

TAI CHI SCHULE • GUIDO ERNST



FERIENKURSE IN SPEICHER AR 6. – 11. AUGUST 2018

FÜR ANFÄNGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE



ITCCA • BRANCH OF GENEVA • SPEICHER
International Tai Chi Chuan Association

Guido Ernst
Ober Bendlehn 31
9042 Speicher
Tel: 076 581 42 90 • www.itcca.ch • g.ernst@itcca.ch

Baden • Bellinzona • Bern • Frauenfeld • Genf • Lenzburg
Lugano • Kreuzlingen • Olten • St.Gallen • Speicher AR
Uetikon • Uster • Wetzikon • Widnau • Wil SG • Zürich

KURSPROGRAMM

KURS 1 ANFÄNGER/INNEN

Programm: Form Teil 1
Zeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
9.00-10.30 und 16.00 – 17.15 Uhr
Mittwoch, 9.00-10.30 Uhr
Leitung: Mädi Hauert • 079 510 21 75

KURS 2 FORM TEIL 2

Programm: Teil 2 bis zu den Wolkenhänden
Zeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
10.30-12.00 und 17.15-18.30 Uhr
Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr
Leitung: Mädi Hauert • m.hauert@itcca.ch

KURS 3 FORMKORREKTUR

Programm: Korrektur aller drei Teile der Form
Zeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
09.00-10.30 und 16.00-17.15 Uhr
Mittwoch, 09.00-10.30 Uhr
Leitung: Guido Ernst • 076 581 42 90

KURS 4 FORMVERTIEFUNG

Programm: Vertiefung innerer Prinzipien
Zeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
10.30-12.00 und 17.15-18.30 Uhr
Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr
Leitung: Guido Ernst • g.ernst@itcca.ch

Preis: CHF 380 pro Kurs
Samstag 09.30-11.00 Uhr für alle Gruppen

ANMELDUNG

Ich melde mich für folgenden Kurs in Speicher an

- Kurs 1 • Anfänger/innen
- Kurs 2 • Form Teil 2
- Kurs 3 • Formkorrektur
- Kurs 4 • Formvertiefung

Name:

Vorname:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-mail:

Unterschrift:

Einsenden an:
Guido Ernst
Oberwilen 10
9042 Speicher
Email: g.ernst@itcca.ch
Tel: +41 76 581 42 90

TAI CHI-SCHULE
Guido Ernst
Oberwilen 10
9042 Speicher

Bitte
frankieren

KURSIONFORMATIONEN

Die Kurse 1+2 finden im Hotel Höhenblick auf der Vögelinsegg statt. Das Hotel liegt fünf Minuten zu Fuss von der Haltestelle Vögelinsegg entfernt und bietet eine schöne Aussicht auf den Bodensee und die Hügellandschaft mit Blick auf den Säntis. Die Kurse 3+4 finden im Kokobe Dojo Bendlehn statt. Ober Bendlehn 31. Die Haltestelle Bendlehn liegt drei Minuten zu Fuss vom Dojo entfernt. Das Trogenerbähnli fährt im Halbstundentakt ab St.Gallen. Dauer der Fahrt je nach Haltestelle 15-20 Minuten. Parkplätze finden sich direkt vor dem Haus. Bei trockenem Wetter üben wir in einem Park mit schöner Aussicht. Bitte auch warme Kleider mitbringen. Der Ort liegt auf über 900m über Meer. Der Unterricht richtet sich individuell nach dem Niveau der Teilnehmenden. Bei der Formkorrektur geht es um die Präzision der äusseren Figur, bei der Formvertiefung, um die Umsetzung innerer Prinzipien. Für Kurs 1 sind keine Vorkenntnisse nötig. Ihr Platz am Kurs ist reserviert, wenn Sie auf folgendes Konto CHF 200 einbezahlt haben. Guido Ernst • UBS Zürich • 8048 Zürich
Konto-Nr.: 254/50056540X
IBAN: CH18 0025 4254 5005 6540 X
Postkonto: 80-2-2
Kurzentschlossene können den Kurs bar vor Ort bezahlen. Es besteht die Möglichkeit einzelne Tage zu belegen. Preis pro Tag: CHF 90 • Mittwoch/Samstag CHF 50 Sie können direkt in den gebuchten Kurs kommen. Den Kurs am Samstag beenden wir gemeinsam von 9.30-11.00 Uhr. Anschliessend Apéro und Tschüss. Bei Fragen zu den Kursen bitte die betreffende Kursleitung direkt kontaktieren.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

HOTELS IN SPEICHER & TROGEN



Einige Hotels sind gut zu Fuss von den Kursorten oder leicht mit dem Trogenerbähnli erreichbar. Es gibt Zimmer in verschiedenen Preislagen. Bitte das Zimmer direkt beim gewünschten Hotel oder Gasthaus buchen.

Hotel Höhenblick auf der Vögelinsegg
www.hoehenblick.ch • Tel: 071 344 11 66

Hotel Krone in Speicher mit guter Küche
www.krone-speicher.ch • Tel: 071 343 67 00

Appenzellerhof in Speicher mit Ayurveda-Angebot und die Möglichkeit, E-Bikes zu mieten.
www.appenzellerhof.ch • Tel: 071 343 71 10

Gasthaus Schäfli in Trogen mit Bio-Angebot
schaefli.trogen@bluewin.ch • Tel: 071 344 13 15

Hotel Krone in Trogen am Landsgemeindeplatz
www.kronetrogen.ch • Tel: 071 340 09 75

Günstige Zimmer in Trogen, Speicherstrasse 33
googlen: Zimmervermietung Trogen

Die Liste ist unvollständig, mehr unter:
www.speicher.ch und www.trogen.ch