



Xing Yi Quan - Kurs

“Kampfkunst • Selbstverteidigung • Selbstsicherheit”

Xing Yi Quan ist eine Kampfkunst die effektive Selbstverteidigungstechniken beinhaltet und von allen Menschen, ob jung oder alt, erlernt werden kann. Xing Yi Quan beinhaltet schützende und dynamisch nach vorne gerichteten Bewegungen, sowie Techniken für das Abwehren von Übergriffen und um sich zur Wehr zu setzen.

Die Bewegungen im Xing Yi Quan dienen nicht nur dem physischen Kampf, sondern schulen die innere Entschlossenheit und die Fähigkeit, in einem Moment totale Kraft zu fokussieren. Weiterhin stärken sie den Körper und die Gesundheit.

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 - Tiger, Adler, Affe, schulen die Körperkraft, die Geschmeidigkeit, die Beweglichkeit, sowie die effektive Selbstverteidigung.
- Xing Yi Quan für das Abwehren bei Übergriffen und um sich zur Wehr zu setzen.

Termin: Freitag, 21. August bis 18. Dezember 2026 (10 Termine)

Termine: 21.08. / 28.08. / 04.09. / - / 18.09. / 25.09. / - / 30.10. / 06.11. / 13.11. / - / 27.11. / - / 11.12. / 18.12.2026

Freies Training: 02.10. / 23.10. / 04.12.2026

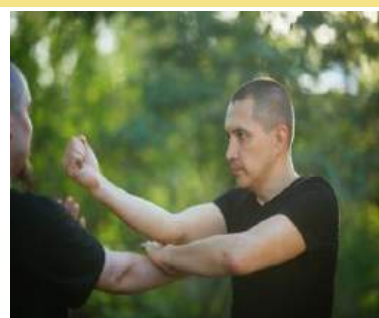
Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr

Kosten: 140,00 € - 10 Termine: Erwachsene (oder 18,00 € je Einzeltermin)

Kosten: 110,00 € - 10 Termine: Jugendliche

Ort: Turnhalle Montessorischule • 76829 Landau

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



Anmeldung & Information:

Harald Hasenöhl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Telefon: 0160-4123760 • www.kon-tra.de • info@kon-tra.de