

# Active City Rütli – Qi Gong

---

7. September 2026, 18:00 bis 19:00 Uhr

**Komm vorbei, probiere Qi Gong aus und tanke neue Kraft für Körper und Geist.**





### *Qi gong*

Qi Gong ist eine jahrtausendealte chinesische Bewegungs- und Atempraxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Durch sanfte, fließende Bewegungen und bewusste Atmung fördert Qi Gong deine innere Ruhe, stärkt das Immunsystem und hilft dir, neue Energie zu tanken. In diesem Kurs übst du gemeinsam mit Chris achtsame Bewegungsabfolgen, die leicht zu erlernen und für jedes Alter geeignet sind – unabhängig von deiner körperlichen Fitness.

Ausser bei sehr starkem Regen findet Qi Gong immer statt. Die Kursleitung ist in jedem Fall vor Ort.

Es ist keine Anmeldung nötig.  
Komm spontan vorbei und mach mit!

## **Veranstaltungsort**

Berufsschule Roosriet  
Sonnenplatz 1  
8630 Rüti ZH  
[Lageplan](#)

## **Allgemeine Angaben**

Tel. +41 55 251 32 74  
[claudio.meiler@rueti.ch](mailto:claudio.meiler@rueti.ch)  
<https://www.activecity.ch/de/rueti/kurse-2026/qi-gong/>

Kostenlos

## Organisator

Claudio Meiler



### weitere Termine

- 17. August 2026, 18:00 – 19:00
- 24. August 2026, 18:00 – 19:00
- 31. August 2026, 18:00 – 19:00
- 7. September 2026, 18:00 – 19:00

[iCalendar](#)