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

CHI ZENTRUM

- 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

10.00 - 11.15	Hatha-Yoga	mit Drita Sulejmani
18.30 - 19.45	Bewegtes und Stilles Qi Gong	mit Birgit Buschmann

DIENSTAG

07.30 - 08.45	Hatha-Yoga	mit Drita Sulejmani
14.00 - 15.15	PMT SwingWalking auf dem bellicon	mit Karin Seiffert
19.00 - 20.15	Bewegtes und Stilles Qi Gong (ZOOM)	mit Birgit Buschmann
19.45 - 20.45	bellicon HEALTH & Rückengymnastik	mit Jeannette Jaggi

MITTWOCH

14.45 - 15.45	Bewegtes und Stilles Qi Gong	mit Birgit Buschmann
18.30 - 19.45	Vinyasa Yoga	mit Stefania Repaglià
20.00 - 21.15	Vinyasa Yoga	mit Stefania Repaglià

DONNERSTAG

09.00 - 10.15	bellicon HEALTH & Rückengymnastik	mitJeannette Jaggi
15.30 - 16.30	bellicon HEALTH & Rückengymnastik	mit Jeannette Jaggi
19.00 - 20.15	Qi Gong und Tai Ji Quan	mit Birgit Buschmann

FREITAG

18.30 - 21.00	Sehtraining Daten siehe Webseite)	mit Renate Bornemann
19.00 - 21.00	Singen 1 x monatl. (Daten siehe Webseite)	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: Siehe Kursausschreibung
Bitte mitbringen: Trainingskleidung, Wasserflasche, Sportsocken und ein grosses Badetuch.

13. Januar 2025