

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

QI GONG - DAS SPIEL DER FÜNF TIERE

Veranstaltungsnummer	20705FB1726
Start- / Enddatum	24.10.2026 - 24.10.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Erhard-Wunderlich-Sporthalle ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20705FB1726 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Das „Spiel der fünf Tiere“ (chinesisch: Wu Qin Xi) ist eine der ältesten und bekanntesten Qi-Gong-Übungsreihen Chinas. In dieser Fortbildung lernen die Teilnehmer*innen jede Tierübung praktisch und theoretisch kennen: • Tiger: Kräftigung von Rücken und Armen, Förderung von Mut und Durchsetzungsfähigkeit • Hirsch: Beweglichkeit, Balance und Stärkung der Nierenenergie • Bär: Erdung, Stabilität und Verbesserung der Körperwahrnehmung • Affe: Gelenkigkeit, Kreislaufaktivierung und mentale Flexibilität • Kranich: Eleganz, Atemförderung und innere Ruhe Die Fortbildung vermittelt zudem Atemtechniken, 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.
Inhalte	- Einführung in Qi Gong und Wu Qin Xi - Die fünf Tierübungen im Detail - Atmung und Energiefluss (Qi) - Körperwahrnehmung und Haltung - Methodik für Trainer*innen - Praktische Anwendung
Zielgruppe	Diese Fortbildung richtet sich an Übungsleiterinnen, Trainerinnen und alle Qi Gong Begeisterten – auch an diejenigen, die bisher noch keine Qi Gong gelernt haben. Es müssen keine Grundkenntnisse vorhanden sein. Die Fortbildung ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung haben.
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 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.

Samstag

24.10. 09:00 Uhr - 24.10. 16:00 Uhr

Veranstaltungspreis Frühbucher BLSV-Mitglied

55,00 € buchbar bis **01.08.2026**

Informationen zur Verpflegung

Für die Teilnehmenden steht heißer Kaffee und Tee kostenlos zur Verfügung! Wir bitten darum, eine eigene Tasse mitzubringen!

Meldeschluss

16.10.2026

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

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

Ansprechpartner

Susanna Findeisen, susanna.findeisen@blsv.de