




# Gesünder Leben

Herzlich willkommen im  
Fitnesspark Einstein



**FITNESS**  **PARK**  
EINSTEIN · ST. GALLEN  
MIGROS

Gültig ab Januar 2018



Mit der einzigartigen Kombination von Fitness und Wellness trainieren Sie nicht nur abwechslungsreicher, sondern auch effektiver.

# Fitness, Wellness, Kurse

Mitten in der Stadt St. Gallen, nur wenige Gehminuten vom Bahnhof und von der Altstadt entfernt, bietet sich Ihnen im Fitnesspark Einstein eine Fülle von Möglichkeiten, um sich zu bewegen und etwas für Gesundheit, Wohlbefinden und Schönheit zu tun. Und das alles in einem besonders angenehmen Ambiente.

## **Aufbauen, Auftanken**

Eintauchen, entspannen, trainieren oder einfach nur Spass haben. Die Ausgewogenheit zwischen aktivem und regenerativem Training sowie zwischen aktiver und passiver Erholung verbessert Ihre Lebensqualität nachhaltig. Ihr Körper gewinnt an Kraft und Kondition, Ihr Körpergewicht ist unter Kontrolle und Sie bauen kontinuierlich Stress ab.

## **Gut beraten, gut bedient**

Unsere Beratung geht über reine Trainingsanweisungen hinaus. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich ganzheitlich beraten zu lassen. Nach einer Standortanalyse stellt die Instruktorin oder der Instruktor ein auf Sie zugeschnittenes, individuelles Programm mit sinnvollen und erreichbaren Zielen zusammen. Ihre persönlichen Erfolge motivieren Sie zum Dranbleiben – egal, ob Sie für den nächsten Marathon trainieren, etwas für Ihre Figur tun wollen oder einfach Lust auf etwas mehr Bewegung verspüren. Dienstleistungen wie Personaltraining oder unsere liebevolle Kinderbetreuung tragen zu einem entspannten Aufenthalt bei.



# Entspannt bewegt

## Exklusiv: Milon Circles

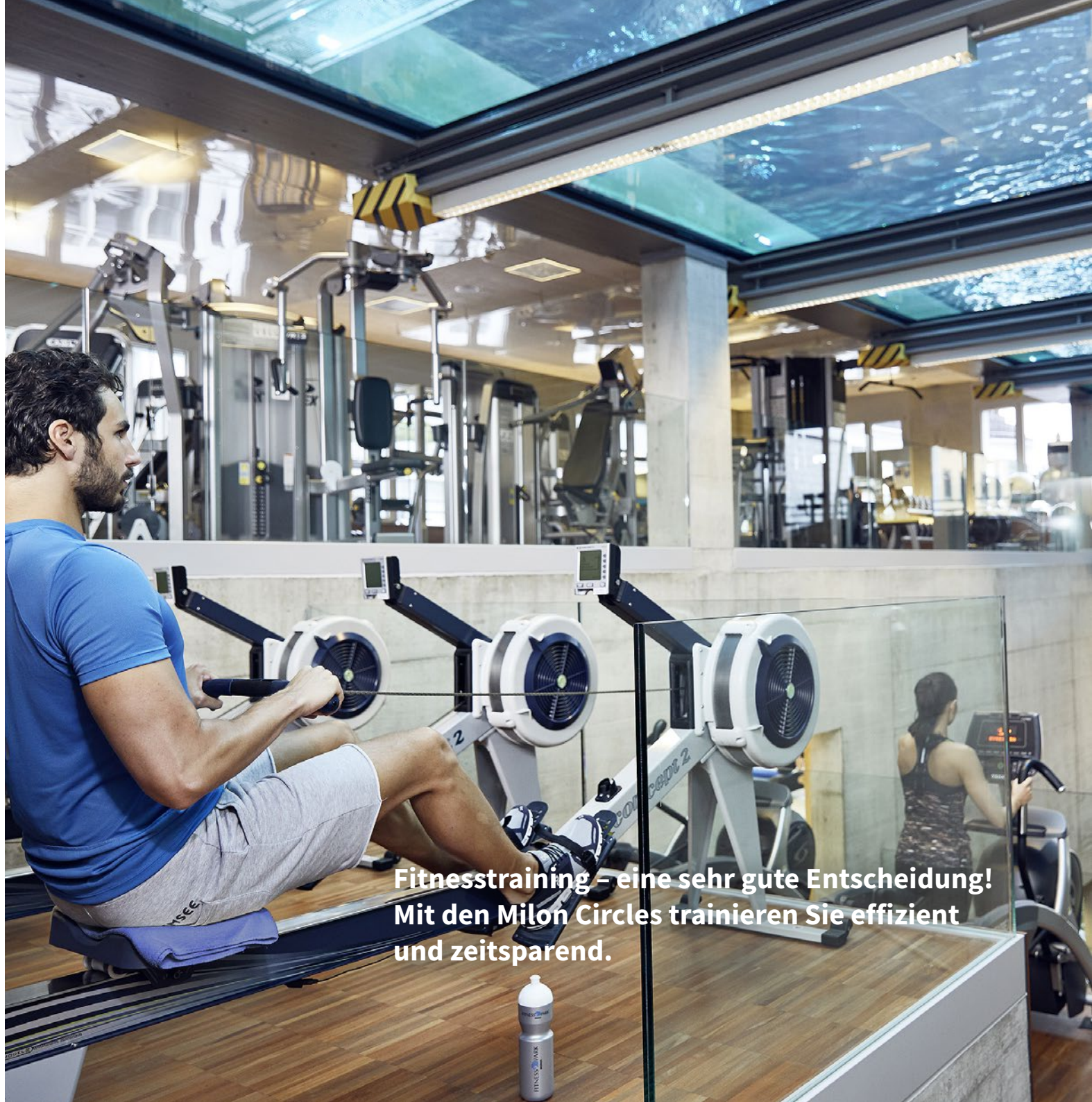
Chip-Karte rein und das Training kann beginnen: Sitz, Hebel und Belastung stellen sich bei jedem Gerät individuell und automatisch auf Ihr Trainingsziel ein. So sparen Sie Zeit und können sich ganz auf das Workout konzentrieren. Bei Milon-Geräten lassen sich die Beuge- und Streckbewegungen unterschiedlich einstellen, so trainieren Sie effektiver in kürzerer Zeit!

