



Ausschreibung Lehrveranstaltung

Anmeldung geschlossen

Kurs findet statt.

Kurs-Nr.	150307 (ist auf dem Anmeldeformular anzugeben)
Thema	„Qi Gong und Pétanque“ Der Kugel „Qi“ mitgeben
Termin	07.03.2015
Zeit	10:00 - 17:00
Ort	Boulehalle Aachen-Lichtenbusch, B-4731 Lichtenbusch, Raerener Str. 42
Halle / Freiland	Halle
Anmeldeschluss	14.02.2015
Beschreibung	<p>Qi Gong ist ein chinesisches Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem. Es wird in der Kampfkunst, in der Meditation, in der Medizin eingesetzt. „Qi“ kann mit „Lebensenergie“ (im umfassenden Sinn verstanden) übersetzt werden. „Gong“ kann mit „Arbeit“, „Pflege“, „Übung“ übersetzt werden.</p> <p>Wir werden im Qi-Gong-Teil dieses Kurses unter Anleitung von Andreas Toschki ausgewählte Übungen kennenlernen, die unsere Körperwahrnehmung hinsichtlich Energiefluss, Konzentration, Anspannung/Entspannung, Gleichgewicht und Standfestigkeit schulen.</p> <p>Eine mögliche Anwendung für unseren Sport ist, dass wir solche Übungen zum Aufwärmen, Lockern, Konzentrieren aufgreifen.</p> <p>Spannender – und darum geht es im Pétanque-Teil des Kurses – ist dann die Nutzung von „Qi“ als körperlicher und geistiger Energie für präzises und zielgerichtetes Werfen. Wie kann es gelingen, der geworfenen Kugel „Qi“ mitzugeben?</p> <p>Wir werden einfache Lege- und Schießübungen machen und dabei besonders auf sorgfältiges Ausführen unseres Bewegungsablaufs achten.</p>
Zielgruppe	Abgesehen von Neugier und Interesse an dieser vielleicht etwas ungewöhnlichen Kombination sind keine besonderen Teilnahmevoraussetzungen erforderlich.
Kursleiter	Ludger Roloff, C-Trainer Leistungssport Pétanque Andreas Toschki, Tai Chi-Lehrer ► www.tai-chi-chuan-aachen.de
für Mitglieder des BPV NRW	35 Euro
für Nicht-Mitglieder des BPV NRW	45 Euro
Mindestteilnehmerzahl	8
Maximalteilnehmerzahl	12
Weitere Infos	Die Boulehalle Aachen-Lichtenbusch bietet gute und preiswerte Verpflegung, die bitte auch dort angenommen und nicht mitgebracht werden sollte!

Bitte die Teilnehmerbedingungen im Anmeldeformular beachten!

Bitte für alle Kurse das Anmeldeformular im Word- oder PDF-Format verwenden.
Dort sind auf Seite 2 noch weitere Infos vorhanden.

Anmeldeformular zu einer Lehrveranstaltung

► **Word-Format** ► **PDF-Format**