

„Wassergymnastik - smoveyAQUA“ (Hotel Zimba, Schruns)

Frühjahrsblock

Mo 19.20 Uhr (€ 63,00 + Leihgeb. smoveys)

20.05., 27.05., 03.06., 17.06., 24.06., 5x40 Min., - **ausgebucht**



Di, 09.00 Uhr (€ 63,00 + Leihgeb. smoveys)

21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 5x40 Min.,

Do, 19.20 Uhr (€ 63,00 + Leihgeb. smoveys)

16.05., 23.05., 06.06., 13.06., 27.06., 5x40 Min.



Sommerblock:

Mo, 19.20 Uhr (€ 89,00 + Leihgeb. smoveys)

15.07., 22.07., 29.07., 05.08., 12.08., 19.08., 26.08., 7x40 Min.

Di, 09.00 Uhr (€ 89,00 + Leihgeb. smoveys)

16.07., 23.07., 30.07., 06.08., 13.08., 20.08., 27.08., 7x40 Min.



KEIN Zwischensaisonblock



Sommerprogramm 2019

Sommer Qi Gong & Entspannung (bei Schönwetter im Freien)

Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr - ausgebucht

17.07., 24.07., 31.07., 07.08., 21.08., 28.08.; 6x60 Min., € 70,00

smovey - fayo® - stretch & relax

fayo® (nach Liebscher & Bracht): Wir üben fayo® flows...Dehnungs-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen, für ein schlankes und wohlgeformtes Körpergefühl, kombiniert mit einer kurzen Faszienrollmassage, smoveyÜBUNGEN und Entspannungsübungen

Mittwoch, 08.00 - 09.00 Uhr

05.06., 12.06., 26.06., 17.07., 24.07., 31.07., 07.08., 14.08., (Ersatztermin: 21.08.)

8x60 Min., € 95,00

Sämtliche Übungsgeräte werden für die Kurseinheiten gerne kostenlos zur Verfügung gestellt.

Frühaufsteher smoveyWALK (Treffpunkt Aktivpark, bei extremen Regen kein Training!)

Donnerstag, 06.30 - 07.30 Uhr

06.06., 13.06., 27.06., 11.07., 18.07., 25.07., 01.08., 08.08., (Ersatztermine: 22.08., 29.08.)

8x60 Min., € 35,00 (smoveys können nach Vereinbarung für € 8,00 ausgeliehen werden)

mind. 3 TN!

smoveyWALK mit smoveyÜBUNGEN während der Trainingsrunde (Treffpunkt Aktivpark, bei extremen Regen kein Training!)

Montag, 07.30 - ca. 08.45 Uhr

03.06., 17.06., 24.06., 15.07., 22.07., 29.07., 05.08., 12.08., (Ersatztermine: 19.08., 26.08.)

8x60 Min., € 40,00 (smoveys können nach Vereinbarung für € 8,00 ausgeliehen werden)

mind. 3 TN!

NEU im Alpenbad Montafon

Qi Gong, Meridiandehnungen & Entspannungsübungen

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

11.06., 18.06., 25.06., 16.07., 23.07., 30.07., 06.08., 13.08.

Preis pro Einheit: € 12,00 (+ Eintritt oder Saisonskarte)

Bernadette Ihle, Silvrettastraße 22, 6780 Schruns

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

© by Bifit Bernadette Ihle

 **TRAINER**

Tiefenentspannungskoach, fayo® Trainer

Dipl. Beckenbodentrainerin nach BeBo®

Health&Weight-, Relax&Wellness Coach



Aktuelles Kursprogramm

„Guten Morgen“ Workout mit Übungen aus dem fayo® (Faszienyoga), Functional Yoga, Stretch & Relax

Montag, 09.15 - 10.00 Uhr

17.06., 24.06., 15.07., 22.07., 29.07., 05.08., 12.08., 19.08.

Preis pro Einheit: € 10,00 (+ Eintritt oder Saisonskarte)

Der Kurs findet ab 3 Teilnehmern statt! Bei Regen findet kein Kurs statt!
Matte oder Badetuch als Unterlage bzw. Trinkflasche sind selbst mitzubringen!

Infos und Anmeldung unter +43 676 842834500

info@bi-fit.at / www.bi-fit.at

https://www.aktivpark-montafon.at/3_aquaszene/alpenbad.php

Herbst-Winterprogramm 2019/2020 - Vorschau (Termine und Kurse mit Vorbehalt, Änderungen möglich!)

