



### Gruppenfitness in Altstätten

<b>Montag</b>	
09.00 – 09.50	FunTone
10.00 – 10.50	Stretching
18.00 – 18.50	Rückenfit
19.00 – 19.50	Step & Tone
20.00 – 20.50	Bodyforming
<b>Dienstag</b>	
09.30 – 10.20	Power Yoga
18.00 – 18.50	Antara
20.00 – 20.50	Zumba
<b>Mittwoch</b>	
09.30 – 10.20	Pilates
18.00 – 18.50	Body Work
19.00 – 19.50	Bodyforming
<b>Donnerstag</b>	
09.30 – 10.20	FunTone
18.00 – 18.50	Bauch/Beine/Po
19.00 – 19.50	Gesunder Rücken
<b>Freitag</b>	
09.00 – 09.50	Step-Aerobic
10.00 – 10.50	deep WORK
18.00 – 18.50	Cross-Fit
<b>Sonntag</b>	
10.00 – 10.50	M.A.X. & Toning

### Gruppenfitness in Widnau

<b>Montag</b>	
09.00 – 09.50	Bodyforming
10.00 – 10.50	Pilates
19.00 – 19.50	Kick the Bag
20.00 – 20.50	FunTone
<b>Dienstag</b>	
08.45 – 09.35	Rückengymnastik
09.45 – 10.35	Hatha Yoga
18.00 – 18.50	Body Work
19.00 – 19.50	Zumba
20.00 – 20.50	Good Night Yoga
<b>Mittwoch</b>	
09.00 – 09.50	FunTone
10.00 – 10.50	FunTone
18.00 – 18.50	Pilates
19.00 – 19.50	Kick the Bag
<b>Donnerstag</b>	
09.00 – 09.50	Zumba
10.00 – 10.50	Step-Aerobic
18.00 – 18.50	Gesunder Rücken
19.00 – 19.50	M.A.X. & Toning
<b>Freitag</b>	
09.00 – 09.50	Power Yoga
10.00 – 10.50	M.A.X. & Toning
18.00 – 18.50	FunTone
<b>Sonntag</b>	
10.30 – 11.20	FunTone



Wer möchte, kann sein Abo monatlich, vierteljährlich oder innert 30 Tagen bezahlen. Ganz wie es einem passt.

Bilder: pd

# Fitness 5|24: Jahres-Abo nur 490 Franken!

Lösen Sie jetzt Ihr Fitness-Abo im Fitness 5|24 Altstätten oder Widnau und profitieren Sie bis zum 31. Oktober 2017 von vollen 100 Franken Rabatt. Das Tolle dabei: Bevor Sie Ihr Abo lösen, können Sie das gesamte Angebot 10 Tage lang ganz unverbindlich und kostenlos ausprobieren.

**ALTSTÄTTEN/WIDNAU.** Reservieren Sie sich einen Termin für Ihr erstes Training. Rufen Sie jetzt ganz einfach im Fitness 5|24 Altstätten (071 755 00 66) oder Fitness 5|24 Widnau (071 722 00 88) an. Und keine Angst. Sie brauchen sich nicht gleich nach dem Probetraining zu entscheiden, ob Sie bleiben wollen oder nicht. Probieren Sie das gesamte Angebot in aller Ruhe für volle 10 Tage aus.

**Extrem lange Trainingszeiten** Bereits ab 5 Uhr morgens können Sie trainieren. Und auch am Abend haben Sie genügend Zeit. Das Studio schliesst erst um 24 Uhr. Solch lange Trainingszeiten finden Sie nur im Fitness 5|24 und sonst nirgends. Selbst die Feiertage sind im Fitness 5|24 nichtขาด. Wer ein Abo hat, kann sogar an Tagen wie Weihnachten und Ostern trainieren, genau dann wenn alle anderen Fitness-Studios geschlossen sind.

«Wir stellen fest, dass Unternehmer, Selbstständig-Erwerbende und beruflich stark eingespannte Leute lieber früh am Morgen trainieren. So sind sie fit für den beruflich anspruchsvollen Alltag und starten nach dem «Früh-Training» frisch und motiviert in den Tag. Am Abend bleibt ihnen so Zeit für die Familie und

die Hobbys», stellt der Fitness-Instruktor Christopher fest.

