



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

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

Montag	Hardareal	09.00	Bellinetics ATL
Montag	Hardareal	10.00	Gelenk-Gesundheitstraining <u>MIT STUHL</u>
Montag	Hardareal	18.00	Super Bellinetics / HIIT-Figur-Programm
Montag	Hardareal	19.00	Gelenk-Gesundheitstraining <u>MIT BELLICON</u>
Montag	Hardareal	20.00	Super Bellinetics / HIIT-Figur-Programm
Dienstag	Hardareal	08.30	Bellinetics ATL
Dienstag	Hardareal	09.30	Faszien-Yoga
Dienstag	Hardareal	20.05	Arthrose-Gelenk-Gesundheitstraining
Mittwoch	Hardareal	17.00	Gelenk-Gesundheitstraining <u>MIT STUHL</u>
Mittwoch	Hardareal	18.00	Gleichgewicht / Stabilität / Hirntraining
Donnerstag	Hardareal	07.00	Faszien-Yoga
Donnerstag	Hardareal	08.30	Super Bellinetics / HIIT-Figur-Programm
Donnerstag	Hardareal	09.30	Gleichgewicht / Stabilität / Hirntraining
Freitag	Hardareal	07.25	Super Bellinetics / HIIT-Figur-Programm

### Bellinetics ATL (ATL= Aktivitäten des täglichen Lebens)

Fit bis ins hohe Alter: für die ältere Generation ab ca. 66 Jahre bietet das KFGl ein gelenkschonendes und figurstraffendes 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.

### Super Bellinetics / HIIT-Figur-Programm

Kombiniert mit Bewegungs-Einheiten 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. In diesen Trainings werden Sie mit einem sichtbaren WOW-Effekt belohnt: 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 diese einzigartigen Trainings mit Sucht-Potenzial! Wir werden FUN-tastisch schwitzen, ächzen und stöhnen mit spür- und sichtbaren Erfolgserlebnissen!

### 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 nicht nur beweglicher, kräftiger und schmerzfreier von Kopf bis Fuss, Sie unterstützen dadurch auch Ihr Nervenkostüm, was sich positiv auf die Psyche auswirkt. Muskulär fasziale Spannungen werden ausgeleitet, dadurch wird Ihr Gemüt aufgehellt, 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, und 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.

### Gleichgewicht / Stabilität durch das revolutionäre Hirntraining!

In diesem Kurs trainieren wir die relevanten Systeme gezielt auf und optimieren die neuomechanischen Verbindungen, damit Signale besser aufgenommen und weitergeleitet werden. Durch höchst effiziente Übungen verbessern wir gezielt die Hirnaktivität, die Körperhaltung, Stabilität, unser Gleichgewicht, jedes Bewegungsmuster, wie auch die Gang-Sicherheit. Dadurch unterstützen wir zudem, als erfreuliche Nebenwirkungen, die Augen- und Gelenks-Gesundheit, die Durchblutung des Gehirns, das Konzentrationsvermögen, die Beweglichkeit und Kraft. Die Bewegungs-Sicherheit, Ihre Lebensqualität und Performance im Job wird durch dieses wertvolle neuronale Hirn-Training erheblich gesteigert. Die Alltags-Aktivitäten können mit mehr Energie gemeistert werden! In der Tat: einfach „wow“!