

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

LAUFKONZEPT NACH DER ENERGIELEHRE VON TAI CHI - PRANA VINYASA YOGA

Veranstaltungsnummer	10505FB0226
Start- / Enddatum	13.06.2026 - 13.06.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Hilpoltstein, Turnhalle Gymnasium ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10505FB0226 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Dieses Laufkonzept führt zurück zum Ursprung der Bewegung. Wir Menschen haben zwei Beine und damit das Geschenk zu laufen. Inspiriert von der Bewegungslehre des Tai Chi basiert die Technik auf einem klaren Prinzip: Die Kraft entsteht aus der Körpermitte. Nicht aus Armen und Beinen, nicht aus deiner Pulsuhr, Leistungsdruck und Geschwindigkeit. Je entspannter Schultern, Hüften und Gliedmaßen sind, desto leichter wird der Lauf in seiner Bewegung erlebt. Wir lernen, Energie bewusst zu lenken und nutzen die Schwerkraft – statt gegen sie zu arbeiten. Die Kraft der Straße wird nicht zum Gegner sondern du erlernst eine einfache Technik, wodurch dein eigenes Körpergewicht dein neuer Freund wird. Prana Vinyasa Yoga ist eine energetische, transformierende Form von Yoga. Bringe deine Lebenskraft „Prana“ zum Fließen und lass dich von deinem Atem durch die Asanas tragen. Durch den wellenartigen Aufbau von simplen zu komplexen Bewegungsabläufen führt dieser sportliche Stil auf körperlicher Ebene zu mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Verspannungen werden gelöst und Fehlhaltungen reduziert. Der Geist kommt durch den meditativen Fluss des Körpers zur Ruhe. In diesem Workshop lernst du die Haltungen und Flows anzuleiten und Teile davon in deinen Stunden zu integrieren.
Inhalte	Ein Laufansatz, der Leichtigkeit, Effizienz und innere Balance verbindet. - Chi fließt durch den Körper, ob du daran glaubst oder nicht, wenn kein Chi mehr fließt, sind wir tot - Tai Chi lehrt uns, die Bewegung von verschiedenen Punkten an

unserer Wirbelsäule aus anzusteuern

- Die Bewegung geht von der Längsachse unseres Körpers aus und nicht von der Peripherie

Die Natur zeigt uns, ein Baum hat die Kraft/Energie im Stamm und nicht in den Zweigen und Ästen oder Blättern

- im menschlichen (Stamm) Rumpf befinden sich alle lebenswichtigen Organe, nicht in den Beinen oder in den Armen

- der Gepard hat seine Bewegung, das schnellste Landlebewesen, nicht durch seine starken Beine, sondern durch seine Wirbelsäule, da im Oberkörper das meiste Chi liegt

- damit du das Chi durch das Laufen in deine Beine fließen lassen kannst, müssen diese entspannt sein

Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein

Teilnahmevoraussetzungen

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](#).

Veranstaltungsleitung

Elke Stöhr

Lizenzverlängerungen

Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)

Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche

Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

Übungsleiter B Sport in der Prävention

Termin

13.06. 09:00 Uhr - 13.06. 16:00 Uhr

Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

60,00 €

Meldeschluss

12.06.2026

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Roth - Schwabach

Ansprechpartner

Michaela Tesauro, mittelfranken@blsv.de