



**NEUE ANFÄNGERKURSE
AB JANUAR 2012**

**ZÜRICH NEU-OERLIKON
CENTER ELEVEN · TERRASSE**



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

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

KURSPROGRAMM

WÖCHENTLICHE KURSE

KURS 1 CHI KUNG (QI GONG)

Programm Die 24 Übungen
Kursdauer Samstag, 7. Jan.- 14. Juli, 10 – 11 Uhr
Montag, 9. Januar von 12-12.50 Uhr
Preis CHF 150 für ein 10er Abo / 20 pro Lektion
Leitung Guido Ernst · Mädi Hauert
Andreas Keller

KURS 2 TAI CHI FORM TEIL 1

Zeiten Montag, 15 - 16 Uhr
Kursdauer 16. Januar – 2. April 2012
Preis CHF 260 für 12 Lektionen
Leitung Guido Ernst

KURS 3 TAI CHI FORM TEIL 1

Zeiten Mittwoch, 18 - 19 Uhr
Kursdauer 18. Januar – 4. April 2012
Preis CHF 260 für 12 Lektionen
Leitung Guido Ernst

KURS 4 TAI CHI FORM TEIL 1

Zeiten Donnerstag, 18 – 19 Uhr
Kursdauer 19. Januar – 5. April 2012
Preis CHF 260 für 12 Lektionen
Leitung Andreas Keller

KURS 5 SÄBEL

Zeiten Montag, 20 – 21 Uhr
Kursdauer 30. Januar – 14. Mai 2012
Preis CHF 450 für 15 Lektionen
Leitung Guido Ernst

KURSPROGRAMM

WOCHENENDKURSE

KURS 6 TAI CHI FORM TEIL 1-3

Programm Alle 3 Teile des authentischen Yang-Stils werden an den 6 Wochenenden gelernt
Zeiten Samstag und Sonntag von 14 - 17 Uhr
Daten Teil 1 14./15. Jan + 11./12. Feb
Teil 2 10./11. März + 14./15. April
Teil 2/3 19./20. Mai + 16./17. Juni
Preis CHF 150 pro Wochenende / 80 pro Tag
Leitung Guido Ernst · Mädi Hauert

KURS 7 SCHWERTFORM

Programm Schwertform
Zeiten Samstag, 11 - 13 Uhr
Daten 21. /28. Januar
4./18. Februar
3./17./31. März
Preis CHF 420 für 7 Lektionen à 2 Stunden
Leitung Guido Ernst · Mädi Hauert
Andreas Keller

Anmeldung per
Telefon: 076 581 42 90
Email: g.ernst@itcca.ch
Post: Binzmühlestrasse 97, 8050 Zürich

KURSINFORMATIONEN

Die ITCCA Tai Chi Schule in Oerlikon bietet Einsteiger ein vielfältiges Kursangebot, um die Grundlagen des Tai Chi kennenzulernen – sei es beim Besuch von Chi Kung-Stunden, in wöchentlichen Tai Chi-Lektionen oder während intensiver Wochenendkurse.

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

Nach dem Erlernen der Grundform haben die Teilnehmer die Möglichkeit, ihre Technik in zahlreichen Korrektur- und Vertiefungsstufen zu verfeinern – sowohl in Wochen- als auch in Wochenendkursen. Interessierte können an der Tai Chi Schule also über Jahre hinweg immer wieder Neues lernen.

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. Die Kurse 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. Der 1. Teil umfasst 12 Lektionen à 60 Minuten. 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.



Wochenendkurse

Eine weitere Möglichkeit zum Erlernen der Tai Chi Grundform ist der Besuch von Wochenendkursen. In sechs Wochenenden à 3 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

Der ITCCA Branch of Geneva 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.

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 Oerlikon werden laufend Wochenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene sowie diverse Wochenend- und Ferienkurse angeboten. Auch Privatstunden sind möglich. Meditation und Selbstmassage runden das Angebot ab. Für Firmen werden auf Anfrage auch massgeschneiderte Kurse zusammengestellt.

LEHRERINNEN UND LEHRER

Guido Ernst • 076 581 42 90 • g.ernst@itcca.ch
Mädi Hauert • 079 510 21 75 • m.hauert@itcca.ch
Andreas Keller • 079 327 65 99 • a.keller@itcca.ch

Die Lehrberechtigten bilden sich regelmässig in Privatstunden bei Meister Chu King-Hung weiter. Damit wird gute Tai Chi-Qualität gewährleistet.

Assistentinnen und Assistenten:

Dieter Fenner und Pina Greco

Die Assistentinnen und Assistenten bilden sich regelmässig bei Guido Ernst weiter und werden so auf Ihre Prüfung bei Meister Chu und die angehende Unterrichtstätigkeit vorbereitet und ausgebildet.

KURSORT

Die Schule, ein heller Raum mit grossen Fenstern, liegt drei Minuten zu Fuss vom Bahnhof Oerlikon entfernt, auf der Terrasse des Center Eleven. Der Eingang zur Schule befindet sich an der Ecke Therese-Giehse-/Sophie-Tauber-Strasse. Beim Gittertor klingeln und die Treppe hochsteigen. Parkplätze finden sich in der Tiefgarage des Center Eleven.



Für mehr Informationen besuchen Sie unsere Homepage: www.itcca.ch