



KOMPETENZZENTRUM FÜR GESUNDHEITS- UND LEISTUNGSTRAINING

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

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

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

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

# Rituals: Aquatrainings-Kursplan

Montag	07.00 Uhr	Aqua-Power
Dienstag	12.00 Uhr	Aqua-Power
Dienstag	12.45 Uhr	Eau-là-là
Dienstag	19.00 Uhr	Aqua-Power
Dienstag	19.45 Uhr	Aqua-Power / HIIT-Designer-Programm
Mittwoch	06.15 Uhr	Aqua-Power
Mittwoch	19.45 Uhr	Aqua-Power
Donnerstag	12.15 Uhr	Eau-là-là
Donnerstag	18.00 Uhr	Aqua-Power / HIIT-Designer-Programm
Donnerstag	18.55 Uhr	Aqua-Power
Donnerstag	19.45 Uhr	Aqua-Power / HIIT-Designer-Programm
Freitag	12.00 Uhr	Aqua-Power
Freitag	13.15 Uhr	Aqua-Sana

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, eingebettet in einem moderaten Herz-Kreislauftraining, um die Aktivitäten an Land zu verbessern und die Lebensqualität zu erhalten und zu steigern. Das Aqua-Sana Programm ist auf die Bedürfnisse der älteren Generation abgestimmt, ab ca. 70 Jahre 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 Chranpf», 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 einzigartiges «HIIT-Designer-Programm» mit

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