



Bifit Kursprogramm 2026 2027

ONLINE - LIVE KURS (Montag, 17.30 Uhr)

Online A: Fitness Mix 2026: smovey / fayo / Antara / Beckenboden / Stretching / Balance / Faszienrolle / Koordination; ein kunterbuntes Ganzkörpertraining
01.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07., 20.07., 27.07., 10.08., 17.08., 24.08., 31.08., 07.09.,
12x60 Min., € 167,00

Online B: Fitness Mix 2026: smovey / fayo / Antara / Beckenboden / Stretching / Balance / Faszienrolle / Koordination; ein kunterbuntes Ganzkörpertraining
28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 14.12., 21.12., 28.12.,
12x60 Min., € 167,00

Online C: Fitness Mix 2027: smovey / fayo / Antara / Beckenboden / Stretching / Balance / Faszienrolle / Koordination; ein kunterbuntes Ganzkörpertraining
11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 05.04., 12.04., 19.04.,
26.04., 03.05., 10.05., 15x60 Min., € 206,00



SOMMERKURSE 2026: Outdoor

- **smoveyWORKOUT "Fit in den Tag" - Stretch & Relax:** Montag, 08.00 - 08.50 Uhr
Termine: 06.07., 13.07., 20.07., 27.07., 10.08.
Treffpunkt: nach Vereinbarung (Raum Schruns/Tschagguns)
Preis: € 10,00 pro Einheit, der Kurs findet ab 3 Teilnehmern statt! Anmeldung bis spät.
24 Stunden vorher! Für alle Interessierten gibt es eine WhatsApp Gruppe, in der
kommuniziert wird! Bei Regen findet kein Training statt!
- **Sommer Qi Gong/Yin Yoga/Entspannung:**
Termine:
 - ☺ **Mi, 19.00 - 20.00 Uhr:** 24.06., 01.07., 08.07., 15.07.
 - ☺ **Mi, 17.30 - 18.30 Uhr:** 22.07., 29.07., 05.08., 12.08., 19.08., 26.08.

Treffpunkt: nach Vereinbarung (Raum Schruns/Tschagguns)
Preis: € 10,00 pro Einheit, der Kurs findet ab 3 Teilnehmern statt! Anmeldung in der
jeweiligen Woche immer bis spät. Dienstag, 18 Uhr! Für alle Interessierten gibt es eine
WhatsApp Gruppe, in der kommuniziert wird! Bei Regen findet kein Training statt!

Termine mit Vorbehalt! Änderungen vorbehalten!

© by Bifit Bernadette Ihle, 0676-842834500; info@bi-fit.at; www.bi-fit.at

PRÄSENZKURSE

- Sommerkurs T1 2026: Dienstag, 17.30 – 18.30 Uhr (Tui Blue Hotel)
Fitness Mix: smovey / fayo / Antara / Beckenboden / Stretching / Balance / Faszienrolle / Koordination; ein kunterbuntes Ganzkörpertraining
23.06., 30.06., 07.07., 14.07., 21.07., 28.07., 04.08., 11.08.; 8x60 Min., € 144,00
- Kurs T2 2026: Dienstag, 17.45 – 18.45 Uhr (Tui Blue Hotel)
Fitness Mix: smovey / fayo / Antara / Beckenboden / Yin Yoga / Stretching / Balance / Faszienrolle / Koordination; ein kunterbuntes Ganzkörpertraining
01.09., 08.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 15.12., 22.12., 9x60 Min., € 162,00
- Kurs T3 2026 Dienstag, 18.55 – 19.55 Uhr (Tui Blue Hotel)
Fitness Mix: smovey / fayo / Antara / Beckenboden / Yin Yoga / Stretching / Balance / Faszienrolle / Koordination; ein kunterbuntes Ganzkörpertraining
01.09., 08.09., 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 15.12., 22.12., 9x60 Min., € 162,00
- Kurs T4 2027: Dienstag, 17.45 – 18.45 Uhr (Tui Blue Hotel)
Fitness Mix: smovey / fayo / Antara / Beckenboden / Yin Yoga / Stretching / Balance / Faszienrolle / Koordination; ein kunterbuntes Ganzkörpertraining
12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 30.03., 06.04., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 16x60 Min., € 288,00
- Kurs T5 2027: Dienstag, 18.55 – 19.55 Uhr (Tui Blue Hotel)
Fitness Mix: smovey / fayo / Antara / Beckenboden / Yin Yoga / Stretching / Balance / Faszienrolle / Koordination; ein kunterbuntes Ganzkörpertraining
12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03., 30.03., 06.04., 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 16x60 Min., € 288,00
- Kurs A1 2026: Mittwoch, 08.30 – 09.30 Uhr (Kurapotheke)
smovey & Yoga bei/gegen Arthrose, smoveyCHAIR:
smoveyCHAIR stellt eine sanfte bis intensive Bewegungsform im Sitzen dar. Personen mit Gleichgewichtseinschränkungen oder -mangel profitieren beim smoveyCHAIR Training erheblich, da hier auch die Core-Muskulatur mittrainiert wird. Bei smovey & Yoga bei Arthrose üben wir variantenreich und sanft mobilisierend, so dass die „gelenksschmierenden“ Prozesse immer wieder in verschiedenen Positionen angeregt werden.
20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 24.06., 01.07., 6x60 Min., € 108,00

