



## KURSE

Pilates

Nacken- & Rückentriathlon

RückenFIT

GymFIT

Bodyforming Mama

Yoga

Rückbildungsturnen

Personal Training



medfit<sup>®</sup>

Mein Gesundheitszentrum

# KURSBESCHREIBE / ABOS / PREISE

## ABONNEMENTS KURSE ROGGWIL

Preise in CHF (inkl. MwSt)

12M.

6M.

10er

**Kurse**

790.–

590.–

240.–

### Pilates

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

**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**

**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 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 Stabilisationsübungen. Daneben werden in wechselnden Übungen Rücken, Rumpf, Bauch sowie Oberkörper trainiert.

Kostenlose Schnupperlektion Kurswesens jederzeit möglich, ebenso ein Kurseinstieg, sofern es die Teilnehmerzahl erlaubt. Änderungen vorbehalten. Krankenkassen anerkannt. Alle Kurse finden in Roggwil statt.

## Bodyforming Mama

**Donnerstag 9.00 – 9.55h**

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.

## Yoga

**Mittwoch 09.00 – 09.55h**

**Kursort medfit® Roggwil**

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!

**Der Yogakurs steht unter der Leitung von Bella Yoga und ist nicht im Abo von medfit® integriert. Der Stundenplan von bella Yoga ist unter [www.bellayoga.ch](http://www.bellayoga.ch) einsehbar. Die Kurse können über die App «eversports» gebucht werden.**

## Rückbildungsturnen

**220.– (7x)**

**Donnerstag 10.00 – 10.55h**

**Freitag 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.

## Personal Training, 30/60 Minuten

Pilates 70.– /140.–

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

**P** Gratis Parkplätze | Kinderhort



**medfit**<sup>®</sup>

Mein Gesundheitszentrum

**ROGGWIL**

medfit AG  
St. Gallerstr. 72  
9325 Roggwil

**ARBON**

medfit AG  
Stickereistr. 4  
9320 Arbon

**HEERBRUGG**

medfit AG  
Widnauerstr. 8  
9435 Heerbrugg

**ST. GALLEN**

medfit AG  
Müller-Friedberg-Str. 6  
9000 St. Gallen

Tel. 071 450 03 03  
Fax 071 450 03 60

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