



„NEU: im Alpenbad Montafon Schruns - Outdoortraining

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 + Badeintritt oder Saisonskarte

„Guten Morgen“ Workout mit Übungen aus dem fayo® (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 Badeintritt oder Saisonskarte

Teilnahme an einzelnen Einheiten möglich - Anmeldung bis spät. 24h vorher erforderlich.

Infos unter:

+43 676 842834500 / info@bi-fit.at / www.bi-fit.at

+43 664 88380983 / alpenbad@aktivpark-montafon.at / www.aktivpark-montafon.at

„Wassergymnastik - smoveyAQUA“ (Hotel Zimba, Schruns)

Sommerblock: (nur noch wenige freie Plätze!)

Mo, 19.20 Uhr (€ 89,00 + Leihgeb. smoveys oder Kaufmöglichkeit siehe unten)

15.07., 22.07., 29.07., 05.08., 12.08., 19.08., 26.08., 7x40 Min.

Di, 09.00 Uhr (€ 89,00 + Leihgeb. smoveys oder Kaufmöglichkeit siehe unten)

16.07., 23.07., 30.07., 06.08., 13.08., 20.08., 27.08., 7x40 Min.

**Anmeldungen sind jederzeit möglich (spät. 2 Wochen vor Kursbeginn!!),
mind. 8 - max. 10 TN pro Gruppe!**

Bernadette Ihle, Silvrettastraße 22, 6780 Schruns

0676-842834500; info@bi-fit.at, www.bi-fit.at

© by Bifit Bernadette Ihle

TRAINER

Tiefenentspannungscoach, fayo® Trainer

Dipl. Beckenbodentrainerin nach BeBo®

Health&Weight-, Relax&Wellness Coach

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. 3-4 Werktage!

Direktbestellung über diesen Link:

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

NEU und limitiert: (nicht wasserfest!!!)



jeweils € 99,90 pro Paar



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!

Sommerprogramm 2019

Sommer Qi Gong & Entspannung (bei Schönwetter im Freien)

Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr - **ausgebucht**

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 - **noch 1 freier Platz!**

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.
Gerne kann auch später in den Kurs „eingestiegen“ werden...

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)

Bernadette Ihle, Silvrettastraße 22, 6780 Schruns

0676-842834500; info@bi-fit.at, www.bi-fit.at

© by Bifit Bernadette Ihle

TRAINER

Tiefenentspannungscoach, fayo® Trainer

Dipl. Beckenbodentrainerin nach BeBo®

Health&Weight-, Relax&Wellness Coach



Sommerkurse: Ein späterer Einstieg oder früherer Kursausstieg (zB Urlaub,...) ist nach Vereinbarung gerne möglich.

Workshop: „smovey - fayo® - Functional Yoga“

Der abwechslungsreiche Workshop mit den unterschiedlichsten Übungen / Anwendungen von und mit smoveys sowie Übungen aus dem Faszienyoga - fayo® und Functional Yoga! Wir beginnen mit einer Eingangsentspannung („Ankommen“), setzen mit der Faszirolle und den verschiedenen Faszienbällen zum Aufwärmen fort, machen weiter mit einem WARM UP aus dem Functional Yoga, einem smoveyBAUCH-BEINE-PO-ARME-RÜCKEN Training, anschließend fayo®Workout und Übungen aus den Bereichen smoveySTRETCHING & smoveyRELAX. Eine angenehme sowie entspannende Körperreise ist der Abschluss dieses Workshops. Den Körper mit sanften, schwungvollen und auch kraftvollen Bewegungen lockern, kräftigen, bewegen, dehnen, spüren und entspannen!

Freue Dich auf diesen Workshop in gemütlicher Atmosphäre und selbstverständlich in der Kleingruppe! Selbstgemachtes Erfrischungsgetränk inklusive! Mind. 4 TN!

Termin 1: Mi, 12. Juni 2019, 17.30 - 19.45 Uhr, € 40,00 (Anmeldung bis spät. 6.6.!)

Termin 2: Di, 16. Juli 2019, 17.15 - 19.30 Uhr, € 40,00 (Anmeldung bis spät. 09.07.!)

Totalabverkauf Sonnentor Produkte

Ab Montag, 3. Juni 2019 auf alle lagernden Produkte -20%!

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, anders und bsundrig!

Einkaufsmöglichkeit vor oder nach den Kurseinheiten bzw. jederzeit gerne nach vorheriger Vereinbarung!

WIGE Gutscheine



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



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 - **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

Di, 17.30 - 18.45 Uhr, 16x75 Min., 17.09. - 04.02., € 212,00 - **noch 1 freier Platz**

Mi, 08.30 - 09.45 Uhr, 15x75 Min., 18.09. - 05.02., € 200,00 - **ausgebucht**

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 - **noch 1 freier Platz**

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 - **noch 1 freier Platz**

Bernadette Ihle, Silvrettastraße 22, 6780 Schruns

0676-842834500; info@bi-fit.at, www.bi-fit.at

© by Bifit Bernadette Ihle

TRAINER

Tiefenentspannungscoach, fayo® Trainer

Dipl. Beckenbodentrainerin nach BeBo®

Health&Weight-, Relax&Wellness Coach



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

Qi Gong & Entspannung

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.



BIFIT - NEUIGKEITEN JUNI 2019

Impressum

Vorschau Sommerpause

Urlaubszeit, Erholungszeit, Zeit für meine Familie & Freunde...darum bin ich zu folgenden Terminen persönlich nicht erreichbar! Während dieser Zeit werden keine E-Mails oder Whats App beantwortet - danach selbstverständlich wieder zuverlässig und pünktlich!

Danke für das Verständnis!

- 28.06. - 10.07.2019
- 30.08. - 15.09.2019

Körpertiefenentspannung

AKTION: gültig im Juni & Juli 2019

Symphonie der Schwingung Rücken, ca. 50 Min., anstatt € 50,00 nur € 40,00 mit einer erfrischenden Rückenkompressse & Dufterfrischung!

Hektik, Stress, Alltag, emotionale Belastungen sind nur einige Auslöser, die Stimmungsschwankungen, körperliche Beschwerden und Leistungsabfall auslösen können. Mit dieser einzigartigen Technik der Tiefenentspannung findest du wieder die notwendige Balance für Körper, Geist und Seele. Jederzeit gerne nach Vereinbarung - auch an Abenden und Wochenenden möglich!

Bernadette Ihle

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



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!



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

smovey **TRAINER**

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



BIFIT - NEUIGKEITEN JUNI 2019

Impressum

Personal Training

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

Bifit - be fit - gesund blieba
Liebe Grüße Bernadette 😊