



## Totalabverkauf Sonnentor Produkte

### **Ab sofort auf alle lagernden Produkte -50%!**

Es gibt eine Auswahl an Gewürzen & diversen Tee's (auch Oster- und Weihnachtstee's) - ideal für den Eigenbedarf bzw. als nettes Geschenk oder Mitbringsel - biologisch und bsundrig! *Einkaufsmöglichkeit vor oder nach den Kurseinheiten bzw. jederzeit gerne nach vorheriger Vereinbarung - auch an Wochenenden oder Abenden möglich!*

## Pino Sortiment

Weiterhin bestehen bleibt das bereits bekannte **Pino Sortiment** mit einer Auswahl an verschiedenen Duschschäumen & Hand- und Fußcremen.

## Herbst-Winterprogramm 2019/2020 (Termine und Kurse mit Vorbehalt)

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

Do, 19.20 Uhr: 19.09. - 17.10. & ab Mitte Dez. bis ca. Mitte März - **noch 1 freier Platz**

### 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 - **noch 2 freie Plätze**



## 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 noch 1 freier Platz**

*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 & Interessantes“

**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 eine E-Mail, ein WhatsApp oder eine 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

Du möchtest gerne auch daheim, mit der Familie, der Freundin oder Nachbarin trainieren oder walken? Das ideale Sport- und Fitnessgerät sind dazu smoveys...

Bewegung mit smovey 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**

Bestellungen sind gerne direkt über mich möglich - Lieferzeit ca. 4 Werktage!

Direktbestellung über diesen Link:

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

NEU und limitiert: (nicht wasserfest!!!)



jeweils € 99,90 pro Paar

Bernadette Ihle, Silvrettastraße 22, 6780 Schruns  
0676-842834500; [info@bi-fit.at](mailto:info@bi-fit.at), [www.bi-fit.at](http://www.bi-fit.at)  
© by Bifit Bernadette Ihle

smovey **TRAINER**

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



## smoveyVIELFALT

### smoveyCLASSIC



€ 99,90 pro Paar

### smoveySOLID



€ 109,90 pro Paar

### smoveySOLID AQUA



€ 119,90 pro Paar

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

Lieferzeit ca. 3-4 Werktage!

## WIGE Gutscheine



Alle WIGE Annehmlichkeiten können auch bei Bifit genutzt werden - WIGE Gutscheine sind ebenso bei Bifit einlösbar!

## Erholungspause - Auszeit - Family Time - Urlaub

Vom **30.08.** - **15.09.** werden keine E-Mails oder „Bifit“ Whats App beantwortet - danach selbstverständlich wieder zuverlässig und pünktlich!

Danke für das Verständnis!

## Workshop oder „Kurswünsche“ - Bifit ist offen für Anregungen und Wünsche

Gerne halte ich auch Workshops zu den verschiedensten Themen, wie zB Faszientraining, Functional Yoga, fayo (Faszienyoga), Beckenbodentraining, Qi Gong und Entspannung, „Alles rund um smoveys“ ...ab - bei Interesse bitte um Kontaktaufnahme! Gerne auch in Kleinstgruppen!

Bernadette Ihle, Silvrettastraße 22, 6780 Schruns  
0676-842834500; [info@bi-fit.at](mailto:info@bi-fit.at), [www.bi-fit.at](http://www.bi-fit.at)  
© by Bifit Bernadette Ihle

smovey **TRAINER**

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



## Personal Training

**Einzeltrainings** (Personal Trainings), Beckenboden Intensivkurse sowie Körpertiefenentspannungen (Symphonie der Schwingung / Sinne) sind jederzeit nach Vereinbarung möglich!

**Berufsbedingt Probleme zu einer fixen Kursanmeldung?  
Schichtdienst? unregelmäßige Arbeitszeiten? Urlaub? Krank?  
Kein Problem...bei Bifit gibt's eine Lösung...**

Bei Verhinderung an einem Kursabend oder -vormittag, können gerne versäumte Stunden, nach vorheriger Vereinbarung, je nach Verfügbarkeit, in anderen Gruppen nachgeholt werden...

**Bifit - be fit - gesund bleiba  
Liebe Grüße Bernadette 😊**