

# 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** 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 Mühllebach- 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.

**Samstag** 28. März • 11./25. April • 9./23. Mai • 6./20. Juni • 4. Juli 2026 (weiter ab August)

**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.

