

## Chi Kung (Qi Gong), das ideale Fitnessstraining für den Alltag in Speicher und Teufen

**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:** 4. März – 20. 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](mailto:g.ernst@itcca.ch)



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. Probieren Sie es einmal aus. Es lohnt sich. Kommen sie ungeniert vorbei und lernen Sie es kennen.

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

Gelehrt wird der authentische Yang-Stil, wie von der gleichnamigen Familie zu Beginn des 19. Jahrhunderts in China entwickelt wurde und seither von Generation zu Generation weitergegeben wird.

Die Lehrberechtigten der ITCCA (International Tai Chi Chuan Association) bilden sich regelmässig in Privatstunden bei Meister Chu King-Hung weiter. Damit wird gute Chi Kung Qualität gewährleistet.

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