



Unser Kurswesen

- Pilates
- Nacken- & Rückentriathlon
- Nordic Walking
- RückenFIT
- Indoor Cycling
- Tae Bo

Preise/Abos/Kursbeschriebe siehe Innenseiten.



medfit[®]
Mein Gesundheitszentrum

Physiotherapie
Ernährungsberatung
Prävention und Training

St. Gallerstrasse 72 • 9325 Roggwil
T 071 450 03 03 • F 071 450 03 60
info@medfit.ch • www.medfit.ch

Abonnements

Preise in CHF (inkl. MwSt)

	12M.	6M.	10-er Abo
Pilates (Premium)	1080.-	620.-	290.-
Dienstag 09.30 – 10.25h			
19.00 – 19.55h (workout)			
Mittwoch 18.00 – 18.55h			
Donnerstag 09.00 – 09.55h			
Freitag 09.00 – 09.55h			
Pilates Einzellektion 120.- / 55min			

Pilates ist ein methodisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Bauch-, Rücken- sowie Beckenbodenmuskulatur. Es werden vor allem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen. Diese sorgen für eine korrekte und gesunde Körperhaltung.

Nacken- & Rückentriathlon (Premium)

Dienstag 08.30 – 09.25h	1080.-		
Mittwoch 19.00 – 19.55h			
Donnerstag 18.00 – 18.55h			
19.00 – 19.55h			

Dies ist ein spezielles Kräftigungstraining, das ausschliesslich von Physiotherapeuten durchgeführt werden darf. Es richtet sich an Personen, die bereit sind, 1 Jahr intensiv und systematisch an der Gesundheit zu arbeiten mit Fokus auf Nacken & Rücken. Es lohnt sich!

Nordic Walking (Budget)

Montag 19.00 – 20.15h	320.-		
Mittwoch 09.30 – 10.45h			
19.30 – 20.45h			

Unter fachkundiger Leitung erleben Sie ein wirksames Ausdauertraining in der freien Natur. Nebst dem Lauftraining werden auch Kräftigungsübungen eingebaut.

Fitness- und Premium-Abo Inhaber können für CHF 100.- Aufpreis 1 Jahr Nordic Walking besuchen.

Es finden punktuell Grundkurse in der neuen Nordic ALFA Technik statt. Aktuelle Daten finden Sie unter www.medfit.ch oder am Empfang.

RückenFIT (Budget)

Montag 19.00 – 19.55h	480.-	320.-	
-----------------------	-------	-------	--

RückenFIT ist ein gezieltes, präventives Rückentraining. Es dient der Stärkung der Wirbelsäulenmuskulatur, zur Vorbeugung von Haltungsschäden sowie zur Linderung von Rückenschmerzen.

12M.	6M.	10-er Abo
	420.-	210.-

Indoor Cycling (Comfort)

Montag 09.00 – 09.55h			
Mittwoch 20.00 – 20.55h			
Freitag 17.30 – 18.25h			
Sonntag 09.00 – 09.55h			

Indoor Cycling ist ein hocheffizientes, herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining. Die motivierende Musik simuliert dabei ein Geländeprofil. Somit erreicht «Velofahren» eine ganz neue Dimension! Variable Trainingszonen ermöglichen dabei die Verbesserung des Fettstoffwechsels, der Herz-Kreislaufleistung, der Kraftausdauer- und Entspannungsfähigkeit.

Fitness- und Premium-Abo Inhaber können für CHF 100.- Aufpreis 6 Monate Indoor Cycling besuchen.

Indoor Cycling findet vom Oktober-März statt.

Tae Bo (Budget)

Dienstag 18.00 – 18.55h	480.-	320.-	170.-
-------------------------	-------	-------	-------

Tae Bo ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts zu schneller Musik praktiziert wird. Es ist jedoch selbst kein Kampfsport sondern reine Fitnessgymnastik und ist leicht zu erlernen! Durch das intensive Workout werden Kreislauf, Muskelausdauer und -stärke sowie die Beweglichkeit verbessert.

All-in-one Kurse

Alle Kurse zusammen – 1 Preis!	1280.-	790.-	
--------------------------------	--------	-------	--

Kostenlose Schnupperlektion jederzeit möglich, ebenso ein Kurseinstieg.
Preis- & Kursänderungen vorbehalten.