

Turnkreis Verden

Korrespondenzanschrift

Kreisfachwart Gesundheitssport

Tobias Woelki

Lange Straße 11a

28870 Ottersberg

Email: reha-sport1@gmx.de

Telefon: 0171 2702688



Fischerhude, den 11. 9. 2024

Einladung und Ausschreibung „Qi Gong im Gesundheitssport“

Termin:	Donnerstag, 3. Oktober 2024, 10 bis 18 Uhr
Ort:	Vereinsturnhalle des TSV Fischerhude-Quelkhorn Landstraße 4, 28870 Fischerhude
Veranstalter:	NTB-Turnkreis Verden
Referentin:	Ruth Arens (Ausbilderin in der Qigong-Kursleitung des VTF Hamburg)
Lehrgangsleitung:	Tobias Woelki / Fachwart Gesundheitssport NTB-Turnkreis Verden
Anerkennung:	8 LE für die 2. Lizenzstufe ÜL B „Sport in der Prävention“ – Allgemeines Gesundheitstraining/Haltung & Bewegungen/Herz- Kreislauftraining und ÜL B „Sport in der Rehabilitation“ - Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen/Sport bei Osteoporose, ÜL B „Sport in Herzgruppen/Sport in Diabetisgruppen“
Verpflegung:	Für ein Imbiss ist gesorgt
Zielgruppe:	

Übungsleitende mit einer B-Lizenz „Sport in der Prävention“ – Allgemeines
Gesundheitstraining/Haltung & Bewegungen/Herz-Kreislauftraining und ÜL B „Sport in der
Rehabilitation“ - Sport bei Wirbelsäulenerkrankungen/Sport bei Osteoporose sowie
Übungsleitende im Gesundheitssport und in der Rehabilitation, die sich mit dem Thema
Schmerzlinderung näher beschäftigen möchten.

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

Meldeschluss: **1. 10. 2024** / *Achtung begrenzte Teilnehmerzahl! Die Aufnahme erfolgt in der Reihenfolge der schriftlichen Eingänge.*

Turnkreis Verden

Korrespondenzanschrift

Kreisfachwart Gesundheitssport

Tobias Woelki

Lange Straße 11a

28870 Ottersberg

Email: reha-sport1@gmx.de

Telefon: 0171 2702688



Es wird eine Bestätigung verschickt.

Lehrgangsgebühr:

Die Teilnahmegebühr beträgt 25,-€ pro Person für NTB-Mitglieder, für alle anderen 50,-€.

Fahrtkosten 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

Fachwart Gesundheitssport

im NTB-Turnkreis Verden

Tobias Woelki