

## Das Easyfit-Konzept – ...einfach easy!

### Einfach mehr bewegen

Gesundheit ist unser wichtigstes Gut. Dies zu erhalten oder zu erreichen ist unser Ziel für jeden unserer Kunden. In unserem freundlichen und familiären Gesundheits- und Fitnessclub fällt es Ihnen leicht sich schnell und „easy“ wohl zu fühlen!

### Im easyfit ist alles einfach!

Die hochwertige Geräteausstattung lässt keine Wünsche offen, damit Sie schnell und leicht Ihre Trainingsziele erreichen. Alle Programme helfen Ihnen mit Spaß gesunder schlanker und fitter zu werden!

Gerade dann wenn Sie bisher eher keinen, oder wenig Sport betrieben haben. Ihr Rücken und Ihr Herz und Ihre Figur werden sich freuen!

### Ihre Easyfit-Vorteile

- ➔ **Persönlicher** Gesundheits- und Fitnessclub mit modernsten Technogym-, Nautilus- und Dr. Wolff Rücken-Geräten
- ➔ **Trainieren täglich**, auch an Sonn- und Feiertagen von 5.00 bis 23.00 Uhr
- ➔ Alle unsere Abos sind **monatlich kündbar**
- ➔ **Keine Aufnahmegebühr**
- ➔ **Günstige** 10er, 20er und 30er Karten
- ➔ **Inklusive** aller Figur und Straffungs-, Herz-Kreislauf-, Fettstoffwechselkurse, Gesundheits-Vital-, Figur- und Powerzirkel sowie Mineralgetränke in vielen Geschmacksrichtungen
- ➔ **Über 35 Kursangebote** pro Woche in hellen – lichtdurchfluteten Räumen
- ➔ **Spezialkurs Rückenfit**
- ➔ **Spezialkurs Schlank** (4 Wochen)
- ➔ Ernährungsberatung
- ➔ **Solarium**



Fitness und Gesundheit für jedes Alter

**4 Wochen Schlankkurs**  
Der Erfolgskurs!  
Weg mit den **ALL INKLUSIVE** Pfunden aus dem letzten Urlaub.  
Info unter ☎ 0474-679134  
Begrenzte Teilnehmerzahl!



Modernste Fitness-Geräte für Ihre Gesundheit



FitKids macht Spaß und bringt sichtbaren Erfolg

#### Öffnungszeiten:

#### Trainingszeiten:

Mo - So, Feiertag **5.00 - 23.00 Uhr**

#### Servicezeiten:

Mo - Fr **9.00 - 12.00 Uhr**  
und **14.00 - 21.00 Uhr**

FIT DURCH  
HERBST UND WINTER...

# easyfit

Einfach mehr bewegen!

Einfach mehr bewegen!



Gültig vom 18.09.2009 bis 30.04.2010

## Kursplan 2009/2010

...für Ihre Fitness, Prävention und Gesundheit

- **SLIM BELLY® ABNEHMZENTRUM**
- **ERWEITERTER HERZ-KREISLAUF-BEREICH**
- **ERWEITERTER KRAFT- UND GERÄTEBEREICH**
- **ENTSCHLACKEN**

**NEU**

GUTSCHEIN für  
**1 WOCHEN ULTRA-ALL-INCLUSIVE**  
FITNESS- UND GESUNDHEITSTRAINING

für nur **€ 9,90**

Alle Leistungen für Sie **Ultra-All-Inclusive** innerhalb einer Woche

- ➔ **Fitness- und Gesundheitstraining**
- ➔ **Kurse**
- ➔ **1x Solarium**

**TESTANGEBOT**

# easyfit

Einfach mehr bewegen!

