



## II Tai-Chi / Kung-Fu

Inhalt: Tai-Chi mit Harald Hasenpöhl geht mit weiteren zehn Terminen in die nächste Runde. Zehn Termine mit einer Mindestteilnehmerzahl von jeweils 7 bis 9 TeilnehmerInnen startet am 26. April 2016. Die Angebote finden im Jugendhaus Annweiler statt. Dienstag von 16:15 bis 17:15 Uhr ist Tai-Chi-Tag im Jugendhaus. Kostenpunkt für die Veranstaltungsreihe sind 80 Euro (zahlbar beim ersten Termin). Bitte nur Kinder anmelden die bereits ins die Schule gehen.

Geschwisterkinder erhalten durch den Förderverein Haus der Jugend eine Kostenermäßigung.

Tai Chi und Kung Fu – Der friedliche Krieger – verbinden Kampf- und Bewegungskunst, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung, Pädagogik und vereinen Bewegung, Kontakt, Konzentration, Kommunikation und Spiel. Sie fördern die soziale, körperliche, psychomotorische und geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Tai Chi und Kung Fu Kurse vermitteln Techniken für Kinder und Jugendliche, um im Alltag selbstsicherer Auftreten zu können, gewaltlos und intelligent zu handeln und Konflikte friedlich zu lösen. Sie lehren kreative und friedliche Mittel um in potentiell gefährlichen Situationen eine Vielfalt von gewaltfreien Alternativen benutzen zu können.

Ä

Wutai Concept - Tai Chi & Kung Fu:

• stärken das Selbstvertrauen und das selbstsichere Auftreten,

• fördern die Beweglichkeit und die Reaktion,

• stärken die Konzentration und die Ausgeglichenheit,

• lehrt Selbstverteidigungstechniken, um sich im Notfall zu wehren und zu schützen,

• fördern das angemessene Handeln u.a. in Konfliktsituationen im Alltag.

INHALTE-KURSE:

• Übungen und Spiele für die Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Konzentration, Selbstvertrauen

• Warming up Übungen, Spiele

• Kung Fu - 8 Shaolin Hände,

• WuBu - 5 Grundübungen

• Tai Ji und WuShu Übungen für Körperhaltung, Motorik und Selbstverteidigung und für die Gesundheit und

Information und Anmeldung:

[www.lemon-net.de](http://www.lemon-net.de)



Haus der Jugend Annweiler, Landauer Str. 3, 76855 Annweiler - Christian van Look Tel. 06346 93160 / 0173 8156763

[info@lemon-net.de](mailto:info@lemon-net.de), <mailto:info@lemon-net.de>, [www.lemon-net.de](http://www.lemon-net.de), [www.friends.lemon-net.de](http://www.friends.lemon-net.de)



Leitung: Harald HasenÄ¶hr  
 â€¢ Tai Chi und WuShu Trainer  
 â€¢ Europameister 2014 in Tai Chi â€¢ WuShu â€¢ Schwert â€¢ Stock

Ä

Ä

Gruppengröße: mind. 7, max. 10 Teilnehmer/innen

Beginn: 26.04.2016 Ende: 05.07.2016

Anmeldeschluss: 18.04.2016 Gebühr: 70.00 Euro

Termin/e: 26.04.2016 16:15 Uhr | 03.05.2016 16:15 Uhr | 10.05.2016 16:15 Uhr | 24.05.2016 16:15 Uhr | 31.05.2016 16:15 Uhr | 07.06.2016 16:15 Uhr | 14.06.2016 16:15 Uhr | 21.06.2016 16:15 Uhr | 28.06.2016 16:15 Uhr | 05.07.2016 16:15 Uhr |

**Information und Anmeldung:**  
[www.lemon-net.de](http://www.lemon-net.de)



Haus der Jugend Annweiler, Landauer Str. 3, 76855 Annweiler - Christian van Look Tel. 06346 93160 / 0173 8156763  
[info@lemon-net.de](mailto:info@lemon-net.de), <mailto:info@lemon-net.de>, [www.lemon-net.de](http://www.lemon-net.de), [www.friends.lemon-net.de](http://www.friends.lemon-net.de)