

## EINLADUNG zur Vortragsserie

Das Arena Fitness & Wellnesscenter und die nur einen Stock höher gelegene Swiss Sport Clinic organisieren gemeinsam verschiedene spannende Vorträge zu den Themenbereichen „Training, Ernährung und Sportmedizin“. Als Referenten stehen die Fitnesstrainer/innen der Arena sowie die Sportmediziner/innen und Ärzte/innen der Swiss Sport Clinic zur Verfügung.

### Thema: Massnahmen zur Regeneration nach sportlicher Aktivität

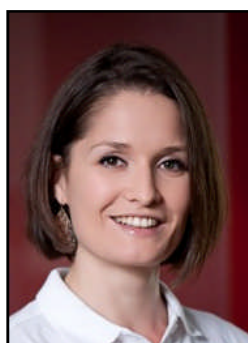
Wann: Donnerstag, 3. Mai 2012, 19.00 – 20.00 Uhr

Wo: Schulungsraum, Arena Fitness & Wellness  
Papiermühlestr. 83, 3014 Bern

**„Regenerieren will gelernt sein. Wir zeigen Ihnen, einfache und effektive Massnahmen, die den Regenerationsprozess positiv beeinflussen“**

Die Teilnahme ist kostenlos. Wir freuen uns auf Eure Anmeldung unter [bern@arena-fitness.ch](mailto:bern@arena-fitness.ch) bzw. [ssc@swiss-sportclinic.ch](mailto:ssc@swiss-sportclinic.ch) oder am Empfang.

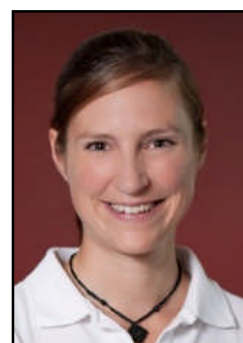
### Die Referenten



Evelyne Bovey  
Physiotherapeutin



Jürg Sägesser  
med. Masseur



Manuela Mühlemann  
Physiotherapeutin