



## 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:** 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:** 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



### SOMMERKURS 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.
- **Sommer Qi Gong/Yin Yoga/Entspannung:**
  - ☺ **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](mailto:info@bi-fit.at); [www.bi-fit.at](http://www.bi-fit.at)

## PRÄSENZKURSE

- Sommerkurs T1 2026: Dienstag, 17.45 - 18.45 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)  
Beschreibung & Termine siehe Kurs T2;
- 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)  
Beschreibung & Termine siehe Kurs T4;

## PRÄSENZKURSE

- 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)  
Beschreibung & Termine siehe Kurs A2;
- 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

Termine mit Vorbehalt! Änderungen vorbehalten!

© by Bifit Bernadette Ihle, 0676-842834500; [info@bi-fit.at](mailto:info@bi-fit.at); [www.bi-fit.at](http://www.bi-fit.at)

- **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 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 A7 2027: Mittwoch, 18.10 - 19.10 Uhr (Kurapotheke)**  
**Qi Gong / Entspannung: Termine und Beschreibung siehe Kurs A6**
- **Kurs A8 2027: Mittwoch, 19.20 - 20.10 Uhr (Kurapotheke)**  
**Stretch & Relax: Beschreibung siehe Kurs A4**  
 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

### **WASSERGYMNASTIK/smoveyAQUA (Hotel Grandau, St. Gallenkirch)**

- **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
- **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 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
- **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
- **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

Termine mit Vorbehalt! Änderungen vorbehalten!

© by Bifit Bernadette Ihle, 0676-842834500; [info@bi-fit.at](mailto:info@bi-fit.at); [www.bi-fit.at](http://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**