

## ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

### QI GONG - DAS SPIEL DER FÜNF TIERE

Veranstaltungsnummer	20705FB0126
Start- / Enddatum	01.02.2026 - 01.02.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Erhard-Wunderlich-Sporthalle ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20705FB0126 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
Beschreibung	<p>Das „Spiel der fünf Tiere“ (chinesisch: Wu Qin Xi ) ist eine der ältesten und bekanntesten Qi-Gong-Übungsreihen Chinas.</p> <p>In dieser Fortbildung lernen die Teilnehmer*innen jede Tierübung praktisch und theoretisch kennen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Tiger: Kräftigung von Rücken und Armen, Förderung von Mut und Durchsetzungsfähigkeit</li><li>•Hirsch: Beweglichkeit, Balance und Stärkung der Nierenenergie</li><li>•Bär: Erdung, Stabilität und Verbesserung der Körperwahrnehmung</li><li>•Affe: Gelenkigkeit, Kreislaufaktivierung und mentale Flexibilität</li><li>•Kranich: Eleganz, Atemförderung und innere Ruhe</li></ul> <p>Die Fortbildung vermittelt zudem Atmungstechniken, Energielenkung und Körperwahrnehmung, sodass die Übungen sicher und wirksam durchgeführt werden können. Teilnehmer*innen erhalten außerdem Methodik- und Didaktik-Tipps, um die Tierübungen in Gruppenstunden oder Kursen im Gesundheits- und Präventionssport einzusetzen.</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"><li>- Einführung in Qi Gong und Wu Qin Xi</li><li>- Die fünf Tierübungen im Detail</li><li>- Atmung und Energiefluss (Qi)</li><li>- Körperwahrnehmung und Haltung</li><li>- Methodik für Trainer*innen</li><li>- Praktische Anwendung</li></ul>
Zielgruppe	Diese Fortbildung richtet sich an Übungsleiterinnen, Trainerinnen und alle Qi Gong Begeisterten – auch an diejenigen, die bisher noch keine Qi Gong gelernt haben.
Teilnahmevoraussetzungen	Es müssen keine Grundkenntnisse vorhanden sein. Die Fortbildung ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung haben.
Sonstige Informationen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
	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

Die Fortbildung findet im Raum MFR 01  
Bitte bringen Sie ein Handtuch und warme Socken zur Fortbildung mit.

#### Veranstaltungsleitung

Sergey Zemlyak

#### Referenten

Tom Allhoff

#### 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 Lehrgangabschluss direkt in Ihrem Account unter [www.blsv-qualinet.de](http://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](mailto: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

01.02. 09:00 Uhr - 01.02. 16:00 Uhr

#### Veranstaltungspreis

**55,00 €** buchbar bis **09.11.2025**

#### Frühbucher BLSV-Mitglied

**60,00 €**

#### Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

#### Informationen zur Verpflegung

Für die Teilnehmenden steht heißer Kaffee kostenlos zur Verfügung!

#### Meldeschluss

30.01.2026

#### Anzahl der Plätze

30

#### Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Augsburg-Stadt

#### Ansprechpartner

Susanna Findeisen, [susanna.findeisen@blsv.de](mailto:susanna.findeisen@blsv.de)