



ANFÄNGERKURSE

AB MAI 2010

ZÜRICH NEU-OERLIKON



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

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

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

WAS IST TAI CHI – WAS NICHT ?

TAI CHI CHUAN ist keine Ideologie, keine Religion, kein esoterischer Tanz und auch keine Gymnastik in Zeitlupe, sondern eine alte, chinesische Bewegungskunst mit meditativem Charakter und philosophischem Hintergrund, die ursprünglich als Kampfkunst entwickelt wurde.

In China gehört Tai Chi zum Basistraining für Spitzensportler und in Spitälern wird es als Heilmethode angeboten. Tai Chi ist eine vorzügliche Methode für ein langes Leben ohne Altersbeschwerden, wenn man es richtig übt.

Die INTERNATIONAL TAI CHI CHUAN ASSOCIATION (ITCCA) lehrt den authentischen Yang-Stil, wie er von der FAMILIE YANG innerhalb der Familie unterrichtet wurde.

Die Lehrberechtigten der ITCCA gehen regelmässig in die Weiterbildung zu MEISTER CHU KING-HUNG. Damit wird gute Tai Chi-Qualität gewährleistet.

GUIDO ERNST ist seit 1986 Schüler von Meister Chu und wurde 2002 sein Meisterschüler. Er ist seit 1995 professioneller Tai Chi-Lehrer und leitet den ITCCA-Branch of Geneva.

Die LehrerInnen an der Tai Chi Schule Guido Ernst sind: MARGRIT HAUERT, ANDREAS KELLER, MARTINA GFELLER und DANIEL VOLKART.

Bei allen Kursen kann die 1. Lektion als Probelektion gratis und unverbindlich besucht werden.

KURSORT: AUF DER TERRASSE DES CENTER ELEVEN IN NEU-OERLIKON

EINGANG: Ecke Therese Giehse- / Sophie-Taeuber-Strasse
3 GEHMINUTEN vom Bahnhof Oerlikon / Tiefgarage

SCHULLEITER / KURSLEITER

Guido Ernst	GE	076 581 42 90	g.ernst@itcca.ch
KURSLEITER			
Margrit Hauert	MH	079 510 21 75	m.hauert@itcca.ch
Andreas Keller	AK	079 327 65 99	a.keller@itcca.ch
Martina Gfeller	MG	079 625 06 42	m.gfeller@itcca.ch
Daniel Volkart	DV	078 864 71 83	d.volkart@itcca.ch

ANMELDUNG

Bitte betreffenden Kurs ankreuzen.

- Chi Kung · Samstag · 10.00
- Tai Chi Teil 1 · Mittwoch · 19.00
- Tai Chi Teil 1 · Donnerstag · 14.00
- Tai Chi Teil 1 · Donnerstag · 18.00
- Wochenendkurs Teil 2-3 · Beginn 15. Mai 2010
Samstag und Sonntag · 14.00 bis 17.00
- Wochenendkurs Teil 1-3 · Beginn 12. Juni 2010
Samstag und Sonntag · 11.00 bis 14.00
- Wochenendkurs Teil 1-3 · Beginn 23. Oktober 2010
Samstag und Sonntag · 14.00 bis 17.00

Name

Vorname:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon

E-mail:

Unterschrift:

Adresse auf der Rückseite.
Sie können sich auch per E-Mail oder Telefon anmelden.



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

Anmeldung bitte einsenden an:

Tai Chi Schule
Guido Ernst
Binzmühlestrasse 97
8050 Zürich

Sie können sich auch per E-Mail oder Telefon anmelden.

WÖCHENTLICHE KURSE

TAI CHI CHUAN TEIL 1 MITTWOCH-KURS

Kurszeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Kursbeginn: Mittwoch, 15. September 2010
Kursende: Mittwoch, 1. Dezember 2010
Preis: Fr. 260.- für 12 Lektionen
Kursleitung: Daniel Volkart

TAI CHI CHUAN TEIL 1 DONNERSTAG-KURS

Kurszeit: 14.00 – 15.00 Uhr
Kursbeginn: Donnerstag, 16. September 2010
Kursende: Donnerstag, 2. Dezember 2010
Preis: Fr. 260.- für 12 Lektionen
Kursleitung: Guido Ernst

TAI CHI CHUAN TEIL 1 DONNERSTAG-KURS

Kurszeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Kursbeginn: Donnerstag, 16. September 2010
Kursende: Donnerstag, 2. Dezember 2010
Preis: Fr. 260.- für 12 Lektionen
Kursleitung: Andreas Keller

CHI KUNG AM SAMSTAG MORGEN

Der ideale Kurs um die Schule und Tai Chi Chuan kennen zu lernen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Sie können jederzeit einsteigen und auch unregelmässig teilnehmen.

Kurstag: Samstags von 10.00 – 11.00 Uhr
Kursende: 10. Juli; weiter ab 4. September
Preis: Fr. 150.- 10er Abo
Fr. 20.- für 1 Lektion
Kursleitung: Guido Ernst, Margrit Hauert und Andreas Keller

WOCHENENDKURSE

An 6 Wochenenden kann die ganze Form gelernt werden.
Die Wochenenden bauen aufeinander auf.

Diese Kurse eignen sich auch zur Korrektur eines vorher gelernten Teils. Bitte vorher per Telefon/Mail kurz anmelden!

Preise: CHF 150.- pro Wochenende / CHF 80.- pro Tag

TAI CHI CHUAN TEIL 2 – 3

	Kenntnis von Teil 1 nötig	
15./16. Mai	Teil 2 bis zu den Wolkenhänden	MG
12./13. Juni	Teil 2 bis zum Tiger schlagen	GE
11./12. Sept	Teil 2 fertig und Teil 3 bis zur ersten Schlange	MG
16./17. Okt	Teil 3 fertig	GE

Kurszeiten: Samstag und Sonntag 14.00 – 17.00 Uhr
Kursleitung: Guido Ernst und Martina Gfeller

TAI CHI CHUAN TEIL 1 – 3 Beginn: Juni

12./13. Juni	Beginn Teil 1 bis Kniestreifen	MH
3./4. Juli	Teil 1 fertig	GE
21./22. Aug	Teil 2 bis zu den Wolkenhänden	GE
11./12. Sept	Teil 2 bis zum Tiger schlagen	MH
16./17. Okt	Teil 2 fertig und Teil 3 bis zur ersten Schlange	MH
13./14. Nov	Teil 3 fertig	GE

Kurszeiten: Samstag und Sonntag 11.00 – 14.00 Uhr
Kursleitung: Guido Ernst und Margrit Hauert

TAI CHI CHUAN TEIL 1 – 3 Beginn: Oktober

23./24. Okt	Beginn Teil 1 bis Kniestreifen	GE
20./21. Nov	Teil 1 fertig	MG

Weitere Kursdaten für Teil 2 und 3:
11./12. Dez, 15./16. Jan, 19./20. Feb, 19./20. März

Kurszeiten: Samstag und Sonntag 14.00 – 17.00 Uhr
Kursleitung: Guido Ernst und Martina Gfeller