



# Xing Yi Quan - Kurs

## “Effektive Selbstverteidigung & Selbstsicherheit”

Xing Yi Quan, entwickelt von Yue Fei, ist eine Kampfkunst aus China, die einfache und sehr effektive Selbstverteidigungstechniken und Selbstsicherheitstechniken beinhaltet und für alle Menschen, ob jung oder alt, leicht zu erlernen ist.

Xing Yi Quan beinhaltet schützende, weiche, nachgebende und dynamisch nach vorne gerichteten Bewegungen. Das Training unterstützt uns in unserer ruhigen Kommunikation und in unserer Mitte zu bleiben, ruhig zu bleiben, ruhig zu atmen und klar, selbstbewusst, sachlich und konstruktiv bei Übergriffen zu handeln.

### Das Xing Yi Quan Training schult die:

- Selbstsicherheit und dein Selbstbewusstes Auftreten.
- Reflexe für eine schnelle und effektive Selbstverteidigung.
- Motorik und die Beweglichkeit deiner Muskeln, Bänder und Sehnen.
- Konzentration, deine innere Ruhe und dein Selbstvertrauen.

### Kurs-Inhalte:

- Übungen für die Beweglichkeit der Sehnen, Muskeln, Wirbelsäule.
- San Ti Shi - Basisübung für die Körperhaltung, Atmung, Konzentration.
- Xing Yi Quan „5 elementare Basisübungen für die Selbstverteidigung“.
- Xing Yi Quan - Adler & Affe Form, schult die Körperkraft, die Geschmeidigkeit, die Beweglichkeit, die effektive Selbstverteidigung.
- Xing Yi Quan für das Abwehren bei Übergriffen und um sich zur Wehr zu setzen.

**Termin:** Freitag, 17.04. – 26.06.2026 (8 Termine)

**Termine:** 17.04. / 24.04. / 01.05. - Feiertag / 08.05. - Freies Training / 15.05. - Freies Training / 22.05. / 29.05. / 05.06. / 12.06. / 19.06. / 26.06.26

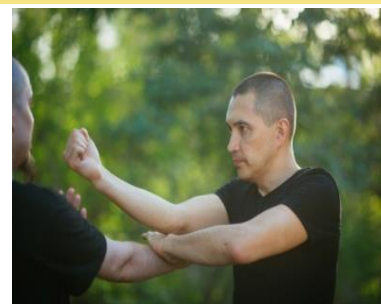
**Zeit:** 18.00 – 19.15 Uhr

**Kosten:** 130,00 € - 8 Termine: Erwachsene (oder 18,00 € je Einzeltermin)

**Kosten:** 100,00 € - 8 Termine: Jugendliche

**Ort:** Turnhalle Montessorischule • 76829 Landau

**Leitung:** Harald Hasenöhrl (Xing Yi Lehrer nach Meister Yu Chang Fu)



### Anmeldung & Information:

Harald Hasenöhrl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

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