## Kraft und Ausdauer

Neben dem Circle-Training steht Ihnen die ganze Palette an modernsten Kraft- und Ausdauergeräten zur Verfügung. Alle Ausdauergeräte sind mit einem TV ausgerüstet. So können Sie jederzeit das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden und sich während des Trainings zum Beispiel die Tagesnews anschauen. Straff statt schlaff, stützend statt schmerzhaft – kräftige Muskeln haben es in sich! Im Fitnesspark stehen Ihnen ergonomisch erstklassige Kraftgeräte und ein Freihantelbereich zur Verfügung, mit denen sich auch der hinterste Muskel aus der Reserve locken lässt.

## Motivation: Group Fitness

In der Gruppe macht Training noch mehr Spaß und die Mitglieder motivieren sich gegenseitig zu Höchstleistungen. Im Fitnesspark Einstein erwarten Sie 2 Kursräume mit einem vielfältigen Kursangebot für Einsteiger und Fortgeschrittene aller Altersgruppen. Täglich und zu attraktiven Zeiten.



**Fitnessstraining – eine sehr gute Entscheidung!  
Mit den Milon Circles trainieren Sie effizient  
und zeitsparend.**



**Der Fitnesspark Einstein bietet weitere Dienstleistungen für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit an. Beachten Sie den Spezialprospekt «Wellness plus»!**



## Bewegt entspannt

### **Kristallbad**

Finden Sie die Ruhe und Kraft, um Ihren Alltag stressfrei anzupacken. Das Kristallbad ist das Herz des Fitnessparks Einstein. Kristallklares, warmes Wasser garantiert pures Badevergnügen und absolutes Wohlbefinden. Zu der einmaligen Architektur trägt der transparente Boden des Kristallbades ebenso bei wie das imposante Glasdach.

### **Wellness**

Dampfbad, Softbad und Eisraum sind im Fitnesspark Einstein im Abopreis inbegriffen. Im Unterschied zu vielen anderen Orten können Sie diese Attraktionen im Fitnesspark Einstein im Badeanzug genießen. Die grosse Relaxzone und der einzigartige Dachgarten mit Panorama-Aussicht runden das einmalige Wellnessangebot ab.

### **Wellness plus**

Wenn Sie sich einmal etwas ganz Besonderes gönnen möchten: Im Fitnesspark Einstein haben Sie Gelegenheit dazu. Geniessen Sie zum Beispiel zu fairen Konditionen eine Wellnessmassage mit exklusiven Ölen und wohltuenden Kräutern. Ein Hauch Orient: Gönnen Sie Ihrer Haut eine Verjüngungskur mit einer Rhassoul-Behandlung. Als Gutscheine sind die Wellness-plus-Angebote auch ein ideales Geschenk.



### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 6.30–22.00 Uhr

Samstag/Sonntag 9.00–18.00 Uhr

### Kinderparadies

Montag bis Freitag 8.30–12.00 Uhr

Samstag 9.00–12.00 Uhr

Parkplätze im Haus, Parkgarage Einstein Congress  
Zufahrt via Einstein Congress, Wassergasse

### Fitnesspark Einstein

Kapellenstrasse 1, 9000 St. Gallen

Tel. +41 (0)71 224 95 11

einstein@fitnesspark.ch

fitnesspark.ch/einstein