

An alle Übungsleiterinnen/Übungsleiter und Vereine
im Turnkreis Peine

Peine, im Mai 2019

Fortbildung

Qigong - Vertiefungskurs

für Übungsleiter im Bereich ÜL C und Trainer C (1. Lizenzstufe) oder interessierte Sportlerinnen und Sportler

Wann: **Samstag, 09. November 2019**, 10:00 – 16:00 Uhr,
Wo: Sporthalle Grundschule Konsumstraße, Zum Wehrturm 2, 31228 Peine-Stederdorf
Referentin: **Daniela Rohde** (NTB Referentin)
Leitung: Michaela Link

Qigong Vertiefungskurs „5 Elemente Qigong“

Qigong ist neben der Kräutermedizin, der Akupunktur und der Tuina (TCM Massage) eine der Heilmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es erfreut sich in den letzten Jahren auch im Westen zunehmender Beliebtheit und Anerkennung.

Qigong ist der Teil der TCM, der es uns ermöglicht, selbst etwas für die Stärkung unserer Gesundheit bzw. Heilung zu tun.

5 Elemente Qigong Übungen umfassen weiche, langsam durchgeführte fließende Bewegungen, kräftigende Körperhaltungen, Atemübungen, sowie Techniken der Konzentration und Imagination. Die Elemente-Lehre als Grundlage im Qigong betrachten und mit dem Qi – der Lebensenergie – zu arbeiten im Rhythmus der Jahreszeiten ist Schwerpunkt des Lehrgangs.

Durch die Wirkung gleichermaßen auf Körper, Seele und Geist entspricht Qigong dem Wunsch nach ganzheitlicher Betrachtungsweise des Menschen.

Qigong kann in jedem Alter und unabhängig jeder körperlichen Konstitution oder Einschränkungen erlernt und praktiziert werden. Es kann als Stundeninhalt oder Stundenteil im Training durchgeführt werden und bereichert das Trainingsprogramm.

Bitte leichte, bequeme Kleidung und warme Socken (falls vorhanden auch eine Gymnastikmatte), Verpflegung und Getränke mitbringen

Es werden 8 LE zur Verlängerung der 1. Lizenzstufe
- der ÜL-C und Trainer C anerkannt.

Lehrgangsgebühr: für Teilnehmer die Mitglied in einem NTB-Verein sind: € 15,00, alle anderen zahlen den 4-fachen Betrag. Die Lehrgangsgebühr bitte bar vor Ort bezahlen.

Anmeldungen mit **Name, Vorname, Geb., Verein (in dem der ÜL Mitglied ist), Anschrift, Telefon und E-Mail** bitte **bis Samstag, 01. November 2019** an:

Michaela Link, Eulenring 47, 31224 Peine, Telefon (0 51 71) 1 88 88, E-Mail: m-linklink@web.de

Die erhobenen Daten werden zur Durchführung der Fortbildungsmaßnahme benötigt und die Teilnehmerstimmen dem nach der DSGVO mit der Meldung zu. Nach Artikel 13 und 14 EU-DSGVO hat der NTB und seine Untergliederungen bei Verarbeitung von personenbezogener Daten einer betroffenen Person, deren Daten sie verarbeitet, die in den Artikeln genannten Informationen bereit zu stellen.

Dieser Informationspflicht kommt der NTB nach und stellt dieses Informationsrecht der betroffenen Person auf der Homepage des NTB <https://www.ntbwelt.de/datenschutz/> zur Verfügung.



Wir freuen uns auf eure zahlreichen Meldungen.

Mit entspannenden Grüßen
Niedersächsischer Turner-Bund e.V.
NTB-Turnkreis Peine

**Jetzt schon das Datum sichern
oder besser gleich anmelden**

Klaus Wagener
Vorsitzender

NTB-Turnkreis Peine
Vors. Klaus Wagener
Postfach 1847
31208 Peine

Telefon (0 51 71) 5 57 12
mobil 0171 – 33 89 469
E-Mail: Klaus.Wagener.Peine@t-online.de
Internet: www.NTB-infoline.de/Peine

Kontoverbindung:
Volksbank eG Braunschweig Wolfsburg
IBAN: DE60 2699 1066 7285 0600 00
BIC: GENODEF1WOB