



Update - „Auszeit nach der Operation“

Gesundheit und Wohlbefinden sind auch meine obersten Prinzipien!

Meine **Arthroskopie & Arthrolyse** im rechten Knie wurde am 12. April 2018 erfolgreich und zu vollster Zufriedenheit durchgeführt!

Da mein Körper nun eine „Auszeit“ für Heilung, Therapie und Genesung benötigt, ist das Kursprogramm etwas abgeändert bzw. sind Kursunterbrechungen der laufenden Kurse notwendig. Ich bitte um Verständnis.

Das Therapieteam ist soweit mit dem Heilungsverlauf zufrieden und nun stehen Beweglichkeits-, Stabilitäts- und Balancetraining an oberster Stelle, bevor es dann später mit Krafttraining weitergeht! Ausdauereinheiten wie Radtouren mit dem E-Bike und smoveyWALKING, sowie diverse Entspannungseinheiten runden mein momentanes Therapieprogramm ab.

News am laufenden Band...Bifit „Special“

Freut Euch schon jetzt auf den nächsten Newsletter...es wird spannend!!! Aber noch wird nicht zu viel verraten...Bifit Special... 😊

Kursänderungen der laufenden Fitness Mix Gruppen

Fitness Mix Gruppen

Dienstag 17.45 Uhr / 19.00 Uhr (in der 17.45 Uhr Gruppe gibt es noch freie Plätze!!!)

Mittwoch 08.30 Uhr / 09.45 Uhr

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

Wassergymnastik - Hotel Zimba, Schruns - Frühlings- und Sommergruppen

- **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. - noch 4 freie Plätze**
- **Dienstag, 08.30 - 09.10 Uhr: 17.07. - 14.08., 5x40 Min. - noch 2 freie Plätze**

BIFIT - NEUIGKEITEN



NEU: smoveyCHALLENGE - „Fit in den Sommer“ - das „Rundum Workout“

5x 60 Min. smoveyTRAINING...

für Bauch, Beine, Po, Rücken, Arme... mit Mobilisations-, Herz-Kreislauf-, Ausdauer- und Krafttraining, Wohlfühlübungen & Cool Down;

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

jeweils von **17.30 - 18.30 Uhr**; Kosten: € 65,00; mind. 4 TN, max. 6 TN

Gruppenraum Alte Gme Tschagguns - bei Schönwetter im Freien! (nach Vereinbarung)

smoveyWALKS

Bei Interesse bitte um baldige Info - ich erstelle dann eine Whats App Gruppe für alle Interessierten! Treffpunkt nach Vereinbarung (Aktivpark/Alte Gme...)

smoveyWALKS werden spontan abgehalten, ca. 17.15 Uhr; Dauer: ca. 60-90 Min.

smoveys können ausgeliehen werden! (€ 2,00 pro Termin)

Mind. 3 TN, Preis pro Walk: € 5,00

Keine Vorkenntnisse notwendig, für jeden Fitnesslevel geeignet!

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! (nach Vereinbarung)

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



Herbstprogramm 2018 (Termine mit Vorbehalt)

Anmeldungen werden ab sofort entgegengenommen!

Wassergymnastik - smoveyAQUA, Hotel Zimba Schruns (Herbstblock)

- Montag, 19.20 - 20.00 Uhr: 10.09. - 17.12., 8x40 Min., € 97,00
- Dienstag, 08.30 - 09.10 Uhr: 11.09. - 18.12., 8x40 Min., € 97,00
- Dienstag, 09.20 - 10.00 Uhr: 11.09. - 18.12., 8x40 Min., € 97,00
- Donnerstag, 19.20 - 20.00 Uhr: 13.09. - 20.12., 8x40 Min., € 97,00

+ Leihgebühr smoveys: € 8,00 (wer keine eigenen hat)

Fitness Mix, Gruppenraum Alte Gme Tschagguns

- Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr: 18.09. - 20.11.2018, 8x60 Min., € 85,00

Es gibt noch 3 freie Plätze. Keine Vorkenntnisse notwendig, für jeden Fitnesslevel geeignet!

Qi Gong & Entspannung, Gruppenraum Alte Gme Tschagguns

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

Kurzkurse:

- Beckenboden Intensiv Kurs (für Frauen), 3x75 Min., € 58,00
24.09., 01.10., 08.10., jeweils von 17.15 - 18.30 Uhr
Theorie und viel Praxis rund um den weiblichen Beckenboden mit vielen Tipps und Übungsideen für den Alltag...nach dem bewährten BeBo Konzept!
- Faszienfit in Theorie und Praxis, 2x60 Min., € 30,00
20.09., 27.09., jeweils von 17.30 - 18.30 Uhr
Einblick in die Welt der Faszien (Bindegewebe), praktische Übungen mit Igelball, Faszienrolle, Faszienball, Duo Ball, ohne Hilfsmittel...mit Übungs- und Trainingstipps für zuhause!



