


CHI-ZENTRUM

Badenerstrasse 21
CH-8953 Dietikon/ZH
www.chi-zentrum.ch

Tel. +41 044 741 22 06
Fax +41 044 741 22 15
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.

Dynamic Power-Rebounding

Das DYNAMIC POWER-REBOUNding ist das effiziente Fitnessstraining für mehr Kraft, Energie und Beweglichkeit. Der Schwerpunkt dieses Aufbaukurses richtet sich an alle, die interessiert sind mit Hilfe der DYNAMIC REBOUNding Methode Ihre Kraft gezielt aufzubauen. Bei diesem Kurs trainieren wir auch systematisch alle wichtigen Muskelgruppen, die für die Aufrichtung und Stabilisierung der Wirbelsäule wichtig sind.

Wirkungsweise:

Die rhythmischen und intensiven Bewegungsimpulse beim DYNAMIC REBOUNding aktivieren jede Muskelzelle. Die spezifischen Kräftigungsübungen auf dem Rebounder werden spiraldynamisch-dreidimensional aufgebaut. Dies erhöht den Trainingseffekt und trainiert gleichzeitig die Beweglichkeit in den Gelenken.

Kursleitung:

Birgit Buschmann

Voraussetzung:

Besuch des
DYNAMIC REBOUNding
Einführungsworkshops

Kursdaten:

Daten auf Anfrage

Kurszeiten:

14.00 – 17.00 Uhr
(mit einer kurzen Pausen)

Kurskosten:

Fr. 150.– inkl. Übungsmanual

Teilnehmerzahl:

Der Kurs findet in Kleingruppen mit maximal 8 Teilnehmern statt. Platzreservierungen erst nach definitiver Anmeldung.

