



# KURSE & FITNESS AB 1.8.2017

Fitness

Pilates

Nacken- & Rückentriathlon

RückenFIT

GymFIT

FaszienFIT

Bodyforming Mama

Body Pump

Yoga

Schwangerschafts-Yoga

Beckenbodenkurs

Rückbildungsturnen

SchwangerschaftsFIT

Personal Training

# KURSBESCHRIEBE / ABOS / PREISE

## ABONNEMENTS

Preise in CHF (inkl. MwSt)

12M.

6M.

**Fitness + Kurse**

990.–

740.–

**Fitness**

890.–

660.–

**Kurse**

790.–

590.–

## Pilates

**Dienstag** 09.30 – 10.25h  
19.30 – 20.25h

**Mittwoch** 18.00 – 18.55h  
**Freitag** 09.00 – 09.55h

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

## Nacken- & Rückentriathlon

**Dienstag** 08.30 – 09.25h

**Mittwoch** 19.00 – 19.55h  
**Donnerstag** 18.00 – 18.55h

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!

## RückenFIT

**Montag** 18.30 – 19.25h  
19.30 – 20.25h

**Donnerstag** 19.00 – 19.55h

RückenFIT ist ein gezieltes, präventives Ganzkörpertraining mit Fokus auf den Rücken. Es dient der Stärkung der Wirbelsäulenmuskulatur, zur Vorbeugung von Haltungsschäden sowie zur Linderung von Rückenschmerzen.

## GymFIT

**Montag** 10.00 – 10.55h (55+)

**Mittwoch** 10.00 – 10.55h

Wir bieten eine abwechslungsreiche Lektion mit Koordinations- und Stabilitätsübungen. Daneben werden in wechselnden Übungen Rücken, Rumpf, Bauch sowie Oberkörper trainiert.

## FaszienFIT

**Mittwoch** 17.15 – 18.00h

Gut trainierte Faszien bilden die Grundlage für vitale Spannkraft und körperliche Leistungsfähigkeit. Heilungsprozesse können im Leistungssport durch Faszien Fitness Übungen beschleunigt werden und im Gesundheits-, Freizeit- und Leistungssport wirkt ein trainiertes, elastisches Kollagenetzwerk leistungssteigernd und dient als natürliche Prophylaxe gegen Verletzungen aller Art. Faszientraining kann Cellulite verringern bzw. vorbeugen.

\* medfit® Kundinnen mit gültigem Kurs-, Fitness- oder Kurs/Fitness-Abo, können diese Kurse ohne Mehrkosten besuchen.

14 Tage gratis Fitnesstraining. Kostenlose Schnupperlektion Kurswesen jederzeit möglich, ebenso ein Kurseinstieg, sofern es die Teilnehmerzahl erlaubt. Änderungen vorbehalten. Attraktive Vergünstigungen unter [www.medfit.ch](http://www.medfit.ch). Krankenkassen anerkannt. Alle Kurse finden in Roggwil statt.

## Bodyforming Mama\*

290.– (10x)

Freitag 10.15 – 11.00h

Figurformendes, aktives Training für Frauen, die nach der Schwangerschaft ein fundiertes work-out suchen, das den «neuen Körper» fordert, aber nicht überfordert und den Beckenboden schont.

## Body Pump

Dienstag 17.30 – 18.25h

Body Pump ist ein athletisches Ganzkörper-work-out, welches die Hauptmuskelgruppen (Beine, Gesäss, Rücken, Brust, Arme und Bauch) trainiert und stärkt. Das Training ist abwechslungsreich und durch die Wahl des für Sie passenden Gewichtes individuell steuerbar.

## Yoga

Dienstag 18.30 – 19.25h

Mittwoch 09.00 – 09.55h

Es wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt: durch körperliche Übungen, Atemübungen sowie Meditation. Energielenkungen in den Übungen tragen dazu bei, Ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern und Achtsamkeit zu entwickeln. Neueinsteiger willkommen!

## Schwangerschafts-Yoga\*

290.– (10x)

Dienstag 17.30 – 18.25h (Kursbeginn im 2018)

Mit Übungen aus der Yoga-Praxis lernen Sie gezielt auf die körperliche Umstellung einzugehen, Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern und Beweglichkeit und Vitalität zu erhalten.

## Beckenbodenkurs

290.– (7x)

Montag 18.30 – 19.25h (8.1.2018 Kursbeginn)

Es geht um den geheimnisvollsten Muskel der Frau: den Beckenboden. So heisst die Platte aus Muskeln und Bindegewebe, die das Becken nach unten abschliesst. Sie erfahren interessante Hintergrundinformationen über diesen verborgenen Muskel und lernen ihn gezielt zu kräftigen! Einzellektionen buchbar.

## Rückbildungsturnen

220.– (7x)

Donnerstag 08.50 – 09.45h

Donnerstag 10.00 – 10.55h

Durch das Rückbildungsturnen wird Ihr Körper auf sanfte Art wieder fit. Sie lernen die natürlichen Rückbildungsvorgänge Ihres Körpers positiv zu beeinflussen. Die Übungen bewirken eine Stärkung und Kräftigung des Rumpfes. Ihre Haltung wird aufrecht und stabil und Sie bewegen sich im Alltag bewusster und körpergerechter.

## SchwangerschaftsFIT\*

290.– (10x) 150.– (5x)

Montag 17.30 – 18.25h

Mit unseren gezielten Übungen bleiben Sie auch in der Schwangerschaft fit und beweglich. Beugen Sie aktiv den üblichen Leiden wie Rückenschmerzen oder Verspannungen vor (bis 31.12.2017).

## Personal Training, 30/60 Minuten

Yoga 70.–/140.–, Pilates 70.–/140.–, Fitness 60.–/120.–

11 für 10 Personal Training Abo-Special: 11x trainieren, nur 10x bezahlen!



**ROGGWIL**

medfit GmbH  
St. Gallerstrasse 72  
9325 Roggwil

Tel. +41 71 450 03 03

Fax +41 71 450 03 60

**ARBON**

medfit GmbH  
Stickereistrasse 4  
9320 Arbon

Tel. +41 71 450 03 03

Fax +41 71 450 03 60

[info@medfit.ch](mailto:info@medfit.ch) • [www.medfit.ch](http://www.medfit.ch)