



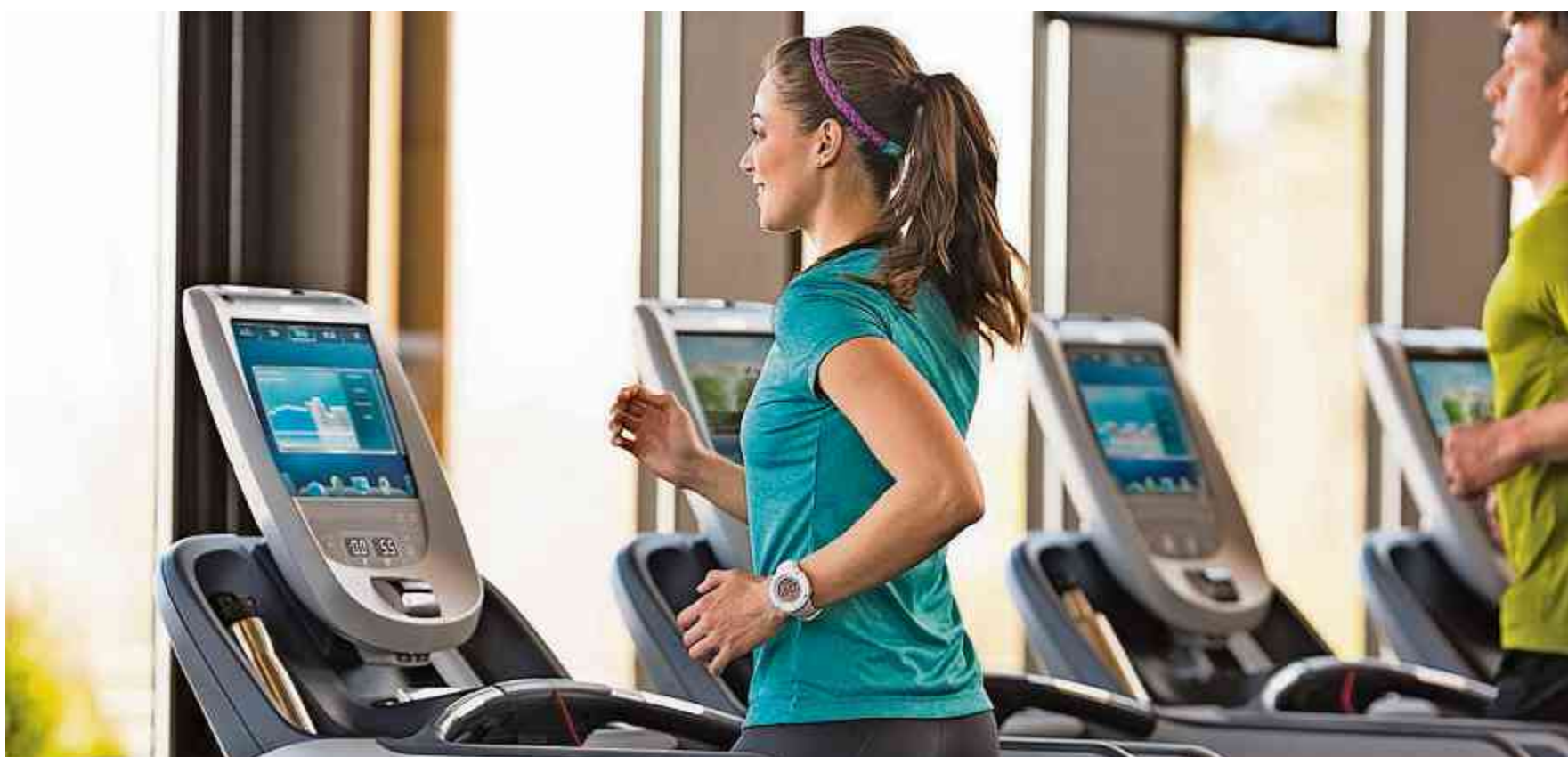
Gruppenfitness Nöllen Altstätten

Montag	
09.15 – 10.30	FunTone
09.30 – 10.00	Fitness-Zirkel
18.00 – 18.50	Rückenfit
19.00 – 19.50	Step Aerobic
19.15 – 19.45	Fitness-Zirkel
20.00 – 20.50	Body Forming
Dienstag	
09.30 – 10.20	Power Yoga
18.00 – 18.50	Antara
19.00 – 19.50	Zumba
20.00 – 20.50	Spinning ab Okt.
Mittwoch	
09.30 – 10.20	Pilates
18.00 – 18.50	Body Work
19.00 – 19.50	Bodyforming
20.00 – 20.50	Spinning ab Okt.
Donnerstag	
09.30 – 10.20	Deep Work
18.00 – 18.50	Bauch, Beine, Po
19.00 – 19.50	Gesunder Rücken
19.15 – 19.45	Fitness-Zirkel
20.00 – 20.50	Spinning ab Okt.
Freitag	
09.15 – 10.05	Step-Aerobic
18.00 – 18.50	Cross-Fit
Sonntag	
10.00 – 10.50	M.A.X. & Toning

