

An alle Übungsleiterinnen/Übungsleiter und Vereine im Turnkreis Peine

Peine, im Februar 2020

## Fortbildung

# Qigong - Vertiefungskurs

für Übungsleiter im Bereich ÜL C und Trainer C (1. Lizenzstufe)

Wann: **Sonntag, 29. März 2020**, 10:00 – 16:30 Uhr,  
Wo: Sporthalle Grundschule Konsumstraße, Am Wehrturm 2, 31228 Peine-Stederdorf  
Referentin: **Daniela Rohde** (NTB Referentin)  
Leitung: Michaela Link

## Qigong Vertiefungskurs „5 Elemente Qigong“ und Tao Yin Übungen

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, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

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.

Tao Yin Übungen sind eine Mischung aus Qigong, Taiji und Dehngymnastik, sie strecken und dehnen den Körper und bringen das Qi in den Meridianen zum Fließen.

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 (auch eine Gymnastikmatte - falls vorhanden), Verpflegung und Getränke mitbringen.**

Es werden 8 LE zur Verlängerung der 1. Lizenzstufe  
- für ÜL-C Erwachsene/Ältere und  
- Trainer C Fitness und Gesundheit anerkannt.

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

**Anmeldungen** mit **Name, Vorname, Geb-datum, Verein (in dem der ÜL Mitglied ist), komplette Anschrift, Telefon und E-Mail** bitte **bis Freitag, 20. März 2020** an:

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