

Fortbildung: Qigong

Lehrgangsnummer:	F-2311
Lerneinheiten:	15
Kosten:	112,50 € Vereinsmitglieder LSB BRB 180 € Nichtmitglieder LSB BRB
Anmeldeschluss:	26.06.2023, 13:00 Uhr
Stornofrist:	16.06.2023

Termin

01. - 02.07.2023, 09:30 - 14:00 Uhr

Ort: Potsdam - Olympischer-Sport-Club Potsdam e.V.
Zeppelinstraße 117 B, 14471 Potsdam

Referent:in: Wolfgang Endtmann

Ablauf:

- Samstag, 01.07.2023 09:30 - 18:00 Uhr
- Sonntag, 02.07.2023 09:30 - 14:00 Uhr

Hinweis:

- Lehrgang ohne Übernachtung & Verpflegung
- Getränke und ein Pausen-Snack werden bereitgestellt.

Inhaltliche Schwerpunkte

Qigong beschreibt die Gesamtheit aller Energieübungen. Verschiedene Formen können im Sitzen, Stehen und Liegen ausgeführt werden und eignen sich daher für die verschiedensten Leistungsstufen. Ziel dieser Fortbildung ist die Vermittlung allgemeiner Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und Elementen des Qigong als meditatives und gesundheitsförderndes Bewegungssystem.

Referent: Wolfgang Endtmann

- Diplomsportwissenschaftler
- Heilpraktiker & Sportheilpraktiker

Inhalte der Fortbildung:

- Grundlagen der traditionellen Chinesischen Medizin und des Qi Gong
- Formen des Qigong zur Unterstützung des Bewegungsapparates
- Formen des Qigong zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- Erlernen ausgewählter Qigong – Formen
- praktische Durchführung einer Qigong-Einheit
- Einsatzmöglichkeiten des Qigong bei Erwachsenen und bei Kindern

Die Fortbildung findet an einem Wochenenden als Praxisseminar in Potsdam statt und ist zudem zur DOSB Übungsleiter:in C/B-Lizenzverlängerung beim Landessportbund Brandenburg e.V. anerkannt.

Hinweis

- Lehrgang ohne Übernachtung & Verpflegung
- Praxisfortbildung - Sportsachen mitbringen

Veranstalter

ESAB Referat Bildung

Olympischer Weg 7, 14471 Potsdam

Tel.: 0331 – 585 67 320

e: kundenservice@esab-brandenburg.de

>>> Es gelten die aktuellen **AGBs der ESAB (PDF)**