



## I Tai-Chi / Wutai

Inhalt: Tai-Chi mit Harald Hasenährl geht mit sechs Terminen im Jahr 2017 weiter. Die Termine, mit einer Mindestteilnehmerzahl von jeweils 7 bis 9 TeilnehmerInnen, startet am 17. Januar 2017. Die Angebote finden im Jugendhaus Annweiler statt. Wir bieten zwei Gruppen für die Kinder an. Die erste Gruppe ( I Tai-Chi / Wutai ) findet dienstags von 16:15 bis 17:15 Uhr und die zweite Gruppe findet (II Tai-Chi / Wutai) dienstags von 17:15 bis 18:15 Uhr statt. Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, besteht für die angemeldeten Kinder der Gruppe II die Möglichkeit in die vorgänger Gruppe zu wechseln um dort die Mindestteilnehmerzahl zu erreichen (bis zu Maximalteilnehmerzahl). Die Möglichkeit des Wechsels wird unter Berücksichtigung des Anmeldeeingangs angeboten.

Kostenpunkt für die Veranstaltungsreihe sind 42 Euro (zahlbar beim ersten Termin oder gerne auch per Überweisung). Bitte nur Kinder anmelden die bereits ins die Schule gehen.

Geschwisterkinder erhalten durch den Förderverein Haus der Jugend eine Kostenermäßigung, ferner ist eine Abrechnung über das Teilhabepacket möglich.

Â

Tai Chi und Kung Fu äußerst 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 fönnen, 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.

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 Entspannung.

Leitung: Harald Hasenährl

• Tai Chi und WuShu Trainer

• Europameister 2014 in Tai Chi & WuShu & Schwert & Stock

**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)





Dienstags findet von 15.00 bis 17.30 Uhr immer unser Jugendtreff im Erdgeschoss statt. Auf dem Programm steht gemeinsames Spielen und Spass haben. Kinder des Tai-Chi-Kurses können daran gerne teilnehmen, egal ob vor oder nach dem Kurs oder an Dienstagen ohne Tai-Chi-Angebot.

Â

Â

Â

Â

**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)





Â

Â

Â

Â

Â

Â

Â

Gruppengröße: mind. 7, max. 12 Teilnehmer/innen

Beginn: 17.01.2017 Ende: 28.03.2017

Anmeldeschluss: 17.01.2017 Gebühr: 42.00 Euro

Termin/e: 17.01.2017 16:15 Uhr | 31.01.2017 16:15 Uhr | 14.02.2017 16:15 Uhr | 28.02.2017 16:15 Uhr | 14.03.2017  
16:15 Uhr | 28.03.2017 16:15 Uhr |

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

**LEMON**

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)