

# DYNAMIC REBOUNding

## Fortlaufende Kurse

Die harmonischen Bewegungsimpulse aktivieren den reibungslosen Kommunikationsfluss zwischen Körper und Gehirn. Dadurch wird die Leistungsfähigkeit des Nervensystems erhöht und Stress gezielt abgebaut. Die rhythmischen Auf- und Abschwüngen kräftigen jede Körperzelle vom Scheitel bis zu den Fusssohlen. Der ganze Körper wird «durchbewegt», so lösen sich allfällige Spannungen. Durch die Zug- und Druckimpulse werden alle Muskeln gleichmässig belastet und trainiert. Ein schonender und doch effizienter Trainingsaufbau ist möglich. Die Knochen werden dichter, stärker und stabiler. Das sanfte Schwingen kräftigt die Rücken- und Stützmuskulatur der Wirbelsäule. Die Bandscheiben werden optimal ernährt und behalten ihre natürliche Elastizität und «Stossdämpferfunktion». Eine aufrechte und zentrierte Körperhaltung bildet die Grundlage einer freien und tiefen Zwerchfellatmung. Die Lymphzirkulation wird aktiviert, dadurch das Immunsystem gestärkt und die Entgiftung unterstützt.

### DYNAMIC REBOUNding – «Antistresstherapie»

wirkt erhebend und erdend mit positiver Auswirkung auf Körper, Geist und Seele. Sich auf diese Art zu bewegen, setzt Energie frei, macht Spass und entlastet sowohl psychisch als auch physisch. Dynamic Rebounding wirkt emotional stabilisierend, erhöht die Selbstsicherheit, entspannt und sorgt für mehr Lockerheit. Es ist ein wirkungsvolles Training um körperlich und geistig fit zu bleiben.

**Einstieg nach telefonischer Absprache jederzeit möglich**

**Voraussetzung:** Einführungsworkshop oder Privat-Einführung

**Teilnehmerzahl:** maximal 9 Personen

**Mitbringen:** Trainingskleidung, Baumwollsocken, grosses Frottéetuch

### Kursleitung

**Jeannette Jaggi  
Silvia Frey  
und Nadine Laub**

### Dienstag

**20.15 - 21.15 Uhr mit Silvia**

### Donnerstag

**09.00-10.15 Uhr mit Jeannette**

### Donnerstag

**16.00-17.30 Uhr mit Jeannette**

### Donnerstag

**18.30- 20.00 Uhr mit Nadine**

### Kurskosten

**10 x je 60 Min. CHF 220.-/\*245.-**

**10 x je 75 Min. CHF 250.-/\*270.-**

**10 x je 90 Min. CHF 280.-/\*300.-**

\* Kleingruppen bis 5 Personen

### Einzellektionen

**60 Min. CHF 27.-**

**75 Min. CHF 30.-**

**90 Min. CHF 33.-**