

«Bei uns stehen Sie nicht an»



Riccardo Danubio, Inhaber Fitness Nöllen, Widnau und Altstätten

Riccardo Danubio, warum soll ich ausgerechnet im Fitness Nöllen trainieren und nicht woanders?

Riccardo Danubio: Weil Sie bei uns mehr bekommen für Ihr Geld. Unsere biomechanisch ausgeklügelten Nautilus-Maschinen sind die besten am Markt, sie gelten als Rolls-Royce unter den Trainingsgeräten. Alle unsere Kraftgeräte sind doppelt vorhanden: Das finden Sie nur bei uns und deshalb stehen Sie bei uns auch nicht an. Niemand hat so viele Ausdauergeräte wie wir. Sie sind alle mit einem Fernseher versehen, damit Sie sich nicht langweilen beim Training. In Altstätten bieten wir Ihnen eine Sauna an und das zeitsparende Express-Way-Zirkeltraining. Sie wählen aus 42 Gruppenfitnessstunden pro Woche aus. Das interaktive My-Ride erlaubt Ihnen ein zeitlich unabhängiges Spinning. Falls Sie Kinder haben: Unsere grosszügigen Kinderhorte sind alle mit zwei erfahrenen und engagierten Betreuerinnen besetzt. Und das alles zu einem unschlagbaren Preis. Die Fitnesscenter Nöllen sind nicht umsonst die meistgewählten Center im Rheintal.

Wie fit muss ich sein, damit ich im «Nöllen» trainieren kann?

Danubio: Die meisten Leute starten völlig untrainiert. Wir beladen die Geräte zu Beginn mit wenig Gewicht und heben die Belastung langsam und individuell an, um den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen.

Was muss ich anziehen, damit ich ins «Nöllen» passe?

Danubio: Eine besondere Garderobe braucht es bei uns nicht. Bei uns trimmen sich ganz normale Leute in T-Shirts, kurzen Hosen und Turnschuhen: Junge Verkäufer, Studenten, Pflegefachfrauen, Treuhänderinnen, Unternehmer, Hausfrauen und Rentner trainieren nebeneinander. Die Atmosphäre stimmt.



Bilder: pd

Die ausgebildeten Nöllen-Fitnessinstructor/innen stellen für alle Trainierenden einen individuellen Trainingsplan auf, der sie ihr Trainingsziel möglichst schnell erreichen lässt.

Fitness Nöllen: Jetzt Abo lösen und 100 Franken sparen

Wer sein Jahresabo bis zum 31. August löst oder erneuert, zahlt nur 790 statt 890 Franken.

WIDNAU/ALTSTÄTTEN. Vor elf Jahren wurde das Fitnesscenter Nöllen in Altstätten eröffnet, in Widnau ist es 17 Jahre her. Heute sind sie die meistgewählten Center des Rheintals. Die Danubios haben erheblich investiert. Sie erneuern regelmäßig den Gerätepark und bauten die Qualität stark aus – bis hin zu den Nautilus-Maschinen, den Rolls-Royce unter den Fitnessgeräten.

Nicht genug damit: Aufgrund seiner langjährigen Erfahrung hat Riccardo Danubio besondere Trainingspläne für die unterschiedlichsten Ziele und Beschwerdeformen entwickelt. Dank ihrer hohen Fachkenntnis und steter Weiterbildung gehen die Nöllen-Fitnessinstructor/innen gezielt auf die unterschied-

lichsten Beschwerden der Trainierenden ein.

Abnehmen und Körper formen

Ein Drittel der Trainierenden will abnehmen oder den Körper formen. Bei den Frauen stehen straffe Oberarme, ein flacher Bauch und ein schön geformtes Gesäss auf der Wunschliste. Bei den Männern ist es der gut trainierte Oberkörper. Die ausgeklügelten Trainingspläne der Fitnesscenter Nöllen und die engagierte Begleitung durch die Instruktor/innen helfen ihnen dabei, ihre individuellen Ziele schnellstmöglich zu erreichen und zu halten. Das gilt auch für Diabetes und Herz-Kreislauf-Patienten, die ihr Gewicht reduzieren müssen.

