



Gruppenfitness Nöllen Altstätten

Montag
09.00 – 09.50 Fun Tone
10.00 – 10.50 Stretching
18.00 – 18.50 Rückenfit
19.00 – 19.50 FunTone Cardio
20.00 – 20.50 Body-Forming

Dienstag
09.00 – 09.50 Bauch, Beine & Co.
10.00 – 10.50 Qi Gong & More
18.00 – 18.50 Antara
19.00 – 19.50 Zumba

Mittwoch
09.00 – 09.50 Pilates
10.00 – 10.50 Fun Tone
17.00 – 17.50 RückenFit
18.00 – 18.50 Body Work
19.00 – 19.50 Indoor-Cycling

Donnerstag
09.00 – 09.50 Body Work
10.00 – 10.50 Yoga
18.00 – 18.50 Bauch, Beine, Po
19.00 – 19.50 Functional Training
20.00 – 20.50 Yoga Goodnight

Freitag
09.00 – 09.50 M.A.X. & Co.
10.00 – 10.50 Yoga

Sonntag
09.30 – 10.20 Surprise

Gruppenfitness Nöllen Widnau

Montag
09.00 – 09.50 Body-Forming
10.00 – 10.50 Balance-Kraft
18.00 – 18.50 FunTone
19.00 – 19.50 Kick the Bag
20.00 – 20.50 Indoor Cycling

Dienstag
08.45 – 09.35 RückenFit
09.45 – 10.35 Yoga & Stretching
18.00 – 18.50 Body Work
19.00 – 19.50 Zumba
20.00 – 20.50 Yoga Sunshine

Mittwoch
09.00 – 09.50 Fun Tone
10.00 – 10.50 Antara
18.00 – 18.50 Bauch & Rücken
19.00 – 19.50 Kick the Bag
20.00 – 20.50 Indoor-Cycling

Donnerstag
09.00 – 09.50 Zumba
10.00 – 10.50 Step-Aerobic
18.00 – 18.50 Stretching
19.00 – 19.50 M.A.X.

Freitag
09.00 – 09.50 Yoga
10.00 – 10.50 M.A.X.

Sonntag
10.00 – 10.50 FunTone



Jetzt die Fitness Nöllen an 10 Tagen kostenlos testen. Ausgebildete Fitness-Instruktoren erstellen Ihnen Ihr Trainingsprogramm.

Bilder: pd



Fitness Nöllen: Jetzt beim Abo sparen!

Lösen Sie jetzt ein Jahres-Gruppen-Fitness-Abo für gerade mal 690 Franken oder sparen Sie bei einer Jahres-Gold-Mitgliedschaft volle 200 Franken. Das Grossartige dabei ist dass Sie, bevor Sie Ihr Abo lösen, das gesamte Angebot an 10 aufeinanderfolgenden Tagen unverbindlich und kostenlos ausprobieren können.

ALTSTÄTTEN/WIDNAU. Reservieren Sie sich einen Termin für Ihr erstes Training. Rufen Sie ganz einfach im Fitnesscenter Nöllen in Widnau oder Altstätten an.

Keine Angst. Sie brauchen sich nicht gleich nach dem Probetraining zu entscheiden, ob Sie bleiben wollen oder nicht. Niemand drängt Sie. Probieren Sie das gesamte Angebot in aller Ruhe aus.

Rabatt 200 Franken

Entscheiden Sie sich nach Ihren Probetagen für ein Jahres-Gruppen-Fitness-Abo, erhalten Sie dieses für gerade mal 690 Franken. Eine Jahres-Gold-Mitgliedschaft erhalten Sie für 790 anstatt von 990 Franken. Sie sparen volle 200 Franken. Das Abo kann bequem monatlich, vierteljährlich oder innert dreissig Tagen bezahlt werden. Das ist aber noch nicht alles; die Fitnesscenter Nöllen sind Krankenkassenanerkannt. Das bedeutet für Sie, dass sich Ihre Krankenkasse mit Beiträgen zwischen 200 und 500 Franken an Ihrem Fitness-Abo im Nöllen beteiligt.

Effizient trainieren

Effizient trainieren heisst in der kürzestmöglichen Zeit den grösstmöglichen Trainingserfolg zu bekommen. Dazu

finden Sie in den Fitnesscentern Nöllen die zwei wichtigsten Voraussetzungen. Erstens: die nötigen Trainingsgeräte in ausreichender Anzahl und zweitens: fachlich bestens ausgebildete Fitness-Instruktoren und Fitness-Instruktorinnen mit jahrelanger Berufserfahrung.

Fortschrittlichste Trainings-Geräte

30 bis 60 Minuten Ausdauer oder Fettverbrennungs-Training auf einem Standfahrrad können schnell einmal ziemlich langweilig werden. Nicht in den Fitnesscentern Nöllen. Hier sind nämlich ausnahmslos alle Ausdauergeräte, wie zum Beispiel die Standfahrräder, Crosstrainer und die Laufbänder, mit einem eigenen TV-Bildschirm ausgestattet. Das Resultat: Während Sie fernsehen, vergeht das Training nicht

nur wie im Flug, sondern es macht Spass und Sie bleiben motiviert. «Durch, dass ich während meinem Training fernsehen kann, trainiere ich auch viel regelmässiger», bestätigen viele Kunden.

