

# Qi Gong im Sportalltag

## Was ist Qi Gong?

Die Jahrtausende alten Übungen des Qigong (Pflege der Energie) werden langsam, fließend, im Fluss einer ruhigen Atmung durchgeführt. Durch Qigong lässt sich altes fernöstliches Gesundheitswissen in den heutigen Alltag übertragen. Die Übungen wirken beruhigend und entspannend, aber auch erfrischend und belebend (den Energiefluss anregend).

## Was bietet der Referent Stefan Maurer?

Neben einer kurzen theoretischen Einführung in die Philosophie des Qigong werden in diesem Lehrgang die Möglichkeiten einer Einbindung von einfachen Qigong-Übungen in die Sportstunde anhand von vielen praktischen Beispielen verdeutlicht.

Ob als längere zusammenhängende Übungsfolge, als kurze Einstimmung zu Beginn der Stunde, als Erholungspause zwischendurch oder zur Entspannung zum Ende der Stunde – Qigong lässt sich sehr gut in den Sportalltag integrieren.

Die Übungen sind so ausgewählt und aufbereitet, dass sie leicht erlernbar und vermittelbar sind.

Der Umgang mit den Übungen ist spielerisch und auf das Wohlbefinden der Teilnehmer/innen ausgerichtet.



## Lizenzverlängerung?

Der SHTV erkennt diesen Lehrgang mit 5 UE zur Lizenzverlängerung für folgende Lizenzen an: ÜL-C, FÜ-C, Trainer/in C Breitensport, ÜL-B Sport in der Prävention.

Die Bestätigung erhaltet ihr am Lehrgangstag.

## Und sonst?

Termin: 7. Oktober 2017

Ort: Münsterdorf, Mühlenstraße 31, Gymnastikhalle

Dauer: von 11 bis 15 Uhr

Kosten pro Teilnehmer: 20,00 Euro (Gebühr zahlbar gegen Quittung vor Ort)

**Anmeldung bis zum 30. September 2017** bei der Geschäftsstelle des Kreisturnverband:

[info@ktv-steinburg.de](mailto:info@ktv-steinburg.de) oder Telefon 04821 872 98

Mitzubringen sind: Iso-Matte oder ähnlich, Sportzeug (natürlich) und Schreibzeug.

**NICHT** mitzubringen sind: Getränke, Verpflegung. Die Kantine hat geöffnet und übernimmt gern unsere Versorgung zu vernünftigen Preisen!