

27.06.2025 – 08:10 Uhr

Willkommen bei FitDich – dem modernen Fitnessstudio für Zug, Luzern und die Zentralschweiz!



FitDich steht für ein innovatives Trainingserlebnis – ganz ohne Personal vor Ort, aber mit vollem Zugang rund um die Uhr über App und QR-Code. Ideal für alle, die maximale Freiheit beim Trainieren und ein faires Preis-Leistungs-Verhältnis schätzen.

Zentralschweiz, Schweiz - Juni 2025: Dein [Fitnessstudio](#) ist täglich 24 Stunden geöffnet – 365 Tage im Jahr.

Vielfältige Standorte für deine Fitness in Zug, Horw, Zug, Unterengstringen, Muri und Goldau.

Top-moderne Geräte für Cardio und Kraft – zum Preis von rund 365 CHF pro Jahr, das entspricht etwa einem Franken pro Tag.

Eintritt ganz digital

Der Zutritt erfolgt unkompliziert per App und QR-Code – ohne Rezeption, ganz flexibel.

Alle Trainingsdaten, Zugänge und Synchronisierungen mit Diensten wie Apple Health laufen über dein Smartphone.

Mitgliedschaftsvarianten

Basis-Abo (365 CHF/Jahr): Training jederzeit möglich, 24/7

Light-Abo (365 CHF/Jahr): Training tagsüber, z. B. von 5 bis 21 Uhr

Kurzzeit-Abo: 3 Monate trainieren ab ca. 150 CHF

Neu – Beckenbodentraining bei FitDich

Unser Angebot wächst: Ab sofort ergänzt das [Beckenbodentraining](#) unser Studioangebot – für ein ganzheitlich ausgerichtetes Gesundheitstraining. Es stärkt deine Körpermitte, verbessert deine Haltung und unterstützt die Kontrolle über Blase und Darm – eine wertvolle Ergänzung für jede Trainingsroutine.

Was ist Beckenbodentraining?

Der Beckenboden besteht aus einem komplexen Zusammenspiel von Muskeln, Bändern und Bindegewebe – er bildet sozusagen ein stützendes Fundament für deine inneren Organe. Durch gezielte Übungen wird er gekräftigt und aktiviert:

Hilfreich bei Harn- und Stuhlinkontinenz, oft mit spürbaren Erfolgen nach wenigen Wochen

Unterstützend nach Geburten, in der Menopause oder bei Reha nach Prostataeingriffen

Positiv für Haltung, Rückengesundheit und körperliches Wohlbefinden

Training bei FitDich

Kleine Gruppen oder persönliche Betreuung machen das Beckenbodentraining leicht zugänglich – sowohl im Fitness Luzern als auch im Fitness Zug.

Minimalistische Ausstattung trifft auf klare Übungsanleitungen – für jedes Alter und Geschlecht geeignet.

Als gezielte Ergänzung zur regulären Fitnessarbeit bringt dieses Training neue Stabilität in dein tägliches Leben.

Warum du FitDich lieben wirst

Trainiere zu jeder Tageszeit, wann und wo es dir passt – ob in Zug oder Luzern.

Profitiere von einem hervorragenden Preis-Leistungs-Verhältnis ohne Kompromisse bei der Ausstattung.

Ergänze dein Workout um einen nachhaltigen Gesundheitsaspekt – mit Fokus auf innere Stärke durch Beckenbodentraining.

Kurz gesagt:

FitDich ist das flexible und moderne Fitnessstudio mit 24-Stunden-Zugang und einem neuen Highlight – dem Beckenbodentraining. Egal wo du trainierst - [Fitness Zug](#), [Fitness Luzern](#) oder ein anderer unserer Zentralschweizer Standorte steht dir jeder Zeit zur Verfügung. Hier findest du ein Training, das wirklich zu deinem Leben passt.

Adresse:

FD Fitness GmbH

Baarerstrasse 112

6300 Zug

E-Mail:

info@fitdich.ch

Web:

www.fitdich.ch

Medieninhalte



Preisgünstig, flexibel und digital – Dein FitDich Fitnessstudio (Foto: FD Fitness GmbH)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100078044/100932952> abgerufen werden.