

## Kursprogramm von Speicher & Teufen 2026



**Programm** Qi Gong  
**Kursort** AZ Hof Speicher, Zaun 6, 9042 Speicher  
Bei schönem Wetter im Pärkli auf der Vögelinsegg (siehe Foto).  
**Donnerstag** 13. August – 17. Dezember 2026  
**Zeit** 17.15 – 18 Uhr  
**Preis** CHF 170 für 10er Abo • CHF 20 pro Lektion

**Programm** Tai Chi • Beinspirale, Ferse & Zehen + 70/30 in Teil 3  
**Kursort** AZ Hof Speicher, Zaun 6, 9042 Speicher  
Bei schönem Wetter im Pärkli auf der Vögelinsegg.  
**Donnerstag** 13. August – 17. Dezember 2026  
**Zeit** 18 – 19.15 Uhr  
**Preis** CHF 570 • CHF 35 pro Lektion

**Programm** Tai Chi • Formkorrektur und Vertiefung  
Die Kursteilnehmer\*innen werden ihrem Niveau entsprechend unterrichtet.  
**Kursort** Turnhalle, Landhausstrasse, 9053 Teufen  
Das weisse Gebäude (siehe Foto) liegt vier Minuten zu Fuss vom Bahnhof Teufen entfernt.  
Bei schönem Wetter sind wir auf der Terrasse des Schulhauses links auf dem Foto.  
**Daten** 5. Juli • 13. September • 18. Oktober • 15. November • 13. Dezember 2026  
**Zeit** 10 Uhr: Teil 1  
11 Uhr: Teil 2  
12 Uhr: Teil 3  
**Preis** CHF 30 pro Lektion/Stunde

Bei Fragen könnt ihr mich kontaktieren unter: [g.ernst@itcca.ch](mailto:g.ernst@itcca.ch) oder: 076 581 42 90

