

# Qi Gong in Zürich-Seefeld

Das ideale Fitnessstraining für den Alltag



Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Einsteigen ist jederzeit möglich, und man kann unregelmässig teilnehmen. Die erste Lektion dient als Probelektion und ist unverbindlich und gratis.

Da die Übungen nur ein wenig Platz und ein bisschen Zeit brauchen, können sie überall praktiziert werden. Alle Figuren werden auf den Beinen ausgeführt. Sie haben Ihr Gesundheitsprogramm immer dabei, und es braucht keine speziellen Kleider oder Geräte dazu. Probieren Sie es. Es lohnt sich.

**Kursort** Kirchgemeindehaus Neumünster, Seefeldstrasse 91, 8008 Zürich

Das Kirchgemeindehaus befindet sich zwei Minuten zu Fuss von der Haltestelle Feldegg entfernt (Tram Nr. 2 und 4) oder ab Bahnhof Stadelhofen etwa 10 Minuten zu Fuss auf der ruhigen Mühlebach- oder der lebhafteren Seefeldstrasse. Dem See entlang spaziert man etwa 20 Minuten. Für Autofahrer:innen gibt es das Parkhaus Feldegg, 100 Meter vom Kirchgemeindehaus entfernt.

**Samstag** 17. Aug. • 14. Sept. • 12. Okt. • 16. Nov. • 14. Dez. 2024

**Zeit** 12:15 – 13 Uhr

**Preis** CHF 90 für 5er-Abo • CHF 20 pro Lektion

**Kursleiter**



Guido Ernst  
076 581 42 90  
g.ernst@itcca.ch



Simon Duttwyler  
077 427 53 52  
s.duttwyler@itcca.ch

Wenn Sie Fragen haben, können Sie uns anrufen oder eine Email schreiben.

TAI CHI  
QI GONG



Infos zu allen Kursen:  
[www.itcca.ch](http://www.itcca.ch)

