



**NEUE ANFÄNGERKURSE
AB AUGUST 2018**

**ZÜRICH · KREIS, 3, 4 und 11
WIEDIKON, AUSSERSIHL, OERLIKON**



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

Kontaktadressen
siehe Rückseite
www.itcca.ch

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

WÖCHENTLICHE KURSE

KURS 1 CHI KUNG (QI GONG)

Programm Die 24 Taoistischen Übungen
Zeiten Dienstag, 11.45 - 12.35 Uhr
Dienstag, 19.00 - 19.50 Uhr
Kursdauer 21. August – 18. Dezember
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
Zeiten Donnerstag, 17.10 – 18.00 Uhr
Kursdaten 30. August, 27. September
8./22. November, 20. Dezember
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 TAI CHI FORM TEIL 1

Zeiten Mittwoch, 19.30 – 20.30 Uhr
Kursdauer 12. September – 19. Dezember
Nach Absprache möglich später einzusteigen
Ausfalldaten 3.+ 31. Oktober
Preis CHF 260 für 12 Lektionen
Leitung Andreas Keller, a.keller@itcca.ch
Kursort ACCU, Otto-Schütz-Weg 9

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

WÖCHENTLICHE KURSE

KURS 4 TAI CHI FORM TEIL 1

Zeiten Mittwoch, 19.15 – 20.15 Uhr
Kursdauer 5. September – 5. Dezember
Ausfalldaten 10. + 17. Oktober
Preis CHF 260 für 12 Lektionen
Leitung Andrea Caduff, a.caduff@itcca.ch
Kursort Kirchgemeindehaus Bühl, Bühlstrasse 9

KURS 5 TAI CHI FORM TEIL 1

Zeiten Freitag, 9.00 – 10.00 Uhr
Kursdauer 24. August – 16. November
Ausfalldatum 12. Oktober
Preis CHF 260 für 12 Lektionen
Leitung Reto Suhner, r.suhner@itcca.ch
Kursort Hardau, Forum, Bullingerstrasse 63

KURS 6 CHI KUNG (QI GONG)

Programm Die 24 Taoistischen Übungen
Zeiten Samstag, 10.00-10.50 Uhr
Kursdaten 8./15./22. Sept. 6./13./20. Okt.
3./17. Nov. 1./8./15. Dez.
Preis CHF 170 für ein 10er Abo / 20 pro Lektion
Leitung Andreas Keller, a.keller@itcca.ch
Katharina Rähmi, k.raehmi@itcca.ch
Kursort ACCU, Otto-Schütz-Weg 9
Einsteigen und mitmachen ist jederzeit möglich und man kann unregelmässig teilnehmen.
Das gilt für alle Chi Kung-Kurse und das Abo gilt für alle Chi Kung-Kurse.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

KURS 7 SELBSTMASSAGE

Programm Selbstmassage
Zeiten Samstag, 10.00-10.45 Uhr
Kursdaten 1./29. Sept. 27. Okt. 24. Nov. 22. Dez.
Preis CHF 170 für ein 10er Abo / 20 pro Lektion
Leitung Andreas Keller, a.keller@itcca.ch
Kursort ACCU, Otto-Schütz-Weg 9
Das Chi Kung-Abo gilt auch für die Selbstmassage.
Einsteigen und mitmachen ist jederzeit möglich.

WOCHENENDKURSE TEIL 1-3

Diese Kurse finden im Pestalozzidorf in Trogen statt.
Kursort: Kinderdorfstrasse 20, 9043 Trogen

Daten Teil 1 17./18. Sept. + 14./15. Okt.
Teil 2 17./18. Nov. + 14./15. Dez.
Teil 2/3 19./20. Jan. + 09./10. Feb. 19
Zeiten Samstag, 11.00 – 13.30 Uhr
Sonntag, 11.00 – 13.30 Uhr
Preis CHF 150 pro Wochenende / 80 pro Tag
Leitung Guido Ernst • g.ernst@itcca.ch
076 581 42 90

KURSINFORMATIONEN

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,

KURSINFORMATIONEN

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.

ÜBER DIE SCHULE

Die ITCCA Schule Zürich 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.

FERIENKURSE

6. - 11. August in Speicher AR
3. - 9. Februar 2019 in Diano Marina am Meer

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

LEHRBERECHTIGTE

Andreas Keller • 079 327 65 99 • a.keller@itcca.ch
Beatrice Streuli • 076 367 15 30 • b.streuli@itcca.ch
Katharina Rähmi • 079 223 80 31 • k.raehmi@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 an Kursen 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
Katharina Rähmi	Gemeinschaftszentrum ACCU Otto-Schütz-Weg 9 8050 Zürich
Andrea Caduff	Kirchgemeindehaus Bühl Bühlstrasse 9 (nahe Goldbrunnenplatz) 8055 Zürich
Reto Suhner	Hardau, Forum Bullingerstrasse 63 (nahe Stadion Letzigrund) 8004 Zürich



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