



**Gruppenfitness
Nöllen Altstätten**

Montag
09.00 – 09.50 FunTone
09.30 – 10.00 30 Minuten Fitness-Zirkel
10.00 – 10.50 Stretching
18.00 – 18.50 Rückenfit
19.00 – 19.50 Step & Tone
19.15 – 19.45 30 Minuten Fitness-Zirkel
20.00 – 20.50 Bodyforming

Dienstag
09.30 – 10.20 Power Yoga
18.00 – 18.50 Antara
19.00 – 19.50 Indoor Cycling
20.00 – 20.50 Zumba

Mittwoch
09.30 – 10.20 Pilates
10.00 – 10.50 Fun Tone
18.00 – 18.50 Body Work
19.00 – 19.50 Bodyforming
20.00 – 20.50 Indoor Cycling

Donnerstag
09.30 – 10.20 M.A.X. & Tone
18.00 – 18.50 Bauch/Beine/Po
19.00 – 19.50 Yoga
19.15 – 19.45 30 Minuten Fitness-Zirkel
20.00 – 20.50 Indoor-Cycling

Freitag
09.00 – 09.50 Step-Aerobic
10.00 – 10.50 deep WORK
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 Indoor Cycling
19.00 – 19.50 Kick the Bag
20.00 – 20.50 Fun Tone

Dienstag
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

Mittwoch
09.00 – 09.50 FunTone
10.00 – 10.50 FunTone
18.00 – 18.50 Pilates
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 gesunder Rücken
19.00 – 19.50 M.A.X. & Toning

Freitag
08.45 – 09.35 Power Yoga
09.45 – 10.35 M.A.X. & Toning
18.00 – 18.50 FunTone

Sonntag
10.30 – 11.20 FunTone

**So bekommen Sie
Ihre 14-tägige Probemitgliedschaft**

1. Wenn Sie mehr über das Fitnesscenter Nöllen erfahren wollen, besuchen Sie die Webseite auf: www.fitnessnoellen.ch.
2. Melden Sie sich telefonisch an. Widnau 071 722 00 88 oder Altstätten 071 755 00 66. Die Probemitgliedschaft ist kostenlos und verpflichtet Sie zu nichts.
3. Trainieren Sie ganze 14 Tage an den Geräten, besuchen Sie die Gruppenkurse oder entspannen Sie sich in der Sauna in Altstätten.

**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.ch
www.facebook.com/fitness.ch



«Es war uns von Anfang an klar, dass wir beide beim Umbau des Centers selber anpacken mussten.» Riccardo und Marie-Claire Danubio.

Bilder: pd

20 Jahre Fitnesscenter Nöllen im Rheintal

Am 25. Oktober 1997 eröffnete das Fitnesscenter Nöllen an der Nöllenstrasse 15a im Widnauer Industriequartier «Nöllen». Daher der Name «Fitnesscenter Nöllen».

WIDNAU/ALTSTÄTTEN. «Mir ist einfach kein besserer Name eingefallen», erzählt Riccardo Danubio. Auch nach dem Umzug ins Viscose-Areal vor acht Jahren ist der Name geblieben. «Wir konnten ja nicht das Viscose-Areal wegen uns umtaufen lassen», scherzt Riccardo Danubio. Marie-Claire und Riccardo Danubio erinnern sich an die Anfänge: «Es war alles andere als leicht. Wir hatten einen riesigen Willen, etwas Aussergewöhnliches auf die Beine zu stellen, aber praktisch kein Geld».

Sie waren gerade aus den USA zurückgekehrt, wo Riccardo ein Management Jahr mit 3-monatigem Praktikum im World Trade Center San Diego absolviert hatte.

Geld fehlte an allen Ecken und Enden
Im ersten Jahr, in dem die Familie in Widnau wohnte, konnten sie keine Besucher nach Hause einladen. Sie hatten keine Wohnwand, sie besaßen auch keine Sitzgruppe oder Kleiderschränke. Sie hatten keine Betten, sondern nur Matratzen. Für Möbel fehlte ganz einfach das Geld. Es wurde für das Fitnesscenter gebraucht. «Wir wollten das wenige Geld, das wir hatten, in hochwertige Fitness-Geräte investieren», erklärt Marie-Claire Danubio.