Industriezone 21 · 39032 Sand in Taufers

☎ 0474-679134 · easyfit@tiscali.it

www.easyfit-sand.it

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00-9.30 Uhr <b>Gesundheits-Vitalzirkel</b> Trainer-Team	9.00-9.30 Uhr <b>Gesundheits-Vitalzirkel</b> Trainer-Team	9.00-9.30 Uhr <b>Gesundheits-Vitalzirkel</b> Trainer-Team	9.00-9.30 Uhr <b>Gesundheits-Vitalzirkel</b> Trainer-Team	9.00-9.30 Uhr <b>Gesundheits-Vitalzirkel</b> Trainer-Team
	 10.00-11.00 Uhr <b>Über-60</b> Trainer-Team			
14.00-14.30 Uhr <b>Figur-Haltung –Stylingzirkel</b> Trainer-Team	14.00-14.30 Uhr <b>Figur-Haltung –Stylingzirkel</b> Trainer-Team	14.00-14.30 Uhr <b>Figur-Haltung –Stylingzirkel</b> Trainer-Team	14.00-14.30 Uhr <b>Figur-Haltung –Stylingzirkel</b> Trainer-Team	14.00-14.30 Uhr <b>Figur-Haltung –Stylingzirkel</b> Trainer-Team
16.30-17.30 Uhr <b>neu</b> <b>Fit Kids, Fit-Yoga (7 - 13 J.)</b> Kathleen ab 05.10.09	17.30-18.00 Uhr <b>BBP-Coretraining</b> Trainer-Team			16.30-17.30 Uhr <b>neu</b> <b>Fit Kids, Fit-Yoga (4 - 7 J.)</b> Kathleen ab 09.10.09
17.30-18.00 Uhr <b>neu</b> <b>Speed - Figurzirkel</b> Trainer-Team ab 12.10.09		17.30-18.00 Uhr <b>neu</b> <b>Speed - Figurzirkel</b> Trainer-Team ab 14.10.09		
17.30-18.30 Uhr <b>Pilates Fortgeschrittene</b> Petra		19.00-20.00 Uhr <b>neu</b> <b>New-Callanetics</b> Irimi ab 09.09.09	18.00-19.00 Uhr <b>neu</b> <b>Neue Rückenschule</b> Modell Stiftung Vital Rückenschulleiter ab 15.10.09	17.30-18.00 Uhr <b>BBP-Coretraining</b> Trainer-Team
19.15-19.45 Uhr <b>Powerzirkel</b> Trainer-Team	19.15-19.45 Uhr <b>Powerzirkel</b> Trainer-Team	19.15-19.45 Uhr <b>Powerzirkel</b> Trainer-Team	19.15-19.45 Uhr <b>Powerzirkel</b> Trainer-Team	19.15-19.45 Uhr <b>Powerzirkel</b> Trainer-Team
18.35-19.40 Uhr <b>Power-Dumple</b> Petra	19.00-20.00 Uhr <b>Spinning</b> Sigi ab 06.10.09	19.00-20.00 Uhr <b>BBP</b> Irimi ab 18.11.09	19.00-20.00 Uhr <b>Spinning</b> Sigi ab 08.10.09	18.30-19.30 Uhr <b>Langhantel-Training</b> Nicole ab 18.09.09
19.45-20.45 Uhr <b>neu</b> <b>Step - Fatburner, Beginner</b> Irimi ab 05.10.09	20.00-21.00 Uhr <b>Spinning</b> Sigi ab 06.10.09	20.00-21.00 Uhr <b>Pilates, Fortgeschrittene</b> Petra ab 09.09.09	20.00-21.00 Uhr <b>Spinning</b> Sigi ab 08.10.09	19.30-20.30 Uhr <b>Step</b> Nicole ab 18.09.09

Gültig ab 09.09.2009. Änderungen vorbehalten.

Zufriedene Mitglieder beim Training für Ihre Gesundheit. Begeistert von den Trainingserfolgen freuen sie sich über mehr Lebensqualität und Lebensfreude. „Einfach easy – einfach mehr bewegen!“



#### Bauch Beine Po Coretraining

30 Minuten für alle Muskelbereiche. Die spezielle Formung und Veränderung der Problemzonen für Frauen und Männer.

#### Power Dumble

Langhanteln und gute Musik formen Deinen neuen Körper. Für Männer und Frauen.

#### Spinning

60 Minuten Ausdauertraining auf den Swinnbikes. Motivierendes Gruppentraining, rhythmische Musik feuert Dich an.

#### Figur – Haltung – Stylingzirkel

Fettverbrennung und Kräftigung, schaffen neue Brennammern für alle Muskelgruppen. Sie formen und straffen Deinen Körper.

#### Powerzirkel

Der Feinschliff für Deine Figur. Die letzten Pfunde für Deinen Traumkörper schmelzen.

#### Fit-Kids

Sportliche Übungen zur Förderung der Koordination, Beweglichkeit, Spannkraft, und Konzentration.

#### New Callanetics

Callanetics verbessert die Haltung, strafft Hüften, Po, Bauch und Beine und stärkt den Rücken.

#### Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das den Aufbau von langen, schlanken Muskeln fördert. Ziel ist es den ganzen Körper zu stabilisieren.

#### Gesundheit-Vitalzirkel

Strafft Deinen Körper, Rückenprobleme verschwinden, die Vitalität steigt.

#### Speed-Figurzirkel

Das ultimative Fettverbrennungs-und Straffungsprogramm für Deinen Körper. Kurz und effektiv.

#### Step-Fatburner Beginnerkurs

Kalorienverbrennen mit motivierenden Step-Kombinationen zu dynamischer Musik. Die Fettzellen schmelzen und der Körper wird merklich straffer. Die Schrittfolgen werden so aufgebaut, dass sie auch für Beginner/innen leicht nachvollziehbar sind.

#### Neue Rückenschule

Bewegung ist wichtig für das körperlich-seelische Gleichgewicht. Sport steigert Lebensfreude und Lebensqualität...

Die neue präventive Rückenschule ist eine Maßnahme, die auf Vorsorge setzt, Hilfe zur Selbsthilfe bietet und zur Gesundheitsförderung beiträgt.

#### Langhantel-Training:

Langhanteln und gute Musik formen Deinen neuen Körper. Für Männer und Frauen.

#### BBP

Gruppentraining für einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Po.

#### Step

Für alle die anspruchsvolle Kombis und Choreographien lieben.

#### Über 60

Gymnastik und Funktionsgymnastik. Spezielles Kursprogramm bei dem der Körper auf ganz schonende Weise trainiert wird. Ebenso wird das Gleichgewicht geschult und die Koordination verbessert.