



Bifit "Aktiv - Vormittag" - Anmeldung bis spät. 31.08.!!!

Ich organisiere für **Montag, 10. September 2018**

(Alternativtermin bei Regen: Mittwoch 12. September 2018) einen smoveyWALK (oder wer möchte auch mit Nordic Walking Stöcken oder ohne) auf der Bielerhöhe!

Abfahrt: 08.30 Uhr (Schruns, Details nach Vereinbarung; Fahrgemeinschaften erwünscht)

Schruns - Partenen - Bielerhöhe

gemütliche Wanderung um den See - mit Pausen zwischendrin (Jausenzeit ☺),
Einkehrschwung im Piz Buin (Mittagessen, Kuchen, Kaffee, Eis - nach Lust und Laune)
anschließend Rückfahrt nach Schruns

Mitzubringen: Jause/Snack, Nordic Walking Stöcke, smoveys können nach Vereinbarung ausgeliehen werden; Sonnenschutz, gutes Schuhwerk, Saisonkarte wer eine hat...

Aus organisatorischen Gründen bitte um **verbindliche Anmeldung bis spät. Freitag, 31.08.**
telefonisch, per Mail, WhatsApp... (info@bi-fit.at; 0676-842834500)

Teilnahme, sowie An- und Abreise auf eigene Gefahr! Bifit übernimmt keine Haftung!





Herbstprogramm 2018

Wassergymnastik - smoveyAQUA, Hotel Zimba Schruns (Herbstblock)

- Montag, 19.20 - 20.00 Uhr: 10.09. - 17.12., 8x40 Min., € 97,00 - **ausgebucht**
- Dienstag, 08.30 - 09.10 Uhr: 11.09. - 18.12., 8x40 Min., € 97,00 - **noch 1 freier Platz**
- Dienstag, 09.20 - 10.00 Uhr: 11.09. - 18.12., 8x40 Min., € 97,00 - **ausgebucht**
- Donnerstag, 19.20 - 20.00 Uhr: 13.09. - 20.12., 8x40 Min., € 97,00 - **noch 4 freie Plätze**

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

Kurzkurse - Workshops

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!

Fitness Mix Gruppen (die im Feb. 2018 starteten...)

Fitness Mix Gruppen - alle Gruppen ausgebucht! ☹

Kursstarts in der Woche ab 18. September 2018

BIFIT - NEUIGKEITEN



fayo®
DAS FASZIEN YOGA



„Geheimnis gelüftet“ - NEU ab 2019...fayo®...Faszienyoga

**NEU: Ab Jänner 2019 bei Bifit!
Exklusiv in der Kleingruppe...fayo®...Faszienyoga!**

fayo® optimiert die Beweglichkeit und Faszien-gesundheit durch die Kombination aus Dehnung, Ansteuerung und Kräftigung. fayo® eignet sich als einfach zu erlernendes Übungssystem für alle Menschen, die sich in ihrem Alltag zu wenig oder einseitig bewegen! fayo® besteht aus Übungsabfolgen und einer Rollmassage. Diese Kombination löst muskulär-fasziale Engpässe auf, die als Folge unserer bewegungsarmen und -einseitigen Lebensweise entstanden ist. Die verfilzten unflexiblen Muskeln und Faszien werden nachgiebig und beweglich trainiert. Blockaden werden beseitigt und eine positive Gesundheitsspirale entsteht! Ein tolles Ganzkörpertraining für jede Altersstufe!

fayo®- hilft dabei, das Leben nachhaltig zu ändern und Bewegungsdefizite wirkungsvoll auszugleichen. Mit Antriebslosigkeit, Schmerzen, Verschleißerscheinungen und sogar Krankheiten müssen wir uns nicht abfinden. Man kann aktiv dagegen was unternehmen. Die ersten Erfolge zeigen sich sofort: die Ausstrahlung wird verbessert, die Beweglichkeit kehrt zurück, man fühlt sich entspannt und ausgeglichen. Jeder trainiert nach seinem Trainings- und Gesundheitszustand. Das Ziel im fayo® ist eine bestmögliche Gesundheit bei Schmerzfreiheit und voller Beweglichkeit. Mit regelmäßigem fayo® Training (15 min tgl.) bringt man den Körper Schritt für Schritt in seinen Bestzustand. Das Bewegungskonzept fayo® basiert auf 30 Jahren Forschung und Erfahrung der Schmerzspezialisten Roland Liebscher-Bracht und Dr. Petra Bracht.

Bernadette Ihle, Silvrettastraße 22, 6780 Schruns
0676-842834500; info@bi-fit.at, www.bi-fit.at
© by Bifit Bernadette Ihle

smavey TRAINER

Tiefenentspannungscoach, fayo® Trainer
Dipl. Beckenbodentrainerin nach BeBo®
Health&Weight-, Relax&Wellness Coach



fayo®- die effektive Form des Faszientrainings

- Wir kombinieren im Training Elemente aus Earthflow, Skyflow und Faylorollmassage
- Leichte, effektive Gelenk- und Wirbelsäulen optimierte Übungen (mit und ohne Faszienrolle) aktivieren den Stoffwechsel und stärken die Kraft des Bindegewebes.
- Zur Förderung der Beweglichkeit.
- Zum Ausgleich körperlicher Disbalance.
- Zur Kräftigung der Muskeln und Optimierung der Fettverbrennung.
- Zur Beschleunigung der Genesungszeit nach Verletzungen.
- Zur Entgiftung und Verminderung von Cellulite.
- ... und einfach weil es unheimlich Spaß macht!

