



### Gruppenfitness Nöllen Altstätten

<b>Montag</b>	
09.15 – 10.30	FunTone
09.30 – 10.00	30 Minuten Fitness-Zirkel
18.00 – 18.50	Rückenfit
19.00 – 19.50	Step Aerobic
19.15 – 19.45	30 Minuten Fitness-Zirkel
20.00 – 20.50	Bodyforming
<b>Dienstag</b>	
09.30 – 10.20	Power Yoga
18.00 – 18.50	Antara
19.00 – 19.50	Indoor-Cycling
20.00 – 20.50	Zumba
<b>Mittwoch</b>	
09.30 – 10.20	Pilates
18.00 – 18.50	Body Work
19.00 – 19.50	Bodyforming
20.00 – 20.50	Indoor-Cycling
<b>Donnerstag</b>	
09.30 – 10.20	Deep Work
18.00 – 18.50	Bauch, Beine, Po gesunder Rücken
19.00 – 19.50	30 Minuten Fitness-Zirkel
19.15 – 19.45	Indoor-Cycling
20.00 – 20.50	Indoor-Cycling
<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	Bodyforming
10.00 – 10.50	Pilates
18.00 – 18.50	Indoor-Cycling
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	Zumba
<b>Mittwoch</b>	
09.00 – 09.50	FunTone
10.00 – 10.50	FunTone
18.00 – 18.50	Pilates
19.00 – 19.30	30 Minuten Fitness-Zirkel
19.00 – 19.50	Kick the Bag
20.00 – 20.50	Indoor-Cycling
<b>Donnerstag</b>	
09.00 – 09.50	Zumba
09.00 – 09.30	30 Minuten Fitness-Zirkel
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
<b>Sonntag</b>	
10.30 – 11.20	FunTone

### Aktion bis 31. Januar 2017

Abo 12 Monate: nur 790 Franken

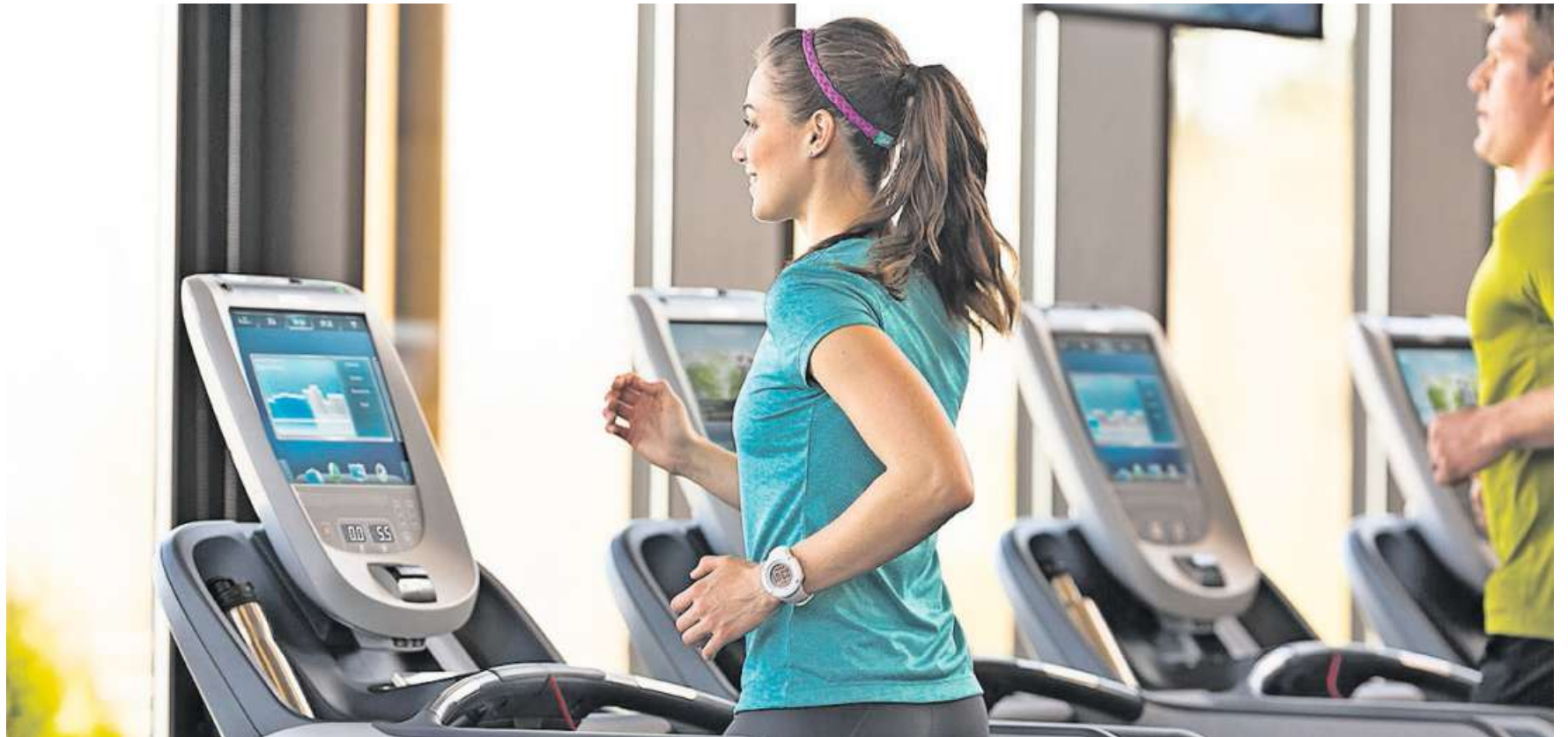
Testen Sie an zehn aufeinanderfolgenden Tagen die Fitnesscenter Nöllen kostenlos und unverbindlich. Bei Gefallen, lösen Sie anschliessend Ihr Jahres-Abo für nur 790 Franken statt 890 Franken.