Rückenprobleme beheben

Immer mehr Menschen trainieren aus gesundheitlichen Gründen im Fitness Nöllen, darunter viele junge Männer mit

diffusen Rückenbeschwerden. «Sie haben ihre Bauchmuskeln mit Sit-ups aufgebaut und dabei ihre Rückenmuskulatur vergessen», sagt Centerleiterin Regula Langenegger. Das Nautilus-Strong-Back-Programm der Fitness Nöllen geht auf die unterschiedlichen Rückenprobleme ein. Mit Erfolg: Bei 80 Prozent aller Rückenbeschwerden liegt die Ursache in der schwachen Rückenmuskulatur.

Aufbau nach der Physiotherapie

Wer seine Kreuzbänder oder den Meniskus operieren und physiotherapeutisch behandeln liess, baut seine Beinmuskulatur am besten im «Nöllen» wieder auf. Auch Schulter- und Hüftprobleme sind bei den gut geschulten Fitnessinstructor/innen bestens aufgehoben. Selbst ältere Personen gewinnen ihre Beweglichkeit und damit ihre Lebensqualität zurück, wenn sie auf den differenzierten Nöllen-Geräten

nach individueller Anleitung trainieren.

Auf Wolken joggen

Die Kraftgeräte sind alle doppelt vorhanden und sämtliche Ausdauergerät sind mit TV-Geräten versehen. Liege- und Sitzvelos stärken die Muskelfasern, mit dem Crosstrainer läuft man geradeaus oder bergwärts und auf dem Laufband trainieren Leute mit Knieproblemen das Abwärtslaufen. Wer wie auf Wolken joggen möchte, steigt auf den AMT-Trainer. Ob lange oder kurze, tiefe oder flache Schritte: Die gelenkschonenden Ausdauergeräte passen sich an und federn alle Schläge ab. (pd)

Kontakt: Fitness Nöllen, Industriestrasse 67, Widnau, Telefon 071 722 00 88, und Industriestrasse 12, Altstätten, Telefon 071 755 00 66, www.fitnessnoellen.ch

Gut aufgehoben im Nöllen-Kinderhort

ALTSTÄTTEN. Es ist 10.30 Uhr im Nöllen-Kinderhort: Zehn kleine Kinder spielen konzentriert mit Plastikautos, Puppenwagen und Bauklötzen. Die Grösseren richten die Spielhäuser mit

Kissen ein, kochen sich in der Spielzeugküche ein fiktives Menü oder klettern auf der Rutsche herum.

Währenddessen liegen die Kleinen in der Babyecke auf

dem Bauch oder schaukeln in der Wippe vor sich hin und kauen auf ihrem Spielzeug. Sie sind alle gut versorgt und fühlen sich wohl, während ihre Mütter und Väter trainieren.

Auch beim Znüni gibt es kein Gerangel. Die Kleinen sitzen brav im Kindersitz, die Grösseren auf den farbigen Bänken. Alle beissen sie in die mitgebrachten Äpfel, Bananen, Pfirsiche und Snacks. Das jüngste Kind trinkt seinen Schoppen. Oriana Liiro, die den Kinderhort seit elf Jahren leitet, hält den Kleinen im Arm.

Sie freut sich, wenn sie die grösseren Kinder im Städtli wieder sieht. «Es ist wie in einer Spielgruppe, manche Kinder kommen dreimal pro Woche zu uns.» Da entsteht auch eine gewisse Bindung. Die Eltern freut's. Sie wissen ihre Kinder gut aufgehoben und können sich ungestört ihrem Training widmen. Ein bisschen Freiheit im anspruchsvollen Alltag.

Eine gute Vorbereitung

Der Besuch des Nöllen-Kinderhorts ist vor allem für Einzelkinder bereichernd. Sie lernen, sich in einer Gruppe zurechtzufinden und mit anderen Kindern zu spielen: eine gute Vorbereitung für den Kindergarten. Die Kinderhorte in Altstätten und Widnau sind im Nöllen-Abo inbegriffen. Während der Schulferien sind auch Kindergartenkinder willkommen.



