

Qi Gong in Zürich-Oerlikon

das ideale Fitnessstraining 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.

Ins Qi Gong kann man jederzeit einsteigen und auch unregelmässig teilnehmen.

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

Kursort Ref. Kirchgemeindehaus, Baumackerstrasse 19, 8050 Zürich

Das Kirchgemeindehaus befindet sich vier Minuten zu Fuss vom Bahnhof Oerlikon entfernt.

Parkplätze hat es direkt vor und um das Gebäude herum. Bei schönem Wetter trainieren auf dem Platz des Schulhauses Baumacker, gleich neben an.

Samstag 26. Aug • 16./30. Sept • 14./28. Okt • 11./25. Nov • 9./16. Dez. Weiter ab 13. Januar 2024

Zeit 12.15 – 13.00 Uhr

Preis CHF 170 für 10er Abo • CHF 20 pro Lektion

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.

**TAI CHI
QI GONG**