ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

QI GONG & BECKENBODEN – INNERE KRAFT AUS DER MITTE

Veranstaltungsnummer	20705FB1926
Start- / Enddatum	13.09.2026 - 13.09.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	TSG 1885 Augsburg-Lechhausen Schillstr. 105 – 109, 86169 Augsburg
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20705FB1926 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Werde ein gutes Team du und dein Beckenboden! - Ein Aktiver Beckenboden für Mann und Frau. - Qi Gong – Einführung in die Qigongform „18 – fache Methode“ - Die 18 Übungen des Qi Gong nach Dr. Qingshan Liu - Einblick in die Übungsfolge 18 Bewegungen des Taiji Qigong
Inhalte	Ein Aktiver Beckenboden stützt die Organe im unteren Bauchraum – Blase, Gebärmutter, Prostata, Darm. Die 18 Übungen des Qi Gong: - Die harmonischen Bewegungen sind leicht zu erlernen, können im Sitzen und Stehen ausgeführt werden. - Einblick in die Übungsfolge 18 Bewegungen des Taiji Qigong. - Positive Auswirkung auf den Bewegungsapparat und das Meridiansystem. - Die harmonischen Bewegungen wirken sehr ausgleichend und entspannend, bauen aber dennoch Kraft und Kondition auf. - In diesem Kurs werden zusätzlich chinesische Alltagsübungen gelehrt, um in die Ruhe zurückzukehren, die Nerven zu stärken, den Atem zu harmonisieren.
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte am Qi Gong und Sport.
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	Bitte bringen Sie Yogamatte, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken bzw. leichte Schuhe und eine Decke mit. Veranstaltungszeit: 09:00-16:00 Uhr

Veranstaltungsleitung	Maria König-Zemlyak
Referenten	Jutta Scheuffelhut
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
Veranstaltungsbestätigung	Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und der Teilnahme am gesamten Lehrgang eine Teilnahmebestätigung. Diese geht Ihnen per E-Mail zu, bzw. kann von Ihnen ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss direkt in Ihrem Account unter www.blsv-qualinet.de abgerufen werden. Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail an uebungsleiter@blsv.de: • Ihre BY-Nummer oder Ihren vollen Namen mit Geburtsdatum. • • Die Teilnahmebestätigungen aller besuchten Fortbildungslehrgänge. • • Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PsG (PSG-Selbstverpflichtung). Bei Lizenzen von Fachverbänden (z.B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.
Sonntag	13.09. 09:00 Uhr - 13.09. 16:00 Uhr
Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied	**60,00 €**
Informationen zur Verpflegung	Für die Teilnehmenden steht heißer Kaffee kostenlos zur Verfügung!
Meldeschluss	08.09.2026
Anzahl der Plätze	30
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Augsburg-Stadt
Ansprechpartner	Susanna Findeisen, susanna.findeisen@blsv.de