

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

QIGONG UND YOGA FÜR ÄLTERE UND MENSCHEN MIT BEWEGUNGSEINSCHRÄNKUNGEN

Veranstaltungsnummer	10703FB0424
Start- / Enddatum	23.03.2024 - 23.03.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TSV Lautrach-Illerbeuren Kirchtalstr. 5,87763 Lautrach
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10703FB0424 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Wir beginnen den Tag mit Qigong, einer chinesischen Heilgymnastik, die mit einfachen Übungen den Energiefluss im Körper verbessert. Damit kann die Atmung, der Kreislauf, die Beweglichkeit, sowie körperliches und mentales Wohlbefinden verbessert werden und die Abwehrkräfte gestärkt werden. Eine sanfte und für alle geeignete Bewegungsform um die Harmonie im Körper wieder herzustellen und die Gesundheit zu fördern. Im zweiten Teil werden wir mit den Erfahrungen aus Qigong mit einer sanften und auf ältere Menschen zugeschnittenen Einführung ins Yoga weitermachen. Hierbei sollen vor allem Möglichkeiten zur Vereinfachung, Einsatz von Hilfsmitteln und die Vielfalt an Varianten aufgezeigt werden, um Yoga auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen zu ermöglichen.
Inhalte	Qigong und Yoga in verschiedenen Varianten
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie hier .
Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Bequeme und warme Kleidung, evtl. Decke zur Entspannung.
Dokumente	PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf
Veranstaltungsleitung	Alexander Heintze
Referenten	Gertrud Ott
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention

Samstag	23.03. - 23.03. : TSV Lautrach-Illerbeuren
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	55,00 €
Informationen zur Verpflegung	Für Verpflegung ist selbst zu sorgen. Getränke können auf vor Ort erworben werden.
Meldeschluss	15.03.2024
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Unterallgäu - Memmingen
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de