



KURSPROGRAMM

MAI 2019

SPEICHER, TEUFEN + TROGEN



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

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

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

KURSE FÜR ANFÄNGER/INNEN

QI GONG

Einsteigen und mitmachen ist bei allen Qi Gong- Kursen jederzeit möglich und man kann auch unregelmässig teilnehmen.

Tag + Zeit Dienstag, 14 – 14.45 Uhr

Kursdauer 7. Mai – 2. Juli

Kursort Dojo, Reutenenstrasse 14, Speicher

Preis CHF 170 für 10 Abo / 20 pro Lektion

Das Abo gilt für alle Qi Gong-Kurse.

QI GONG

Tag + Zeit Donnerstag, 17 – 17.45 Uhr

Kursdauer 9. Mai – 4. Juli

Kursort Hof, Zaun 5, Speicher

Preis CHF 170 für 10 Abo / 20 pro Lektion

QI GONG

Tag + Zeit Samstag, 10 – 10.45 Uhr

Kursdaten 11./12. Mai + 16. Juni

Kursort Turnhalle, Landhausstrasse, Teufen

Preis CHF 170 für 10 Abo / 20 pro Lektion

TAI CHI FORM TEIL 1

Tag + Zeit Donnerstag, 18 – 19 Uhr

Kursdauer 21. März – 20. Juni

Kursort Hof, Zaun 5, Speicher

Preis CHF 260 für 12 Lektionen

Alle Kurse werden von Guido Ernst geleitet.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

WOCHENENDKURSE FÜR ANFÄNGER

TAI CHI FORM TEIL 1

Daten 11./12. Mai + 16. Juni

Zeiten Samstag + Sonntag von 11.00 – 13.30 Uhr

Kursort Turnhalle, Landhausstrasse, Teufen

Preis CHF 150 pro Wochenende / 80 pro Tag

KURSE FÜR FORTGESCHRITTENE

TAI CHI FORM TEIL 2 AB 1. KICK

Tag + Zeit Dienstag, 15 – 16 Uhr

Kursdauer 7. Mai – 2. Juli

Kursort Dojo, Reutenenstrasse 14, Speicher

Preis CHF 180 für 8 Lektionen

TAI CHI FORMVERTIEFUNG

Tag + Zeit Donnerstag, 19 – 20 Uhr

Kursdauer 9. Mai – 4. Juli

Kursort Hof, Zaun 5, Speicher

Preis CHF 200 für 9 Lektionen

SONNTAGSKURSE

Daten 5. Mai • 2. Juni • 7. Juli

10.30-11.30 Formkorrektur/vertiefung in Teil 1

11.30-12.30 Formkorrektur/vertiefung in Teil 2

12.30-13.30 Formkorrektur/vertiefung in Teil 3

Kursort Pestalozzidorf, Trogen

Preis CHF 30 pro Lektion

Alle Kurse werden von Guido Ernst geleitet

Für Kurse in grün sind keine Vorkenntnisse nötig.

KURSIONFORMATIONEN

Die Tai Chi Schule bietet Einsteiger/innen ein vielfältiges Kursangebot, um die Grundlagen des Tai Chi kennenzulernen – sei es beim Besuch von Qi Gong-Stunden, in wöchentlichen Tai Chi-Lektionen oder während intensiver Wochenend- oder Ferienkurse.

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

Nach dem Erlernen der Grundform haben die Teilnehmer 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.

Qi Gong

er Besuch eines Chi Kung-Kurses ist ideal, um die Tai Chi Schule kennenzulernen und einen ersten Einblick in diese fernöstliche Bewegungskunst zu erhalten. Die Lektionen 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. 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 Sie problemlos in einen andern Kurs wechseln.

Wochenendkurse

Eine weitere Möglichkeit zum Erlernen der Tai Chi Grundform ist der Besuch von Wochenendkursen. An Wochenenden à 2 ½ Stunden pro Tag lernen die Teilnehmer/innen alle drei Teile der Form kennen. Die Wochenenden bauen aufeinander auf, sind aber auch einzeln belegbar. Wer an einem Wochenende erhindert ist, kann den jeweiligen Inhalt mit Privatstunden vor- oder nachholen. Es besteht auch die Möglichkeit wöchentliche und Wochenend- und Ferienkurse zu kombinieren, z.B. bei Ferien oder beruflicher Abwesenheit. Ein Wochenendkurs entspricht vier wöchentlichen Lektionen.

ÜBER DIE SCHULE

Der Tai Chi Schule ist Mitglied der International Tai Chi Chuan Association, kurz ITCCA genannt und wird geleitet von Guido Ernst.

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 Wohnort- oder Arbeitsplatzwechsel, kein Problem.

Schulleiter Guido Ernst ist Meisterschüler von Meister Chu King-Hung und führt in sechster Generation das Erbe der Yang-Familie fort.

In der Tai Chi Schule in Speicher, Teufen und Trogen werden laufend Wochenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene sowie diverse Wochenend- und Ferienkurse angeboten. Auch Privatstunden sind möglich. I Kung, Meditation und Selbstmassage runden das Angebot ab. Für Firmen werden auf Anfrage massgeschneiderte Kurse zusammengestellt.

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

FERIENKURSE

5.- 10. August in Speicher

3.- 8. Februar 2020 in Diano Marina am Meer

Angeboten werden Kurse für Fortgeschrittene und Anfänger/innen.

Detaillierte Informationen finden Sie auf der Homepage.

Mehr Informationen mit Infofilm über die Schule finden Sie auf der Homepage www.itcca.ch

KURSLEITER

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

Ich begann 1986 bei Meister Chu King-Hung auf der Rigi mit einem Anfängerkurs und nahm danach jedes Jahr an diversen Kursen mit Meister Chu in der Schweiz, in Deutschland, Frankreich und Italien teil. 1993 wurde ich Lehrberechtigter der ITCCA und begann in Bern zu unterrichten. 1997 gründete ich mit Meister Chu den ITCCA Branch of Geneva und eröffnete eine Schule in Genf. 2002 wurde ich zum Meisterschüler ernannt. Seit 1995 bin ich professioneller Tai Chi-Lehrer und biete Kurse in Speicher, Teufen, Trogen und Zürich an.

Die Lehrberechtigten der ITCCA bilden sich regelmässig in Privatstunden bei Meister Chu King-Hung und an seinen Kursen weiter.

Tai Chi, ursprünglich als Kampfkunst entwickelt, ist auch die Kunst der natürlichen Bewegung. Man hat es immer dabei. Es braucht nur etwas Platz und Zeit zum Üben. Alle Figuren werden auf den Beinen ausgeführt. So kann man es fast überall praktizieren. Das ideale Fitness-training für den Alltag.

KURSORTE

Die Kurse finden an folgenden Orten statt.

Die Kurse am Dienstag im:

Dojo, Reutenenstrasse 14, 9042 Speicher

Der Raum liegt 4 Minuten zu Fuss vom Bahnhof Speicher

Die Kurse am Donnerstag im:

Hof Speicher, Zaun 5, 9042 Speicher

Der Raum liegt 3 Minuten zu Fuss vom Bahnhof Speicher.

Die Wochenendkurse für Anfänger/innen in der:

Turnhalle, Landhausstrasse, 9053 Teufen.

Die Halle liegt 4 Minuten zu Fuss vom Bahnhof Teufen.

Die Kurse für Fortgeschrittene am Sonntag im:

Pestalozzidorf, Kinderdorfstrasse 20, 9043 Trogen

Das Dorf liegt 10 Minuten zu Fuss von der Endstation Trogen entfernt.