Jetzt telefonisch anmelden

Überzeugen Sie sich vom grossen Erfahrungsschatz der Trainer und Trainerinnen.

Lassen Sie sich zeigen, wie Sie Ihre Trainingsziele schnell und einfach erreichen können. Jetzt haben Sie die Möglichkeit, alles an 10 aufeinanderfolgenden Tagen auszuprobieren. Rufen Sie deshalb gleich heute noch an und vereinbaren Sie Ihr erstes Probetraining. Wenn es Ihnen gefällt, können Sie danach Ihr Fitness-Abo mit einem grosszügigen Rabatt von 200 Franken lösen.



Probieren Sie 10 Tage lang, beliebig sämtliche Lektionen aus. Bei Gefallen lösen Sie Ihr Gruppen-Fitness-Jahresabo zum Sonderpreis von 690 Franken.

Frühbucher-Rabatt nur noch bis 31. August 2022!

Gruppenfitness-Abo nur 690 Franken oder Goldmember-Abo nur 790 Franken statt 990 Franken

Testen Sie 10 Tage lang die Fitnesscenter Nöllen kostenlos und unverbindlich. Bei Gefallen können Sie anschliessend ein Gruppen-Fitness-Abo für gerade mal 690 Franken oder eine Gold-Mitgliedschaft für nur 790 Franken statt 990 Franken lösen.

- Mit einem Abo können Sie in Widnau und Altstätten trainieren
- Sie können Ihr Abo monatlich, vierteljährlich oder innert 30 Tagen bezahlen. So wie es für Sie am besten passt.
- Von den Krankenkassen anerkannt – Sie erhalten Beiträge zwischen 200 und 500 Franken im Jahr zurückerstattet (mit Zusatzversicherung, wir informieren Sie gerne).

Ein Abo – zwei Fitnesscenter:

Fitnesscenter Nöllen Altstätten
Industriestrasse 12
9450 Altstätten
Telefon: 071 755 00 66

Fitnesscenter Nöllen Widnau
Industriestrasse 67
9443 Widnau
Telefon: 071 722 00 88

www.fitnessnoellen-widnau.ch
www.fitnessnoellen-altstaetten.ch
www.facebook.com/fitness.ch

Gruppen-Fitness: 10 Tage gratis probieren!

Sie empfinden das Training an den Geräten langweilig und ermüdend? Sie haben Mühe, sich zu motivieren? Sie möchten nicht allein trainieren und fühlen sich in einer Gruppe Gleichgesinnter wohler? Dann nutzen Sie jetzt das Probier-Angebot der Fitnesscenter Nöllen Widnau und Altstätten. Testen Sie sämtliche Gruppen-Lektionen an 10 aufeinanderfolgenden Tagen kostenlos.

ALTSTÄTTEN/WIDNAU. Viele besuchen ein Fitnesscenter, um Gewicht abzunehmen oder die Figur zu straffen. Andere, um etwas Gesundes zu tun oder sich besser in der eigenen Haut zu fühlen. Dafür eignen sich unsere Gruppen-Fitness-Kurse besonders. Beim Gruppentraining entsteht eine einzigartige Atmosphäre. Sie trainieren nie allein. Sie haben Spass, werden mitgerissen und erreichen dadurch schnell Ihre Trainingsziele.

Ein Abo – zwei Fitnesscenter
Im Fitnesscenter Nöllen können Sie mit einem Abo gleich an zwei Standorten trainieren – je nachdem, welche Gruppen-Kurse Sie interessieren. Sie haben eine Auswahl von über 40 Lektionen pro Woche. Das finden Sie sonst nirgends. Ob Body-Forming, Bauch/Beine/

Po, Pilates, FunTone oder Spinning. Sie können so viele Lektionen besuchen, wie Sie wollen. Wann Sie wollen und so oft Sie wollen. Und das Tolle dabei – alle Lektionen sind im Abo-Preis bereits eingeschlossen.

Anmeldung ganz einfach

Sie wollen das Fitness-Angebot an 10 aufeinanderfolgenden Tagen kostenlos

und unverbindlich testen? Dann gehen Sie wie folgt vor:

1. Wählen Sie von den Aerobic-Kursplänen aus der linken Spalte dieses Artikels die Lektionen aus, die Sie interessieren.
2. Melden Sie sich online auf www.fitnessnoellen-widnau.ch, www.fitnessnoellen-altstaetten.ch

noellen-altstaetten oder telefonisch für einen Starttermin an. In Widnau 071 722 00 88. In Altstätten 071 755 00 66.

3. Probieren Sie 10 Tage lang beliebig sämtliche Lektionen aus.

4. Bei Gefallen lösen Sie Ihr Gruppen-Fitness-Abo zum Sonderpreis von 690 Franken.



Gruppenfitness im Nöllen: Jetzt anrufen und 10 Tage lang ohne Risiko ausprobieren.