



Bifit Kursprogramm 2026

ONLINE - LIVE KURS

Online 1: Fitness Mix: smovey / fayo / Antara / Beckenboden / Stretching / Balance / Faszienrolle / Koordination; ein kunterbuntes Ganzkörpertraining
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.; 15x60 Min., € 205,00

Online 2: Fitness Mix: smovey / fayo / Antara / Beckenboden / Stretching / Balance / Faszienrolle / Koordination; ein kunterbuntes Ganzkörpertraining
15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07., 20.07., 27.07., 03.08., 10.08., 17.08., 24.08., 31.08., 07.09., 13x60 Min., € 180,00

PRÄSENZKURSE

- **Kurs 1: Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr (Tui Blue Hotel)**
Kurzkurs: Fit in den Tag mit smovey, Mobilisation, Antara, Rückentraining, Bauch/Beine/Po, Koordination/Balance, Yoga bei Arthrose
07.01., 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 5x60 Min., € 90,00
- **Kurs 3: Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr (Tui Blue Hotel)**
Fitness Mix: smovey / fayo / Antara / Beckenboden / Stretching / Balance / Faszienrolle / Koordination; ein kunterbuntes Ganzkörpertraining
24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 07.04., 14.04., 21.04., 28.04. 05.05., 12.05., 19.05., 26.05.
12x60 Min., € 216,00
- **Kurs 4: Dienstag, 18.55 - 19.55 Uhr (Tui Blue Hotel)**
"Überraschungsstunde": von smovey TRAINING, über Faszienübungen, Stretching, Yin Yoga, Entspannung, Power, Bauch - Beine - Po, Rücken, fayo, Meridiandehnungen, Mobilisation, Yoga bei Arthrose, Balance und Koordination ist alles dabei...
24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 07.04., 14.04., 21.04., 28.04. 05.05., 12.05., 19.05., 26.05.
12x60 Min., € 216,00

Termine mit Vorbehalt! Änderungen vorbehalten!

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

- **Kurs A1: Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr (Kurapotheke)**
Qi Gong / Entspannung
 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05.,
 20.05., 27.05.; 12x60 Min., € 266,00
- **Kurs A2: Mittwoch, 18.10 - 19.10 Uhr (Kurapotheke)**
Yin Yoga (Qi Gong) / Entspannung
 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05.,
 20.05., 27.05.; 12x60 Min., € 266,00
- **Kurs A3: Mittwoch, 19.20 - 20.10 Uhr (Kurapotheke)**
Stretch & Relax
 Dehnung der wichtigsten Muskeln und Sehnen - Aktivierung und Kräftigung der tiefen
 Bauch- und Rückenmuskeln; Mobilisation der Gelenke - Faszienrolle - Igelball
 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 08.04., 15.04., 22.04.,
 29.04., 06.05., 20.05., 15x50 Min., € 225,00

WASSERGYMNASTIK/smoveyAQUA (Hotel Grandau, St. Gallenkirch)

- **Gruppe G1: Donnerstag, 08.30 - 09.10 Uhr:**
 21.05., 28.05., 18.06., 25.06., 02.07., 09.07., 16.07., 23.07., 30.07.,
 9x40 Min., € 149,00; Leihgebühr smoveys: € 27,00
- **Gruppe G2: Dienstag, 08.30 - 09.10 Uhr:**
 20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10.
 8x40 Min., € 132,00; Leihgebühr smoveys: € 24,00

Frühjahr - Sommer - Herbstkurse: Wassergymnastik/smoveyAQUA - (Hotel Zimba)

- **Gruppe Z1: Montag, 19.20 - 20.00 Uhr:**
 18.05., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07., 20.07., 27.07., **E: 03.08.**
 8x40 Min., € 132,00; Leihgebühr smoveys: € 24,00
- **Gruppe Z2: Dienstag, 09.00 - 09.40 Uhr:**
 19.05., 26.05., 16.06., 23.06., 30.06., 07.07., 14.07., 21.07., 28.07., **E: 04.08.;**
 9x40 Min., € 148,50; Leihgebühr smoveys: € 27,00
- **Gruppe Z3: Donnerstag, 19.20 - 20.00 Uhr:**
 21.05., 28.05., 18.06., 02.07., 09.07., 16.07., 23.07., 30.07., **E: 06.08.**
 8x40 Min., € 132,00; Leihgebühr smoveys: € 24,00

- **Gruppe Z4: Montag, 19.20 – 20.00 Uhr:**
10.08., 17.08., 24.08., 31.08., 07.09., 28.09., 05.10., 12.10., **8x40 Min.**,
€ 132,00; Leihgebühr smoveys: € 24,00
- **Gruppe Z5: Dienstag, 09.00 – 09.40 Uhr:**
11.08., 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 29.09., 06.10., 13.10., **8x40 Min.**,
€ 132,00; Leihgebühr smoveys: € 24,00
- **Gruppe Z6: Donnerstag, 19.20 – 20.00 Uhr:**
20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 01.10., 08.10., 15.10., **7x40 Min.**,
€ 115,50; Leihgebühr smoveys: € 21,00

Übersicht aller Kursräumlichkeiten

- **Montagabend, Dienstagvormittag, Donnerstagabend:** (Wassergymnastik)
Hotel Zimba Schruns
- **Dienstagabend Kurs:** im Tui Blue Hotel
- **Mittwochvormittag/Nachmittag Kurs:** Tui Blue Hotel
- **Mittwochabend Kurse** (Qi Gong, Entspannung): Seminarraum der Kurapotheke Schruns
- **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*