



KURSE

- Pilates
- Nacken- & Rückentriathlon
- RückenFIT
- GymFIT
- Bodyforming Mama
- Yoga
- Rückbildungsturnen
- Personal Training

**DIESE KURSE
FINDEN NUR
IN ROGGWIL
STATT.**



medfit[®]

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



Kostenlose Schnupperlektion Kurswesen jederzeit möglich, ebenso ein Kurseinstieg, sofern es die Teilnehmerzahl erlaubt. Änderungen vorbehalten.

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 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



ROGGWIL
medfit AG
St. Gallerstrasse 72
9325 Roggwil

Tel. 071 450 03 03
www.medfit.ch

Arbon | Heerbrugg | Roggwil | St. Gallen