

**NEU:**

**ab 17. Oktober 2018**



# **TriloChi®**

**Die TriloChi® Methode bietet dir eine ideale Möglichkeit zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung.**

**TriloChi® besteht aus 3 Säulen und kombiniert Bewegungsfluss, Balance und Zentrierung zu einem einzigartigen Workout:**

- **Chi FlowMotion:** „Bewegt und Still“ (inspiriert durch Tai Chi, Qi Gong)
- **PowerChi:** Meridianaktivierung und Herzkreislauf-Anregung
- **ChiYoga:** Yoga- und Pilates-Übungen, Rückenfit verschmelzen zu einem ganzheitlichen Training, das Körper und Geist verbindet.

**Termin: jeden Mittwoch ab 17. Oktober 2018**

**Zeit: 18:00 – 19:00 Uhr**

**Ort: Dorfgemeinschaftshaus Holtensen, Querstr. 1A,**

**Kosten: Vereinsmitglieder: frei  
Nichtvereinsmitglieder: 10er Karte für 90 Euro oder  
3er Karte zur Probe: 25 Euro**

**Anmeldung und weitere Informationen bei Silke Andresen:**

**E-Mail: [info@fitness-in-balance.de](mailto:info@fitness-in-balance.de) oder**

**Mobil: 0176-7478 3966**