Termine mit Vorbehalt! Änderungen vorbehalten!

© by Bifit Bernadette Ihle, 0676-842834500; info@bi-fit.at; www.bi-fit.at

- **Kurs A2 2026: Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr (Kurapotheke)**
Qi Gong / Entspannung
 02.09., 09.09., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.
 11x60 Min., € 209,00
- **Kurs A3 2026: Mittwoch, 18.10 - 19.10 Uhr (Kurapotheke)**
Qi Gong / Entspannung
 02.09., 09.09., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.
 11x60 Min., € 209,00
- **Kurs A4 2026: Mittwoch, 19.20 - 20.10 Uhr (Kurapotheke)**
Stretch & Relax
 Dehnung der wichtigsten Muskeln und Sehnen - Aktivierung und Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskeln; Mobilisation der Gelenke - Faszienrolle - Igelball
 02.09., 09.09., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12.,
 10x50 Min., € 159,00
- **Kurs A5 2027: Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr (Kurapotheke)**
Qi Gong / Entspannung
 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 31.03., 07.04., 14.04.,
 21.04. 28.04., 12.05., 15x60 Min., € 285,00
- **Kurs A6 2026: Mittwoch, 08.30 - 09.30 Uhr (Kurapotheke)**
smovey & Yoga bei/gegen Arthrose, smoveyCHAIR:
 smoveyCHAIR stellt eine sanfte bis intensive Bewegungsform im Sitzen dar.
 Personen mit Gleichgewichtseinschränkungen oder -mangel profitieren beim
 smoveyCHAIR Training erheblich, da hier auch die Core-Muskulatur mittrainiert wird.
 Bei smovey & Yoga bei Arthrose üben wir variantenreich und sanft mobilisierend,
 so dass die „gelenksschmierenden“ Prozesse immer wieder in verschiedenen Positionen
 angeregt werden.
 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 8x60 Min., € 146,00
- **Kurs A7 2027: Mittwoch, 18.10 - 19.10 Uhr (Kurapotheke)**
Qi Gong / Entspannung
 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 31.03., 07.04., 14.04.,
 21.04. 28.04., 12.05., 15x60 Min., € 285,00
- **Kurs A8 2027: Mittwoch, 19.20 - 20.10 Uhr (Kurapotheke)**
Stretch & Relax
 Dehnung der wichtigsten Muskeln und Sehnen - Aktivierung und Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskeln; Mobilisation der Gelenke - Faszienrolle - Igelball
 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 31.03., 07.04., 14.04.,
 21.04. 28.04., 12.05., 15x50 Min., € 238,00

Termine mit Vorbehalt! Änderungen vorbehalten!

© by Bifit Bernadette Ihle, 0676-842834500; info@bi-fit.at; www.bi-fit.at

WASSERGYMNASTIK/smoveyAQUA (Hotel Grandau, St. Gallenkirch)

- Gruppe G1: Donnerstag, 08.30 - 09.10 Uhr:
21.05., 28.05., 25.06., 02.07., 09.07., 16.07., 23.07., 30.07.,
8x40 Min., € 132,00; Leihgebühr smoveys: € 24,00 - **ausgebucht (Warteliste möglich)**
- Gruppe G2: Donnerstag, 08.30 - 09.10 Uhr:
20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10.
8x40 Min., € 132,00; Leihgebühr smoveys: € 24,00 - **ausgebucht (Warteliste möglich)**
- Gruppe G3: Donnerstag, 08.30 - 09.10 Uhr:
10.12., 17.12., 07.01., 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03.,
12x40 Min., € 198,00; Leihgebühr smoveys: € 36,00

Wassergymnastik/smoveyAQUA - 2026 2027 (Hotel Zimba)

