TAI CHI & QI GONG • International Tai Chi Chuan Association • www.itcca.ch

Qi Gong in Zürich-Seefeld

Das ideale Fitnesstraining für den Alltag

Qi (Lebenskraft)

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. Die Übungen benötigen nur ein wenig Platz und können praktisch überall praktiziert werden, und es braucht keine speziellen Kleider oder Geräte dazu. Probieren Sie es. Es lohnt sich.

Kursorte und Daten

Turnhalle Schulhaus Neumünster, Neumünsterstrasse 25, 8008 Zürich
3 Gehminuten von der Haltestelle Hegibachplatz (Tram 11, Forchbahn, Bus 31/33/77)
30. März

Gemeinschaftszentrum Riesbach (Obergeschoss), Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich
2 Gehminuten von der Haltestelle Feldeggstrasse (Tram 2/4, Bus 912/916)
6. April

Kirchgemeindehaus Neumünster (Obergeschoss), Seefeldstrasse 91, 8008 Zürich
2 Gehminuten von der Haltestelle Feldeggstrasse, neben dem Gemeinschaftszentrum Riesbach
27. April, 11./25. Mai, 15./29. Juni, 6. Juli

Programm

12.15 – 13 Uhr Qi Gong für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Preis

CHF 20/Lektion
CHF 170 für 10er-Abo Das Abo kann an beliebigen Samstagen verwendet werden.

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

Aktuelle Informationen zu allen Kursen und mehr über die Kursleiter erfahren Sie auf unserer Webseite:

www.itcca.ch