

## Qi Gong, das ideale Fitnessstraining für den Alltag

Mit einfachen, aber wirkungsvollen Übungen werden Sie beweglicher, kräftiger und ruhiger. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Übungen werden alle im Stehen ausgeführt. Bequeme Kleider reichen, um mitzumachen. Auch wenn Sie Achtsamkeit trainieren wollen, sind Sie hier richtig. Sie können jederzeit einsteigen und auch unregelmässig teilnehmen.

Da die Übungen nur ein wenig Platz und ein bisschen Zeit brauchen, können sie fast überall praktiziert werden, im Büro, im Hotel, am Strand, auf dem Rastplatz, etc. Sie haben Ihr Fitnessprogramm immer dabei. In China, dem Ursprungsort, wird Chi Kung als Heilmethode in Sanatorien angeboten, gehört aber auch zum Basistraining für Spitzensportler. Chi Kung nützt für Vieles. Probieren Sie es einmal aus. Es lohnt sich.

Gelehrt wird der authentische Yang-Stil, wie er von der gleichnamigen Familie zu Beginn des 19. Jahrhunderts entwickelt wurde und seither von Generation zu Generation weitergegeben wird. Die Lehrberechtigten der ITCCA bilden sich regelmässig in Privatstunden bei Meister Chu King-Hung weiter.

Preis: CHF 170 für ein 10er Abo / CHF 20 pro Lektion • Das Abo gilt für alle Qi Gong-Kurse

**Die erste Lektion dient als Probelektion und ist unverbindlich und gratis.**

### Dienstags in Zürich-Oerlikon

**Kursort:** Streuli + Partner Architekten, Oleanderstrasse 14, 8050 Zürich  
Der Raum befindet sich bei der Regensbergbrücke, drei Minuten vom Bahnhof Oerlikon.  
**Zeiten:** 11.45 - 12.35 Uhr und 19.00 – 19.50 Uhr  
**Kursdauer:** 20. August – 17. Dezember 2019  
**Kursleiterin:** Beatrice Streuli • Tel: 076 367 15 30 • Email: b.streuli@itcca.ch

### Mittwochs in Zürich-Wiedikon

**Kursort:** Kirchgemeindehaus Wiedikon, Bühlstrasse 9, 8055 Zürich  
Der Raum befindet sich drei Minuten zu Fuss vom Goldbrunnenplatz.  
**Zeiten:** 20.15 - 21.15 Uhr  
**Kursdauer:** 4. September – 4. Dezember 2019  
**Kursleiterin:** Andrea Caduff • Tel: 079 396 12 63 • Email: a.caduff@itcca.ch

### Donnerstags in Zürich-Oerlikon

**Kursort:** ACCU, Otto-Schütz-Weg 9, 8050 Zürich  
Der Raum befindet sich neben dem Oerlikerpark, zwischen Max-Bill-Platz und Schule Birch.  
**Zeit:** 17.00 - 18.00 Uhr  
**Kursdaten:** 22. August • 5./12./19./26. September • 3./10./17. Oktober • 7./14./21./28. November  
5./19. Dezember 2019  
**Kursleiter:** Andreas Keller, Tel: 079 327 65 99 • Email: a.keller@itcca.ch

### Samstags in Zürich-Oerlikon

**Kursort:** ACCU, Otto-Schütz-Weg 9, 8050 Zürich  
Der Raum befindet sich neben dem Oerlikerpark, zwischen Max-Bill-Platz und Schule Birch.  
**Zeit:** 10.00 – 11.00 Uhr  
**Kursdaten:** 7./14./28. September • 12./26. Oktober • 9./16./30. November • 7./21. Dezember 2019  
**Kursleitung:** Andreas Keller, Tel: 079 327 65 99 • Email: a.keller@itcca.ch

Mehr Informationen über Tai Chi und die Schule mit Infofilm finden Sie auf der Homepage: [www.itcca.ch](http://www.itcca.ch)