**«Muss abends nicht pressieren»**

Am Abend werden Sie es schätzen nicht pressieren zu müssen. Raphael Kuster aus Balgach beschreibt das so: «Die meisten Fitness-Studios, die ich kenne, schliessen bereits um halb zehn oder zehn Uhr. Ich arbeite meistens bis 20 Uhr. Da reicht mir die Zeit für ein komplettes Trainingsprogramm in einem normalen Studio einfach nicht mehr aus. Deshalb bin ich sehr glücklich darüber, das Fitness 5|24 gefunden zu haben. Hier kann ich ohne Stress und in aller Ruhe mein Trainingsprogramm absolvieren, ohne Angst zu haben, von den Mitarbeitern hinausgeschmissen zu werden. Meistens verlasse ich das Studio kurz vor 24 Uhr. Das macht Spass!»

**Persönliche Trainingspläne**

Und weil jeder seine persönlichen Ziele hat, vom Gewichtsverlust über die Straffung von Problemzonen bis hin zum gezielten Muskelaufbau und zur Beseitigung gesundheitlicher Beschwerden, stellen die Instruktoren im Fitness 5|24 für alle Kundinnen und Kunden einen persönlichen Trainingsplan auf. Ausgebildete Fitness-Instruktoren begleiten das Training und unterstützen die Mitglieder im Umgang mit den Geräten.

**100 Franken Rabatt**

Schnellentschlossene profitieren bis zum 31. Oktober 2017 von einem 100-Franken-Rabatt auf ein Jahres-Abo. So bekommt man das Abo für unglaubliche 490 Franken. Das Abo kann monatlich, vierteljährlich oder innert 30 Tagen bezahlt werden. So, wie es Ihnen am besten passt.



Fitnessstudio 5|24 Altstätten und Widnau: Jetzt Jahres-Fitness-Abo für nur 490 Franken lösen. Nur noch bis zum 31. Oktober 2017.

## Aktion bis 31. Oktober 2017

**Abo 12 Monate: nur 490 Franken (günstigstes Abo der Region)**

Im Abo-Preis sind das Training an den Geräten, Gruppenkurse und Kinderhort inbegriffen. Sie können Ihr Abo monatlich, vierteljährlich oder innert 30 Tagen bezahlen. So, wie es Ihnen am besten passt.

Zusätzlich profitieren Sie von unserer exklusiven «Fair-Fitness-Garantie – Abo-Kauf ohne Risiko».

- 14 Tage Rücktrittsrecht
- Abo-Übertragungsrecht
- Keine automatische Vertragserneuerung
- Time Stop möglich
- Gleicher Preis für alle
- Aktions-Preis-Garantie

Informationen und Anmeldungen: Fitness 5|24 & Fitness Nöllen Widnau, Industriestrasse 67, 9443 Widnau, Telefon: 071 720 00 88

Fitness 5|24 & Fitness Nöllen Altstätten, Industriestrasse 12, 9450 Altstätten, Telefon: 071 755 00 66

www.fitness524.ch  
www.facebook.com/fitness524.ch

# Aerobic-Kurse: Jetzt 10 Tage kostenlos testen!

Sie empfinden das Training an den Geräten als langweilig und ermüdend? Sie haben Mühe, sich zu motivieren? Sie möchten nicht alleine trainieren und fühlen sich in einer Gruppe Gleichgesinnter wohler? Dann nutzen Sie jetzt unser Angebot. Probieren Sie 10 Tage lang alle unsere Aerobic-Kurse kostenlos aus.

**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 Aerobic-Kurse besonders. Beim Gruppentraining entsteht eine einzigartige Atmosphäre. Sie trainieren nie alleine. Sie haben Spass, werden mitgerissen und erreichen dadurch schnell Ihre Trainingsziele.

**Ausgebildete Kursleiter**

Unsere sympathischen Kursleiter sind bestens ausgebildet und garantieren Ihnen somit abwechslungsreiche und spannende Lektionen. Das gemeinsame Training mit Gleichgesinnten spornt an und macht ganz einfach Spass. Sie haben eine Auswahl von über 15 Lektionen pro Woche. Ob Body-Forming, Bauch/Beine/Po, Pilates oder Zumba. 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 unser Angebot 10 Tage lang kostenlos und unverbindlich testen? Dann gehen Sie wie folgt vor:

1. Wählen Sie aus dem Aerobic-Kursplan in der linken Randspalte dieses Artikels die Lektionen aus, die Sie interessieren.
2. Melden Sie sich telefonisch an. Altstätten: Telefon 071 755 00 66 oder Widnau: 071 722 00 88.
3. Probieren Sie 10 Tage lang beliebig sämtliche Lektionen aus.
4. Bei Gefallen lösen Sie Ihr Abo bis zum 31. Oktober 2017 mit vollen 100 Franken Rabatt.



Jetzt an 10 aufeinanderfolgenden Tagen unverbindlich testen und bei gefallen Jahres-Abo mit 100 Franken Rabatt lösen.