Alles inklusive! Im Abo-Preis sind das Training an den Geräten, sämtliche Aerobic-Kurse, Spinning, Kinderhort und die Saunabesuchung 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](http://www.fitnessnoellen-widnau.ch)  
[www.fitnessnoellen-altstaetten.ch](http://www.fitnessnoellen-altstaetten.ch)  
[www.facebook.com/fitness.ch](https://www.facebook.com/fitness.ch)

# 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. Januar 2017 von vollen 100 Franken Rabatt. Das Tolle dabei: Bevor Sie Ihr Abo lösen, können Sie das gesamte Angebot an zehn aufeinanderfolgenden Tagen 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 an zehn aufeinanderfolgenden Tagen aus.

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

Sie dieses für gerademal 790 Franken anstatt 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 kürzestmöglichen 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-InstruktorInnen 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 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 meines Trainings Fernseher schauen kann, trainiere ich auch viel regelmässiger», bestätigen viele Kunden.

#### Jetzt telefonisch anmelden

Überzeugen Sie sich vom grossen Erfahrungsschatz der Trainerinnen und Trainer. Lassen Sie sich zeigen, wie Sie Ihre Trainingsziele schnell und einfach erreichen können. Jetzt haben Sie die Möglichkeit,

alles an zehn aufeinanderfolgenden Tagen auszuprobieren. Setzen Sie jetzt Ihre Trainings-Vorsätze gleich um. Rufen Sie heute noch an und vereinbaren Sie einen Termin für Ihr erstes Training. Und wenn es Ihnen gefällt, können Sie bis zum 31. Januar 2017 auch noch von einem grosszügigen 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](http://www.fitnessnoellen-widnau.ch)  
[www.fitnessnoellen-altstaetten.ch](http://www.fitnessnoellen-altstaetten.ch)  
[www.facebook.com/fitness.ch](https://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.

# Aerobic-Kurse: Jetzt 10 Tage kostenlos 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 an zehn aufeinanderfolgenden Tagen 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

In den Fitnesscenter Nöllen können Sie mit einem Abo gleich an zwei nahegelegenen Standorten, in Widnau und Altstätten 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 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 an zehn aufeinanderfolgenden Tagen 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](http://www.fitnessnoellen-widnau.ch), [www.fitnessnoellen-altstaetten.ch](http://www.fitnessnoellen-altstaetten.ch) oder telefonisch für einen Starttermin:

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

3. Probieren Sie ganze 10 Tage lang beliebig sämtliche Lektionen aus.
4. Bei Gefallen, lösen Sie Ihr Abo bis zum 31. Januar mit vollen 100 Franken Rabatt.



Gruppenfitness im Nöllen: Jetzt anrufen und an 10 aufeinanderfolgenden Tagen ohne Risiko ausprobieren.