


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-Rebounder: Beratung & Verkauf
- Komplementärmedizinische Therapiemethoden
- Ernährungs-, Gesundheits- und Lebensberatung
- Wellness: Yoga, Entspannungstechniken u.a.m.

Wochenplan der fortlaufenden Kurse

MONTAG

10.10 - 11.25
19.00 - 20.15

Hatha-Yoga
Bewegtes und Stilles Qi Gong

mit Drita Sulejmani
mit Birgit Buschmann

DIENSTAG

09.30 - 10.45
14.00 - 15.15
19.00 - 20.15
19.45 - 20.45

Hatha-Yoga
PMT SwingWalking auf dem bellicon
Bewegtes und Stilles Qi Gong (ZOOM)
bellicon HEALTH & Rückengymnastik

mit Drita Sulejmani
mit Karin Seiffert
mit Birgit Buschmann
mit Jeannette Jaggi

MITTWOCH

15.00 - 16.15
18.30 - 19.45
20.00 - 21.15

Bewegtes und Stilles Qi Gong
Hatha-Yoga
Hatha-Yoga

mit Birgit Buschmann
mit Drita Sulejmani
mit Drita Sulejmani

DONNERSTAG

09.00 - 10.15
15.45 - 16.45
18.30 - 19.45

bellicon HEALTH & Rückengymnastik
bellicon HEALTH & Rückengymnastik
Qi Gong und Tai Ji Quan

mit Jeannette Jaggi
mit Jeannette Jaggi
mit Birgit Buschmann

FREITAG

18.30 - 21.00
19.00 - 21.00

Sehtraining Daten siehe Webseite)
Singen 1 x monatl. (Daten siehe Webseite)

mit Renate Bornemann
mit Regina Herzog

* Für NeueinsteigerInnen:

Der vorherige Besuch eines bellicon® HEALTH Einführungsworkshops oder einer Privateinführung gilt als Voraussetzung zur Teilnahme eines Fortlaufenden bellicon® HEALTH Kurses.
Über Einzelheiten und allenfalls Voraussetzungen informieren Kursblätter.

Anmeldung / Infos: über unser Sekretariat Tel. 044 / 741 22 06 (9.00 – 12.00 Uhr)

Gruppengrösse: maximal 8 TeilnehmerInnen

Kurskosten: 10 Lektionen à 60 Min. Fr. 270.-, 75 Min. Fr. 300.-

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Wasserflasche, Sportsocken und ein grosses Badetuch.

18. Januar 2024