瑞士中国人社区
Chinese Community in Switzerland
www.chcch.ch info@chcch.ch

香港叶问系咏春拳第二代传人蔡银川来练真功夫，过一个不一样的周末！

– 咏春体验：健身练拳，认识自我保护

时间：2026 年 11 月 7 日（星期六），10:30 – 12:00

（会后 12:50 – 14:00 与蔡银川师傅闭门密集训练与切磋，最好有武术功底）

地点：Dojo Hallen und Freibad im Tal, Talstrasse 10, 8134 Adliswil（有停车位）

语言：德文/中文

着装：运动衣服和鞋（室内鞋底要求不是黑色）.

适用人群：成人，亲子，12 岁以上可单独参加

年龄要求：6 岁以上

活动：蔡银川师傅亲临 Adliswil，带领功夫爱好者、青少年和家庭体验咏春拳

活动议程：

时间	内容	费用
10:00–10:30	签到	
10:30–12:00	蔡银川师傅讲解示范咏春拳要领：健身练拳、防范抓握与拳击、距离判断、缓和冲突、警觉性和时机掌握等。自我保护以避险、脱身和求助为优先。	CHF 30.- **（现场 CHF40.-）**
12:00–12:50	简餐:一起流汗，一起吃饭（待定）	CHF 20 （暂定，正在联系赞助）
12:50–14:00	与蔡银川师傅闭门密集训练与武艺切磋（最好有武术功底）	CHF 100.-

报名：请扫描下方二维码或点击链接报名！

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeZ5fuCWz5OofpIyS_IdNOJ40tmDA6QrP0KerYAJzJk6MgJuw/viewform?usp=sharing&ouid=116765522511918753637

香港叶问系咏春拳第二代传人蔡银川

蔡银川师傅（Sifu Jack Tsoi）祖籍福建厦门，80 年移居香港。师承李小龙授拳师兄香港「讲手王」黄淳梁（叶问亲传弟子、李小龙同门授拳师兄），成为叶问系咏春拳第二代传人。
从厦门到香港，从练拳到授艺 —— 一把小提琴，一双咏春手。蔡银川师傅带着多年的练习与教学经验，这次特邀来 Adliswil 与大家会面。

喜欢中国功夫，就来亲自练一练！青少年和家长一起暂别屏幕，体验练拳的专注与乐趣。**这不仅是一堂课，更是一次与中华武术的深度对话！**席位有限，欢迎报名！

我们期待在 11 月 7 日与您相聚！
主办方：瑞士中国人社区（CHCCH）

瑞士中国人社区
Chinese Community in Switzerland
www.chcch.ch info@chcch.ch

Sifu Jack Tsoi der zweiten Generation im Ip-Man-Stil Wing Chun, kommt bald zu uns!

Thema: Wing Chun erleben: Bewegung und Selbstschutz

Zeit:

Samstag, 7. November 2026, 10:30 – 12:00 Uhr

(12:50–14:00 Uhr: Geschlossener Wing-Chun-Austausch mit Sifu Jack Tsoi (蔡银川). Anmeldung vorzugsweise mit Kampfkunst-Vorkenntnissen.)

Ort:

Dojo Hallen- und Freibad im Tal, Talstrasse 10, 8134 Adliswil (Parkplätze vorhanden)

Sprachen:

Deutsch / Chinesisch

Kleidung:

Sportkleidung und Sportschuhe (keine schwarzen Sohlen)

Zielgruppe:

Erwachsene, Eltern mit Kindern und Jugendliche; ab 12 Jahren auch ohne Begleitung

Mindestalter:

6 Jahre

Veranstaltung: Sifu Jack Tsoi, Vertreter der zweiten Generation im Ip-Man-Stil des Wing Chun, lädt Kampfkunstinteressierte, Jugendliche und Familien in Adliswil ein, Wing Chun und Selbstschutz kennenzulernen.

Teilnahmegebühr:

10:30-12:00: Wing Chun und Selbstschutz, von Sifu Jack Tsoi

Normalpreis: CHF 30.- , An der Tageskasse* (Walk-in): CHF 40.-

12:00-12:50: gemeinsames Mittagessen (noch offen), CHF 20.- (Wir sind dabei, Sponsoren zu kontaktieren.)

12:50–14:00: Nicht öffentlicher Kampfkunstaustausch mit Sifu Jack Tsoi (蔡银川). **Vorkenntnisse in Kampfkünsten empfohlen.** Teilnahmegebühr: CHF 100.-

Anmeldung: Bitte scannen Sie den untenstehenden QR-Code oder klicken Sie auf den Link, um sich anzumelden!

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeZ5fuCWz5OofpIyS_IdNOJ40tmDA6QrP0KerYAJzJk6MgJuw/viewform?usp=sharing&ouid=116765522511918753637

Inhalte: Abwehr gegen Greifen und Schlagen, Abstand und Distanz, Deeskalation von Konflikten, Wachsamkeit, richtiges Timing u. a. Beim Selbstschutz haben Gefahrenvermeidung, das Verlassen gefährlicher Situationen und das Holen von Hilfe Vorrang.

Die Plätze sind begrenzt! Melden Sie sich daher bitte baldmöglichst an, um Ihren Platz zu sichern.

Sifu Jack Tsoi

1990 wurde Sifu Jack Tsoi offiziell Schüler von Wong Shun Leung (黄淳梁), einem Schüler Ip Mans, der als „König der Zweikämpfe“ bekannt war und als älterer Kung-Fu-Mitschüler Bruce Lee unterrichtete. Bei ihm erlernte er die Essenz des Ving Tsun.

Chinesische Kampfkunst selbst erleben: Jugendliche und Eltern können gemeinsam eine Bildschirmpause machen und die Freude am Training entdecken. Die Plätze sind begrenzt. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Veranstalter: Chinese Community in Switzerland (CHCCH)