Qi Gong in Zürich-Seefeld

das ideale Fitnesstraining 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 Gesundheitssprogramm immer dabei und es braucht keine speziellen Kleider oder Geräte dazu. Probieren Sie es. Es lohnt sich.

Kursort	Haus Seefeld, Bewegungsraum 1. Stock, Seefeldstrasse 91, 8008 Zürich Das Haus befindet sich zwei Minuten zu Fuss von der Haltestelle Feldegg entfernt (Tram Nr.11 + 15) oder ab Bahnhof Stadelhofen 9 Minuten zu Fuss auf der ruhigen Mü!hlebach- oder der lebhaften Seefeldstrasse. Dem See entlang spaziert man etwa 20 Minuten. Für Autofahrer gibt es das Parkhaus Feldegg, 100 Meter vom Haus Seefeld entfernt.
Mittwoch	28. Oktober – 23. Dezember 2026 (Ausfall: 11. November)
Samstag	24. Oktober • 7./21. November • 5./19. Dezember (weiter ab 9. Januar 2027)
Zeit	12.15 – 13.00 Uhr
Preis	CHF 170 für 10er Abo • CHF 20 pro Lektion

Kursleiter



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

Wenn Sie Fragen haben, können Sie mich anrufen oder ein Email schreiben.

TAI CHI
QI GONG

Ascona • Diano Marina • Speicher • Teufen • Zürich