



Bifit Kursprogramm 2026 2027

ONLINE - LIVE KURS (Montag, 17.30 Uhr)

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

PRÄSENZKURSE

- **Kurs T2 2026: Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr (Tui Blue Hotel) - ausgebucht - Warteliste!**
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) ausgebucht - Warteliste!**
Beschreibung & Termine siehe Kurs T2;
- **Kurs T4 2027: Dienstag, 17.45 - 18.45 Uhr (Tui Blue Hotel) ausgebucht - Warteliste!**
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) ausgebucht - Warteliste!**
Beschreibung & Termine siehe Kurs T4;
- **Kurs A2 2026: Mittwoch, 17.00 - 18.00 Uhr (Kurapotheke) ausgebucht - Warteliste!**
Qi Gong / Entspannung
 02.09., 09.09., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.
 10x60 Min., € 190,00

Termine mit Vorbehalt! Änderungen vorbehalten!

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

- Kurs A3 2026: Mittwoch, 18.10 - 19.10 Uhr (Kurapotheke) [ausgebucht - Warteliste!](#)
Beschreibung & Termine siehe Kurs A2;
- Kurs A4 2026: Mittwoch, 19.20 - 20.10 Uhr (Kurapotheke) [ausgebucht - Warteliste!](#)
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., 25.11., 02.12., 09.12.,
10x50 Min., € 144,00
- Kurs A6 2026: Mittwoch, 09.00 - 10.00 Uhr (Tui Blue Hotel) [Restplätze!](#)
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 - spezielle Übungen für Hände / Hüfte / Knie
02.09., 09.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10.; 7x60 Min., € 128,00
- 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 [ausgebucht - Warteliste!](#)
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 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 Z7: Montag, 19.20 – 20.00 Uhr:** ausgebucht - Warteliste!
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:** ausgebucht - Warteliste!
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:** Restplätze!
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, Tui Blue Hotel Tschagguns
- Donnerstagvormittag: Hotel Grandau, St. Gallenkirch
- Privatkurse: nach Vereinbarung
- Onlinekurs: @home

Personal Training – Freundinnentrainings – Private Kleingruppentrainings – auf Anfrage

Termine mit Vorbehalt! Änderungen vorbehalten!

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

