

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



Qi Gong üben macht beweglicher, vertieft die Atmung und verbessert die Konzentration. 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, zu Hause, beim wandern, etc. Alle Figuren werden auf den Beinen ausgeführt. Sie haben Ihr Fitness- und Gesundheitsprogramm immer dabei und es braucht keine speziellen Kleider oder Geräte dazu. Probieren Sie es. Es lohnt sich.

Ins Qi Gong kann man jederzeit einsteigen und auch unregelmässig teilnehmen. Die erste Lektion dient als Probelektion und ist unverbindlich und gratis.

Kursort: Turnhalle, Landhausstrasse, 9053 Teufen
Die Halle liegt vier Minuten zu Fuss vom Bahnhof Teufen entfernt.
Bei der grossen Sportanlage neben der Landi. Es ist die Halle mit dem roten Eingang.

Donnerstag: 9.00 – 9.45

Kursdauer: 4. März – 1. Juli 2021

Kursort: Gymnastikraum im AZ Hof, Zaun 6, 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: 16. 30 – 17.15 und 17.15 - 18.00 Uhr

Kursdauer: 4. März – 1. Juli 2021

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

**TAI CHI
CHUAN**