

## 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<br>,   |
| Anmeldung                | Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20705FB0126 in das Suchfeld ein:<br><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               | <p>Diese Fortbildung richtet sich an Übungsleiterinnen, Trainerinnen und alle Qi Gong Begeisterten – auch an diejenigen, die bisher noch keine Qi Gong gelernt haben.</p> <p>Es müssen keine Grundkenntnisse vorhanden sein. Die Fortbildung ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung haben.</p>   |
| 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

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 Lehrgangsabschluss 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

#### Veranstaltungspreis BLSV-Mitglied

**60,00 €**

#### 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)