



bellicon

Einführungsworkshop auf dem bellicon®

bellicon HEALTH – (ehemals DYNAMIC REBOUNDING) ist die optimale Bewegungsmethode, um die vielfältigen Anforderungen unserer Zeit schwingvoll zu meistern und mit einem Minimum an Zeitaufwand ein Maximum an körperlicher Energie und geistiger Leistungsfähigkeit zu erreichen. Profitieren Sie von unserer 40-jährigen Anwendungserfahrung.

Kursinhalt

- Aufbau eines sicheren Fundaments durch eine bewusste und optimierte Haltungs- und Bewegungskoordination
- Allgemeine Kräftigungsübungen, Fuss- und Beckenbodentraining, Dehnungs-, Lockerungs- und Entspannungsübungen
- Kurzversion der bellicon-Bewegungsmassage (ehemals "Dynamische Rebound-Bewegungsmassage")
- Diverse Hintergrundinformationen zur Wirkungsweise des Trainings auf dem bellicon® Minitrampolin

Kursort/Anmeldung

CHI-ZENTRUM
Badenerstrasse 21
8953 Dietikon
info@chi-zentrum.ch

Telefon: 044 741 22 06
Montag bis Freitag
9.00 bis 18.00 Uhr
www.chi-zentrum.ch

Kursleitung

mit Ingrid Luginbühl Jurczyk
Birgit Buschmann oder
Lehrbeauftragte(r)

Kursdaten

Sonntag: 24.11. oder 15.12.2024
26.01., 23.02., 30.03., 27.04. oder 25.05.25
Weitere Termine und Privatlektionen
auf Anfrage.

Kurszeiten

13.30 – ca.19.00 Uhr
(mit kurzen Pausen)

Kurskosten

CHF 190.– inkl. Kursunterlagen

Teilnehmerzahl

maximal 7 Personen

Mitbringen

Bequeme Kleidung, Wasserflasche,
Baumwollsocken, grosses Badetuch

Info: Bei akuten körperlichen
Beschwerden empfehlen wir
eine therapeutische Einführung

Weitere Kurs-Standorte
auf Anfrage