



# Sonja's Aquatraining

## Die sportliche Welle

[www.sonjas-aquatraining.ch](http://www.sonjas-aquatraining.ch)

[sonjas.aquatraining@bluewin.ch](mailto:sonjas.aquatraining@bluewin.ch)

Tel. 044 865 51 61

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	07.00	PWT / Aqua-Medical C
Donnerstag	12.15	Aqua-Medical C
Donnerstag	19.00	PWT, Aqua-Medical A/B
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.)

***Das Aquatraining richtet sich an Frauen und Männer, die ihre Gesundheit und Fitness risikolos und wirksam pflegen wollen. Niemand ist zu alt oder zu wenig sportlich: Jeder wird auf seinem Niveau gefordert und gefördert!***

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



KOMPETENZZENTRUM FÜR GESUNDHEITS- UND LEISTUNGSTRAINING

[info@jumpfitarena.ch](mailto:info@jumpfitarena.ch)

[www.kfgl.ch](http://www.kfgl.ch)

Sonja Hladnik 044 865 51 61

## Kursplan bellicon®-Minitrampolin

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	20.00	Jumpfit Power
Mittwoch	Hardareal	19.00	Jumpfit Power
Mittwoch	Hardareal	20.00	Jumpfit Move-Power
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)

### **Jumpfit Move / Jumpfit Power**

ist ein dynamisches Fitnesstraining, bei dem zu mitreissender Musik alle Muskelgruppen gestärkt und eine Menge Kalorien verbrannt werden. Schwitzen mit Spassfaktor garantiert! Ein gezieltes Dehnprogramm rundet dieses wertvolle Trainingsprogramm ab. (Jumpfit Power ist anspruchsvoller)

Interessiert? Für Anmeldungen, Beratungen und persönlich auf Dich zugeschnittene Lektionsvorschläge wende Dich bitte an obige Eckkoordinaten.