



## Operation - „Auszeit“

**Gesundheit und Wohlbefinden sind auch meine obersten Prinzipien!**

Nicht geplant...und dennoch notwendig! Bifit...be fit!

Meine bevorstehende **Arthroskopie** im rechten Knie am 12. April 2018 zwingt mich zu einer Pause...darum ist es notwendig manche **Kursänderungen** vorzunehmen!

Mein Körper benötigt nach der Operation eine „Auszeit“ für Heilung, Therapie und Genesung.

Für etwaige Kursunterbrechungen und Änderungen bitte ich höflichst um Euer Verständnis!

## Änderungen im Detail

### Fitness Mix Gruppen

Dienstag 17.45 Uhr / 19.00 Uhr

Mittwoch 08.30 Uhr / 09.45 Uhr

Diese Gruppen werden **bis inkl. 11. April regulär** lt. Terminkärtchen durchgeführt.

Die verbleibenden 8 Einheiten werden ab 18. September nachgeholt - zusätzlich gibt es eine Gratisinheit als kleinen Bonus dazu! Die Kurse enden mit Mitte - Ende November!

### Qi Gong Gruppe

Mittwoch 18.15 Uhr

Die **Termine am 18. und 25.4 entfallen** - daher gibt es am 2.5./16.5./23.5./6.6. Einheiten á 90 Minuten.

## 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.

# BIFIT - NEUIGKEITEN



smoveyCHALLENGE ab 5. April - **ABGESAGT**

**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!!*  
...ganz nach dem Motto „**Fordern, aber nicht überfordern**“

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!*

# BIFIT - NEUIGKEITEN



## 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](http://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**

# BIFIT - NEUIGKEITEN



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!**

**Ich danke Euch schon jetzt für Euer Verständnis!**

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