



KOMPETENZZENTRUM FÜR GESUNDHEITS- UND LEISTUNGSTRAINING

sh@kfgl.ch

www.kfgl.ch

Sonja Hladnik 079 858 97 97

Online-Bewegungsprogramm

Zoom-KFGL-Online-Fitness-Programm ab 7. bis 28. Februar (Änderungen vorbehalten)

Die Trainingsprogramme sind so konzipiert, dass sie von allen durchgeführt werden können. Probieren geht über Studieren!

Die Lektionen dauern grundsätzlich ca. 55 Minuten, die XL-Lektionen dauern ca. 80 Min.

YOU-TUBE-KANAL		
Montag-Sonntag	00.00-24.00 Uhr	HIIT-Bellinetics
ZOOM-MEETINGS		
Montag	09.00 Uhr	HIIT-Bellinetics
Montag	12.00 Uhr	Faszien-Yoga: Liegend, stehend
Dienstag	09.00 Uhr	HIIT-Bellinetics
Dienstag	12.00 Uhr	Faszien-Yoga: Liegend, stehend
Mittwoch	19.00 Uhr	XL-HIIT-Bellinetics mit längerer Ausleitungsphase
Donnerstag	09.00 Uhr	Faszien-Yoga: Liegend, stehend
Freitag	09.00 Uhr	XL-HIIT-Bellinetics

HIIT-Bellinetics

☝ empfohlene Geräte: bellicon, zum Improvisieren möglich auch Rudergerät, Hometrainer oä., Yoga-Matte)
Ein Intervall-Training mit innovativen „Body-Designer“-Übungen und fordernden 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 und mit spür- und sichtbaren Erfolgserlebnissen belohnt!

Faszien-Yoga / Arthrose-Gelenkprogramm

☝ empfohlene Geräte: Stuhl, Hocker oä. Yoga-Matte, Faszien-Rollen gross und klein, Faszien-Minikugel
☝ Das Faszien-Yoga mit Stuhl kann wunderbar auch im Büro in «normaler» Kleidung ausgeführt werden.
Dehnen, kräftigen und entspannen in einem – ja, das ist möglich! Nehmen Sie sich diese Zeit, um den Körper einmal von Kopf bis Fuss vielwinklig zu aktivieren und ihm genau die Bewegung zu schenken, die uns durchs viele Sitzen oder durch einseitige Haltungsmuster im Alltag fehlen. Durch dieses nachhaltige Gelenktraining werden Sie beweglicher, kräftiger und schmerzfreier von Kopf bis Fuss. Spannungen werden aus dem Körper geleitet, Gelenkschmerzen werden gemindert, auch mit dem Ziel, eine allfällige Operation hinauszuschieben und im besten Fall sogar zu vermeiden. Beim Faszien-Yoga werden die Gelenkübungen in fordernden Übungsabfolgen verbunden, diese bewirken wahre Wunder und straffen den Körper gezielt in den Problemzonen. Es handelt sich bei diesem Training nicht nur um eine nachhaltige Arthrose-Prophylaxe, die entspannend auf Körper, Geist und Seele wirkt, sondern um eine Schönheitskur mit Anti-Cellulite-Effekt!

Interessiert? Für Anmeldungen und Beratungen wenden Sie sich bitte an obige Eckkoordinaten.