



Tai Chi-Kurse für Fortgeschrittene in Teufen

Der Unterricht richtet sich nach dem individuellen Niveau der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
Man kann Lücken im Ablauf der Form beheben, die äusseren Figuren korrigieren oder das Zusammenspiel der inneren Prinzipien verfeinern.

Sonntag 7. Juli • 1. September • 5. Oktober • 2. November • 1. Dezember

Programm 10 Uhr Formkorrektur/vertiefung in Teil 1

11 Formkorrektur/vertiefung in Teil 2

12 Formkorrektur/vertiefung in Teil 3

Preis CHF 30 für 1 Lektion

Kursleitung Guido Ernst • 076 581 42 90 • g.ernst@itcca.ch



Kursort Turnhalle, Landhausstrasse, 9053 Teufen

Die Turnhalle befindet sich vier Minuten zu Fuss vom Bahnhof Teufen entfernt.
Parkplätze hat es direkt neben der Turnhalle mit dem roten Eingang (siehe Foto)
Bei schönem Wetter trainieren wir auf der Terrasse des Schulhauses, dem Gebäude, links. Die Treppe hochsteigen und man ist auf dem Platz.

Bitte warme Kleider anziehen, wenn es kühl ist. Ich trainiere lieber an der frischen Luft, als in einem geschlossenen Raum. Wenn es richtig kalt ist oder lästiger Wind weht, gehen wir selbstverständlich in die Halle mit dem roten Eingang (siehe Foto).

Im selben Quartier befinden sich die grosse Sportanlage, die Landi, das SGZ, Sport- und Gesundheitszentrum Appenzellerland und die Klinik Teufen.