Wassergymnastik - Fit im Element Wasser (Hotel Zimba, Schruns)

Mo, 19.20 Uhr: 16.09. - 14.10. & ab Mitte Dez. bis ca. Mitte März
15x40 Min., € 189,00; + smovey Leihgebühr: € 15,00 - **ausgebucht**

Di, 09.00 Uhr: 17.09. - 15.10. & ab Mitte Dez. bis ca. Mitte März
17x40 Min., € 215,00; + smovey Leihgebühr: € 17,00 - **ausgebucht**

Do, 19.20 Uhr: 19.09. - 17.10. & ab Mitte Dez. bis ca. Mitte März
17x40 Min.; € 215,00; + smovey Leihgebühr: € 17,00

fayo® - smovey - Functional Yoga - Relax "All in one"

fayo® (nach Liebscher & Bracht): Wir üben fayo® flows...Dehnungs-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen, für ein schlankes und wohlgeformtes Körpergefühl. Kombiniert mit einer kurzen Faszienrollmassage und smoveyÜBUNGEN sowie Übungen aus dem Functional Yoga (dynamische & kraftvolle Yogaübungen für den ganzen Körper), Entspannungsübungen 😊, keine Vorkenntnisse notwendig.

Mo, 17.25 - 18.40 Uhr, 14x75 Min., 16.09. - 03.02., € 185,00

Di, 17.30 - 18.45 Uhr, 16x75 Min., 17.09. - 04.02., € 212,00

Mi, 08.30 - 09.45 Uhr, 15x75 Min., 18.09. - 05.02., € 200,00

Bernadette Ihle, Silvrettastraße 22, 6780 Schruns

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

© by Bifit Bernadette Ihle

 **TRAINER**

Tiefenentspannungskoach, fayo® Trainer

Dipl. Beckenbodentrainerin nach BeBo®

Health&Weight-, Relax&Wellness Coach



Fitness Mix

smoveyTRAINING & Antara Übungen, Beckenboden Übungen, Loop Bänder, instabile Unterlagen, Faszienbälle- und rollen...Übungen für Bauch, Beine, Po & Rücken - das Ganzkörperworkout für jede Altersgruppe

Di, 19.00 - 20.00 Uhr, 16x60 Min., 17.09. - 04.02., € 175,00

Do, 08.30 - 09.30 Uhr, 16x60 Min., 19.09. - 06.02., € 175,00 - ausgebucht

Mi, 10.00 - 11.00 Uhr, 15x60 Min., 18.09. - 05.02., € 165,00

Functional Yoga - fayo® = Yoga „pur“ & Relax

Dynamische & kraftvolle Yogaübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Ausgleich von Bewegungsdefiziten, zur Stärkung der Rücken- und Coremuskulatur, Stärkung der Balance sowie zur Reduktion von Verspannungen, verbesserter Körperwahrnehmung und Vertiefung der Atmung...(nicht spirituell!!!!)

fayo® (nach Liebscher & Bracht): Wir üben fayo® flows...Dehnungs-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen, für ein schlankes und wohlgeformtes Körpergefühl. Auch ideal als Ausgleich zu sämtlichen anderen Sportarten (zB Tennis, Schwimmen, Kraftsport, ...)

Mi, 19.30 - 20.30 Uhr, 15x60 Min., 18.09. - 05.02., € 165,00

Qi Gong & Entspannung

8 Brokate, 18 Figuren der Harmonie, 8 Alltagsübungen, 5 Elemente Qi Gong, Yin & Yang Übungen, Meridianaktivierung & -harmonisierung, ...

Keine Vorkenntnisse notwendig - für alle Altersstufen geeignet! Die wertvolle Stunde zum Bewegen, Genießen, Abschalten, zur bewussten Körperwahrnehmung und zum Entspannen!

Mi, 18.15 - 19.15 Uhr, 15x60 Min., 18.09. - 05.02., € 165,00 - ausgebucht

*Sämtliche Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, in der Alta Gme in Tschagguns im 2. Stock (Gruppenraum) statt. Anmeldungen werden gerne entgegengenommen - ausschließlich Kleingruppen!! Alle Termine mit Vorbehalt! **Eine rechtzeitige Anmeldung empfiehlt sich, in manchen Gruppen nur noch wenige freie Plätze!***

Sämtliche Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, in der Alta Gme in Tschagguns im 2. Stock (Gruppenraum) statt. Anmeldungen werden gerne entgegengenommen - ausschließlich Kleingruppen!! Alle Termine mit Vorbehalt!



„Bsundriqs“

Versäumte Stunden können nach rechtzeitiger und vorheriger Vereinbarung gerne in einer anderen Gruppe nachgeholt werden (je nach Verfügbarkeit der Plätze)

NEU: Wer Stunden nachholen möchte, muss sich direkt mit mir in Verbindung setzen, keine automatische Information meinerseits!!!

Grundsätzlich bin ich telefonisch Mo - Fr von 8-12 und 14-18 Uhr erreichbar (außer es finden Kurse statt 😊). Gerne kann mir auch eine Nachricht hinterlassen werden bzw. noch lieber ein E-Mail, eine WhatsApp oder SMS Nachricht geschickt werden.

Diese werden schnellstmöglich wochentags (Montag bis Freitag) beantwortet!

Samstag und Sonntag gehören meiner lieben Familie und wird größtenteils als „Bifit - handyfreie Zeit“ genutzt. Danke für das Verständnis.

smoveys...

Direktbestellung über diesen Link:

<https://smovey.com/shop?vpref=AT00979> oder auch gerne direkt über mich 😊

Bifit - be fit - gsund blieba - Bernadette