



Bifit Kursprogramm ab Sommer 2025



NEU: WASSERGYMNASTIK/smoveyAQUA (Hotel Grandau, St. Gallenkirch)

- Herbstgruppe: Donnerstag, 08.30 - 09.10 Uhr: (Kleingruppe, max. 8 Personen)
11.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10.; 6x40 Min., **6x40 Min.**, € 98,00;
Leihgebühr smoveys: € 18,00



SOMMERKURS: Outdoor

- Sommer Qi Gong/Yin Yoga/Entspannung: Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr
Termine: 16.07., 23.07., 06.08., 13.08., 20.08.
Treffpunkt: nach Vereinbarung (Raum Schruns/Tschagguns)
Preis: € 10,00 pro Einheit, der Kurs findet ab 3 Teilnehmern statt! Anmeldung in der jeweiligen Woche immer bis spät. Montag, 18 Uhr! Für alle Interessierten gibt es eine WhatsApp Gruppe, in der kommuniziert wird! Bei Regen findet kein Training statt.



ONLINE - LIVE KURS

- Montag, 17.30 - 18.30 Uhr
Kurs A: smovey/fayo/Yin Yoga/Antara/Stretching
18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11.,
01.12., 15.12., 22.12., 15x60 Min., € 203,00

ONLINE - LIVE KURS

ab 2026: **Kurs B: smovey/fayo/Yin Yoga/Antara/Stretching**
12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 13.04., 20.04., 27.04.,
04.05., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06., 15.06.; 18x60 Min., € 245,00



Herbst-Winterkurse

- **NEU - Vormittagskurs: Kurs 3: Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr (Tui Blue Hotel)**
Kurzkurs: Fit in den Tag mit Beweglichkeits-, und Mobilisationstraining, Dehnungsübungen, Beckenboden-, und Rückenfit, Kräftigung für Bauch/Beine/Po
03.09., 10.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 7x60 Min., € 125,00
- **Kurs 4: Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr (Tui Blue Hotel)**
Kurzkurs Herbst: Qi Gong, Yin Yoga, Meridiandehnungen, 5 Elemente & Entspannung
03.09., 10.09., 01.10., 08.10., 15.10., 5x60 Min., € 88,00
- **NEU - Kurs 9: Mittwoch, 19.20 - 20.10 Uhr (voraussichtlich Tui Blue Hotel)**
Stretch & Relax: Hier werden Gelenke mobilisiert und die einzelnen Muskelgruppen gelockert. Dabei sorgen Dehnübungen für mehr Beweglichkeit und Flexibilität des gesamten Bewegungsapparates - inkl. Faszientraining
03.09., 10.09., 01.10., 08.10., 15.10., 5x50 Min., € 75,00
- **Kurs 5: Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr (Tui Blue Hotel) - Warteliste**
Fitness Mix mit smovey & fayo & Antara & Stretching
02.09., 09.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 09.12., 16.12., 23.12., 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02.; 14x60 Min., € 245,00
- **Kurs 6: Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr (Kurapotheke)**
Entspannung & Bewegung mit Qi Gong, Meridiandehnungen, 5 Elemente, 8 Brokates
22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12., 07.01., 14.01., 21.01.,
E: 28.01.; 12x60 Min., € 210,00
- **Kurs 7: Mittwoch, 18.10 - 19.10 Uhr (Kurapotheke)**
Entspannung & Bewegung mit Qi Gong, Meridiandehnungen, 5 Elemente, 8 Brokate
22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12., 07.01., 14.01., 21.01.,
E: 28.01.; 12x60 Min., € 210,00
- **Kurs 8 Mittwoch, 19.20 - 20.10 Uhr (Kurapotheke)**
Stretch & Relax für mehr Mobilität & Beweglichkeit inkl. Faszientraining
22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 8x50 Min., € 120,00



NEU: WASSERGYMNASTIK/smoveyAQUA (Hotel Grandau, St. Gallenkirch)

- **Wintergruppe: Donnerstag, 09.00 – 09.40 Uhr:** (Kleingruppe, max. 8 Personen)
11.12., 18.12., 08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03.;
12x40 Min., € 196,00; Leihgebühr smoveys: € 36,00



Winterkurs Wassergymnastik/smoveyAQUA (ab Dez. 2025) – (Hotel Zimba)

- **Gruppe 1: Montag, 19.20 – 20.00 Uhr:** **Warteliste**
01.12., 15.12., 22.12., 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., E: 30.03.
12x40 Min., € 198,00; Leihgebühr smoveys: € 36,00
- **Gruppe 2: Dienstag, 09.00 – 09.40 Uhr:** **Warteliste**
02.12., 09.12., 16.12., 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03.,
E: 24.03.; 12x40 Min., € 198,00; Leihgebühr smoveys: € 36,00
- **Gruppe 3: Donnerstag, 19.20 – 20.00 Uhr:** **Warteliste**
04.12., 11.12., 18.12., 08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03.,
19.03., E: 26.03.; 14x40 Min., € 231,00; Leihgebühr smoveys: € 42,00

Neu ab Herbst 2025 – Übersicht aller Kursräumlichkeiten

- **Montagabend, Dienstagvormittag, Donnerstagabend:** (Wassergymnastikkurse)
Hotel Zimba Schruns
- **Dienstagabend Kurs:** im **Tui Blue Hotel** (gegenüber Aktivpark) im Bewegungsraum
- **Mittwochvormittag Kurs:** **Tui Blue Hotel**
- **Mittwochabend Kurse (Qi Gong, Entspannung):** Seminarraum der Kurapotheke Schruns
bzw. **Tui Blue Hotel**
- **Donnerstagvormittag:** (Wassergymnastik): Hotel Grandau, St. Gallenkirch
- **Onlinekurs:** @home

Personal Training – Workshops – Private Kleingruppentrainings – auf Anfrage

- Beckenbodentraining
- Entspannungs- und Mentaltraining
- Körpertiefenentspannung mit smoveys – Symphonie der Schwingung
- Yin Yoga & Chakrenyoga
- smovey – Faszienyoga – Antara / Qi Gong & Entspannung
- PMR (Progressive Muskelentspannung) + Entspannungstechniken
- Beweglichkeitstraining & Stretching

Termine mit Vorbehalt! Änderungen vorbehalten!

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