

WuTai - Dao „Friedlicher Krieger“

WuTai - Dao beinhaltet:

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

WuTai - Dao stärkt die Selbstsicherheit „sich seiner Kräfte, Fähigkeiten, Selbstkontrolle 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: 0160-4123760
Festnetz: 06345-9596855
info@kon-tra.de
www.kon-tra.de

KURSLEITUNG



Harald Hasenöhl

- Begründer von WuTai - Dao „Der friedliche Krieger“ für Kinder, Jugendliche, Erwachsene.
- Selbstbehauptungs-Trainer und Konflikt-Trainer.
- Seit 1989 Projekte mit Kindern und Jugendlichen u.a. Krisenintervention und Abenteuerpädagogik.
- Lehrer für Tai Chi Chuan, Kung Fu, Qi Gong.
- Seit 1991 lernt er bei chinesischen Meistern.
- Seit 2003 Projekte & Kurse in KiTa's & Schulen.
- Seit 2003 WuTai Kurse für Kinder & Erwachsene.

Sonja Wagner

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

Niklas Wiora

- Trainer - WuTai „Der friedliche Krieger“.
- Seit 2008 im WuTai „Der friedliche Krieger“.
- Erzieher und pädagogische Fachkraft an der Montessorischule Landau.
- Fotograf bei Dark-Art.

WuTai - Dao

“Weg des friedlichen Kriegers”

Selbstsicherheit & Selbstverteidigung für Kinder • Jugendliche Erwachsene



KURSPROGRAMM Januar - Juni 2026 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 Selbstkontrolle, die Wahrnehmung und die 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.
- den Körperausdruck.
- die Selbstkontrolle.
- die Konzentration.
- die Reaktion & Beweglichkeit.
- 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 Adler & Drache Form.
- Selbstverteidigung.
- Kung Fu Drachenstock.
- Übungen für die Körperhaltung, Körperwahrnehmung, Motorik, Selbstverteidigung, Selbstsicherheit und für die Entspannung.

Termine • Zeiten • Gebühren

in BURRWEILER (Festhalle)

MITTWOCH, 14.01. – 24.06.2026

Kurs 1: 16.30 - 17.30 Uhr (6 – 15 Jahre)
Termine: 18 Kursstunden (a 1,0 Std.)
Kursgebühr: 175,00 € (Geschwister 140,00 €)
 oder monatlich 25,00 € (für 12 Mon.)

DONNERSTAG, 15.01. – 25.06.2026

Kurs 1: 16.45 - 17.45 Uhr (11 – 17 Jahre)
Termine: 18 Kursstunden (a 1,0 Std.)
Kursgebühr: 175,00 € (Geschwister 140,00 €)
 oder monatlich 25,00 € (für 12 Mon.)

Termine • Zeiten • Gebühren

in LANDAU (Turnhalle - Montessorischule)

FREITAG, 16.01. – 26.06.2026

Kurs 1: 15.45 – 16.45 Uhr (6 – 15 Jahre)
Termine: 18 Kursstunden (a 1,0 Std.)
Kursgebühr: 175,00 € (Geschwister 140,00 €)
 oder monatlich 25,00 € (für 12 Mon.)

Jugendliche & Erwachsene

Xing Yi Quan - Chinesische Kampfkunst

FREITAG, 16.01. – 27.03.2026 – Kurs 1

FREITAG, 17.04. – 26.06.2026 – Kurs 2

Kurs: 18.15 - 19.30 Uhr (15 - 70 Jahre)
Termine: 9 Kursstunden (a 1,25 Std.)
Kursgebühr: je 100,00 € (Jug.) 135,00 € (Erw.)

► **INFOS** unter: www.kon-tra.de

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!**

