

TAI CHI CHUAN

NEUE ANFÄNGERKURSE AB AUGUST 2017

ZÜRICH · OERLIKON/SPEICHER AR



ITCCA · BRANCH OF GENEVA · ZÜRICH
International Tai Chi Chuan Association

Kontaktadressen
siehe Rückseite
www.itcca.ch

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

WÖCHENTLICHE KURSE

KURS 1 CHI KUNG (QI GONG)

Programm Die 24 Taoistischen Übungen
Zeiten Dienstag, 12 – 12.50 Uhr
Dienstag, 19 - 19.50 Uhr
Kursdauer 22. August – 19. Dezember
Preis CHF 170 für ein 10er Abo / 20 pro Lektion
Leitung Beatrice Streuli
Kursort Streuli & Partner, Oleanderstrasse 14
Einsteigen und mitmachen ist jederzeit möglich.

KURS 2 TAI CHI FORM TEIL 1

Zeiten Dienstag, 20.15 – 21.15 Uhr
Kursdauer 5. September – 28. November
Preis CHF 260 für 12 Lektionen
Leitung Andreas Keller
Kursort ACCU, Otto-Schütz-Weg 9, 8050 Zürich

KURS 3 TAI CHI FORM TEIL 1

Zeiten Mittwoch, 18.15 – 19.15 Uhr
Kursdauer 27. September - 20. Dezember
Preis CHF 260 für 12 Lektionen
Leitung Andreas Keller
Kursort ACCU, Otto-Schütz-Weg 9, 8050 Zürich

KURS 4 TAI CHI FORM TEIL 1

Zeiten Samstag, 11 - 12 Uhr
Kursdauer 2. September – 23. Dezember
Ausfalldaten 23./30. Sept. · 28. Okt. · 25. Nov. · 16. Dez.
Preis CHF 260 für 12 Lektionen
Leitung Andreas Keller
Kursort ACCU, Otto-Schütz-Weg 9, 8050 Zürich

WOCHENENDKURSE

KURS 5 CHI KUNG (QI GONG)

Programm Die 24 Taoistischen Übungen
Zeiten Samstag, 10-11 Uhr
Kursdauer 26. August – 23. Dezember
Ausfalldatum 23. September
Preis CHF 170 für ein 10er Abo / 20 pro Lektion
Leitung Andreas Keller · Katharina Rähmi
Kursort ACCU, Otto-Schütz-Weg 9
Einsteigen und mitmachen ist jederzeit möglich.

ANFÄNGERKURSE FORM TEIL 1-3

Diese Kurse finden in Speicher AR statt.
Kursort: Ober Bendlehn 31, 9042 Speicher

Der Raum liegt 3 Minuten zu Fuss von der Haltestelle Bendlehn entfernt. Parkplätze hat es vor dem Haus.

Daten	Teil 1	16./17. Sept. + 14./15. Okt.
	Teil 2	11./12. Nov. + 16./17. Dez.
	Teil 2/3	13./14. Jan. + 17./18. Feb. 18
Zeiten	Samstag, 13.30 – 16.00 Uhr	Sonntag, 11.00 – 13.30 Uhr
Preis	CHF 150 pro Wochenende / 80 pro Tag	
Leitung	Guido Ernst · g.ernst@itcca.ch 076 581 42 90	

FERIENKURSE

7. - 12. August in Speicher AR
4. - 10. Februar 2018 in Diano Marina in Ligurien
13. - 17. Juni mit Meister Chu in Aeschi
Bei Interesse bitte detailliertes Programm bestellen
oder auf der Homepage www.itcca.ch nachschauen.

KURSIONFORMATIONEN

Die ITCCA Schule Zürich-Oerlikon bietet Einsteiger ein Kursangebot, um die Grundlagen des Tai Chi Chuan kennenzulernen – sei es beim Besuch von Chi Kung-Stunden oder in wöchentlichen Tai Chi-Lektionen.

