

Qi Gong in Zürich

das ideale Fitnesstraining für den Alltag

Wer Qi Gong richtig und regelmässig übt, stärkt und dehnt die Muskeln, Sehnen und Bänder, verbessert die Körperhaltung, vertieft die Atmung und beruhigt den Geist und das Nervensystem. 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, zu Hause, beim wandern, etc. Alle Figuren werden auf den Beinen ausgeführt. Sie haben Ihr Fitness- und Gesundheitsprogramm immer dabei und es braucht keine speziellen Kleider oder Geräte dazu. Probieren Sie es. Es lohnt sich. Sie erhalten Kursunterlagen, damit Sie die Übungen selbstständig praktizieren können.

Kursort Ref. Kirchgemeindehaus, Baumackerstrasse 19, 8050 Zürich

Das Kirchgemeindehaus liegt vier Minuten zu Fuss vom Bahnhof Oerlikon entfernt. Parkplätze hat es direkt vor und um das Gebäude herum. Bei schönem Wetter trainieren wir auf dem Platz des Schulhauses Baumacker, gleich neben an.

Samstag 28. Oktober • 11./25. November • 9./16. Dezember 2023

Zeit 12.15 – 13.00 Uhr

Kursort GZ Riesbach, Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich

Das GZ liegt drei Minuten zu Fuss vorder Haltestelle Feldegg entfernt. Parkplätze hat es im Quartier. Bei schönem Wetter trainieren wir nebenan im Freien.

Samstag 13. Januar • 17. Februar • 16. März • 6. April • 11. Mai • 15. Juni • 13. Juli 2024

Zeit 12.15 – 13.00 Uhr

Kursort Turnhalle Schulhaus Neumünster, Neumünsterstrasse 25, 8008 Zürich

Das Schulhaus liegt zwei Minuten zu Fuss von der Haltestelle Hegibachplatz. Parkplätze hat es im Quartier. Bei schönem Wetter trainieren auf dem Pausenplatz des Schulhauses.

Samstag 27. Januar • 2./30. März • 27. April • 25. Mai • 29. Juni 2024

Zeit 12.15 – 13.00 Uhr

Preis CHF 170 für 10er Abo • CHF 20 pro Lektion • Das Abo gilt für alle Kurse

Kursleiter



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



Simon Duttwyler
077 427 53 52
sduttwyler@hotmail.com

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

