

## Qi Gong, das ideale Fitnessstraining für den Alltag in Speicher und Teufen



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, etc. Sie haben Ihr Fitnessprogramm immer dabei  
**Man kann jederzeit einsteigen und unregelmässig teilnehmen. Die erste Lektion dient als Probelektion und ist unverbindlich und gratis.**

**Kursort:** Dojo, Reutenenstrasse 14, 9042 Speicher  
Das Dojo liegt vier Minuten zu Fuss vom Bahnhof Speicher entfernt.

**Dienstag:** 14.00 - 14.45 Uhr

**Kursdauer:** 7. Mai – 25. Juni 2019

**Kursort:** Gymnastikraum im Hof, Zaun 5, 9042 Speicher  
Der Hof liegt drei Minuten zu Fuss vom Bahnhof Speicher entfernt.  
Im selben Haus befindet sich das Restaurant Aglio & Olio mit 13 Gault Millau Punkten.

**Donnerstag:** 17.00 - 17.45 Uhr

**Kursdauer:** 9. Mai – 27. Juni 2019

**Kursort:** Turnhalle Landhaus, Landhausstrasse 7, 9053 Teufen  
Die Halle liegt vier Minuten zu Fuss vom Bahnhof Teufen entfernt.

**Kursdaten:** 13./14. April • 11./12. Mai • 16. Juni 2019 (weiter nach den Sommerferien)

**Zeiten:** 10 – 10.45 Uhr

**Preis:** CHF 170 für 10er Abo / CHF 20 pro Lektion. Die Abos gelten für Speicher und Teufen.

**Kursleiter:** Guido Ernst • Tel: 076 581 42 90 • Email: g.ernst@itcca.ch

Mehr Informationen über Tai Chi und die Schule mit Infofilm finden Sie auf der Homepage: [www.itcca.ch](http://www.itcca.ch)