

# TAI CHI CHUAN

KURSPROGRAMM ZÜRICH/Trogen

AB JANUAR 2019

26.01.19



TAI CHI CHUAN



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

Kontaktadressen  
Siehe Rückseite  
www.itcca.ch • info@itcca.ch

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

## MONTAG 7. Januar – 8. Juli

Kursort: Reformiertes Kirchgemeindehaus  
Baumackerstrasse 19, 8050 Zürich

Ausfalldatum: 29. April

14 - 15	In & out der Armspirale CHF 630	24 Lektionen	GE
15 - 16	Formkorrektur mit Vertiefungsstufen CHF 630		GE
16 - 17	Formkorrektur ohne Vertiefungsstufen CHF 630		GE
18 - 19	Chiform II CHF 630		GE
19 - 20	Formvertiefung III CHF 630		GE
20 - 21	Schwert-Vertiefung CHF 720		GE

## DIENSTAG 8. Januar – 9. Juli

Kursort: Streuli+Partner, Oleanderstr. 14, 8050 ZH

Ausfalldatum: 5./12. Februar

11.45 – 12.35	Chi Kung CHF 170	10er Abo / 20 für 1 Lekt.	BS
19 – 19.50	Chi Kung CHF 170	10er Abo / 20 für 1.Lekt	BS

Kurse in grün = keine Vorkenntnisse nötig

Das System der natürlichen Gesundheit beinhaltet Übungen, deren Ziel es ist, den Menschen die Kunst der Bewegung im Zustand der Entspannung zu lehren.

## DIENSTAG 8. Januar – 9. Juli

Kursort: ACCU, Otto-Schütz-Weg 9, 8050 Zürich

Ausfalldatum:

18.30 – 19.30	Yin-Yang + 3 Yin-3 Yang CHF 650	27 Lektionen	AK
19.30 – 20.30	Form Teil 2 8. Januar- 7. Mai (anschliessend Teil 3) CHF 380	18 Lektionen	AK

## MITTWOCH 9. Januar – 10. Juli

Kursort: ACCU, Otto-Schütz-Weg 9, 8050 Zürich

Ausfalldaten:

18.30 – 19.30	Form Teil 1 für Anfänger/innen 16. Januar – 3. April CHF 260	12 Lektionen	AK
19.30 – 20.30	Form Teil 1 für Wiedereinsteiger 9. Januar – 20. Februar Preis je nach Kurseinstieg		AK

Kursort: Kirchgemeindehaus, Bühlstr. 9, 8055 ZH

Ausfalldaten: 13. + 20. Februar

18.15 – 19.15	Form Teil 1 für Anfänger/innen 9. Januar – 10. April CHF 260	12 Lektionen	AC
19.15 – 20.15	Form Teil 1 für Anfänger/innen 9. Januar – 10. April CHF 260	12 Lektionen	AC

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

## DONNERSTAG 10. Januar – 11. Juli

Kursort: ACCU, Otto-Schütz-Weg 9, 8050 Zürich

**17 - 18 Chi Kung AK**  
Kursdaten 17./31. Jan • 14./28. Feb • 14./28. März  
18./25. April • 16./23. Mai • 6./20. Juni  
CHF 170 für 10er Abo / 20 pro Lektion

Ausfalldaten: 21. Februar • 30. Mai

**18 - 19 Form Teil 1 für Wiedereinsteiger AK**  
10. Januar – 4. April  
Preis je nach Kurseinstieg

**19 - 20 Fortsetzung Zentrum AK**  
CHF 600 25 Lektionen

**20 - 21 Fortsetzung Zentrum, Mitte Teil 2 AK**  
CHF 600 25 Lektionen

## FREITAG 11. Januar – 12. Juli

Kursort: Hardau, Forum, Bullingerstr. 63, 8004 Zürich

**09-10 Form Teil 2 RS**  
23. November – 26. April  
CHF 380 18 Lektionen

**10 – 11 Form Teil 3 RS**  
18. Januar – 5. April  
CHF 260 12 Lektionen

## GEMISCHTE DATEN

Kursort: ACCU, Otto-Schütz-Weg 9, 8050 Zürich

**Thema Schwert-Formkorrektur und Aufbau AK**  
**Mittwoch 13. /27. Februar von 20.30-21.30 Uhr**  
**Donnerstag 7. März • 16. Mai • 11. Juli von 17-18 Uhr**  
**Samstag 23. März • 13. April • 4. Mai**  
**1./15./29. Juni von 9-10 Uhr**  
**Kosten CHF 330 11 Lektionen**

## SAMSTAG Daten gemäss Kurse

Kursort: ACCU, Otto-Schütz-Weg 9, 8050 Zürich

12./26. Januar • 9./23. Februar • 9./23. März  
6./13. April • 4./11. Mai • 1./15./29. Juni

**10 - 11 Chi Kung AK**  
CHF 170 für 10er Abo / 20 für 1 Lekt.

## SAMSTAG Daten gemäss Kurse

19. Januar • 16. Februar • 16. März • 27. April  
25. Mai • 22. Juni

Kursort: ACCU, Otto-Schütz-Weg 9, 8050 Zürich

**9 – 9.45 Formkorrektur AK**  
CHF 20 pro Lektion

**9.45– 10.30 Meditation & Selbstmassage AK**  
CHF 170 für 10er Abo / 20 für 1 Lekt.

Das Chi Kung Abo gilt auch für diesen Kurs

**10.30 – 11.30 Pushhands AK**  
CHF 20 pro Lektion

**11.30 – 12.30 Fightingform AK**  
CHF 20 pro Lektion

**Kurse in grün = keine Vorkenntnisse nötig.**

## GUT ZU WISSEN

Wer während des Jahres in einen Kurs einsteigen möchte, sollte sich vorher telefonisch oder per Email direkt bei der betreffenden Kursleitung melden.  
Chi Kung Abos gelten für alle Chi Kung Kurse.  
Während den Sommerferien vom 15. Juli – 18. August finden keine Kurse statt, ausser die Ferienkurse vom 5.-10. August in Speicher.

## LEHRERINNEN UND LEHRER

Guido Ernst	GE	Tel 076 581 42 90 g.ernst@itcca.ch
Oerlikon/Speicher		
Andreas Keller	AK	Tel 079 327 65 99 a.keller@itcca.ch
Oerlikon		
Beatrice Streuli	BS	Tel 076 367 15 30 b.streuli@itcca.ch
Oerlikon		
Andrea Caduff	AC	Tel 079 396 12 63 a.caduff@itcca.ch
Wiedikon		
Reto Suhner	RS	Tel 076 321 08 94 r.suhner@itcca.ch
Aussersihl		

Bei Fragen zu Kursen bitte die betreffende Kursleitung direkt kontaktieren.

## SONNTAG

Diese Kurse finden im Pestalozzidorf in Trogen statt.  
Kursort: Kinderdorfstrasse 20, 9043 Trogen

3. März • 7. April • 5. Mai • 2. Juni • 14. Juli

**10.30 – 11.30 Formkorrektur/vertiefung in Teil 1 GE**  
CHF 30 pro Lektion

**11.30 – 12.30 Formkorrektur/vertiefung in Teil 2 GE**  
CHF 30 pro Lektion

**12.30 – 13.30 Formkorrektur/vertiefung in Teil 3 GE**  
CHF 30 pro Lektion

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



**TAI CHI  
CHUAN**

