



KOMPETENZZENTRUM FÜR GESUNDHEITS- UND LEISTUNGSTRAINING

sh@kfgl.ch

www.kfgl.ch

Sonja Hladnik 079 858 97 97

KFGL-Online-Bewegungsprogramm

Die Trainingsprogramme sind so konzipiert, dass sie von allen durchgeführt werden können. Probieren geht über Studieren!

KFGL-YouTube-KANAL		
Montag-Sonntag	00.00-24.00 Uhr	HIIT-Bellinetics Gelenkprogramm Schmerzübungen Health&Beauty Augen-Gesundheit

HIIT-Bellinetics

empfohlene Geräte: bellicon, zum Improvisieren möglich auch Rudergerät, Hometrainer oä., Yoga-Matte)

Ein Intervall-Training mit innovativen „Body-Designer“-Übungen und fordernden 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 Chrampf», 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 Gewichtsreduktion mit viel Power ankurbeln, 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 und mit spür- und sichtbaren Erfolgserlebnissen belohnt!

Faszien-Yoga / Arthrose-Gelenkprogramm/ Schmerzübungen

empfohlene Geräte: Stuhl, Hocker oä. Yoga-Matte, Faszien-Rollen gross und klein, Faszien-Minikugel

Das Faszien-Yoga mit Stuhl kann wunderbar auch im Büro in «normaler» Kleidung ausgeführt werden.

Dehnen, kräftigen und entspannen in einem – ja, das ist möglich! Nehmen Sie sich diese Zeit, um den Körper einmal von Kopf bis Fuss vielwinklig 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. Spannungen werden aus dem Körper geleitet, 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. Es handelt sich bei diesem Training nicht nur um eine nachhaltige Arthrose-Prophylaxe, die entspannend auf Körper, Geist und Seele wirkt, sondern um eine Schönheitskur mit Anti-Cellulite-Effekt!

Health&Beauty

Ein wirkungsvolles Serien-Training, das Gesundheit mit Schönheit auf reizvolle Weise vereint! Dieses Programm ist in Modulen aufgebaut, jedes davon mit ca. 4-8 „Body-Designer“-Übungen, die gezielt und wirkungsvoll allfällige Problemzonen straffen und Ihren Body fit und schön halten. Bei regelmässiger Ausführung werden Sie sich super fühlen und mit einem sichtbaren Wow-Effekt belohnt: schön geformte Beine, straffe Innenoberarme, definierte Schultern, flacher Bauch, starker Rücken und stolze Körperhaltung, stabil und mit sich rundum zufrieden!

Die Module dauern ca. 6-13 Minuten, in den empfohlenen Wiederholungs-Serien erstrecken sich die Programme auf ca. 30-45 Minuten, mit individuellen Anpassungen gibt es zeitlich fast keine Grenzen.

Durch den zusätzlichen Einsatz des Minitrampolins bellicon wird der Trainingseffekt geboostet!

Augen-Gesundheit

Aus verspannten und verkürzten Augenmuskeln können sich Fehlsichtigkeiten und Augen-Krankheiten entwickeln. Das will niemand und Sie haben es in der Hand diese Entwicklung für sich persönlich in die richtige Richtung zu lenken. Auch Ihre Augen benötigen regelmässig gezielte Trainings-Routinen. In kurzen Zeit-Einheiten unterstützen Sie mit wirksamen Augenübungen nachhaltig Ihre Sehkraft, um nicht „nur“ Ihre Performance im Berufs-Alltag zu erhalten und zu steigern, sondern auch einen wichtigen Beitrag in Ihre Lebensqualität zu leisten.

Nützen Sie den Vorteil des KFGL-Online-Angebots, das Sie überall und zu jeder Tages- und Nachtzeit „anpacken“ können. Für weitere Informationen stehe ich Ihnen mit obigen Eckkoordinaten gerne zur Verfügung.