

## WuTai - Dao „Friedlicher Krieger“

### WuTai - Dao beinhaltet:

- Elemente aus der Bewegungspädagogik.
- Selbstbehauptung und Selbstsicherheit.
  - Elemente aus dem „Kung Fu“.
- Kampf- & Bewegungskunst, Selbstverteidigung.

WuTai - Dao stärkt die Selbstsicherheit **“sich seiner Kräfte & Fähigkeiten sicher zu sein”** und die Selbstbehauptung, **“sich in grenzüberschreitenden Situationen seiner eigenen Grenzen bewusst zu sein und diese deutlich machen zu können”**.

WuTai - Dao schult Durchsetzungsstrategien, um sich zu behaupten, wie selbstsicheres Auftreten im Alltag, „KLARE“ Grenzen“ zu setzen, „STOPP“ & „NEIN“ sagen, mutig sagen: „ICH WILL DAS NICHT“, angemessen zu reagieren und zu handeln.



In manchen Situationen müssen wir sehr bestimmt auftreten, um nicht übergangen oder ausgenutzt zu werden.



WuTai - Dao vermittelt und schult kreative und friedliche Techniken für Kinder und Erwachsene, um im Alltag selbstsicherer auftreten zu können und eine Vielfalt von gewaltfreien Alternativen, sowie in potenziell gefährlichen Situationen Selbstverteidigungstechniken, anzuwenden.



## INFO • ANMELDUNG

Harald Hasenöhl  
Hauptstraße 6  
76835 Burrweiler

Telefon: 06345-9596855  
[info@kon-tra.de](mailto:info@kon-tra.de)  
[www.kon-tra.de](http://www.kon-tra.de)

## KURSLEITUNG

Harald Hasenöhl

- Begründer von WuTai – Dao  
“Der friedliche Krieger“ für Kinder, Jugendliche, Erwachsene.
- Selbstbehauptungstrainer / Konflikt- & Deeskalationstrainer, Pädagoge.
- Lehrer für Tai Chi Chuan, Kung Fu, Qi Gong
- Seit 1989 Projekte mit Kindern und Jugendlichen u.a. Krisenintervention, Abenteuerpädagogik, Natur- und Wander-Projekte.
- Seit 1991 absolviert er Lehrgänge, Ausbildungen bei chinesischen Meistern u.a. in China.
- Seit 2003 Selbstbehauptungskurse u.a. in KiTa's und in Schulen.
- Seit 2003 WuTai “Der friedliche Krieger“ Kurse für Kinder & Erwachsene.



Sonja Wagner

- Selbstbehauptungstrainerin
- Tai Chi Lehrerin
- C-Lizenz des Pfälzer Turnerbundes im Bereich Fitness und Gesundheit.
- Trainerin in WuTai „Der friedliche Krieger“ Kursen
- Seit 2013 Kursleiterin Tai Chi
- Seit 2013 Kursleiterin in Kinder- und Jugendgruppen in unterschiedlichen sportlichen Bereichen.



# WuTai - Dao

“Weg des friedlichen Kriegers”

## Selbstsicherheit & Selbstverteidigung für Kinder • Jugendliche Erwachsene



## KURSPROGRAMM

September - Dezember  
2024

in  
Burrweiler & Landau

Harald Hasenöhl  
Telefon 06345-9596855

## WuTai - Dao "Friedlicher Krieger" Selbstsicherheit • Selbstverteidigung

WuTai - Dao „Der friedliche Krieger“ vermittelt auf spielerische Art und Weise Lerninhalte, welche die „soziale Kompetenz“ fördern, u.a. die Teamfähigkeit, die Hilfsbereitschaft, das Mitgefühl, die Rücksichtnahme, Verständnis für den anderen, der Umgang mit Kritik, die Wahrnehmung und Einhaltung der eigenen Grenzen, das konstruktive Handeln zur richtigen Zeit und die friedliche Auflösung von Konflikten.

### Das WuTai - Dao Training stärkt und fördert:

- das Selbstvertrauen.
- das selbstsichere Auftreten.
- die Ausgeglichenheit.
- die Konzentration.
- die Reaktion & Beweglichkeit.
- die Koordination.
- die motorische Entwicklung.
- die Selbstsicherheit, um sich im Notfall zu wehren und zu schützen.
- das angemessene Handeln in Konfliktsituationen im Alltag.



### INHALTE - KURSE:

- Übungen und Spiele für die Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Konzentration, Selbstvertrauen, Motorik.
- Fair „raufen und kämpfen nach Regeln“ – „sich wahrnehmen“.
- Selbstbehauptungstraining.
- Kung Fu, u.a. Tiger, Adler, Bär
- Selbstverteidigung.
- Kung Fu Drachenstock.
- Übungen für die Körperhaltung, Körperwahrnehmung, Motorik, Selbstverteidigung, Selbstsicherheit und für die Entspannung.

## Termine • Zeiten • Gebühren in BURRWEILER (Festhalle)

### MITTWOCH, 04.09. – 18.12.2024

**Kurs 1:** 16.30 - 17.30 Uhr (6 – 15 Jahre)  
**Termine:** 12 Kursstunden (a 1,0 Std.)  
**Kursgebühr:** 120,00 € (Geschwister 100,00 €)  
 oder monatlich 23,00 € (für 12 Mon.)

### DONNERSTAG, 05.09. – 19.12.2024

**Kurs 1:** 15.30 - 16.30 Uhr (6 – 10 Jahre)  
**Kurs 2:** 16.45 - 17.45 Uhr (10 – 17 Jahre)  
**Termine:** 12 Kursstunden (a 1,0 Std.)  
**Kursgebühr:** 120,00 € (Geschwister 100,00 €)  
 oder monatlich 23,00 € (für 12 Mon.)

## Termine • Zeiten • Gebühren in LANDAU (Turnhalle - Montessorischule)

### FREITAG, 06.09. – 20.12.2024

**Kurs 1:** 16.00 - 17.00 Uhr (6 – 15 Jahre)  
**Termine:** 12 Kursstunden (a 1,0 Std.)  
**Kursgebühr:** 120,00 € (Geschwister 100,00 €)  
 oder monatlich 23,00 € (für 12 Mon.)

### Jugendliche & Erwachsene „Xing Yi“

### FREITAG, 06.09. – 20.12.2024

**Kurs:** 18.00 - 19.15 Uhr (15 - 60 Jahre)  
**Termine:** 10 Kursstunden (a 1,25 Std.)  
**Kursgebühr:** 110,00 € (Jug.) 140,00 € (Erwachs.)

## ANMELDUNG

Hiermit melde ich meinen Sohn / meine Tochter / mich für folgenden WuTai - Dao Kurs verbindlich an:

**BURRWEILER**      **LANDAU**  
                     

**Tag:** \_\_\_\_\_

**Uhrzeit:** \_\_\_\_\_

**Name:** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**Anschrift:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_ **Datum:** \_\_\_\_\_

**E-mail:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_

- ▶ **Gebühr auch in 2 Raten zahlbar!**
- ▶ **Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich!**

