



## Gruppenfitness Nöllen Altstätten

<b>Montag</b>	09.15 – 10.30 Bauch, Beine, Po 09.30 – 10.00 30 Minuten Fitness-Zirkel
	18.00 – 18.50 Rückengymnastik 19.00 – 19.50 Step-Aerobic 19.15 – 19.45 30 Minuten Fitness-Zirkel
	20.00 – 20.50 Body Forming
<b>Dienstag</b>	09.30 – 10.20 Power Yoga 18.00 – 18.50 Antara 19.00 – 19.50 Zumba 20.00 – 20.50 Indoorcycling
<b>Mittwoch</b>	09.30 – 10.20 Pilates 18.00 – 18.50 Body Work 19.00 – 19.50 Bodyforming 20.00 – 20.50 Indoorcycling
<b>Donnerstag</b>	18.00 – 18.50 Bauch, Beine, Po 19.00 – 19.50 Zumba Step 20.00 – 20.50 Indoorcycling
<b>Freitag</b>	09.15 – 10.05 Step-Aerobic 18.00 – 18.50 Cross-Fit
<b>Sonntag</b>	10.00 – 10.50 M.A.X. & Toning

## Gruppenfitness Nöllen Widnau

<b>Montag</b>	09.00 – 09.50 Body-Forming 10.00 – 10.50 Pilates 18.00 – 18.50 Indoorcycling 19.00 – 19.50 Kick the Bag 20.00 – 20.50 Thai Bo
<b>Dienstag</b>	08.45 – 09.35 Rückengymnastik 09.45 – 10.35 Hatha Yoga 18.00 – 18.50 Body Work 19.00 – 19.50 Indoorcycling
<b>Mittwoch</b>	09.00 – 09.50 Bauch, Beine, Po 10.00 – 10.50 M.A.X. & Toning 18.00 – 18.50 Pilates 19.00 – 19.50 Zumba 20.00 – 20.50 Kick the Bag
<b>Donnerstag</b>	09.30 – 10.20 Zumba 18.00 – 18.50 Bauch, Beine, Po 19.00 – 19.50 M.A.X. & Toning
<b>Freitag</b>	09.00 – 09.50 Power Yoga 10.00 – 10.50 Step-Aerobic
<b>Sonntag</b>	10.30 – 11.20 Bauch, Beine, Po

