

TAI CHI CHUAN

NEUE ANFÄNGERKURSE AB JANUAR 2019

ZÜRICH · OERLIKON/WIEDIKON KREIS 3 + 11



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

Kontaktadressen
siehe Rückseite
www.itcca.ch

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

KURSPROGRAMM

KURS 1 CHI KUNG (QI GONG)

Einsteigen und mitmachen ist jederzeit möglich und man kann unregelmässig teilnehmen.
Das Abo gilt für alle Chi Kung-Kurse.

Programm Die 24 Taoistischen Übungen
Tag + Zeit Dienstag, 11.45 - 12.35 Uhr
Dienstag, 19.00 - 19.50 Uhr
Kursdauer 8. Januar – 9. Juli
Ausfalldaten 5./12. Februar
Preis CHF 170 für ein 10er Abo / 20 pro Lektion
Leitung Beatrice Streuli b.streuli@itcca.ch
Kursort Streuli & Partner, Oleanderstrasse 14

KURS 2 CHI KUNG (QI GONG)

Programm Die 24 Taoistischen Übungen
Tag + Zeit Donnerstag, 17.00 – 18.00 Uhr
Kursdaten 17./31. Januar • 14./28. Februar
14./28. März • 18./25. April • 16./23. Mai
6./20. Juni
Preis CHF 170 für ein 10er Abo / 20 pro Lektion
Leitung Andreas Keller a.keller@itcca.ch
Kursort ACCU, Otto-Schütz-Weg 9

KURS 3 CHI KUNG (QI GONG)

Programm Die 24 Taoistischen Übungen
Tag + Zeit Samstag, 10-11 Uhr
Kursdaten 12./26. Januar • 9./23. Februar
9./23. März • 6./13. April • 4./11. Mai
1./15./29. Juni
Preis CHF 170 für ein 10er Abo / 20 pro Lektion
Leitung Andreas Keller a.keller@itcca.ch
Kursort ACCU, Otto-Schütz-Weg 9

KURSPROGRAMM

KURS 4 TAI CHI FORM TEIL 1

Tag + Zeit Mittwoch, 18.30 – 19.30 Uhr
Kursdauer 16. Januar – 3. April
Preis CHF 260 für 12 Lektionen
Leitung Andreas Keller a.keller@itcca.ch
Kursort ACCU, Otto-Schütz-Weg 9

KURS 5 TAI CHI FORM TEIL 1

Tag + Zeit Mittwoch, 18.15 – 19.15 Uhr
Kursdauer 9. Januar – 16. April
Ausfalldaten 13./20. Februar
Preis CHF 260 für 12 Lektionen
Leitung Andrea Caduff a.caduff@itcca.ch
Kursort Kirchgemeindehaus Bühl, Bühlstrasse 11

KURS 6 TAI CHI FORM TEIL 1

Tag + Zeit Mittwoch 19.15 – 20.15 Uhr
Kursdauer 9. Januar – 16. April
Ausfalldaten 13./20. Februar
Preis CHF 260 für 12 Lektionen
Leitung Andrea Caduff a.caduff@itcca.ch
Kursort Kirchgemeindehaus Bühl, Bühlstrasse 11

KURS 7 SELBSTMASSAGE/MEDITATION

Das Chi Kung-Abo gilt auch für diesen Kurs.
Programm Selbstmassage + Meditation
Tag + Zeit Samstag, 9.45-10.30 Uhr
Kursdaten 19. Januar • 16. Februar • 16. März
27. April • 25. Mai • 22. Juni
Preis CHF 170 für ein 10er Abo / 20 pro Lektion
Leitung Andreas Keller, a.keller@itcca.ch
Kursort ACCU, Otto-Schütz-Weg 9

KURSIONFORMATIONEN

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.

Wöchentliche Kurse

Um die drei Teile der Tai Chi-Grundform zu erlernen, können Anfänger einen wöchentlichen Kurs belegen. 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 2 ½ 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.

FERIENKURSE

- 4. - 9. Februar in Diano Marina am Meer
- 5. - 10. August in Speicher AR

Bei Interesse bitte detailliertes Programm bestellen oder auf der Homepage www.itcca.ch nachschauen.

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

ÜBER DIE SCHULE

Die ITCCA Schule Zürich-Oerlikon 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.



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

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

LEHRBERECHTIGTE

Andreas Keller • 079 327 65 99 • a.keller@itcca.ch
Beatrice Streuli • 076 367 15 30 • b.streuli@itcca.ch
Reto Suhner • 076 321 08 94 • r.suhner@itcca.ch
Andrea Caduff • 079 396 12 63 • a.caduff@itcca.ch

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

KURSOORTE IN ZÜRICH

Andreas Keller	Gemeinschaftszentrum ACCU Otto-Schütz-Weg 9 (beim Max-Bill-Platz) 8050 Zürich
Beatrice Streuli	Architekturbüro Streuli Oleanderstrasse 14 (bei Regensbergbrücke) 8050 Zürich
Andrea Caduff	Kirchgemeindehaus Bühli Bühlistrasse 11 (beim Goldbrunnenplatz) 8055 Zürich
Reto Suhner	Hardau, Forum Bullingerstrasse 63 (nahe Stadion Letzigrund) 8004 Zürich

Bei Fragen zu den Kursen oder für Privatstunden bitte die betreffende Person direkt kontaktieren.



Mehr Informationen mit Infofilm finden Sie auf der Homepage: www.itcca.ch