

NTB-Turnkreis Verden
Korrespondenzanschrift
Kreisfachwart Gesundheitssport
Tobias Woelki
Lange Straße 11a
28870 Ottersberg

Email: reha-sport1@gmx.de
Telefon: 0171 2702688



Fischerhude, den 15. 10. 2023

Einladung und Ausschreibung zur Fortbildung „Qigong im Gesundheitssport“

- Termin:** Sonntag, 19. November 2023, 10 bis 18 Uhr
- Ort:** Mehrgenerationenhaus Dörverden (Amtshaus)
Amtsstraße 12, Dörverden-Westen
- Veranstalter:** NTB-Turnkreis Verden
- Referent:** Ruth Arens
(Ausbilderin in der Qigong-Kurstleitung des VTF Hamburg)
- Lehrgangsleitung:** Tobias Woelki, Beauftragter für Gesundheitssport im
NTB-Turnkreis Verden
- Anerkennung:** 8 LE für ÜI B-Lizenz
„Sport in der Prävention“ – Allgemeines Gesundheitstraining/Haltung
und Bewegungen/Herz- Kreislauf – Training und
„Sport in der Rehabilitation“ – Sport bei
Wirbelsäulenerkrankungen/Sport bei Osteoporose
und
„Sport in Herzgruppen/Sport bei Diabetes“
- Verpflegung** Für ein Imbiss ist gesorgt
- Zielgruppe:** Übungsleitende mit den genannten B-Lizenzen (sh. Anerkennung) sowie Übungsleitende im
Gesundheitssport und in der Rehabilitation, die sich mit dem Thema näher beschäftigen möchten.

ACHTUNG! Es wird empfohlen eine eigene Gymnastikmatte mitzubringen

Inhalt:

Qigong ist eine mehrere Tausend Jahre alte Bewegungsform, die in China entstand und die sich seitdem entwickelt hat. Mit Qigong stärken und pflegen wir unsere Lebensenergie, unsere innere und äußere Beweglichkeit und unsere Gesundheit. Qigong und stilles Qigong in Form von Meditation helfen uns, unseren Geist und unser Herz zu beruhigen und zu klären. Darüberhinaus sind sie ein bewährtes Mittel die Gesundheit zu pflegen. Die Fortbildung vermittelt in Theorie und Praxis die Grundsätze des Qigong. Die Übungen sind leicht in Gruppenstunden und im Alltag zu integrieren und zu praktizieren.

Meldungen an: reha-sport1@gmx.de

NTB-Turnkreis Verden
Korrespondenzanschrift
Kreisfachwart Gesundheitssport
Tobias Woelki
Lange Straße 11a
28870 Ottersberg

Email: reha-sport1@gmx.de
Telefon: 0171 2702688



Meldeschluss: **15. 11. 2023** / *Achtung begrenzte Teilnehmerzahl! Die Aufnahme erfolgt in der Reihenfolge der schriftlichen Eingänge. Es wird eine Bestätigung verschickt.*

Lehrgangsgebühr: Die Teilnahmegebühr beträgt 25,-€ pro Person für NTB-Mitglieder, für alle anderen 50,-€. Fahrkosten werden nicht erstattet. Vorherige Einzahlung nach Anmeldebestätigung erforderlich!

Kontoinhaber: Turnkreis Verden
IBAN: DE57 2915 2670 0011 0111 11

Mitbringen: Schreibunterlagen, Turnschuhe, bequeme Bekleidung

Achtung!
Es gelten die am Veranstaltungstag aktuellen Corona-Maßnahmen.

Mit freundlichen Grüßen

Tobias Woelki
(NTB Turnkreis Verden)