## Mehr Training für Ihr Geld

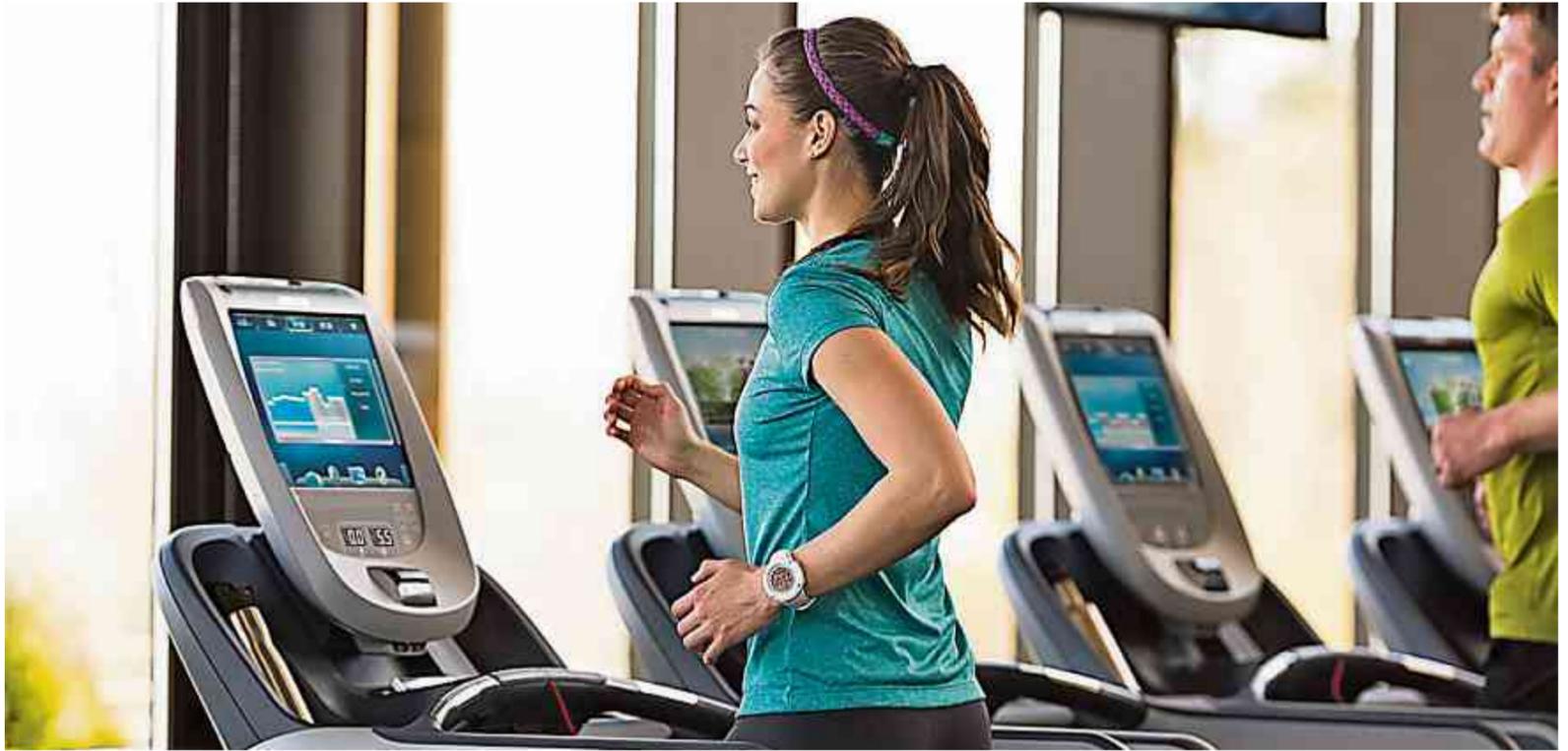
Aktion bis 31.1.2015:

Abo 12 Monate: nur CHF 840 plus einen Monat GRATIS im Wert von 75 Franken

- Mit einem Abo können Sie in Widnau und Altstätten trainieren
- Sie können Ihr Abo innert 30 Tagen bezahlen
- Sie können Ihr Abo auch unkompliziert vierteljährlich bezahlen – alle drei Monate CHF 245
- Von den Krankenkassen anerkannt – Sie erhalten Beiträge zwischen 200 und 500 Franken im Jahr zurückerstattet (mit Zusatzversicherung, bitte informieren Sie sich direkt bei Ihrer Kasse)

Industriestrasse 12,  
9450 Altstätten,  
071 755 00 66, und  
Industriestrasse 67,  
9443 Widnau, 071 722 00 88  
www.fitnessnoellen.ch  
www.facebook.com/fitness.ch

# Fitness Nöllen: 125 Franken Preisvorteil!



«Dadurch, dass ich während meinem Training Fernseh schauen kann, trainiere ich auch viel regelmässiger.» Monika Büsser, Widnau.

Bilder: pd

**Noch nie konnte man so viel sparen. Profitieren Sie bis zum 31. Januar 2015 von 125 Franken Preisvorteil. Das Tolle dabei: Bevor Sie Ihr Abo lösen, können Sie ganz unverbindlich und kostenlos das gesamte Angebot 10 Tage lang ausprobieren.**

### Preisvorteil 125 Franken

Entscheiden Sie sich nach Ihren 10 Probetagen für ein Jahres-Fitness-Abo, erhalten Sie einen Bar-Rabatt von 50 Franken. Zusätzlich bekommen Sie einen GRATIS-Trainingsmonat im Wert von 75 Franken. Gesamthaft profitieren Sie von einem Preisvorteil von satten 125 Franken.

