

Anmeldung

Hiermit melde ich meinen Sohn / meine Tochter für folgenden **Sommerferien - Tageskurs** verbindlich an:

Kung Fu „Drachenstock“:

Termin: _____

Selbstbehauptungstraining:

Termin: _____

WuTai - Dao „Der friedliche Krieger“:

Termin: _____

Name: _____

Straße: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ Datum: _____

E-mail: _____

Unterschrift: _____

✂ _____

Anmeldebedingungen

Die Anmeldung ist verbindlich mit dem Einsenden des Anmeldeformulars.

Alle Kurse bieten Hilfe zur Selbsthilfe und ersetzen in keiner Weise notwendige ärztliche oder therapeutische Hilfe. Daher ist jeder Kursteilnehmer während des Kurses, sowie auf dem Hin- und Rückweg selbst verantwortlich. Abweichende oder mündliche Abmachungen haben keine Gültigkeit.

INFO • ANMELDUNG

Harald Hasenöhrl
Bergbornstraße 42
76833 Frankweiler

Telefon: 06345-9596855
info@gesundheitspfad.de
www.gesundheitspfad.de

ORT

Festhalle Burrweiler
Raiffeisenstraße 9 • 76835 Burrweiler

LEITUNG

Harald Hasenöhrl

- WuShu, Tai Chi und Qi Gong Lehrer.
- Seit 30 Jahren Erfahrung in der Kinder- und Jugendhilfe, u.a. Sozialpädagogische Familienhilfe, Heilpädagogik, Krisenintervention, Erlebnis- und Abenteuerpädagogik, Auslands-Wander-Projekte mit Jugendlichen.
- Selbstbehauptungstrainer.
- Begründer von WuTai Concept „Der friedliche Krieger“ und Trainer für Kinder WuShu / Tai Chi.
- Tai Chi, Qi Gong, Kung Fu Lehrer (seit 28 Jahren Studien u.a. in China bei Prof. Qingbo Sui, Du Hong, Yu Chang Fu, He Lin, Xuer Mai Jin)
- **Internationale WuShu World-Championchips in China:** 3. Platz Tai Chi Schwert
- **Europameister 2014:**
 - ▶ 1. Platz WuShu / LiuHeBaFa
 - ▶ 1. Platz Wudang Schwert
 - ▶ 1. Platz Tai Chi Chuan
 - ▶ 3. Platz Tai Chi Stock



Sommerferien Tageskurse für Kinder

Drachenstock • WuTai - Dao „Der friedliche Krieger“ • „5 Tiere Kung Fu“ • Selbstbehauptung



15. – 17. Juli 2020
Halle - Burrweiler

Harald Hasenöhrl
Telefon 06345-9596855

Kung Fu • Drachenstock für Kinder & Jugendliche

Kung Fu • Drachenstock
verbindet:

- Kampfkunst
- Selbstverteidigung
- Konzentration, Kontakt
- Reaktion, Koordination
- Bewegung, Motorik, Spiel



Der Stock symbolisiert den „Drachen“, die Bewegungen mit dem Stock beinhalten phantasievolle Namen, wie z.B. „Der blaue Drache streckt seine Krallen aus“.

Kung Fu • Drachenstock:

- schult die Körperkoordination.
- stärkt den Körper, macht die Muskeln, Sehnen beweglich.
- fördert Reaktion, Konzentration.
- schult die Raumwahrnehmung.
- stärkt das Selbstbewusstsein.
- vermittelt Bewegungstechniken zur Selbstverteidigung.

Inhalte:

- Kung Fu Drachenstock Form.
- Übungen und Spiele.
- Stocktechniken Abwehr/Angriff.
- Prinzipien für die Kampfkunst mit dem Stock.
- Anwendungstechniken und Selbstverteidigung.



➤ **Stöcke werden zur Verfügung gestellt.**

Termine: Mittwoch, 15.07.2020 (6 – 16 Jahre)

Zeit: 10.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 35,00 € (je Kurstag)

Leitung: Harald Hasenöhl

Bitte mitbringen: Essen für die Mittagspause!

Selbstbehauptungstraining

„Kinder stärken“

Kindgerechtes Training für mehr Selbstsicherheit



Erfolgreiche Selbstbehauptung besteht zu 90 Prozent aus innerer Einstellung und äußerem Auftreten und nur zu 10 Prozent aus Selbstverteidigungstechniken.



Der Trainingskurs vermittelt Techniken, Übungen mit Körper, Sprache, Mimik und Gestik, um:

- ▶ „klare Grenzen“ signalisieren.
- ▶ angemessen zu handeln.
- ▶ in Konfliktsituationen innerlich ruhig und klar zu bleiben.
- ▶ im Alltag selbstsicherer aufzutreten.
- ▶ sich erfolgreich zur Wehr zu setzen.



Inhalte:

- Selbstbewusste Körpersprache - Tipps für die Körpersprache ! Worauf es ankommt?
- Selbstsicheres Verhalten und Selbstkontrolle.
- Grenzen setzen, klare Worte: Mutig „JA und NEIN“, „Ich will das nicht“, „STOPP“ sagen.
- Schulung der Konzentration und der Reaktion.
- Möglichkeiten der Abwehr für den NOTFALL - Üben von effektiven Selbstverteidigungstechniken
- Spiele die „STARK UND SELBSTBEWUSST“ machen.



Termine: Donnerstag, 16.07.2020 (6-16 Jahre)

Zeit: 10.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 35,00 € (je Kurstag)

Leitung: Harald Hasenöhl

Bitte mitbringen: Essen für die Mittagspause!

WuTai - Dao „Der friedliche Krieger“

„5 Tiere Kung Fu“

für Kinder & Jugendliche

Das 5 Tiere Kung Fu ist in China sehr bekannt und beinhaltet die Bewegungen von Tiger, Schlange, Adler, Affe, Bär.

Das 5 Tiere Kung Fu besticht durch seine Bewegungen, für die Koordination und für die Selbstverteidigung.



Die Bewegungen des 5 Tiere Kung Fu stärken:

- die Beweglichkeit und Koordination des Körpers.
- die Schnelligkeit und die Dynamik.
- die Körperkraft, die Muskeln, Sehnen, Gelenke.
- die Konzentration und die innere Ruhe.
- das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein.

Inhalte:

- Vorübungen und Spiele für die Beweglichkeit und für die Stärkung des Körpers.
- 5 Tiere Kung Fu.
- Selbstverteidigungstechniken
- Übungen und Spiele für Bewegung, Motorik, Gleichgewicht, Koordination, Konzentration, Selbstvertrauen.
- Konstruktives Handeln in Gewaltsituationen über die richtige Einstellung, Konzentration, Reaktion.



Termine: Freitag, 17.07.2020 (6 – 16 Jahre)

Zeit: 10.00 – 15.00 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Leitung: Harald Hasenöhl

Bitte mitbringen: Essen für die Mittagspause!