



NEUE ANFÄNGERKURSE  
AB SEPTEMBER 2013

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 · Meilen · Olten · St.Gallen · Stein am  
Rhein · Uster · Widnau · Wil · Zürich

KURSPROGRAMM

WÖCHENTLICHE KURSE

KURS 1 CHI KUNG (QI GONG)

Programm Die 24 Übungen  
Kursdauer Dienstag, 10. Sept. – 17. Dez. 12 – 12.50  
Mittwoch, 11. Sept.- 18. Dez. 12 – 12.50  
Samstag, 14. Sept. - 22. Dez. 10 – 11 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 30. September – 16. Dezember  
Preis CHF 260 für 12 Lektionen  
Leitung Guido Ernst

KURS 3 TAI CHI FORM TEIL 1

Zeiten Mittwoch, 13 - 14 Uhr  
Kursdauer 2. Oktober – 18. Dezember  
Preis CHF 260 für 12 Lektionen  
Leitung Guido Ernst

KURS 4 TAI CHI FORM TEIL 1

Zeiten Donnerstag, 20 - 21 Uhr  
Kursdauer 3. Oktober – 19. Dezember  
Preis CHF 260 für 12 Lektionen  
Leitung Andreas Keller

KURSPROGRAMM

WOCHENENDKURSE

KURS 5 TAI CHI FORM TEIL 1-3

Programm Alle 3 Teile des authentischen Yang-Stils werden an den 6 Wochenenden gelernt. Die Wochenenden bauen aufeinander auf. Wer ein Wochenende verpasst, kann es mit Privatstunden vor- oder nachholen.  
Zeiten Samstag von 14 - 17 Uhr  
Sonntag von 11 - 14 Uhr  
Daten Teil 1 17./18. Nov. + 15./16. Dez.  
Teil 2 12./13. Jan. + 16./17. Feb. 14  
Teil 2/3 15./16. März + 19./20. April  
Preis CHF 150 pro Wochenende / 80 pro Tag  
Leitung Guido Ernst · Mädi Hauert

KURS 6 MEDITATION & MASSAGE

Programm Meditation + Selbstmassage  
Zeiten Samstag von 9 – 9.50 Uhr  
Daten 5. Okt. + 2. Nov. + 7. Dez.  
Preis CHF 20 pro Lektion  
(Chi Kung-Abos sind gültig)  
Leitung Guido Ernst · Mädi Hauert · Andreas Keller

FERIENKURSE 2014

2.-8. Februar in Diano Marina am Meer  
Leitung Mädi Hauert

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

## 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 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 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](mailto:g.ernst@itcca.ch)  
Mädi Hauert • 079 510 21 75 • [m.hauert@itcca.ch](mailto:m.hauert@itcca.ch)  
Andreas Keller • 079 327 65 99 • [a.keller@itcca.ch](mailto:a.keller@itcca.ch)

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

## 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](http://www.itcca.ch)