ITCCA SCHULE · ZÜRICH-OERLIKON

TAI CHI CHUAN

NEUE ANFÄNGERKURSE AB JANUAR 2018

ZÜRICH · KREIS, 3, 4 und 11
WIEDIKON, AUSSERSIHL, OERLIKON

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

Konkaktadressen
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, 11.30 - 12.20 Uhr
	Dienstag, 19.00 - 19.50 Uhr
Kursdauer	9. Januar – 10. Juli
Ausfalldaten	6./13. Februar
Preis	CHF 170 für ein 10er Abo / 20 pro Lektion
Leitung	Beatrice Streuli, b.streuli@itcca.ch
Kursort	Streuli & Partner, Oleanderstrasse 14

KURS 2 CHI KUNG (QI GONG)

Programm	Die 24 Taoistischen Übungen
Zeiten	Mittwoch, 12.00 – 12.50 Uhr
Kursdauer	3. Januar – 28. März
Preis	CHF 170 für ein 10er Abo / 20 pro Lektion
Leitung	Andreas Keller, a.keller@itcca.ch
Kursort	ACCU, Otto-Schütz-Weg 9

KURS 3 TAI CHI FORM TEIL 1

Zeiten	Mittwoch, 12.50 – 13.50 Uhr
Kursdauer	10. Januar – 28. März
Preis	CHF 260 für 12 Lektionen
Leitung	Andreas Keller, a.keller@itcca.ch
Kursort	ACCU, Otto-Schütz-Weg 9

KURS 4 TAI CHI FORM TEIL 1

Zeiten	Mittwoch, 18 - 19 Uhr
Kursdauer	10. Januar – 18. April
Preis	CHF 260 für 12 Lektionen
Leitung	Andrea Caduff, a.caduff@itcca.ch
Kursort	Kirchgemeindehaus Bühl, Bühlstrasse 11

WÖCHENTLICHE KURSE

KURS 5 TAI CHI FORM TEIL 1

Zeiten	Freitag, 9.30 – 10.30 Uhr
Kursdauer	12. Januar – 6. April
Ausfalldaten	9./16. Februar
Preis	CHF 260 für 12 Lektionen
Leitung	Beatrice Streuli, b.streuli@itcca.ch
Kursort	Streuli & Partner, Oleanderstrasse 14

KURS 6 TAI CHI FORM TEIL 1

Zeiten	Freitag, 10 - 11 Uhr
Kursdauer	12. Januar – 13. April
Ausfalldatum	16. März
Preis	CHF 260 für 12 Lektionen
Leitung	Reto Suhner, r.suhner@itcca.ch
Kursort	Hardau, Forum, Bullingerstrasse 63

KURS 7 CHI KUNG (QI GONG)

Programm	Die 24 Taoistischen Übungen
Zeiten	Samstag, 10-11 Uhr
Kursdauer	7. Januar – 24. Juni
Ausfalldaten	13. Jan • 17. Feb • 24./31. März • 28. April
	26. Mai • 02./16. Juni
Preis	CHF 170 für ein 10er Abo / 20 pro Lektion
Leitung	Andreas Keller, a.keller@itcca.ch
	Katharina Rähmi, k.raehmi@itcca.ch
Kursort	ACCU, Otto-Schütz-Weg 9

Einsteigen und mitmachen ist jederzeit möglich und man kann unregelmässig teilnehmen.
Das gilt für alle Chi Kung-Kurse und das Abo gilt für alle Chi Kung-Kurse.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

KURS 8 SELBSTMASSAGE

Programm	Selbstmassage
Zeiten	Samstag, 10-10.45 Uhr
Kursdaten	13. Jan • 17. Feb • 28. April • 2. Juni • 7. Juli
Preis	CHF 170 für ein 10er Abo / 20 pro Lektion
Leitung	Andreas Keller, a.keller@itcca.ch
Kursort	ACCU, Otto-Schütz-Weg 9

Das Chi Kung-Abo gilt auch für die Selbstmassage.

WOCHENENDKURSE 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	13./14. Jan. + 17./18. Feb.
	Teil 2	17./18. März + 14./15. April
	Teil 2/3	19./20. Mai + 09./10. Juni
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	

KURSINFORMATIONEN

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.

Wöchentliche Kurse

Um die drei Teile der Tai Chi-Grundform zu erlernen, können Anfänger einen wöchentlichen Kurs belegen. 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.

KURSINFORMATIONEN

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 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.

FERIENKURSE

4. - 10. Februar in Diano Marina am Meer
13. - 17. Juni mit Meister Chu in Aeschi BE
6. - 11. August in Speicher AR

Bei Interesse bitte detailliertes Programm bestellen oder auf der Homepage www.itcca.ch nachschauen.

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
Andrea Caduff • 079 396 12 63 • a.caduff@itcca.ch
Reto Suhner • 076 321 08 94 • r.suhner@itcca.ch

Die Lehrberechtigten bilden sich regelmässig in Privatstunden bei Meister Chu King-Hung und an Kursen 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
Andrea Caduff	Kirchgemeindehaus Bühl Bühlstrasse 11 (nahe Goldbrunnenplatz) 8055 Zürich
Reto Suhner	Hardau, Forum Bullingerstrasse 63 (nahe Stadion Letzigrund) 8004 Zürich

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