



KOMPETENZZENTRUM FÜR GESUNDHEITS- UND LEISTUNGSTRAINING  
sh@kfgl.ch      www.kfgl.ch      Sonja Hladnik 079 858 97 97

## Kursplan bellicon®-Minitrampolin / Faszien-Yoga / Arthrose-Gelenkprogramm

Montag	Hardareal	09.00	Jumpfit ATL
Montag	Hardareal	10.00	Gelenk-Gesundheitstraining <u>MIT STUHL</u> <u>Positionen sitzend oder stehend</u>
Montag	Hardareal	18.00	Super Bellinetics / HIIT-Designer-Programm
Montag	Hardareal	19.00	Gelenk-Gesundheitstraining <u>MIT BELLICON</u> Positionen stehend, sitzend, liegend
Montag	Hardareal	20.00	Super Bellinetics / HIIT-Designer-Programm
Dienstag	Hardareal	08.30	Jumpfit ATL
Dienstag	Hardareal	09.30	Faszien-Yoga ( <u>IM STAND, SITZ, LIEGEND</u> )
Dienstag	Hardareal	20.05	Arthrose-Gelenk-Gesundheitstraining
Mittwoch	Hardareal	18.00	HIIT-Designer-Programm
Donnerstag	Hardareal	07.00	Faszien-Yoga ( <u>IM STAND, SITZ, LIEGEND</u> )
Donnerstag	Hardareal	08.30	Super Bellinetics / HIIT-Designer-Programm
Donnerstag	Hardareal	09.30	Gelenk-Gesundheitstraining <u>MIT BELLICON</u>
Freitag	Hardareal	07.25	Super Bellinetics / HIIT-Designer-Programm

### 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).

### Gelenk-Gesundheitstraining: mit Stuhl, mit Minitrampolin bellicon®, auf der Matte, mit Faszien-Set 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 Bindegewebe- und Gelenktraining werden Sie beweglicher, kräftiger und schmerzfreier von Kopf bis Fuss. Muskulär fasziale Spannungen werden ausgeleitet, dadurch werden Gelenkstellungen optimiert und Gelenkschmerzen gemindert, auch mit dem Ziel, eine allfällige Operation hinauszuschieben und im besten Fall sogar zu vermeiden. Das Gelenktraining bieten wir mit und ohne Stuhl an, neu auch mit dem Minitrampolin bellicon. Wir nützen dabei die Schwingungen, um die einzelne Übung in ihrer Wirkung zu boosten. Die Anti-Cellulite- und Gelenkübungen, auch durch die Faszien-Rollmassage, bewirken wahre Wunder und straffen zudem den Körper gezielt in den Problemzonen.

### 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 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 mit spür- und sichtbaren Erfolgserlebnissen!