



**KURSE MIT  
MEISTER CHU KING-HUNG  
IN AESCHI BEI SPIEZ  
9. – 13. MAI 2012**



**KURSE 1 / 2 / 3**

Beginn: Mittwoch, 9. Mai 16.30 Uhr  
Ende: Freitag, 11. Mai 12.00 Uhr

**KURS 1: KNIESPIRALE IM 1.TEIL**

Die Kniespirale verbessert die Standfestigkeit und entlastet die Gelenke in den Beinen.  
Voraussetzung sind Kenntnisse von Teil 1

**KURS 2: DOUBLE PUSHHANDS**

Gruppe 1 beginnt mit Anwendungen aus der Form  
Gruppe 2 macht weiter ab Yin-Yang-Fisch  
Gruppe 3 weiter ab Pan Lan Chui

**KURS 3: SCHWERT KORREKTUR**

Meister Chu korrigiert die Schwertform mit den Prinzipien Chiform und 3 Yin-3 Yang.  
Voraussetzung sind Kenntnisse der Schwertform.

**STUNDENPLAN**

Mittwoch	16.30 – 17.30	Kniespirale
	17.30 – 18.30	Pushhands
	18.30 – 19.30	Schwert Formkorrektur
Donnerstag	09.00 – 10.00	Kniespirale
	10.00 – 11.00	Pushhands
	11.00 – 12.00	Schwert Formkorrektur
	16.30 – 17.30	Kniespirale
	17.30 – 18.30	Pushhands
	18.30 – 19.30	Schwert Formkorrektur
Freitag	09.00 – 10.00	Kniespirale
	10.00 – 11.00	Pushhands
	11.00 – 12.00	Schwert Formkorrektur

**KURSORT**

Gemeindesaal Aeschi / Dorfzentrum / 3703 Aeschi  
Es gibt genügend Parkplätze vor dem Gemeindesaal

**KURSE 4 / 5 / 6**

Beginn: Freitag, 11. Mai 16.30 Uhr  
Ende: Sonntag, 13. Mai 12.00 Uhr

**KURS 4: I KUNG / LING HUNG CHING**

Voraussetzung sind Kenntnisse von Teil 1  
I Kung üben und mit Ling Hung Ching, Energie schicken mit Figuren aus Teil 1

**KURS 5: BIRD & SNAKE IM 3.TEIL**

Bird & snake oder die die 5 Vitamine sind eine ideale Formkorrektur für alle Niveaus. Meister Chu korrigiert Teil 3 mit den Prinzipien A, B, C und D.

**KURS 6: FIGHTINGFORM**

Gruppe 1 lernt die 37 Figuren aus Teil 1  
Gruppe 2 lernt bis zu den Wolkenhänden in Teil 2  
Gruppe 3 übt Anwendungen aus der Form

**STUNDENPLAN**

Freitag	16.30 – 17.30	I Kung
	17.30 – 18.30	Bird & Snake
	18.30 – 19.30	Fightingform
Samstag	09.00 – 10.00	I Kung
	10.00 – 11.00	Bird & Snake
	11.00 – 12.00	Fightingform
	16.30 – 17.30	I Kung
	17.30 – 18.30	Bird & Snake
	18.30 – 19.30	Fightingform
Sonntag	09.00 – 10.00	I Kung
	10.00 – 11.00	Bird & Snake
	11.00 – 12.00	Fightingform

**ÜBUNGSTUNDEN**

Donnerstag, Freitag, Samstag von 15.30- 16.30 Uhr  
mit Lehrberechtigten der ITCCA



## KURSORT UND UNTERKUNFT

Aeschi bei Spiez ist ein kleines Dorf und liegt auf einer Ebene oberhalb des Thunersees am Fuss des Niesen. Aeschi ist mit öffentlichen Verkehrsmittel leicht zu erreichen.  
Hotels, B&B und Ferienwohnungen gibt es in wenigen Minuten zu Fuss vom Kursort, dem Gemeindesaal entfernt. Das Verkehrsbüro Aeschi gibt Ihnen gerne Auskunft:  
Verkehrsbüro Aeschi / Dorfzentrum / 3703 Aeschi  
Tel : 033 654 14 24 • www.aeschi-tourismus.ch

## ANMELDUNG UND PREISE

Guido Ernst / Binzmühlestrasse 97 / 8050 Zürich  
oder per Email : info@itcca.ch

Die Teilnahme am Kurs ist nur möglich mit einem gültigen ITCCA-Ausweis. Wer keinen hat, kann diesen am Kurs beziehen (CHF 40 / gültig bis Ende 2012)

Preise :	1 Kurs	CHF 190	4 Kurse	CHF 640
	2 Kurse	CHF 360	5 Kurse	CHF 750
	3 Kurse	CHF 510	6 Kurse	CHF 840

Ihr Platz am Kurs ist reserviert, wenn Sie auf folgendes Konto CHF 150.- einbezahlt haben.  
Guido Ernst • Bristenstrasse 5 • 8048 Zürich  
UBS Zürich • Konto-Nr.: 254/50056540X  
IBAN: CH18 0025 4254 5005 6540 X  
Postkonto: 80-2-2

Teilnehmer aus dem Ausland können den Kurs bar in mit Euro zum Tageskurs bezahlen.

Zuschauen an den Kursen ist nicht erwünscht, da es die Konzentration der Teilnehmer stören kann. Fotografieren und filmen während den Lektionen ist nicht erlaubt.

## ANMELDUNG

Ich melde mich für folgenden Kurs in Aeschi an.  
Bitte ankreuzen.

- ..... Kurs 1 • Kniespirale
- ..... Kurs 2 • Pushhands
- ..... Kurs 3 • Schwert Korrektur
- ..... Kurs 4 • I Kung
- ..... Kurs 5 • Bird & Snake
- ..... Kurs 6 • Fightingform

Name: .....

Vorname: .....

Adresse: .....

PLZ/Ort: .....

Telefon: .....

E-mail: .....

Unterschrift:

Einsenden an:

Guido Ernst  
Binzmühlestrasse 97  
8050 Zürich  
Email: g.ernst@itcca.ch  
Tel: +41 76 581 42 90



ITCCA • BRANCH OF GENEVA  
International Tai Chi Chuan Association  
Der authentische Yang-Stil

Guido Ernst  
Binzmühlestrasse 97  
8050 Zürich  
www.itcca.ch • Tel: 076 581 42 90 • g.ernst@itcca.ch

Baden • Bellinzona • Bern • Frauenfeld • Genf • Lenzburg  
Lugano • Kreuzlingen • Olten • St.Gallen • Stein am Rhein  
Uster • Widnau • Wil • Zürich