

„Functional Yoga - Schnupperstunde“ (Alte Gme, Tschagguns)

Reinschnuppern in die Welt des „Functional Yoga“

Functional Yoga ist ein dynamischer & kraftvoller Yoga-Stil, ohne den Fokus auf die Spiritualität zu legen. Effekte auf körperlicher & mentaler Ebene: Reduktion von Verspannungen, Kräftigung der Muskulatur, Stärkung der Balance, verbesserte Körperwahrnehmung, Vertiefung der Atmung, Ausgleich muskulärer Dysbalancen, Erhöhung der Konzentration, Steigerung des Selbstbewusstseins, Reduzierung von Stress und Ängsten



Montag, 29. April 2019, von 19.00 - 20.00 Uhr, € 13,00 - **ausgebucht**

„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., - **noch 2 freie Plätze**



Do, 19.20 Uhr (€ 63,00 + Leihgeb. smoveys) - **noch 2 freie Plätze**

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.

Anmeldungen sind jederzeit möglich, mind. 8 - max. 10 TN pro Gruppe!

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)

**„Guten Morgen“ Workout mit Übungen aus dem fayó® (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



Bifit - Neuigkeiten Frühjahr 2019

Impressum

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

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 - fayó® = 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!!!!)

fayó® (nach Liebscher & Bracht): Wir üben fayó® 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!***

„Bsundriqs“

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

NEU ab Herbst: 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.



Personal Training

Einzeltrainings (Personal Trainings), Beckenboden Intensivkurse sowie Körpertiefenentspannungen sind jederzeit nach Vereinbarung möglich!

smoveys...

Direktbestellung über diesen Link:

<https://smovey.com/shop?vpref=AT00979>

oder auch gerne direkt über mich 😊

Bifit - be fit - gesund bleiba

Liebe Grüße Bernadette 😊