

BIFIT - KURSÜBERSICHT



Wassergymnastik - Hotel Zimba, Schruns

Diese Kurse finden voraussichtlich plangemäß statt!!

- **Dienstag, 08.30 - 09.10 Uhr:** 22.05. - 26.06., 6x40 Min. - **ausgebucht**
- **Donnerstag, 19.20 - 20.00 Uhr:** 24.05. - 28.06., 5x40 Min. - **ausgebucht**

- **Montag, 19.20 - 20.00 Uhr:** 16.07. - 13.08., 5x40 Min.
- **Dienstag, 08.30 - 09.10 Uhr:** 17.07. - 14.08., 5x40 Min.

NEU: smoveyCHALLENGE - „Fit in den Sommer“

5x 60 Min. smoveyTRAINING... für Bauch, Beine, Po, Rücken, Arme... mit Mobilisations-, Herz-Kreislauf-, Ausdauer- und Krafttraining und Cool Down; *Leg dich ins Zeug und gib dein Bestes- tu's für DICH!!*

Termine: voraussichtlich 12.6./14.6./19.6./21.6./26.6.; dienstags & donnerstags

jeweils von **17.30 - 18.30 Uhr**; Kosten: € 65,00

Gruppenraum Alte Gme Tschagguns - bei Schönwetter im Freien!

Sommerprogramm 2018 - "Sommer Qi Gong"

Sommer Qi Gong & Entspannung: Qi Gong Übungen, 5 Elemente, 8 Alltagsübungen, 8 Brokate, 18 Harmonie Übungen, Duft Qi Gong, Meridiandehnungen, Entspannung & Meditation (mind. 4, max. 6 TN)

- **Mittwoch, 18.15 - 19.15 Uhr**

Termine: 18.07., 25.07., 01.08., 08.08.; 4x60 Min., Kosten: € 52,00

Gruppenraum Alte Gme Tschagguns

Sommerprogramm 2018 - "Mixed smoveyCHALLENGE"

Jeweils von 18.00 - 19.00 Uhr; Kosten: € 68,00

- **17.07.:** Bauch - Beine - Po - Rücken + Stretching
- **24.07.:** Bauch - Beine - Po - Rücken + Stretching
- **31.07.:** Kraftvolle Arme & Beine - Entspannung
- **07.08.:** Faszientraining + smoveyRELAX

Gruppenraum Alte Gme Tschagguns - bei Schönwetter im Freien!

Bernadette Ihle, Silvrettastraße 22, 6780 Schruns

0676-842834500; info@bi-fit.at, www.bi-fit.at

© by Bifit Bernadette Ihle

smovey TRAINER

Tiefenentspannungskoach

Dipl. Beckenbodentrainerin nach BeBo®

Health&Weight-, Relax&Wellness Coach

BIFIT - KURSÜBERSICHT



Herbstprogramm 2018 (Termine mit Vorbehalt)

Anmeldungen für die Herbst Wassergymnastik sind ab Ende Mai möglich!!!!

Wassergymnastik - smoveyAQUA, Hotel Zimba Schruns

- Montag, 19.20 - 20.00 Uhr: 10.09. - 17.12., 8x40 Min.
- Dienstag, 08.30 - 09.10 Uhr: 11.09. - 18.12., 8x40 Min.
- Dienstag, 09.20 - 10.00 Uhr: 11.09. - 18.12., 8x40 Min.
- Donnerstag, 19.20 - 20.00 Uhr: 13.09. - 20.12., 8x40 Min.

Qi Gong & Entspannung, Gruppenraum Alte Gme Tschagguns

- Mittwoch, 18.15 - 19.15 Uhr: 12.09. - 05.12., 12x60 Min., € 135,00

Das Fitnesscenter für zu Hause!!

smoveyVIELFALT - NEU: direkt bestellen und vor die Haustüre geliefert bekommen oder gerne auch direkt über mich!

Direktbestellung über diesen Link: shop.smovey.com/partner/AT00979

Bewegung mit smoveys eignet sich für **jede Altersgruppe** und für unterschiedlichste Trainingsformen im Indoor sowie Outdoor-Bereich. Man kann die grünen smoveyRINGE zur Steigerung der Fitness z.B. beim Walken einsetzen oder auch für ein *Ganzkörpertraining* im Freien oder im Studio. Damit werden *Rückenprobleme* vorgebeugt und die Knochenstruktur besonders bei älteren Menschen gestärkt. smovey eignet sich auch wunderbar für ein tägliches, kurzes *Fitness-Programm* zur Körperstraffung, für eine *entspannte Muskulatur*, für mehr *Beweglichkeit* und ein generell *positives Körpergefühl*.

8-in-1

1. **Aktiviert** die **Oberflächen-** UND die **Tiefenmuskulatur**
2. **Fördert** den **Stoffwechsel** und die **Fettverbrennung**
3. **Unterstützt** das **Lymphsystem** und die **Entschlackung**
4. **Mobilisiert** und stärkt **Faszien** und **Bindegewebe**
5. **Kräftigt** das Herz- und **Kreislaufsystem**
6. **Stimuliert** **Reflexzonen** und **Zellaktivität**
7. **Stärkt** das **Immunsystem** und den **Energiefluss**
8. **Löst** **Verspannungen** und **Blockaden**

Bernadette Ihle, Silvrettastraße 22, 6780 Schruns

0676-842834500; info@bi-fit.at, www.bi-fit.at

© by Bifit Bernadette Ihle

 **TRAINER**

Tiefenentspannungskoach

Dipl. Beckenbodentrainerin nach BeBo®

Health&Weight-, Relax&Wellness Coach

BIFIT - KURSÜBERSICHT



smoveyCLASSIC



smoveySOLID



smoveySOLID AQUA



Der smovey-SOLID ist für den Einsatz im Trockenbereich zu verwenden, bzw. der smoveySOLID AQUA (100% wasserdicht!!) im Wasser!

Für Infos oder Details stehe ich gerne zur Verfügung!

Liebe Grüße Bernadette 😊

Kursanmeldungen werden gerne telefonisch, per Mail oder Whats App entgegengenommen!

Updates immer wieder aktuell auf meiner Website, Facebook Seite bzw. auf Instagram und im Whats App Status!