

Oschatzer Gesundheitssporttag
- Yoga Mix und Qigong -
Mentale Entspannung in Ruhe
und Bewegung



Lehrgangsnummer: AB-24-100

Lerneinheiten: 8

Träger: Sächsischer Turn-Verband

Kosten: Nicht-Sportvereinsmitglied
75 €

Sportvereinsmitglied LFV
40 €

Anmeldeschluss: 10.03.2024, 23:55 Uhr

Stornofrist: 10.03.2024

Termin

23.03.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

Ort: Oschatz

Referent: Jana Versümer

Inhaltliche Schwerpunkte

Yoga Mix

Das indische Yoga hat den Weg in den Breitensport längst gefunden. Allerdings ist Yoga nicht nur in Indien entwickelt und praktiziert worden. Das tibetische Yoga zeichnet sich durch kraftvolle Bewegungen und das ägyptische Yoga durch sehr effektive Stabilitäts- und Rotationsübungen.

In Kombination aller drei Systeme entsteht ein Yoga Flow mit breitem Wirkungsspektrum.

- Yoga in Prävention und Breitensport
- Yoga im Wandel der Zeit
- 3 Systeme im Vergleich: indisches, tibetisches u. ägyptisches Yoga
- Funktionelle Gymnastik und Yoga
- Ausgewählte Yoga Übungen
- Übungen mit Material

Qigong

Qigong ist eine alte traditionsreiche Bewegungsart aus dem Repertoire der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Durch Qigong wird das Gesamtsystem Mensch reguliert in allen seinen physischen und psychischen Prozessen. Qi Gong Übungen kann jeder durchführen, auch Menschen mit körperlicher Einschränkung. Das macht sie zu einer idealen Bewegungsart für jede Alters- und Fitnessklasse, in Form von etablierten Qigong Systemen wie auch als Ergänzungsübungen im klassischen

Breitensport von Jung bis Alt.

- Qigong in Prävention und Breitensport
- Bewegungsapparat zentrieren und koordinieren
- 3 Übungen zum Aktivieren von Energie, 3 Übungen für Rücken und Gelenke

3 Übungen für mentale Ruhe

- Kombinierte Übungen (Qigong meets Yoga)
- Übungen mit Material

Allgemein:

- Gruppenschwerpunkte erkennen, definieren, nutzen
- Aufgaben des Kursleiters
- Rahmenbedingungen
- Rhythmus und Musikauswahl

Hinweis

ZIELGRUPPEN

Übungsleiter, Trainer und Interessierte im Freizeit-, Fitness-, Gesundheits-, Präventions- und Rehabilitationssport

HINWEISE

Es können 8 LE sportartübergreifend zur Verlängerung 1.Lizenzstufe sowie 8 LE der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ anerkannt werden.

Veranstalter

Sächsischer Turn-Verband

Mit Buchung der Veranstaltung werden die Teilnahmebedingungen des STV/der STJ anerkannt. Diese sind über folgenden Link einsehbar.

AGB:https://www.stv-turnen.de/pdf/JB_2024_AGB.pdf

Internet: <https://www.stv-turnen.de>

Am Sportforum 3

04105 Leipzig

Tel.: 03 41 - 14 93 86 75

Fax: 03 41 - 14 93 86 89

E-Mail: info@stv-turnen.de