

# TAI CHI SCHULE • GUIDO ERNST



## FERIENKURSE IN SPEICHER AR 5. – 10. AUGUST 2019

### FÜR ANFÄNGER/INNEN UND FORTGESCHRITTENE



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

Guido Ernst  
Oberwilen 10  
9042 Speicher  
Tel: 076 581 42 90 • www.itcca.ch • g.ernst@itcca.ch

Baden • Bellinzona • Bern • Erlenbach • Fällanden • Frauenfeld  
Genf • Lenzburg • Kreuzlingen • Olten • St.Gallen • Speicher  
Uster • Wetzikon • Widnau • Wil SG • Zürich

## KURSPROGRAMM

### KURS 1 ANFÄNGER/INNEN

Programm: Form Teil 1  
Zeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag  
9.00-10.00 und 16.00 – 17.00 Uhr  
Mittwoch, 9.00-10.00 Uhr  
Leitung: Mädi Hauert • 079 510 21 75

### KURS 2 FORM TEIL 2

Programm: Formkorrektur in Teil 2  
Zeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag  
10.00-11.00 und 17.00-18.00 Uhr  
Mittwoch, 11.00-12.00 Uhr  
Leitung: Mädi Hauert • m.hauert@itcca.ch

### KURS 3 FORM TEIL 3

Programm: Formkorrektur in Teil 3  
Zeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag  
9.00-10.00 und 16.00-17.00 Uhr  
Mittwoch, 9.00-10.00 Uhr  
Leitung: Guido Ernst • g.ernst@itcca.ch

### KURS 4 YIN-YANG

Programm: Yin-Yang in Teil 1 + 2  
Zeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag  
10.00-11.00 und 17.00 – 18.00 Uhr  
Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr  
Leitung: Guido Ernst • 076 581 42 90

Preis: CHF 280 pro Kurs  
Samstag 10.00-11.00 Uhr für alle Gruppen

## KURSPROGRAMM

### KURS 5 SCHWERT für Anfänger/innen

Programm: Schwertform bis Kompassnadel  
Zeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag  
11.00-12.00 und 18.00-19.00 Uhr  
Mittwoch, 11.00-12.00 Uhr  
Leitung: Guido Ernst • g.ernst@itcca.ch

Preis: CHF 280 pro Kurs  
Samstag 10.00-11.00 Uhr für alle Gruppen



Von Dienstag bis Samstag werden von 8.30 - 9.00 Uhr die 24 Gesundheitsübungen angeboten. Der Kurs ist gratis und offen für alle, auch für Bewohnerinnen und Bewohner von Speicher und Umgebung, sowie für Feriengäste. Bei schönem Wetter findet die Lektion im Park auf der Vögelinsegg statt. Bei schlechtem Wetter fallen die Lektionen aus. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und man kann unregelmässig teilnehmen. Bequeme Alltagskleider reichen, um mit zumachen.

Tai Chi ist theoretisch rein philosophisch, seine Methode dafür praktisch wissenschaftlich.

## ANMELDUNG

- ..... Kurs 1 • Tai Chi für Anfänger/innen Teil 1
- ..... Kurs 2 • Formkorrektur Teil 2
- ..... Kurs 3 • Formkorrektur Teil 3
- ..... Kurs 4 • Yin-Yang in Teil 1 + 2
- ..... Kurs 5 • Schwert für Anfänger/innen

Name: .....

Vorname: .....

Adresse: .....

PLZ/Ort: .....

Telefon: .....

E-mail: .....

Unterschrift:

Einsenden an:

Guido Ernst  
Oberwilen 10  
9042 Speicher  
Email: [g.ernst@itcca.ch](mailto:g.ernst@itcca.ch)  
Tel: +41 76 581 42

## 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. Das Trogenerbähnli fährt ab St.Gallen HB, Marktplatz und Spisertor. Dauer der Fahrt 10-15 Minuten. Parkplätze finden sich direkt vor dem Haus. Der Ort für die Kurse 3, 4 und 5 wird noch bekanntgegeben.

Bei schönem Wetter trainieren wir in einem Park mit schöner Aussicht. Bitte auch warme Kleider mitbringen. Der Ort liegt auf über 900m über Meer und beim modernen Wetter weiss man nie.

Der Unterricht der Formkorrektur richtet sich individuell nach dem Niveau der Teilnehmenden.

Für Kurs 1 + 5 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 10.00-11.00 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](http://www.hoehenblick.ch) • Tel: 071 344 11 66

Hotel Krone in Speicher mit guter Küche  
[www.krone-speicher.ch](http://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](http://www.appenzellerhof.ch) • Tel: 071 343 71 10

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

Hotel Krone in Trogen am Landsgemeindeplatz  
[www.kronetrogen.ch](http://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](http://www.speicher.ch) und [www.trogen.ch](http://www.trogen.ch)