

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](mailto:info@fitdich.ch)

Web:  
[www.fitdich.ch](http://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.