



info@jumpfitarena.ch

KOMPETENZZENTRUM FÜR GESUNDHEITS- UND LEISTUNGSTRAINING

www.kfgl.ch

Sonja Hladnik 044 865 51 61

Kursplan bellicon®-Minitrampolin / Arthrose-Gelenkprogramm

Montag	Hardareal	09.00	Jumpfit ATL
Montag	Hardareal	18.00	Super Bellinetics
Montag	Hardareal	19.00	Bellinetics Move
Montag	Hardareal	20.00	Super Bellinetics
Dienstag	Hardareal	08.30	Jumpfit ATL
Dienstag	Hardareal	09.30	Arthrose Gelenkprogramm <u>OHNE bellicon®</u>
Dienstag	Hardareal	20.05	Arthrose Gelenkprogramm <u>OHNE bellicon®</u>
Mittwoch	Hardareal	20.00	Functional Jumpfit
Donnerstag	Hardareal	08.30	Jumpfit ATL
Donnerstag	Hardareal	09.30	Super Bellinetics
Freitag	Hardareal	07.30	Super Bellinetics

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).

Arthrose-Gelenkprogramm, Prävention und Therapie

Durch dieses nachhaltige Gelenktraining werden Sie beweglicher, kräftiger und schmerzfreier von Kopf bis Fuss. Gelenkschmerzen werden gemindert, auch mit dem Ziel, eine allfällige Operation hinauszuschieben und im besten Fall sogar zu vermeiden.

Functional Jumpfit

Trainer Sven wird Sie mit diesem dynamischen Fitnesstraining und mitreissender Musik in Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer fordern und fördern, vernünftig und nachhaltig! Eine Menge Kalorien werden dabei verbrannt, Schwitzen mit Spassfaktor ist garantiert.

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