

# Chi Kung / Qi Gong – Kurse

(Details siehe Spezialprogramm)

**Donnerstag 09.00 – 09.30 Uhr**

**Dieser Kurs ist ausgebucht.....**

<b>Kursdaten</b>	10., 17., 24. und 31. Januar 2019 14., 21. und 28. Februar 7., 14., 21. und 28. März 4., 11., 18. und 25. April 2., 9., 16. und 23. Mai 13., 20. und 27. Juni / 4. Juli
<b>Preise</b>	10er Abonnement Fr. 120.-- Einzellektion ohne Abo Fr. 20.--

**.....deshalb gibt es einen weiteren  
Chi Kung – Kurs am Mittwochmorgen:**

**Mittwoch 09.15 – 10.00 Uhr**

<b>Kursdaten</b>	9., 16., 23. und 30. Januar 2019 13., 20. und 27. Februar 6., 13., 20. und 27. März 3., 10., 17. und 24. April 8., 15. und 22. Mai 12., 19. und 26. Juni / 3 Juli
<b>Preise</b>	10er Abonnement Fr. 150.-- Einzellektion ohne Abo Fr. 20.--

# Tai Chi – Ferienkurse 2019

**3. - 9. Februar** in Diano Marina am Meer mit  
Guido Ernst und Mädi Hauert

**5. - 10. August** in Speicher / AR mit Guido Ernst  
und Mädi Hauert

## Informationen und Programme:

Mädi Hauert – Tel. 079 510 21 75  
m.hauert@itcca.ch / www.happychi.ch **oder**  
www.itcca.ch / Kurse / Ferienkurse anklicken

Die Programme liegen auch in der Schule auf

## Ein altes Sprichwort sagt:

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



## Der ITCCA Branch of Geneva bietet Kurse an in:

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

# Tai Chi Chuan



**Tai Chi Schule Mädi Hauert  
ITCCA Kreuzlingen**

## Kursprogramm von Januar - Juli 2019

**Kursort:** Hafencenter, 8280 Kreuzlingen  
Hafenstrasse 50B, 1. Stock links



**Tai Chi Schule Mädi Hauert** - Tel. 079 510 21 75  
m.hauert@itcca.ch / www.happychi.ch  
Lehrberechtigte der ITCCA Branch of Geneva

**Die Schule für gutes Tai Chi**

# Tai Chi – Kurse

Montag

16.00 – 17.00

**Formvertiefung I und Fightingform**

<b>Kursdauer</b>	7. Januar – 1. Juli 2019
<b>Ausfalldaten</b>	4. und 11. Februar 22. April / 3. und 10. Juni
<b>Preis</b>	Fr. 560.-- für 22 Lektionen

Dienstag

17.00 – 18.00

**Die Grundform vertiefen**

<b>Kursdauer</b>	8. Januar – 2. Juli 2019
<b>Ausfalldaten</b>	5. Februar, 2 April und 4. Juni
<b>Preis</b>	Fr. 540.-- für 23 Lektionen

18.00 – 19.00

**Heel + Toe**

<b>Kursdauer</b>	8. Januar – 2. Juli 2019
<b>Ausfalldaten</b>	5. Februar, 2. April und 4. Juni
<b>Preis</b>	Fr. 590.-- für 23 Lektionen

19.15 – 19.45

**Üben der Form**

**Voraussetzung:** Kenntnisse aller drei Teile der Form

Wir machen die ganze Form einmal durch und geniessen die Ruhe und das Tai Chi

<b>Kursdaten</b>	19. Februar / 19. März / 16. April 14. Mai / 18. Juni
<b>Preis</b>	gratis

Mittwoch

08.10 – 09.10

**Form Teil 3**

<b>Kursdauer</b>	9. Januar – 3. Juli 2019
<b>Ausfalldaten</b>	6. Februar, 1. und 29. Mai 5 Juni
<b>Preis</b>	Fr. 460.-- für 22 Lektionen

09.15 – 10.00

**Chi Kung / Qi Gong**

<b>Kursdauer</b>	9. Januar – 3. Juli 2019 <b>Details siehe Spezialprogramm</b>
<b>Preise</b>	10er Abonnement Fr. 150.-- Einzellektion ohne Abo Fr. 20.--

10.10 – 11.10

**Form Teil 2**

<b>Kursdaten</b>	9. Januar – 3. Juli 2019
<b>Ausfalldaten</b>	6. Februar, 1. und 29. Mai 5. Juni
<b>Preis</b>	Fr. 460.-- für 22 Lektionen

17.00 – 18.00

**Kniespirale**

<b>Kursdauer</b>	9. Januar – 3. Juli 2019
<b>Ausfalldaten</b>	6. Februar, 3. April 1. und 29. Mai, 5. Juni
<b>Preis</b>	Fr. 540.-- für 21 Lektionen



**Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

Mittwoch

18.00 – 19.00

**Formvertiefung II**

<b>Kursdauer</b>	9. Januar – 3. Juli 2019
<b>Ausfalldaten</b>	6. Februar, 3. April 1. und 29. Mai, 5 Juni
<b>Preis</b>	Fr. 540.-- für 21 Lektionen

Samstagskurse für Fortgeschrittene

09.00 – 10.00 - **Formvertiefung in Teil 1**

10.00 – 11.00 - **Formvertiefung in Teil 2**

<b>Kursdaten</b>	16. Februar / 23. März / 13. April 11. Mai / 22. Juni
<b>Preis</b>	Fr. 30.-- pro Lektion

**Was heisst «Formkorrektur und Formvertiefung» ?**

**Formkorrektur:**

**Kenntnisse aller 3 Teile der Form**

**Formvertiefung I:**

**Yiin-Yang – Chiform – 3Yin-3Yang – Zentrum Kniespirale**

**Formvertiefung II:**

**plus Spielbein – heel + toe – 70 / 30**

**Formvertiefung III:**

**plus Halsspirale – etc.**