Mit den eigenen Händen erstellt
Es war klar, dass die beiden beim Umbau des Centers selber anpacken mussten. Die Arbeit war sehr streng. «Während der Bauzeit habe ich über 12 kg an Gewicht verloren», lacht Riccardo Danubio. Dass Sohn Dario gerademal drei Jahre alt war, machte das ganze Projekt nicht einfacher. Wenn niemand zum Baby-Sitten gefunden wurde, musste der Kleine kurzerhand mit auf die Baustelle. «Zum Spielen lag genug Baumaterial herum», schmunzelt heute Mamma Marie-Claire.

Am 25. Oktober vor 20 Jahren
Am 25. und 26. Oktober 1997 wurde dann das Fitnesscenter Nöllen Wid-

nau eröffnet. Das Augenmerk stand immer auf erschwinglichen Abo-Preisen bei einem grossen und vielfältigen Trainingsangebot. Das ist bei den Rheintaler und Rheintalerinnen gut angekommen. So gut, dass nur sechs Jahre später ein weiteres «Nöllen» in Altstätten eröffnet werden konnte. Unterdessen betreibt die Familie Danubio sieben Fitnesscenter in den Kantonen St. Gallen und Thurgau und beschäftigt bis zu 80 Mitarbeitende. Selbst der damals 3-jährige Dario ist im Familiengeschäft eingestiegen. Er hat den Abschluss zum Fitness-Instruktor mit Eidgenössischem Fachausweis bestanden und betreibt erfolgreich ein eigenes Fitnessstudio im thurgauischen Romanshorn.



«Wir wollten das wenige Geld, das wir hatten, in hochwertige Fitness-Geräte investieren».

Jubiläums-Geschenk – 14 Tage Probemitgliedschaft

Jetzt lohnt es sich ganz besonders in den Fitnesscenters Nöllen Widnau und Altstätten anzurufen. Als Jubiläums-Geschenk erwartet Sie nämlich eine 14-tägige Probemitgliedschaft. Kostenlos und ohne Verpflichtung.

ALTSTÄTTEN/WIDNAU. Vielleicht haben Sie sich den Besuch eines Fitnesscenters schon öfters überlegt. Aber vielleicht haben Sie sich ganz einfach nicht getraut, weil Sie nicht wissen, was Sie in einem Fitnesscenter erwartet. Vielleicht fehlte Ihnen nur noch eine gute Gelegenheit. Dann kommt diese 14-tägige kostenlose Probemitgliedschaft für Sie genau zum richtigen Zeitpunkt.

Persönliches Trainingsprogramm
Sie können ganze 14 Tage trainieren, probieren, kennenlernen und herausfinden. Für Sie entstehen weder Kosten noch Verpflichtungen. Dieses Angebot gilt für Sie, Ihre Familie und Ihre Freunde. Also lassen Sie sich begleiten. Zu zweit bleibt man sowieso länger motiviert und das Training macht einfach noch mehr Spass. Bei Ihrem ersten Besuch erstellen Ihnen erfahrene Instruktor und Instruktorinnen ein auf Ihre Bedürfnisse angepasstes Trainingsprogramm. Sie erklären Ihnen die Hand-

lung der Geräte und beraten Sie in der richtigen Wahl der Gruppenkurse.

Das Training nützt wirklich
Wussten Sie, dass 70% der Menschen sich zu wenig bewegen? Bewegungsmangel ist auch der Hauptgrund für viele Zivilisationskrankheiten. Übergewicht, Bluthochdruck und Rückenbeschwerden sind nur einige davon. Be-

wegung im Fitnesscenter hilft, Gewicht zu reduzieren, Stress abzubauen sowie Rücken und Herz zu stärken. Unabhängig vom Wetter, in angenehmer Atmosphäre, mit langen Öffnungszeiten und unter fachkundiger Betreuung.

Es spricht nichts dagegen
Wenn der Plan des Fitnesscenters Nöllen aufgeht und Sie Freude am Training

finden, freut es uns natürlich, wenn Sie Clubmitglied werden. Falls nicht, ist Ihnen auf keinen Fall jemand böse und Sie schulden auch niemandem eine Erklärung. Mit diesen 14 Fitnessstagen gehen Sie keinerlei Verpflichtungen ein, aber Sie können unglaublich viel für Ihre Gesundheit gewinnen. Es spricht für Sie also alles dafür, die 14-tägige Gratis-Probemitgliedschaft zu wagen.



Bei Ihrem ersten Besuch erstellen Ihnen erfahrene Fitness-InstruktorInnen ein auf Ihre Bedürfnisse angepasstes Trainingsprogramm.