



KOMPETENZZENTRUM FÜR GESUNDHEITS- UND LEISTUNGSTRAINING

www.sonjas-aquatraining.ch

sonjas.aquatraining@bluewin.ch

[Tel. 044 865 51 61](tel:0448655161)

Sonja Hladnik, dipl. Aquapower-Instruktorin, dipl. Gymnastiklehrerin, Krankenkassen anerkannt

Aquatrainings-Kursplan

Montag	07.00	Aqua-Medical C
Montag	15.15	Aqua-Medical C
Dienstag	06.30	PWT / Aqua-Medical-Power C
Dienstag	12.15	PWT: Aqua-Medical-Power C
Dienstag	13.30	Aqua-Medical C
Dienstag	19.00	Aqua-Medical "Eau-là-là"
Dienstag	19.55	Aqua-Medical-Power C
Mittwoch	08.10	Aqua-Medical "Eau-là-là"
Mittwoch	09.30	Aqua-Sana (Lektionsdauer 30 Min.)
Donnerstag	12.15	Aqua-Medical C
Donnerstag	19.00	PWT, Aqua-Medical A/B
Donnerstag	19.50	Arthrose Gelenkprogramm
Donnerstag	20.00	Aqua-Medical-Power C
Freitag	10.05	PWT: Aqua-Medical-Power C
Freitag	11.00	Aqua-Medical C
Freitag	18.00	(teilweise) PWT und Aqua-Medical C

Lektionsdauer: 45 Min. Ausnahme: Aqua-Sana: 30 Min.

- **Das Aqua-Medical-Programm „Eau-là-là“/ Aqua-Sana** für ältere Menschen ist ein ganzheitliches Gesundheitstraining im Wasser, um die Aktivitäten an Land zu verbessern und die Lebensqualität zu erhalten und zu steigern. Ab ca. 65 J bis nie zu alt!
- **Das Aqua-Medical-Programm A/B Fettverbrennung und Aqua-Medical C: für einen gesunden Rücken und starken Bauch:**
fokussiert auf ein angepasstes Herz-Kreislaufausdauer-Training und ist auf ein gezieltes Kräftigungsprogramm für Bauch und Rücken gerichtet, mit straffenden Übungen für das Gesäss, die Beine und Arme und fordernden Rumpfstabilisationsübungen (interessant für Menschen mit Übergewicht, starken Rückenleiden, Burnout und Antriebslosigkeit). Das Aqua-Medical-Power ist strenger!
- **PWT Physical Water Training®** sind Flossenprogramme, die das Training erheblich intensivieren. (von ca. 20 – 55 J.)
- **Arthrose-Gelenkprogramm, Prävention und Therapie**
Durch dieses nachhaltige Training im Wasser werden Sie beweglicher, kräftiger und schmerzfreier von Kopf bis Fuss. Gelenkschmerzen werden gemindert, auch mit dem Ziel, eine allfällige Operation hinauszuschieben und im besten Fall sogar zu vermeiden.

Interessiert? Für Anmeldungen, Beratungen und persönlich auf Sie zugeschnittene Lektionsvorschläge, sowie für Privatlektionen erreichen Sie mich am besten per E-Mail oder Telefon.



info@jumpfitarena.ch

KOMPETENZZENTRUM FÜR GESUNDHEITS- UND LEISTUNGSTRAINING

www.kfgl.ch

Sonja Hladnik 044 865 51 61

Kursplan bellicon®-Minitrampolin / Arthrose-Gelenkprogramm

Montag	Hardareal	09.00	Jumpfit ATL
Montag	Hardareal	18.00	Super Bellinetics
Montag	Hardareal	19.00	Bellinetics Move
Montag	Hardareal	20.00	Super Bellinetics
Dienstag	Hardareal	08.30	Jumpfit ATL
Dienstag	Hardareal	09.30	Faszien-Yoga <u>OHNE bellicon®</u>
Dienstag	Hardareal	20.05	Arthrose Gelenkprogramm <u>OHNE bellicon®</u>
Mittwoch	Hardareal	18.00	HIIT-Designer-Programm
Donnerstag	Hardareal	07.00	Faszien-Yoga <u>OHNE bellicon®</u>
Donnerstag	Hardareal	08.30	Jumpfit ATL
Donnerstag	Hardareal	09.30	Super Bellinetics
Freitag	Hardareal	07.30	Super Bellinetics

