

# TAI CHI CHUAN

**NEUE ANFÄNGERKURSE  
AB JANUAR 2018**

**SPEICHER  
KIKOBE-DOJO BENDLEHN**



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

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

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

## WÖCHENTLICHE KURSE

### KURS 1 TAI CHI FORM TEIL 1

Zeiten Dienstag, 15 – 16 Uhr  
Kursdauer 16. Januar – 10. April  
Preis CHF 260 für 12 Lektionen  
Leitung Guido Ernst

### KURS 2 TAI CHI FORM TEIL 1

Zeiten Donnerstag, 18 – 19 Uhr  
Kursdauer 18. Januar – 12. April  
Preis CHF 260 für 12 Lektionen  
Leitung Guido Ernst

### KURS 3 CHI KUNG (QI GONG)

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Mitmachen und einsteigen ist jederzeit möglich und man kann unregelmässig teilnehmen.

Zeiten Dienstag, 17 – 17.45 Uhr  
Donnerstag, 17 – 17.45 Uhr  
Kursdauer 9. Januar – 5. Juli  
Preis CHF 170 für 10 Abo / 20 pro Lektion  
Leitung Guido Ernst  
Das Abo gilt auch für die Meditation+Selbstmassage

### KURS 4 MEDITATION/MASSAGE

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Mitmachen und einsteigen ist jederzeit möglich.  
Daten 7. Januar • 11. Februar • 4. März • 1. April  
6. Mai • 3. Juni • 8. Juli  
Zeiten 09 – 09.45 Uhr  
Preis CHF 170 für 10 Abo / 20 pro Lektion  
Leitung Guido Ernst  
Das Abo gilt auch für Chi Kung

## WOCHENENDKURSE

### KURS 5 FORM TEIL 1-3

Daten Teil 1 13./14. Jan. + 17./18. Feb.  
Teil 2 17./18. März + 14./15. April  
Teil 2/3 19./20. Mai + 09./10. Juni  
Zeiten Samstag, 13.30 – 16.00 Uhr  
Sonntag, 11.00 – 13.30 Uhr  
Preis CHF 150 pro Wochenende / 80 pro Tag  
Leitung Guido Ernst



## DAS KURSPROGRAMM

- für Anfänger/-innen liegt an folgenden Orten auf:
- in der Landbäckerei in Speicher
  - in der Psycher-Metzg in Speicher
  - im mittleren Milchkasten des Kikobe Dojos
  - an der Kreuzung Ober Bendlehn/Bruggmoos
  - im Wartsaal des Bahnhofs Trogen
  - im Restaurant Schäfli in Trogen
  - in der Buchhandlung **Opal** in St.Gallen
  - oder immer aktuell auf [www.itcca.ch](http://www.itcca.ch)

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

## KURSIONFORMATIONEN

Die ITCCA Schule in Speicher 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 Probelektion 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 Sie problemlos in einen andern 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 Schule Speicher ist Mitglied der International Tai Chi Chuan Association, kurz ITCCA genannt und wird geleitet von Guido Ernst. 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 Speicher werden laufend Wochenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene sowie diverse Wochenend- und Ferienkurse angeboten. Auch Privatstunden sind möglich. I Kung, Meditation und Selbstmassage runden das Angebot ab. Für Firmen werden auf Anfrage massgeschneiderte Kurse zusammengestellt.

Wenn Sie Fragen haben, können Sie mich anrufen oder ein Email schreiben. 076 581 42 90 • g.ernst@itcca.ch

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

## KURSLEITER

Guido Ernst • Tel: 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 einem Anfängerkurs 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.

## KURSORT SPEICHER

Kikobe - Dojo Bendlehn

Ober Bendlehn 31

9042 Speicher

Mit dem Zug bis erste Haltestelle nach Speicher HB in Richtung Trogen. Beim Lichtsignal rechts und nach 200 m links befindet sich das ehemalige, schön-gelegene Fabrikgebäude.

Gratis-Parkplätze finden sich direkt vor dem Haus.

Tai Chi, die Kunst der natürlichen Bewegung. Probieren Sie es. Es lohnt sich. Es ist einfach und man hat es immer dabei. Es braucht nur etwas Platz und Zeit. Alle Figuren werden auf den Beinen ausgeführt.

Das ideale Fitnesstraining für einen gesunden Alltag. Tai Chi trainiert Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Konzentration und die Atmung.

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