



**NEUE ANFÄNGERKURSE
AB APRIL 2020**

ZÜRICH



TCCA · 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 · Teufen AR · Uster · Widnau · Wil SG · Zürich

QI GONG KURSE

Die erste Lektion dient als Probelektion und ist gratis.
Einsteigen und mitmachen ist jederzeit möglich.
Preis: CHF 170 für 10 Lektionen, CHF 20 für eine.
Das Abo gilt für alle Qi Gong Kurse.

Tag + Zeit Montag, 19 – 20 Uhr
Kursdaten 20. April, 4./18. Mai
8./22. Juni, 6. Juli

Leitung Andreas Keller, a.keller@itcca.ch
Kursort ACCU, Otto-Schütz-Weg 9

Tag + Zeit Dienstag, 11.45 – 12.35 Uhr
Dienstag, 19.00 - 19.50 Uhr

Kursdauer 7. April -7. Juli
Leitung Beatrice Streuli, b.streuli@itcca.ch
Kursort Streuli & Partner, Oleanderstrasse 14

Tag + Zeit Donnerstag, 17 – 18 Uhr
Kursdaten 23. April – 9. Juli wöchentlich
Ausfalldatum 21. Mai

Leitung Andreas Keller, a.keller@itcca.ch
Kursort ACCU, Otto-Schütz-Weg 9

Tag + Zeit Samstag, 10 - 11 Uhr
Kursdaten 2./9./23. Mai
6./20. Juni, 4. Juli

Preis CHF 170 für ein 10er Abo / 20 pro Lektion
Leitung Andreas Keller, a.keller@itcca.ch
Kursort ACCU, Otto-Schütz-Weg 9

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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

TAI CHI KURSE

TAI CHI FORM TEIL 1

Tag + Zeit Montag, 20.00 – 21.00 Uhr
Kursdauer 20. April – 13. Juli
Ausfalldatum 1. Juni

Preis CHF 260 für 12 Lektionen
Leitung Andreas Keller, a.keller@itcca.ch
Kursort ACCU, Otto-Schütz-Weg 9

Tag + Zeit Mittwoch
Kursdauer 22. April - 8. Juli
Ausfalldatum 20. Mai

Preis CHF 260 für 12 Lektionen
Leitung Andreas Keller, a.keller@itcca.ch
Kursort ACCU, Otto-Schütz-Weg 9

MEDITATION & SELBSTMASSAGE

Tag + Zeit Samstag, 11 – 11.50 Uhr
Kursdaten 2. Mai + bis Juli nach Anfrage
Preis CHF 170 für ein 10er Abo / 20 pro Lektion
Leitung Andreas Keller, a.keller@itcca.ch
Kursort ACCU, Otto-Schütz-Weg 9

Das Qi Gong-Abo gilt auch für die Selbstmassage.
Einsteigen und mitmachen ist jederzeit möglich.

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

KURSIONFORMATIONEN

Qi Gong

Der Besuch eines Qi Gong 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 acht 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. Es besteht auch die Möglichkeit wöchentliche, Wochenend- und Ferienkurse zu kombinieren, z.B. bei Ferien oder beruflicher Abwesenheit. Ein Wochenendkurs entspricht ca. vier wöchentlichen Lektionen.

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 Arbeitsplatz oder Wohnortwechsel, kein Problem.

Die Lehrberechtigten bilden sich regelmässig weiter.

FERIENKURSE

3. - 8. August in Speicher im Appenzell

In der hügeligen Landschaft in einem schönen Park mit Blick auf den Bodensee und in den Alpstein lernen und üben wir Tai Chi und geniessen die Ruhe.



1. - 5. und 8. - 12. Februar 2021 in Diano Maria

Das Hotel liegt direkt am Meer und wir trainieren am Strand bei Meeresrauschen. Das Städtchen mit der autofreien Fussgängerzone ist in zehn Minuten zu Fuss der Strandpromenade entlang erreichbar.



Angeboten werden Kurse für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Kursleitung Guido Ernst

Ein detailliertes Programm finden Sie auf der Homepage: www.itcca.ch

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
Andrea Caduff • 079 396 12 63 • a.caduff@itcca.ch
Reto Suhner • 076 321 08 94 • r.suhner@itcca.ch

Die Lehrberechtigten bilden sich regelmässig in Privatstunden bei Meister Chu King-Hung und bei Guido Ernst weiter.

Damit wird gute Tai Chi-Qualität gewährleistet.

KURSORTE 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 Bühl
Bühlstrasse 9
(nahe Goldbrunnenplatz)
8055 Zürich

Reto Suhner Hardau, Forum
Bullingerstrasse 63
(nahe Stadion Letzigrund)
8004 Zürich

WEITERE KURSORTE IM KANTON

Erlenbach Fällanden Marianne Lefebre
076 499 55 11
m.lefebvre@itcca.ch

Meilen Pina Greco
079 320 14 02
p.greco@itcca.ch

Uster Martina Gfeller
079 625 06 42
m.gfeller@itcca.ch

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