



|                 | Montag | Dienstag                | Mittwoch     | Donnerstag   | Freitag   |
|-----------------|--------|-------------------------|--------------|--------------|-----------|
| 08.00–08.30 Uhr |        |                         |              |              |           |
| 08.30–09.00 Uhr |        |                         |              |              |           |
| 09.00–09.30 Uhr | TRX    |                         | Pilates Care | Pilates Care | Aroha     |
| 09.30–10.00 Uhr |        |                         |              |              |           |
| 10.00–10.30 Uhr |        | Dance<br>(ab 10.15 Uhr) | TRX          |              | Rückenfit |
| 10.30–11.00 Uhr |        |                         |              |              |           |
| 11.00–11.30 Uhr |        |                         |              |              |           |
| 11.30–12.00 Uhr |        |                         |              |              |           |

|                 |              |             |              |  |                               |
|-----------------|--------------|-------------|--------------|--|-------------------------------|
| 16.00–16.30 Uhr |              |             |              |  |                               |
| 16.30–17.00 Uhr |              |             |              |  |                               |
| 17.00–17.30 Uhr |              | Rückenfit   |              |  |                               |
| 17.30–18.00 Uhr |              |             |              |  | Bodyforming<br>(ab 17.45 Uhr) |
| 18.00–18.30 Uhr |              | Rückenfit   |              |  |                               |
| 18.30–19.00 Uhr | Pilatesflows |             |              |  | Yoga<br>(ab 18.45 Uhr)        |
| 19.00–19.30 Uhr |              | Bodyforming | Pilates Care |  |                               |
| 19.30–20.00 Uhr |              |             |              |  |                               |

|          |                            |               |             |
|----------|----------------------------|---------------|-------------|
| Legende: | Koordination/Beweglichkeit | Kraftausdauer | Kraft/Rumpf |
|----------|----------------------------|---------------|-------------|

## Kosten

### Preise Abonnemente Fitness und Gruppenkurse

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| 12 Monate Fitness                    | CHF 630.– |
| 6 Monate Fitness                     | CHF 380.– |
| 3 Monate Fitness                     | CHF 220.– |
| 12 Monate Kombi Fitness/Gruppenkurse | CHF 840.– |
| 6 Monate Kombi Fitness/Gruppenkurse  | CHF 490.– |
| 12 Monate Gruppenkurse               | CHF 630.– |
| 6 Monate Gruppenkurse                | CHF 380.– |

- 10 % Rabatt für Schüler:innen/Vollzeitstudent:innen/Lernende/AHV- und IV-Bezüger:innen
- CHF 100.– Rabatt auf das Jahresabonnement für eine zweite erwachsene Person aus demselben Haushalt
- Zur Wahrung des Jugendschutzgesetzes und der Sicherheit im Fitnessbereich ist ein Mindestalter von 16 Jahren erforderlich. Für Jugendliche zwischen 16 und 18 Jahren ist zudem eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern notwendig. Ein Training für Jugendliche unter 16 Jahren ist im PhysioFit ausschliesslich mit einem ärztlichen Attest gestattet.

### Time-Stop-Reglement

Bei einer Abwesenheit von mindestens drei Wochen haben Sie die Möglichkeit, die Laufzeit Ihres Abonnements unter Angabe eines Grundes zu unterbrechen und zu einem späteren Zeitpunkt nachzuholen, gemäss unserem Time-Stop-Reglement.

### Öffnungszeiten PhysioFit Schönberg Gunten

|                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| Montag–Freitag        | 07.00–20.00 Uhr |
| Samstag               | 08.00–13.00 Uhr |
| Sonntag und Feiertage | geschlossen     |

PhysioFit Schönberg  
Sigriswilstrasse 3 3654 Gunten  
Tel. +41 33 251 30 07  
guntent@physiofit-schoenberg.ch  
[physiofit-schoenberg.ch](https://www.physiofit-schoenberg.ch)



## Gruppenkurse

Erleben Sie die Energie der Gruppendynamik: Bringen Sie Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung, stärken Sie Ihre Muskeln und geniessen Sie ein neues Körpergefühl.



# Unser Gruppenkursangebot

**Kombinieren Sie die Kurse aus unserem vielfältigen Angebot ganz nach Ihren Wünschen und bringen Sie Ihren Körper in Bestform. Das Team des PhysioFit Schönberg steht Ihnen jederzeit beratend zur Seite.**

## TRX® Suspension Training – das Stabilitätstraining

TRX® Suspension Training ist eine effektive Trainingsmethode, bei der mit Schlingen und dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird. Dabei werden Kraft, Stabilität, Ausdauer und Flexibilität gleichzeitig trainiert, während die Tiefenmuskulatur aktiviert wird. Die Übungen sind individuell anpassbar und für alle Fitnesslevel geeignet. Ob zur Verbesserung der Fitness, zum Muskelaufbau oder zur Rehabilitation: TRX® ist vielseitig, funktional und sorgt für spürbare Ergebnisse.

