

# TAI CHI CHUAN

KURSPROGRAMM SPEICHER  
KIKOBE DOJO BENDLEHN

BIS JULI 2018

28.02.18



TAI CHI CHUAN



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

Guido Ernst · Kikobe-Dojo Bendlehn  
Ober Bendlehn 31  
9042 Speicher  
www.itcca.ch · Tel: 076 581 42 90 · g.ernst@itcca.ch

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

## WÖCHENTLICHE KURSE

### DIENSTAG

- 15 – 16 **Anfänger/-innen Teil 1** GE  
27. März – 12. Juni  
CHF 10 pro Lektion
- 17 – 17.45 **Chi Kung (Qi Gong)** GE  
6. März – 26. Juni  
CHF 170 für 10er Abo, CHF 20 pro Lekt.
- 18 – 19 **Anfänger/-innen Teil 1** GE  
27. März – 12. Juni  
CHF 260 12 Lektionen
- 19 - 20 Form Teil 2 ab 1. Kick GE  
9. Januar – 3. April  
CHF 260 12 Lektionen

### DONNERSTAG

- 16 – 17 Teil 1 GE  
18. Januar – 14. April  
CHF 260 12 Lektionen
- 17 – 17.45 **Chi Kung (Qi Gong)** GE  
1. März – 28. Juni  
CHF 170 für 10er Abo, CHF 20 pro Lekt.
- 18 – 19 Teil 1 GE  
18. Januar – 26. April  
CHF 260 12 Lektionen
- 19 - 20 Zentrum in Teil 2 GE  
11. Januar – 29. März  
CHF 300 12 Lektionen

Kurse in Rot = keine Vorkenntnisse nötig

## WOCHENENDKURSE

### FÜR ANFÄNGER/INNEN

### FORM TEIL 1-3

Daten: Teil 2 17./18. März + 14./15. April  
Teil 2/3 19./20. Mai + 9./10. Juni

Zeiten Samstag, 13.30 – 16.00 Uhr  
Sonntag, 11.00 – 13.30 Uhr

Preis CHF 150 / CHF 80 für ein Tag

Leitung Guido Ernst

Dieser Kurs eignet sich auch für WiedereinsteigerInnen oder zum intensiven Üben. Man kann einzelne Wochenende oder Tage belegen.



### FERIENKURSE

13. – 17. Juni mit Meister Chu in Aeschi  
6. – 11. August in Speicher AR  
3. - 9. Februar 2019 in Diano Marina am Meer

Detaillierte Infos finden Sie unter: [www.itcca.ch](http://www.itcca.ch)

## WOCHENENDKURSE

### FORTGESCHRITTENE

**SONNTAG** 7. Januar • 11. Februar • 4. März  
8. April • 6. Mai • 3. Juni • 8. Juli

9 – 9.45	Meditation & Selbstmassage	GE
	CHF 20 pro Lektion	
10 – 11	Formkorrektur in Teil 1	GE
	CHF 30 pro Lektion	
11 – 12	Formkorrektur in Teil 2	GE
	CHF 30 pro Lektion	
12 – 13	Formkorrektur in Teil 3	GE
	CHF 30 pro Lektion	

### ÜBER DIE SCHULE

Die ITCCA Schule Speicher 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, bei einem Wohnortwechsel, 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 werden laufend Wochenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene sowie diverse Wochenend- und Ferienkurse angeboten. Auch Privatstunden sind möglich. Für Firmen werden auf Anfrage massgeschneiderte Kurse zusammengestellt.

## KURSLEITER

Guido Ernst GE • 076 581 42 90 • [g.ernst@itcca.ch](mailto:g.ernst@itcca.ch)

Ich begann 1986 bei Meister Chu King-Hung auf der Rigi mit dem Anfängerkurs Teil 1 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 unterrichte in Speicher und Zürich. Als Hobby trainiere ich F-Junioren beim SC Brühl in St.Gallen.



Die Lehrberechtigten der ITCCA bilden sich regelmässig in Privatstunden bei Meister Chu King-Hung und an seinen Kursen weiter. Damit wird gute Tai Chi Qualität gewährleistet.

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

## KURSORT SPEICHER

Kikobe - Dojo Bendlehn  
Ober Bendlehn 31  
9042 Speicher

Mit dem Zug bis erste Haltestelle nach Speicher HB in Richtung Trogen. Der grosse, helle Raum liegt drei Minuten zu Fuss von der Haltestelle Bendlehn entfernt. Beim Lichtsignal rechts und nach 200 m links befindet sich das ehemalige, schön-gelegene Fabrikgebäude. (siehe Foto)  
Gratis-Parkplätze finden sich direkt vor dem Haus.



Tai Chi ist die Kunst der natürlichen Bewegung. Probieren Sie es. Es lohnt sich. Es ist einfach und man hat es immer dabei. Man braucht nur etwas Platz und Zeit. Alle Figuren werden auf den Beinen ausgeführt. Das ideale Fitnesstraining für den Alltag.  
Wenn Sie Fragen haben, können Sie mich anrufen oder ein Email schreiben.



TAI CHI  
CHUAN



Mehr Informationen mit Infofilm finden Sie auf unserer Homepage: [www.itcca.ch](http://www.itcca.ch)