



## ES GEHT WEITER... Wassergymnastik (Hotel Zimba, Schruns)

Termine Gruppe 1, Montag, 19.20 - 20.00 Uhr: - ausgebucht

13.09., 20.09., 27.09., 04.10., 11.10.; 5x40 Min., € 72,00

Termine Gruppe 2, Dienstag 09.00 - 09.40 Uhr: - ausgebucht

14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10.; 5x40 Min., € 72,00

**WARTELISTE MÖGLICH**

## Kursprogramm Herbst 2021

- **Montag, 08.30 - 09.30 Uhr:** smovey/fayo (Fitness Mix)
- **Dienstag, 17.30 - 18.45 Uhr:** Functional Yoga, Yoga, fayó & smovey (Fitness Mix mit neuen Schwerpunkten)
- **Mittwoch, 08.30 - 09.45 Uhr:** Yin Yoga/Qi Gong/fayo/Entspannung
- **Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr:** Qi Gong/Yin Yoga/Entspannung

jeweils 10 Einheiten á 60 bzw. 75 Min.; Start ab 13.09.21;

60 Min. Kurse - € 135,00

75 Min. Kurse - € 165,00

Kursort: „Werkraum“ Hotel Zimba Schruns (ehemalige Zimba Tanzbar)

## Online Live Kurse (mind. 5 TN pro Gruppe) ab September 2021

- **Montag, 17.45 - 18.45 Uhr** mit fayó/Yoga/smovey
- **Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr** mit fayó/Yoga/smovey

jeweils 10 Einheiten á 60 Min., Start ab 13.09.21, 60 Min. Kurs - € 98,00

Rechtzeitige Anmeldung erforderlich - begrenzte Teilnehmerzahl in allen Gruppen!

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

 **TRAINER**

Tiefenentspannungscoach, fayó® Trainer  
Dipl. Beckenbodentrainerin nach BeBo®

Health&Weight-, Relax&Wellness Coach