



# Sonja's Aquatraining

## Die sportliche Welle

[www.sonjas-aquatrainig.ch](http://www.sonjas-aquatrainig.ch)

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

Tel. 044 865 51 61

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

## Aquatrainings-Kursplan

Montag	07.00	Aqua-Medical C
Montag	15.15	Aqua-Medical C
Dienstag	06.30	PWT / Aqua-Medical-Power C
Dienstag	12.15	PWT: Aqua-Medical-Power C
Dienstag	13.30	Aqua-Medical C
Dienstag	19.00	Aqua-Medical "Eau-là-là"
Dienstag	19.55	Aqua-Medical-Power C
Mittwoch	08.10	Aqua-Medical "Eau-là-là"
Mittwoch	09.30	Aqua-Sana (Lektionsdauer 30 Min.)
Donnerstag	07.00	PWT / Aqua-Medical C
Donnerstag	12.15	Aqua-Medical C
Donnerstag	19.00	PWT, Aqua-Medical A/B
Donnerstag	20.00	Aqua-Medical-Power C
Freitag	10.05	PWT: Aqua-Medical-Power C
Freitag	11.00	Aqua-Medical C
Freitag	18.00	(teilweise) PWT und Aqua-Medical C

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

- **Das Aqua-Medical-Programm „Eau-là-là“ / Aqua-Sana** für ältere Menschen ist ein ganzheitliches Gesundheitstraining im Wasser, um die Aktivitäten an Land zu verbessern und die Lebensqualität zu erhalten und zu steigern. Ab ca. 65 J bis nie zu alt!
- **Das Aqua-Medical-Programm A/B Fettverbrennung und Aqua-Medical C: für einen gesunden Rücken und starken Bauch:**  
fokussiert auf ein angepasstes Herz-Kreislaufausdauer-Training und ist auf ein gezieltes Kräftigungsprogramm für Bauch und Rücken gerichtet, mit straffenden Übungen für das Gesäss, die Beine und Arme und fordernden Rumpfstabilisationsübungen (interessant für Menschen mit Übergewicht, starken Rückenleiden, Burnout und Antriebslosigkeit). Das Aqua-Medical-Power ist strenger!
- **PWT Physical Water Training®** sind Flossenprogramme, die das Training erheblich intensivieren. ( von ca. 20 – 55 J.)

***Das Aquatraining richtet sich an Frauen und Männer, die ihre Gesundheit und Fitness risikolos und wirksam pflegen wollen. Niemand ist zu alt oder zu wenig sportlich: Jeder wird auf seinem Niveau gefordert und gefördert!***

Interessiert? Für Anmeldungen, Beratungen und persönlich auf Sie zugeschnittene Lektionsvorschläge, sowie für Privatlektionen erreichen Sie mich am besten per E-Mail oder Telefon.