Gruppenfitness Nöllen Widnau

Montag	
09.00 – 09.50	Bodyforming
10.00 – 10.50	Pilates
18.00 – 18.50	Spinning ab Okt.
19.00 – 19.50	Kick the Bag
20.00 – 20.50	Thai Bo
Dienstag	
08.45 – 09.35	Rückengymnastik
09.45 – 10.35	Hatha Yoga
18.00 – 18.50	Body Work
19.00 – 19.50	Zumba
Mittwoch	
09.00 – 09.50	FunTone
10.00 – 10.50	FunTone
18.00 – 18.50	Pilates
19.00 – 19.30	Fitness Zirkel
19.00 – 19.50	Kick the Bag
20.00 – 20.50	Spinning ab Okt.
Donnerstag	
09.00 – 09.50	Zumba
09.00 – 09.30	Fitness-Zirkel
10.00 – 10.50	Step-Aerobic
18.00 – 18.50	Gesunder Rücken
19.00 – 19.50	M.A.X. & Toning
Freitag	
09.00 – 09.50	Power Yoga
10.00 – 10.50	M.A.X. & Toning
Sonntag	
10.30 – 11.20	FunTone

Fitness Nöllen: Jetzt 100 Franken Rabatt!



«Weil ich während meines Trainings Fernseh schauen kann, trainiere ich viel regelmässiger.» Monika Büsser, Widnau.

Bilder: pd

Lösen Sie jetzt Ihr Fitness-Abo und profitieren Sie bis zum 31. August 2016 von vollen 100 Franken Rabatt. Das Tolle dabei: bevor Sie Ihr Abo lösen können Sie das gesamte Angebot bis zum 31. August ganz unverbindlich und kostenlos ausprobieren.

ALTSTÄTTEN/WIDNAU. Reservieren Sie sich einen Termin für Ihr erstes Training. Rufen Sie jetzt 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 bis zum 31. August aus.

Rabatt 100 Franken
Entscheiden Sie sich nach Ihren Probetagen für ein Jahres-Fitness-Abo erhalten

Sie dieses für gerademal 790 Franken anstatt für 890 Franken. Sie sparen volle 100 Franken. Das Abo kann bequem monatlich, vierteljährlich oder innert dreissig Tagen bezahlt werden. Das ist aber noch nicht alles; die Fitnesscenter Nöllen sind Krankenkassen-Anerkannt. Das bedeutet für Sie, dass sich wahrscheinlich Ihre Krankenkasse mit Beiträgen zwischen 200 und 500 Franken an Ihrem Fitness-Abo im Nöllen beteiligt. Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne.

Effizient trainieren

Effizient trainieren heisst in der kurz-möglichen Zeit den grösstmöglichen Trainingserfolg zu bekommen. Dazu finden Sie in den Fitnesscenter 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 Trainingsgeräte

30 bis 60 Minuten Ausdauer oder Fettverbrennungs-Training auf einem Standfahrrad können schnell einmal ziemlich langweilig werden. Nicht in den Fitnesscenter 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 Fernseher schauen kann trainiere ich auch viel regelmässiger», bestätigen viele Kunden.

Jetzt telefonisch anmelden

Überzeugen Sie sich vom grossen Erfahrungsschatz der Trainer und Traineerinnen. Lassen Sie sich zeigen wie Sie Ihre Trainingsziele schnell und einfach erreichen

können. Jetzt haben Sie die Möglichkeit alles bis zum 31. August auszuprobieren. Je früher Sie sich also anmelden desto länger können Sie probieren. Deshalb sofort anrufen und Termin vereinbaren. Und wenn es Ihnen gefällt können Sie, bis zum 31. August 2016, auch noch von einem einmaligen Rabatt von 100 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

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



In den Fitnesscentern Nöllen können Sie Ihr Abo monatlich, vierteljährlich oder innert 30 Tagen bezahlen. So wie es für Sie am besten passt.

Aktion bis 31. August 2016

Abo 12 Monate: nur 790 Franken

Testen Sie bis 31. August die Fitnesscenter Nöllen kostenlos und unverbindlich. Bei Gefallen lösen Sie anschliessend Ihr 1-Jahres-Abo für nur 790 Franken statt 890 Franken.

Alles inklusive! Im Abo-Preis sind das Training an den Geräten, sämtliche Aerobic-Kurse, Spinning, Kinderhort und die Saunabenebenutzung in Altstätten inbegriffen.

- 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).

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

Aerobic-Kurse: bis 31. August gratis probieren!

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 bis zum 31. August 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.

Ein Abo – zwei Fitnesscenter

Bei uns können Sie mit einem Abo gleich an zwei Standorten trainieren – je nachdem welche Aerobic-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, Step-Aerobic oder Spinning. Sie können so viele Lektionen besu-

chen 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 bis 31. August 2016 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 www.fitnessnoellen-widnau.ch, www.fitnessnoellen-altstaetten.ch oder telefonisch für einen Starttermin an.

In Widnau 071 722 00 88.
In Altstätten 071 755 00 66.

3. Probieren Sie bis zum 31. August beliebig sämtliche Lektionen aus.
4. Bei gefallen lösen Sie Ihr Abo bis zum 31. August mit vollen 100 Franken Rabatt.



Gruppenfitness im Nöllen: Jetzt anrufen und bis 31. August 2016 ohne Risiko ausprobieren.