Kinderhort Altstätten: Nadine Hangartner und Oriana Liiro (hinten) betreuen die Kinder stets gemeinsam und achten darauf, dass sich die Kleinen wohl fühlen.

Gruppenfitness-Stundenpläne

Ab 1. September in Widnau

- Montag:**
09.45–09.50 Body-Forming
10.00–10.50 Antara
18.00–18.50 IndoorCycling (ab 1.Okt.)
19.00–19.50 Thai Bo
20.00–20.50 Kick the Bag
- Dienstag:**
08.45–09.35 Rückengymnastik
09.45–10.35 Hatha Yoga
18.00–18.50 Body Work
19.00–19.50 IndoorCycling (ab 1. Okt.)
20.00–20.50 Zumba
- Mittwoch:**
09.30–10.20 Bauch, Beine, Po
10.00–10.50 Bauch, Beine, Po
18.00–18.50 Pilates
19.00–19.50 Kick the Bag
20.00–20.50 Zumba
- Donnerstag:**
09.30–10.20 Zumba
18.00–18.50 Bauch, Beine, Po
19.00–19.50 M.A.X. & Toning
- Freitag:**
09.00–09.50 Power Yoga
10.00–10.50 Step-Aerobic
- Sonntag:**
10.30–11.20 Bauch, Beine, Po

Ab 1. September in Altstätten

- Montag:**
09.30–10.20 Bauch, Beine, Po
09.30–10.00 30 Minuten Express Way
18.00–18.50 Rückengymnastik
19.00–19.50 Step-Aerobic
19.15–19.45 30 Minuten Express Way
20.00–20.50 Body Forming
- Dienstag:**
09.30–10.20 Power Yoga
18.00–18.50 Antara
19.00–19.50 Indoorcycling
20.00–20.50 Indoorcycling ab 1. Oktober
- Mittwoch:**
09.30–10.20 Pilates
19.00–19.30 30 Minuten Express Way
18.00–18.50 Body Work
19.00–19.50 Bodyforming
20.00–20.50 Indoorcycling ab 1. Oktober
- Donnerstag:**
18.00–18.50 Bauch, Beine, Po
19.00–19.50 Zumba Step
20.00–20.50 Indoorcycling ab 1. Oktober
- Freitag:**
09.30–10.20 Step-Aerobic
18.00–18.50 Cross-Fit
- Sonntag:**
10.00–10.50 M.A.X. & Toning

Nur im Nöllen: My Ride Spinning interaktiv und zeitunabhängig.



Das Express-Way-Zirkeltraining

Mit dem effektiven und kurzweiligen Express-Way-Zirkeltraining lässt sich in 30 Minuten mehr Fett verbrennen als mit vielen andere Trainingsformen. Es baut rasch mehr Kraft und Muskeln auf, strafft die Figur und erhöht den Kalorienverbrauch. Die 15 Künzler-Kräftigungsstationen sind exklusiv im Altstätter Fitness Nöllen zu finden.

MEHR TRAINING FÜR IHR GELD!

Bis 31. August 2014 Aktionsabo lösen: 790 statt 890 Franken für 12 Monate

(Diese Aktion wird dieses Jahr nicht wiederholt.)

Lösen Sie Ihr Abo bis Ende August 2014 an der Rezeption oder online auf fitnessnoellen.ch. Sie können Ihr Training auch zu einem späteren Zeitpunkt aufnehmen, obwohl Sie es schon jetzt zum Aktionspreis lösen.

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 8.30 bis 21.30 Uhr durchgehend | Samstag/Sonntag: 9.00 bis 14.00 Uhr
Industriestrasse 67, 9443 Widnau, Telefon 071 722 00 88, und Industriestrasse 12, 9450 Altstätten, Telefon 071 755 00 66, www.fitnessnoellen.ch

fitnessnoellen.ch

Gehen Sie auf fitnessnoellen.ch und werfen Sie einen Blick ins Studio oder treffen Sie Ihre Freundinnen und Freunde auf [facebook.com/fitness.ch](https://www.facebook.com/fitness.ch)