NEU und noch entspannender...Körpertiefenentspannung - Symphonie der Schwingung / Sinne - Einzelanwendung

Tiefen-Entspannungs-Anwendung mit ätherischen Ölen, smovey Schwingringen und speziell entwickelter Musik zur Harmonisierung der Gehirnhälften.

Bei dieser Anwendung sind schon nach einigen Minuten Hektik, Stress und Alltagsprobleme vergessen, man gleitet in einen Zustand totaler Tiefenentspannung. Jetzt neu mit KLANGEI!!!!

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

AKTION: Symphonie der Schwingung (Rücken) - Beim Kauf eines 3er Blocks gibt es die 3. Behandlung zum halben Preis!



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
Symphonie der Schwingung + HotStone	ca. 55 Min.	€ 55,00

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

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



Kursprogramm 1. Halbjahr 2019 (Termine mit Vorbehalt - Anmeldungen ab sofort möglich!)

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 (bei ausreichend Anmeldungen)

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

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



Qi Gong & Entspannung, Gruppenraum Alte Gme Tschagguns

NEU: mit Klangei für noch mehr Entspannung!

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, ...

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

- **Mittwoch, 18.15 - 19.15 Uhr:** 09.01. - 22.05., 15x60 Min., € 158,00

Fitness Mix „soft“, Gruppenraum Alte Gme Tschagguns

Der **bunte Mix** mit smoveyTRAINING, Balance- und Koordinationstraining, Beckenbodenübungen, Dehnungs- und Entspannungsübungen! Schonendes aufwärmen der Gelenke, sanftes Herz-Kreislauf Training, Ausdauer- und Kräftigungs- sowie Atemübungen.

- **Montag, 09.00 - 10.00 Uhr:** 07.01. - 27.05., 15x60 Min., € 158,00

Fitness Mix, Gruppenraum Alte Gme Tschagguns

Der **bunte Mix** mit viel smoveyTRAINING, Balance-, Koordinations- und Stabilisationstraining, Übungen mit instabilen Unterlagen, Übungsstationen (Zirkel), Faszienrollen und Beckenbodenübungen! Warm Up, Herz-Kreislauf Training, Ausdauer- und Kräftigungs- sowie Entspannungs- und Dehnungsübungen.

- **Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr:** 08.01. - 28.05., 16x60 Min., € 168,00

BIFIT - NEUIGKEITEN



„All in one“ mit fayo® & smoveyTRAINING, Gruppenraum Alte Gme Tschagguns

Schmerzfrei bleiben als Prävention: Das Bewegungs-Training von Faszien Yoga (fayo®) ist für jeden geeignet - ganz egal ob jung oder alt, trainiert oder völlig untrainiert, Amateur oder Profi. Jede Position und Bewegung von fayo® orientiert sich an den natürlichen Bedürfnissen des menschlichen Bewegungsapparates. Der Körper wird entspannt, Stress abgebaut, körperliche und geistige Kräfte werden freigesetzt. So kann den meisten der heute häufigsten Schmerzen vorgebeugt werden. fayo® besteht aus Bewegungsabfolgen mit intensiver Dehnung, Ansteuerung und Kräftigung sowie der Faszien-Rollmassage. Bewegungseinschränkungen werden optimal ausgeglichen. Diese Kombination löst muskulär-fasziale und energetische Engpässe auf, die als Folge unserer bewegungsarmen und -einseitigen Lebensweise entstanden sind. Die verfilzten, unflexiblen Muskeln und Faszien werden wieder nachgiebig und beweglich.

Mit fayo® kann der Weg, den die meisten für normal und nicht veränderbar halten - je älter desto mehr Schmerzen, Verschleiß, Bewegungseinschränkungen und Krankheiten - unterbrechen und sogar umkehren.

Dauer: ca. 60 Min. fayo® Training und 15 Min. smovey Training

- **Montag, 17.15 - 18.30 Uhr:** 14.01. - 03.06., 12x75 Min., € 158,00
- **Dienstag, 17.30 - 18.45 Uhr:** 08.01. - 28.05., 16x75 Min., € 210,00
- **Mittwoch, 08.45 - 10.00 Uhr:** 09.01. - 22.05., 16x75 Min., € 210,00

URLAUB...Family time...Fortbildungszeit...

Während dieser Zeiten werden keine WhatsApp Nachrichten, Mails oder Nachrichten bearbeitet/beantwortet: Gerne stehe ich jedoch, wie gewohnt, zu sämtlichen anderen Zeiten (**Montag - Donnerstag 08.00 - 18.00 Uhr sowie am Freitag 08.00 - 12.00 Uhr**) gerne telefonisch, per Mail oder WhatsApp zur Verfügung! Bei Nichterreichbarkeit bitte um Nachricht, und ich melde mich verlässlich binnen 48 Stunden!
Danke für Euer Verständnis.

Urlaub...Family time...Fortbildungszeit...
25.08. - 07.09. 2018



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



AQUA



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

BIFIT - NEUIGKEITEN



smoveyPOWER



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!

Liebe Grüße...einen angenehmen Sommer, wunderschöne Augenblicke und ich freue mich auf gemeinsame Bifit Stunden im Herbst...

Für Fragen oder Infos stehe ich natürlich gerne zur Verfügung!

Bernadette 😊