

## Anmeldung

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

**Kung Fu „Drachenstock“:**

Termin: \_\_\_\_\_

**Selbstbehauptungstraining:**

Termin: \_\_\_\_\_

**Tai Ji & WuShu „Der friedliche Krieger“:**

Termin: \_\_\_\_\_

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

✂ -----

## Anmeldebedingungen

Die Anmeldung ist verbindlich mit dem Einsenden des Anmeldeformulares.

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](mailto:info@gesundheitspfad.de)  
[www.gesundheitspfad.de](http://www.gesundheitspfad.de)

## ORT

**Festhalle Burrweiler**  
Raiffeisenstraße 9 • 76835 Burrweiler

## LEITUNG

**Harald Hasenöhrl**

- WuShu, Tai Ji und Qi Gong Lehrer.
- Seit 28 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 Ji.
- TaiJi, QiGong und KungFu Lehrer (seit 26 Jahren Studien u.a. in China bei Prof. Qingbo Sui, DuHong, YuChangFu, HeLin, XuerMaiJin)
- **Internationale WuShu World-Championchips in China:** 3. Platz Tai Ji Schwert
- **Europameister 2014:**
  - ▶ 1. Platz WuShu / LiuHeBaFa
  - ▶ 1. Platz Wudang Schwert
  - ▶ 1. Platz Tai Ji Quan
  - ▶ 3. Platz TaiJi Stock



# Sommerferien Tageskurse für Kinder

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



**26.06. – 29.06.**

**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:** Dienstag, 26. Juni (6 – 15 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

**Kon-tra**

Lerne Grenzen zu setzen und konstruktiv zu handeln

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, 28. Juni (6 – 15 Jahre)

**Zeit:** 10.00 – 15.00 Uhr

**Gebühr:** 35,00 € (je Kurstag)

**Leitung:** Harald Hasenöhl

**Bitte mitbringen:** Essen für die Mittagspause!

## WuTai „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, 29. Juni (6 – 15 Jahre)

**Zeit:** 10.00 – 15.00 Uhr

**Gebühr:** 35,00 €

**Leitung:** Harald Hasenöhl

**Bitte mitbringen:** Essen für die Mittagspause!