

# TAI CHI CHUAN

## KURSPROGRAMM AB JANUAR 2019

## SPEICHER/TROGEN



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

Guido Ernst  
Oberwilen 10  
9042 Speicher  
www.itcca.ch • Tel: 076 581 42 90 • g.ernst@itcca.ch

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

## KURSE FÜR ANFÄNGER/INNEN

### CHI KUNG (QI GONG)

Einsteigen und mitmachen ist jederzeit möglich und man kann auch unregelmässig teilnehmen.

Tag + Zeit Donnerstag, 17 – 17.45 Uhr  
Kursdauer 10. Januar – 21. Juni  
Kursort Hof Speicher, Zaun 5  
Preis CHF 170 für 10 Abo / 20 pro Lektion

### TAI CHI FORM TEIL 1

Tag + Zeit Dienstag, 14 – 15 Uhr  
Kursdauer 15. Januar – 2. April  
Kursort Praxis Troxler, Reutenenstrasse 14  
Preis CHF 260 für 12 Lektionen

### TAI CHI FORM TEIL 1

Tag + Zeit Donnerstag, 18 – 19 Uhr  
Kursdauer 17. Januar – 4. April  
Kursort Hof Speicher, Zaun 5  
Preis CHF 260 für 12 Lektionen

Alle Kurse werden von Guido Ernst geleitet.

## FERIENKURSE

4.- 9. Februar in Diano Marina in Ligurien am Meer

5.- 10. August in Speicher

Die Ferienkurse werden geleitet von Mädi Hauert und Guido Ernst

Das detaillierte Programm sehen Sie auf der Homepage [www.itcca.ch](http://www.itcca.ch) > Kurse > Ferienkurse

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

## KURSE FÜR FORTGESCHRITTENE

### TAI CHI FORM TEIL 2 AB WOLKENHÄNDE

Tag + Zeit Dienstag, 15 – 16 Uhr  
Kursdauer 8. Januar – 16. April  
Kursort Praxis Troxler, Reutenenstrasse 14  
Preis CHF 320 für 15 Lektionen

### TAI CHI FORM TEIL 2 AB BEGINN

Tag + Zeit Dienstag, 16 – 17 Uhr  
Kursdauer 8. Januar – 21. Mai  
Kursort Praxis Troxler, Reutenenstrasse 14  
Preis CHF 380 für 18 Lektionen

### TAI CHI FORMVERTIEFUNG

Tag + Zeit Donnerstag, 19 – 20 Uhr  
Kursdauer 10. Januar – 18. April  
Kursort Hof Speicher, Zaun 5  
Preis CHF 360 für 15 Lektionen

## SONNTAGSKURSE

Daten 6. Januar • 3. März • 7. April • 5. Mai  
2. Juni • 14. Juli

Kursort Pestalozzidorf, Kinderdorfstrasse 20  
10.30-11.30 Formkorrektur/vertiefung in Teil 1  
11.30-12.30 Formkorrektur/vertiefung in Teil 2  
12.30-13.30 Formkorrektur/vertiefung in Teil 3  
Preis CHF 30 pro Lektion

Alle Kurse werden von Guido Ernst geleitet.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

## KURSIONFORMATIONEN

Die ITCCA Schule in Speicher/Trogen 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 2 ½ Stunden pro Tag lernen die Teilnehmer/innen 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 und Trogen 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.

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 biete Kurse in Speicher, Trogen und Zürich an.

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.

## KURSORTE SPEICHER/TROGEN

Die Kurse werden an verschiedenen Orten angeboten. Die Kurse am Dienstag finden statt bei: Praxis Troxler, Reutenenstrasse 14, 9042 Speicher Der Raum liegt 4 Minuten zu Fuss vom Bahnhof Speicher. Die Kurse am Donnerstag finden statt im: Hof Speicher, Zaun 5, 9042 Speicher Der Raum liegt 3 Minuten zu Fuss vom Bahnhof Speicher. Die Kurse am Sonntag finden statt im: Pestalozzidorf, Kinderdorfstrasse 20, 9043 Trogen Mit der Bahn bis Endstation Trogen fahren. Ab da 10 Minuten zu Fuss zur wunderbaren Aussicht. 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 ist theoretisch rein philosophisch, seine Methode dafür praktisch wissenschaftlich.