### Effizient trainieren

Effizient trainieren heisst in der kürzest möglichen 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 Fernseh schauen vergeht das Training nicht nur wie im Flug, sondern es macht Spass und Sie bleiben motiviert. «Dadurch, dass ich während meinem Training Fernseh schauen kann, trainiere ich auch viel regelmässiger», bestätigen viele Kunden.

### Einfach ausprobieren

Überzeugen Sie sich vom grossen Erfahrungsschatz der Trainer und Trai-

nerinnen. Lassen Sie sich zeigen, wie Sie Ihre Trainingsziele schnell und einfach erreichen können. Jetzt haben Sie die Möglichkeit, alles 10 Tage lang auszuprobieren. Einfach anrufen und Termin vereinbaren. Und wenn es Ihnen gefällt, können Sie bis zum 31.1.2014, auch noch von einem einmaligen Preisvorteil von 125 Franken profitieren.

**Ein Abo – zwei Fitnesscenter:**  
Fitnesscenter Nöllen Altstätten  
Industriestrasse 12  
9450 Altstätten  
071 755 00 66

Fitnesscenter Nöllen Widnau  
Industriestrasse 67  
9443 Widnau  
071 722 00 88



30 Minuten Fitness-Zirkel: Sie brauchen keine Überwindung zum Trainieren. Haben Sie erst einmal mit einer Übung begonnen, geht alles wie von alleine.

## Wie fit können Sie in 10 Tagen werden?

Bis zum 31. Januar können Sie das gesamte Trainings-Angebot 10 Tage lang unverbindlich und kostenlos testen. Sie werden sich wundern, wie schnell Sie mit den richtigen Trainingsgeräten und dem Wissen der fachlich ausgebildeten Fitness-Instruktoren im Fitness Nöllen vorankommen.

### Gruppenkurse

In den Fitnesscentern Nöllen können Sie nicht nur an Geräten trainieren, sondern sich auch mit Gruppenkursen auspowern. Beim Gruppentraining entsteht eine einzigartige, motivierende Atmosphäre. Im Fitness Nöllen können Sie aus über 25 Lektionen pro Woche auswählen. Ob Bauch/Beine/Po, Body-Forming, Pilates, Antara, Step-Aerobic oder Spinning. Sie können so viele Lektionen wie Sie wollen besuchen. Wann Sie wollen und so oft Sie wollen. Und das Tolle dabei – alle Lektionen sind im Abo-Preis bereits eingeschlossen.

### 30 Minuten Fitness-Zirkel

Für schnelle Resultate eignet sich der neue «30 Minuten Fitness-Zirkel». Sie werden feststellen, dass Sie mit dem neuen 30 Minuten Fitness-Zirkel auffallend schnell und einfach ihre Trainingsziele erreichen werden. Ihre Muskeln werden stärker.

Der Muskelumfang nimmt zu. Das Körperfett nimmt erkennbar ab. Die Haut wird straffer und das allgemeine Wohlbefinden steigert sich merklich. Sie spüren sofort – es wirkt. Der Fitness-Zirkel ist, nach Meinung des Inhabers Riccardo Danubio, das beste

Trainingsssystem der letzten 30 Jahre. «Alle unsere Fitness-Instruktoren und Fitness-Instruktorinnen trainieren wegen der sicht- und spürbaren Erfolge auch selber im Zirkel. Der Zirkel motiviert zum Trainieren. Hat man einmal mit der ersten Übung

begonnen, geht alles wie von alleine. Es braucht keine Überwindung, zu trainieren. Man wechselt einfach von Gerät zu Gerät und . . . schwupp die Zeit ist vorbei, der Zirkel ist absolviert und jeder Muskel wurde optimal benutzt», so Riccardo Danubio.



Jetzt anrufen und 10 Tage ohne Risiko probieren. Danach bei Gefallen mit 125 Franken Preisvorteil Abo lösen.