



## III Tai-Chi / Wutai

Inhalt: Tai-Chi mit Harald Hasenpfehl geht mit 12 Terminen in die zweite Hälfte des Jahres 2017. Die Termine, mit einer Mindestteilnehmerzahl von jeweils 8 bis 10 TeilnehmerInnen, startet am 29. August 2017. Die Angebote finden im Jugendhaus Annweiler statt. Das Angebot findet dienstags von 16:30 bis 17:30 Uhr statt, in den Herbstferien findet kein Tai-Chi statt. Letzter Termin ist der 12. Dezember 2017. Sollten alle Plätze belegt sein, dann gerne auf die Nachrückliste eintragen.

Kostenpunkt für die Veranstaltungsreihe sind 85 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 Teilhabepaket möglich. Wegen finanziellen Engpässen soll kein Kind ausgeschlossen werden, sprechen Sie mich im Fall der Fälle an und wir werden eine Lösung finden.

Ä

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.

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 Stände,
- WuBu - 5 Grundübungen
- Tai Ji und WuShu Übungen für Körperhaltung, Motorik und Selbstverteidigung und für die Gesundheit und Entspannung.

Leitung: Harald Hasenpfehl  
**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€¢ Europameister 2014 in Tai Chi â€¢ WuShu â€¢ Schwert â€¢ Stock

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. 

 

 

 

Gruppengröße: mind. 8, max. 10 Teilnehmer/innen

Beginn: 29.08.2017 Ende: 12.12.2017

Anmeldeschluss: 21.08.2017 Gebühr: 85.00 Euro

Termin/e: 29.08.2017 16:30 Uhr | 05.09.2017 16:30 Uhr | 19.09.2017 16:30 Uhr | 26.09.2017 16:30 Uhr | 17.10.2017 16:30 Uhr | 24.10.2017 16:30 Uhr | 07.11.2017 16:30 Uhr | 14.11.2017 16:30 Uhr | 21.11.2017 16:30 Uhr | 28.11.2017 16:30 Uhr | 05.12.2017 16:30 Uhr | 12.12.2017 16:30 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, [www.lemon-net.de](http://www.lemon-net.de), [www.friends.lemon-net.de](http://www.friends.lemon-net.de)