

CHI-ZENTRUM

Badenerstrasse 21 Tel. +41 044 741 22 06
CH-8953 Dietikon/ZH Fax +41 044 741 22 15
www.chi-zentrum.ch info@chi-zentrum.ch



- DYNAMIC REBOUNDING Methode 
- Kurse, Privatlektionen, Ausbildung
- Qualitäts-Rebouncer: Beratung & Verkauf
- Komplementärmedizinische Therapiemethoden
- Ernährungs-, Gesundheits- und Lebensberatung
- Wellness: Yoga, Entspannungstechniken u.a.m.

Rückengymnastik mit bellicon Move

Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen und Entspannen

Fortlaufender Kurs mit Jeannette Jaggi

Der grösste Teil der heutigen Rückenproblemen resultieren aus einem Mangel an Bewegung und einseitigen Fehlhaltungen im Berufsalltag.

Sie können durch konsequentes Rückentraining in vielen Fällen selbst etwas für die Verbesserung tun. Ein regelmässiges Training wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus.

Das bellicon Move ist ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes, sanftes Training, welches viel Spass bringt. In diesem Kurs lernen Sie, eine allfällige Fehlhaltung selbst zu erkennen und zu korrigieren. Im Weiteren trainieren wir den ganzen Körper mit verschiedenen zusätzlichen Hilfsmitteln wie zum Beispiel: Stretchbänder, Universalbälle, Gymnastikbälle und anderes mehr.

Auch Atem- und Entspannungsübungen setzen wir ein, um unsere Leistungsfähigkeit zu optimieren. Warten Sie nicht bis der Rücken schmerzt, tun Sie jetzt etwas. Bewegen und stärken Sie Ihren Rücken!

Kursleitung

Jeannette Jaggi, Jahrgang 1963
Dipl. Bewegungspädagogin BGB nach Feldenkrais
Rückenschulung: Rheumaliga Schweiz «Backademy» Bruno
Baviera. Diverse Weiterbildung in Yoga und Spiraldynamik
Seniorenleiterin nach esa

Anmeldung

CHI-ZENTRUM Tel. 044 741 22 06

Kurstag

Jeweils am Donnerstag
09.00 - 10.15 Uhr
16.00 - 17.00 Uhr

Kursgebühren

10 x 60 Min. CHF 250.- max.9 Pers.
Kleingruppe bis max. 5 Personen
CHF 270.-
10 x 75 Min. CHF 270.- max.9 Pers.
Kleingruppe bis max. 5 Personen
CHF 300.-
Einzellektion CHF 30.- / CHF 35.-

Einstieg nach Absprache
jederzeit möglich.

Privatlektionen

ermöglichen es Ihnen, in
wenigen Stunden zu erlernen,
was für Sie besonders wichtig
ist. Stundentarif CHF 100.-