Voraussichtliches Winterprogramm 2019 (Termine mit Vorbehalt - Anmeldungen ab Mitte August 2018 möglich bzw. nach Verkündung)

Wassergymnastik - smoveyAQUA, Hotel Zimba Schruns (Winterblock)

- Montag, 19.20 - 20.00 Uhr: 07.01. - 18.03., 8x40 Min., € 97,00
- Dienstag, 08.30 - 09.10 Uhr: 08.01. - 19.03., 8x40 Min., € 97,00
- Dienstag, 09.20 - 10.00 Uhr: 08.03. - 19.03., 8x40 Min., € 97,00

+ eventuell ???:

- Donnerstag, 19.20 - 20.00 Uhr: 10.01. - 21.03., 10x40 Min., € 122,00

+ Leihgebühr smoveys: € 10,00 (wer keine eigenen hat)

Qi Gong & Entspannung, Gruppenraum Alte Gme Tschagguns

Die Wohlfühlstunde schlechthin...*sanfte Bewegungen/Übungen für den ganzen Körper* aus dem Qi Gong und Entspannungsbereich (Dehnung, Kräftigung, Mobilisation...), Meridiandehnungen und Atemübungen runden die Stunde gemeinsam mit einer Meditation oder Muskelentspannung bzw. Phantasiereise ab! Kurzer Einblick in die Übungsvielfalt: 8 Brokate, 18 Figuren der Harmonie, 8 Alltagsübungen, 5 Elemente Qi Gong, Yin & Yang Übungen, Meridianaktivierung & -harmonisierung, Chakrenübungen, Shaolin Qi Gong... Keine Vorkenntnisse notwendig - für alle Altersstufen geeignet! Die wertvolle Stunde zum Bewegen, Genießen, Abschalten, zur bewussten Körperwahrnehmung und zum Entspannen!

- **NEU:** Mittwoch, 09.45 - 10.45 Uhr: 09.01. - 05.06., 15x60 Min., € 155,00
- Mittwoch, 18.15 - 19.15 Uhr: 09.01. - 05.06., 15x60 Min., € 155,00

Fitness Mix, Gruppenraum Alte Gme Tschagguns

Der **bunte Mix** mit vorwiegend smoveyTRAINING, Balance-, Koordinations- und Stabilisationstraining, Übungen mit instabilen Unterlagen, Faszienrollen und Beckenbodenübungen!

Warm Up, Herz-Kreislauf Training, Ausdauer- und Kräftigungs- sowie Entspannungsübungen und ganz viel STRETCHING!

Ein Training für den ganzen Körper...für jede Altersgruppe und jeden Fitnesslevel geeignet!
Keine Vorkenntnisse nötig!

- Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr: 08.01. - 28.05., 15x60 Min., € 155,00
- Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr: 09.01. - 05.06., 15x60 Min., € 155,00



Symphonie der Schwingung / Sinne - Körpertiefenentspannungen - Einzelanwendungen

Ab sofort -10% auf alle Körpertiefenentspannungen!

Um rechtzeitige Terminvereinbarung wird gebeten - auch Abendtermine oder an Wochenenden nach Vereinbarung möglich.

Bernadette Ihle

Vital-, Mental- und Entspannungstrainerin
Dipl. Beckenbodentrainerin nach BeBo® | smovey TRAINER | Körpertiefenentspannungscoach



Körpertiefenentspannung

• Symphonie der Schwingung

Die Symphonie der Schwingung ist eine Tiefenentspannungsanwendung mit ätherischen Ölen & smovey-Vibrationsringen & speziell entwickelter Musik zur Harmonisierung der Gehirnhälften.

• Aromaschwingung

Als Aromaschwingung wird die Symphonie der Schwingung auf der Vorderseite des Körpers bezeichnet.

• Symphonie der Sinne mit Tigerclams

Exotische Körperanwendung mit warmen Tigerclam Muscheln, ätherischen Ölen, Neuromusik und smovey – die Superlative der Symphonie!



Symphonie der Sinne „Tigerclam“ – Ganzkörper	ca. 60 Min.	€ 65,00
Symphonie der Sinne „Tigerclam“ – Ganzkörper	ca. 75 Min.	€ 80,00
Symphonie der Sinne „Tigerclam“ – Rücken	ca. 40 Min.	€ 45,00
Symphonie der Sinne „Tigerclam“ – Beine & Arme	ca. 40 Min.	€ 45,00
Symphonie der Schwingung (Rücken)	ca. 50 Min.	€ 50,00
Aromaschwingung (Körpervorderseite)	ca. 50 Min.	€ 50,00

Terminvereinbarung unter: 0676-842834500, info@bi-fit.at, www.bi-fit.at

Abschalten, genießen, loslassen und wohlfühlen... das bsundrige Wohlfühlerlebnis!





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**

smoveyCLASSIC



smoveySOLID



smoveySOLID AQUA



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

Liebe Grüße Bernadette 😊

Kursanmeldungen werden gerne telefonisch, per Mail oder WhatsApp entgegengenommen!

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

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