleiben elastisch, was das Risiko für Herzinfarkte oder Schlaganfälle erheblich senkt.

Ein strukturiertes Krafttraining stärkt den Bewegungsapparat, schützt vor altersbedingtem Muskelabbau und fördert die Knochendichte. Sogar das Hirn und die mentale Gesundheit haben einen Nutzen von körperlicher Aktivität: Das Hirn wird besser durchblutet und mehr entzündungshemmende Botenstoffe werden freigesetzt, dies schützt vor kognitivem Abbau und wirkt stimmungsaufhellend. Kurz gesagt, ein Leben in Bewegung macht fit und gute Laune!

Zertifizierte Qualität

Das stetige Streben von self-fitness.ch nach besten Trainingsbedingungen für die geschätzte Kundschaft ist mit dem Zertifikat von QualiCert offiziell dokumentiert.

QualiCert beurteilt dabei sämtliche Aspekte einer Einrichtung, im Besonderen auch den Ausbildungsstand der Mitarbeitenden, den Gerätepark, die Organisation hinsichtlich Reinigung und Wartung und auch das Notfallmanagement.

Eine unmittelbare Auswirkung der Zertifizierung ist die volle Anerkennung der Center durch alle Krankenkassen, die ihre Mitglieder mit Beiträgen an Fitnessabos unterstützen!



sf academy – Die interne Ausbildungsinitiative

Stetige Weiterbildung befähigt das Trainerteam von self-fitness.ch zur kompetenten Betreuung der vielfältigen Kundschaft. Zu den Aufgaben und Inhalten der sf academy zählen unter anderem die engmaschige Betreuung von neuen Trainer:innen während den ersten Monaten und die Durchführung von internen Schulungen zu diversen Fachthemen. Das Vertiefen von Fachwissen macht den Beruf als Fitnesstrainer:in spannend und langfristig attraktiv. Einem begeisterten, motivierten Trainerteam fällt es leicht, die Begeisterung und Motivation an die Kundschaft weiterzugeben. Eine Win-Win-Situation.







Die Erfolgsgeschichte geht weiter

self-fitness.ch bleibt die Top-Adresse für Fitness und Gesundheit im Berner Oberland. Das Angebot umfasst 6 modern ausgestattete Fitnesscenter in Heimberg, Thun-Allmendingen, Gwatt, Münsingen, Frutigen und Interlaken. Zusätzlich bietet das zur Gruppe gehörende monster-gym.ch in Münsingen eine exklusive Trainingsumgebung für Kraftsportler:innen mit speziellen Ambitionen.

Alle Trainingsstandorte stehen den Mitgliedern während 365 Tagen im Jahr zur Verfügung – und dies mit einem unschlagbaren Preis-Leistungs-Verhältnis.

Text und Bilder: self-fitness.ch AG

Öffnungszeiten

365 Tage im Jahr geöffnet
Montag bis Freitag: 6 bis 22 Uhr
Samstag und Sonntag: 8 bis 18 Uhr

Betreute Studiozeiten
Montag bis Donnerstag:
9 bis 11 Uhr und 17 bis 20 Uhr

Standorte: Heimberg · Gwatt-Thun
Thun-Allmendingen · Frutigen
Interlaken · Münsingen

self-fitness.ch

self-fitness.ch AG
Im Schoren 4, 3645 Gwatt
033 437 20 20
info@self-fitness.ch
www.self-fitness.ch