- Gruppe Z1: Montag, 19.20 - 20.00 Uhr:
18.05., 01.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07., 20.07., 27.07., **E: 03.08.**
8x40 Min., € 132,00; Leihgebühr smoveys: € 24,00 - **ausgebucht (Warteliste möglich)**
- Gruppe Z2: Dienstag, 09.00 - 09.40 Uhr:
19.05., 26.05., 02.06., 23.06., 30.06., 07.07., 14.07., 21.07., 28.07., **E: 04.08.;**
9x40 Min., € 148,50; Leihgebühr smoveys: € 27,00 - **ausgebucht (Warteliste möglich)**
- Gruppe Z3: Donnerstag, 19.20 - 20.00 Uhr:
21.05., 28.05., 25.06., 02.07., 09.07., 16.07., 23.07., 30.07., **E: 06.08.**
8x40 Min., € 132,00; Leihgebühr smoveys: € 24,00 - **Restplätze**
- Gruppe Z4: Montag, 19.20 - 20.00 Uhr:
10.08., 17.08., 24.08., 31.08., 07.09., 28.09., 05.10., 12.10., 8x40 Min.,
€ 132,00; Leihgebühr smoveys: € 24,00 - **Restplätze**
- Gruppe Z5: Dienstag, 09.00 - 09.40 Uhr:
11.08., 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 29.09., 06.10., 13.10., 8x40 Min.,
€ 132,00; Leihgebühr smoveys: € 24,00 - **Restplätze**
- Gruppe Z6: Donnerstag, 19.20 - 20.00 Uhr:
20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 01.10., 08.10., 15.10., 7x40 Min.,
€ 115,50; Leihgebühr smoveys: € 21,00 - **Restplätze**

Termine mit Vorbehalt! Änderungen vorbehalten!

© by Bifit Bernadette Ihle, 0676-842834500; info@bi-fit.at; www.bi-fit.at

- **Gruppe Z7: Montag, 19.20 - 20.00 Uhr:**
14.12., 21.12., 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03.,
11x40 Min., € 182,00; Leihgebühr smoveys: € 33,00
- **Gruppe Z8: Dienstag, 09.00 - 09.40 Uhr:**
15.12., 22.12., 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03.,
10x40 Min., € 166,00; Leihgebühr smoveys: € 30,00
- **Gruppe Z9: Donnerstag, 19.20 - 20.00 Uhr:**
17.12., 07.01., 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03.,
12x40 Min., € 198,00; Leihgebühr smoveys: € 36,00

Anmeldungen für die Gruppen Z10 - Z12 sind erst ab Dezember 2026 möglich!

- **Gruppe Z10: Montag, 19.20 - 20.00 Uhr:**
10.05., 24.05., 31.05., 21.06., 28.06., 05.07., 12.07., 19.07., 26.07., 02.08., 09.08., 16.08.
12x40 Min., € 198,00; Leihgebühr smoveys: € 36,00
- **Gruppe Z11: Dienstag, 09.00 - 09.40 Uhr:**
11.05., 18.05., 25.05., 01.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07., 20.07., 27.07., 03.08., 10.08., 17.08.
13x40 Min., € 215,00; Leihgebühr smoveys: € 39,00
- **Gruppe Z12: Donnerstag, 19.20 - 20.00 Uhr:**
13.05., 20.05., 03.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07., 05.08., 12.08.
11x40 Min., € 182,00; Leihgebühr smoveys: € 33,00

Übersicht aller Kursräumlichkeiten

- **Montag- und Donnerstagabend, Dienstagvormittag:** Hotel Zimba Schruns
- **Dienstagabend Kurs:** Tui Blue Hotel Tschagguns
- **Mittwoch Kurse:** Seminarraum der Kurapotheke Schruns
- **Donnerstagvormittag:** Hotel Grandau, St. Gallenkirch
- **Privatkurse:** nach Vereinbarung
- **Onlinekurs:** @home

Personal Training - Freundinnentrainings - Private Kleingruppentrainings - auf Anfrage

- *Beckenbodentraining*
- *Entspannungs- und Mentaltraining*
- *Körpertiefenentspannung mit smoveys - Symphonie der Schwingung (Einzelanwendung)*
- *Yin Yoga - smovey - Faszienyoga - Antara / Qi Gong & Entspannung*
- *smovey & Yoga bei Arthrose, smoveyCHAIR*
- *PMR (Progressive Muskelentspannung) + Entspannungstechniken*
- *Beweglichkeitstraining & Stretching*

Termine mit Vorbehalt! Änderungen vorbehalten!

© by Bifit Bernadette Ihle, 0676-842834500; info@bi-fit.at; www.bi-fit.at

