



KOMPETENZZENTRUM FÜR GESUNDHEITS- UND LEISTUNGSTRAINING

www.kfgl.ch

sonjas.aquatrainings@bluewin.ch

[Tel. 079 858 97 97](tel:0798589797)

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

Rituals: Aquatrainings-Kursplan

Gültig ab 3. Mai 2021 bis 22. August, Änderungen vorbehalten

Montag	07.00 Uhr	Aqua- Power
Dienstag	06.30 Uhr	Aqua-Power
Dienstag	13.30 Uhr	Aqua- Power / "Eau-là-là"
Dienstag	14.15 Uhr	Aqua- Power / "Eau-là-là"
Dienstag	19.00 Uhr	Aqua- Power
Dienstag	19.45 Uhr	HIIT-Intervall
Mittwoch	08.10 Uhr	"Eau-là-là"
Mittwoch	09.30 Uhr	Aqua-Sana (Lektionsdauer 30 Min.)
Mittwoch	19.45 Uhr	Aqua- Power / HIIT-Intervall
Donnerstag	18.00 Uhr	Aqua- Power / HIIT-Intervall
Donnerstag	18.45 Uhr	Aqua- Power
Donnerstag	19.30 Uhr	Aqua- Power / HIIT-Intervall
Donnerstag	19.30 Uhr	Arthrose-Gelenktrainingprogramm
Freitag	11.00 Uhr	Aqua- Power / HIIT-Intervall

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

- **„Eau-là-là“ / Aqua-Sana**

für ältere Menschen ist ein ganzheitliches Gesundheitstraining im Wasser mit vielwinkligen Bewegungen, um die Aktivitäten an Land zu verbessern und die Lebensqualität zu erhalten und zu steigern. Aqua-Sana ab ca. 75 J bis nie zu alt!

- **Aqua-Power: für ein kräftiges Herz, einen gesunden Rücken und starken Bauch:**

Dieses bereichernde Aquatraining fokussiert die Herz-Gesundheit mit einem angepassten Herz-Kreislaufausdauer-Training und ist zudem auf ein gezieltes Kräftigungsprogramm für Bauch und Rücken gerichtet, mit straffenden Übungen für das Gesäss, die Beine, die Arme und fordernden Rumpfstabilisationsübungen (interessant für Menschen mit Übergewicht, starken Rückenleiden, Burnout und Antriebslosigkeit).

- **HIIT-Designer-Programm**

Ein höchst intensives Intervall-Training mit innovativen „Body-Designer“-Übungen und Herzkreislauf-Phasen erwartet Sie, die Ihr Herz stärken, gezielt und wirkungsvoll Ihre Problemzonen straffen und Ihren 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 Champf», beides mit sichtbarem WOW-Effekt: schön geformte Beine, Minderung von Cellulite, gestraffte Arme, flacher Bauch, starker Rücken, gute Körperhaltung. Die Tatsache, dass Sie dabei durch den erhöhten Kalorienverbrauch und beschleunigten Lymphfluss Ihr Entgiftungssystem und die Fettverbrennung mit viel Power ankurbeln, ist eine Beauty-Power-Nebensache! Der schmeichelnde Wassermantel und die Ausschüttung von Glückshormonen unterstützen auf betörende Art dieses einzigartige «HIIT-Designer-Programm» mit Sucht-Potenzial!

- **Arthrose-Gelenkprogramm, Prävention und Therapie**

Durch dieses nachhaltige Training im Wasser werden Sie beweglicher, kräftiger und schmerzfreier von Kopf bis Fuss. Spannungen werden aus dem Körper geleitet, 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. .**