**Kursdaten**  
Montag, 9.00–10.00 Uhr  
Mittwoch, 10.00–11.00 Uhr

## Bodyforming

Bodyforming ist ein Kraft-Ausdauer-Training, das die Figur strafft, die Muskulatur definiert und die Fitness verbessert. Es kombiniert Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen, um den gesamten Körper harmonisch zu trainieren. Für alle Fitnesslevel geeignet, hilft Bodyforming bei der Gewichtsreduktion, der Verbesserung der Körperhaltung und einem gesteigerten Wohlbefinden – individuell angepasst und effektiv.

**Kursdaten**  
Dienstag, 19.00–20.00 Uhr  
Donnerstag, 17.45–18.45 Uhr

## Rückenfit

Dieser Kurs fokussiert auf gezielte Übungen zur Stärkung Ihres Rückens. Das Training mobilisiert und kräftigt die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur, während muskuläre Dysbalancen ausgeglichen werden. Durch regelmässiges Training fördern Sie nicht nur Ihre Rückengesundheit, sondern steigern auch Ihr allgemeines Wohlbefinden.

**Kursdaten**  
Dienstag, 17.00–18.00 Uhr  
Dienstag, 18.00–19.00 Uhr  
Freitag, 10.00–11.00 Uhr

## Pilates Care

Ein effizientes, funktionelles und ganzheitliches Körpertraining, das gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur – Bauch, Rücken und Beckenboden – aktiviert und stärkt. Unser Kurs hebt sich vom klassischen Pilates ab, da unsere Traineeinnen und Therapeuten grossen Wert auf individuelle Anpassungen legen. So kann die Stunde optimal auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt und auch bei verschiedenen Krankheitsbildern integriert werden.

## Kursdaten

Mittwoch, 9.00–10.00 Uhr  
Mittwoch, 19.00–20.00 Uhr  
Donnerstag, 9.00–10.00 Uhr

## Pilatesflows

Wie beim klassischen Pilates liegt der Fokus von Pilatesflows auf dem Powerhouse und der Tiefenmuskulatur, unterscheidet sich jedoch durch den gezielten Aufbau: Es beinhaltet zahlreiche Vorstufen, die schrittweise an die anspruchsvollen klassischen Pilatesübungen heranführen.

Ein weiterer zentraler Bestandteil ist die Integration der Faszien. Mit speziellen Techniken werden die Faszien gelöst und gestärkt, was die Beweglichkeit verbessert und Verspannungen löst. Dank der angepassten Übungen und der Arbeit mit den Faszien kann Pilatesflows dazu beitragen, Rücken-, Knie- und Hüftschmerzen zu lindern, die Körperwahrnehmung zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.

**Kursdaten**  
Montag, 18.30–19.30 Uhr



## Dance

Mitreissende Musik trifft auf eine dynamische Kombination aus klassischen Tanzschritten und modernen Bewegungsstilen. Dabei werden Kondition und Koordination spielerisch und effektiv gefördert.

**Kursdaten**  
Dienstag, 10.15–11.15 Uhr

## Yoga

Yoga ist eine ganzheitliche Praxis, die Bewegung, Atmung und Achtsamkeit verbindet, um das körperliche und geistige Wohlbefinden zu fördern. Es hilft, Verspannungen zu lösen, die Flexibilität zu steigern und die innere Balance zu stärken. Gleichzeitig fördert Yoga die Konzentration und sorgt für einen klaren Geist. Egal, ob zur Stressbewältigung, zur Verbesserung der körperlichen Fitness oder zur Entspannung.

## Kursdaten

Donnerstag, 18.45–19.45 Uhr

## Aroha

Aroha ist ein effektives Gruppenfitnessprogramm, das auf Bewegungen im 3/4-Takt basiert und kraftvolle, dynamische Abläufe mit sanften, fließenden Übergängen kombiniert. Das Training erfolgt bei mittlerer Herzfrequenz und ist für Menschen jeden Alters geeignet. Inspiriert vom traditionellen Haka, dem Kriegstanz der Maori, vereint Aroha Energie, Rhythmus und Ausgleich zu einem einzigartigen Fitnesserlebnis.

**Kursdaten**  
Freitag, 9.00–10.00 Uhr