

# Vitalis Fitness 2019: JETZT! – Nicht irgendwann

## Training für einen starken Rücken, eine tolle Figur und bessere Fitness



Die Festtage sind vorbei, die guten Vorsätze gefasst. Umso wichtiger ist es, diese jetzt sofort in die Tat umzusetzen und mit dem Training loszulegen. Das speziell ausgebildete Trainer-Team hilft gerne bei der Zielerreichung – sei es ein starker Rücken, eine tolle Figur, eine bessere Fitness etc.

### Vollelektronischer eGym-Zirkel – Training in nur 22 Minuten

Vitalis Fitness bietet als einziges Fitnesscenter in Altstätten ein vollelektronisches Zirkeltraining mit topmodernen Geräten von eGym. In nur 22 Minuten wird der ganze Körper hocheffektiv trainiert. Mühsames Geräteeinstellen war gestern – mit eGym programmiert das Trainerteam das Gerät einmal und danach können Sie sich bequem hinsetzen und das Gerät stellt jedes Mal automatisch die richtige Sitzposition und das richtige Gewicht für Sie ein.

### Erfolgreiches Rückenkonzept

Vitalis ist spezialisiert auf ein hocheffizientes Rückentraining, das bei den Kunden sehr beliebt ist und eine hohe Erfolgsquote verzeichnet. Dabei wird unter Anleitung speziell ausgebildeter Rückentrainer die rumpfstabilisierende Muskulatur trainiert und der Kunde intensiv betreut. Das 6-wöchige Rückenkonzept-Testabo kostet Fr. 269.–. Rufen Sie für ein unverbindliches Vorgespräch an unter Telefon 071 755 50 66.

### Längste Öffnungszeiten in Altstätten

Vitalis Fitness ist das betreute Fitnesscenter mit den längsten Öffnungszeiten. Trainiert werden kann täglich von 6–23 Uhr und am Wochenende von 6–20 Uhr.

### Einzigartige Saunalandschaft auf 200 m<sup>2</sup>

Vitalis ist mit einer aussergewöhnlich schönen und grossen Wellnessoase die Adresse für Saunagänger. Eine finnische Sauna, eine Kräuter-Biosauna und ein Eukalyptus-Dampfbad bieten Erholung pur. Die Sauna kann mit Einzeleintritt oder einer Abovariante besucht werden. Am Donnerstag ist Frauentag.

### Aktuelles GroupFitness-Programm

Mo, 19.00 Uhr	PowerVit Yoga Pilates
Di, 09.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
Di, 18.30 Uhr	P.I.I.T und Fatburner
Mi, 18.30 Uhr	Fun Tone
Mi, 19.30 Uhr	Pilates
Mi, 19.10 Uhr	Bike-Training
Do, 09.00 Uhr	Ying & Yang Rückenpower
Fr, 08.00 Uhr	Men Power
Fr, 09.00 Uhr	Beckenbodenkurs

Unsere Kurse können mit diversen Abovarianten besucht werden. Ein Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich. Weitere Infos unter [www.vitalis-sports.ch/preise.html](http://www.vitalis-sports.ch/preise.html) oder unter 071 755 50 66.

### Spezialpreise – «Abo für 2» und U20

Vitalis bietet als einziges Fitnesscenter ein Abo für 2 sowie für Jugendliche U20 das Jahresabo zum Spezialpreis, und zwar das ganze Jahr (keine Aktion). Zusätzlich spielen **Jugendliche U20** und **Senioren Ü60 GRATIS Tennis, Squash und Badminton**. Übrige Mitglieder erhalten 50% Rabatt.

Vereinbaren Sie jetzt ein **GRATIS-Probetraining** unter 071 755 50 66 oder [www.vitalis-sports.ch/kontakt](http://www.vitalis-sports.ch/kontakt)

**Vitalis Fitness, Rorschacherstr. 43, 9450 Lüdingen**



Training in nur 22 Minuten am vollelektronischen eGym-Kraftgeräte-zirkel.



Entspannen in der einzigartigen 200 m<sup>2</sup>-Saunalandschaft.