Die erste Lektion eines jeden Kurses dient als Probelektion und ist unverbindlich und gratis.

Nach dem Erlernen der Grundform haben die Teilnehmer/-innen die Möglichkeit, ihre Technik in zahlreichen Korrektur- und Vertiefungsstufen zu verfeinern. Interessierte können an der Tai Chi Schule also über Jahre hinweg immer wieder Neues lernen.

Chi Kung (Qi Gong)

Der Besuch eines Chi Kung-Kurses ist ideal, um die Tai Chi Schule kennenzulernen und einen ersten Einblick in diese fernöstliche Bewegungskunst zu erhalten. Die Kurse können unregelmässig und ohne Voranmeldung besucht werden; der Einstieg ist jederzeit möglich.

Wöchentliche Kurse

Um die drei Teile der Tai Chi-Grundform zu erlernen, können Anfänger einen wöchentlichen Kurs belegen. Der 1. Teil umfasst 12 Lektionen à 60 Minuten. Die Lektionen sollten möglichst regelmässig besucht werden, da sie aufeinander aufbauen. Zu Beginn jeder Stunde wird der Inhalt der vorherigen Lektion repetiert, so dass Sie den Anschluss nicht verlieren, wenn sie einmal verhindert sind. Falls Kurse parallel laufen, können die Teilnehmer auch problemlos in einen anderen Kurs wechseln.

Wochenendkurse

Eine weitere Möglichkeit zum Erlernen der Tai Chi Grundform ist der Besuch von Wochenendkursen. In sechs Wochenenden à 2 ½ Stunden pro Tag lernen die Teilnehmer alle drei Teile der Form kennen. Die Wochenenden bauen aufeinander auf, sind aber auch einzeln belegbar. Wer an einem Wochenende verhindert ist, kann den jeweiligen Inhalt mit Privatstunden vor- oder nachholen.

ÜBER DIE SCHULE

Die ITCCA Schule Zürich-Oerlikon ist Mitglied der International Tai Chi Chuan Association (ITCCA). Gelehrt wird der authentische Yang-Stil, wie er von der gleichnamigen Familie zu Beginn des 19. Jahrhunderts entwickelt wurde und seither von Generation zu Generation weitergegeben wird.

Von Genf bis Kreuzlingen ist die ITCCA in der Schweiz an diversen Standorten vertreten und auch international tätig. Da an allen ITCCA-Schulen derselbe Stil gelehrt wird, ist der Wechsel an eine andere Schule, etwa bei einem Wohnortwechsel, kein Problem.



Wer regelmässig Tai Chi übt, wird beweglich wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser.

LEHRBERECHTIGTE

Andreas Keller • 079 327 65 99 • a.keller@itcca.ch
Beatrice Streuli • 076 367 15 30 • b.streuli@itcca.ch
Katharina Rähmi • 079 223 80 31 • k.raehmi@itcca.ch

Die Lehrberechtigten bilden sich regelmässig in Privatstunden bei Meister Chu King-Hung und an Kursen oder mit Privatstunden bei Guido Ernst weiter. Damit wird gute Tai Chi-Qualität gewährleistet.

KURSORTE IN ZÜRICH

Andreas Keller	Gemeinschaftszentrum ACCU Otto-Schütz-Weg 9 (beim Max-Bill-Platz) 8050 Zürich
Beatrice Streuli	Architekturbüro Streuli Oleanderstrasse 14 (bei Regensbergbrücke) 8050 Zürich
Katharina Rähmi	Gemeinschaftszentrum ACCU Otto-Schütz-Weg 9 8050 Zürich

Bei Fragen zu Kursen oder Privatstunden bitte direkt die betreffende Kursleitung kontaktieren.

KURSORT IN SPEICHER AR

Guido Ernst	Kikobe Dojo Ober Bendlehn 31 9042 Speicher
-------------	--



Mehr Informationen mit Infofilm finden Sie auf der Homepage: www.itcca.ch