

## Fortbildung: QiGong-Kompakt

|                  |  |
|------------------|--|
| Lehrgangsnummer: | Z-2402   |
| Lerneinheiten:   | 15   |
| Kosten:          | 149 €   Vereinsmitglieder LSB BRB<br>189 €   Nichtmitglieder LSB BRB |
| Anmeldeschluss:  | 17.04.2024, 12:00 Uhr  |
| Stornofrist:     | 06.04.2024   |

### Termin

20. - 21.04.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Ort: Landessportbund Brandenburg e.V.  
Olympischer Weg 7 (Haus des Sports), 14471 Potsdam

Referent:in: Wolfgang Endtmann

Ablauf:

- Samstag, 20.04.2024 09:30 - 18:00 Uhr
- Sonntag, 21.04.2024 09:30 - 14:00 Uhr

Hinweis:

- Lehrgang ohne Übernachtung und Verpflegung

### 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

**Anerkannt zur DOSB Lizenzverlängerung Übungsleiter:in C/B beim Landessportbund Brandenburg e.V.**

### 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)**