Jumpfit ATL (ATL = Aktivitäten des täglichen Lebens)

Fit bis ins hohe Alter: für die ältere Generation ab ca. 66 Jahre bietet die Jumpfit Arena ein gelenkschonendes Fitnessprogramm auf einer instabilen Matte an, das die Aktivitäten des täglichen Lebens ganzheitlich und gezielt trainiert, für bessere Ausdauer, mehr Gleichgewicht und gesteigerte Lebensqualität. Eine montierte Haltestange am bellicon® erleichtert den Einstieg ins Training.

Bellinetics Move / Bellinetics Power

Kombiniert mit einem Training zur Verschönerung der Problemzonen (Doppelkinn, Hüfte, Bauch, hintere Oberarme, „Reiterhosen“ Beine, Cellulite) packen wir revolutionäre Übungen an, die auch Schwachstellen im Nacken, Schulter- und Ellbogengelenken, Rücken, Beckenboden, Knie und Fussgelenken mindern! Koordinative und kognitive Fähigkeiten werden angeregt, die Müdigkeit aus dem Körper trainiert. Durch den beschleunigten Lymphfluss (2.5x schneller) wird auch die Entgiftung und Gewichtsreduktion unterstützt (Bellinetics Power Lektionen sind strenger).

Arthrose-Gelenkprogramm / Faszien-Yoga (Prophylaxe und Therapie)

Dehnen, kräftigen und entspannen in einem – ja, das ist möglich! Nehmen Sie sich diese Zeit, um den Körper einmal von Kopf bis Fuss viel-winklig zu aktivieren und ihm genau die Bewegung zu schenken, die uns durchs viele Sitzen oder durch einseitige Haltungsmuster im Alltag fehlen. Durch dieses nachhaltige Gelenktraining werden Sie beweglicher, kräftiger und schmerzfreier von Kopf bis Fuss. Gelenkschmerzen werden gemindert, auch mit dem Ziel, eine allfällige Operation hinauszuschieben und im besten Fall sogar zu vermeiden. Beim Faszien-Yoga werden die Gelenkübungen in fordernden Übungsabfolgen verbunden, diese bewirken wahre Wunder und straffen den Körper gezielt in den Problemzonen.

HIIT-Designer-Programm

Ein höchst intensives Intervall-Training mit innovativen „Body-Designer“-Übungen und Herz-Kreislauf-Phasen erwartet Dich, die Dein Herz stärken, gezielt und wirkungsvoll Deine Problemzonen straffen und Deinen Body fit und schön machen, gefolgt von einem gezielten «Stauzonen»-Flow, um präventiv Gelenkschmerzen zu verhindern - oder den Genesungsprozess zu unterstützen und mit der Zeit schmerzfrei zu werden. Beides «en Chrupf», beides mit sichtbarem WOW-Effekt: schön geformte Beine, Minderung von Cellulite, gestraffte Arme, flacher Bauch, starker Rücken, gute Körperhaltung. Die Tatsache, dass Du dabei durch den erhöhten Kalorienverbrauch und beschleunigten Lymphfluss Dein Entgiftungssystem und die Gewichtsreduktion mit viel Power ankurbelst, ist eine Beauty-Power-Nebensache! Die Ausschüttung von Glückshormonen unterstützt auf betörende Art dieses einzigartige «HIIT-Designer-Programm» mit Sucht-Potenzial! Wir werden FUN-tastisch schwitzen, ächzen und stöhnen mit spür- und sichtbaren Erfolgserlebnissen!

Interessiert? Für Anmeldungen, Beratungen und persönlich auf Sie zugeschnittene Lektionsvorschläge wenden Sie sich bitte an obige Eckkoordinaten.