



Ausschreibung Lehrveranstaltung

Anmeldung läuft

Kurs-Nr.	151115 (ist auf dem Anmeldeformular anzugeben)
Thema	„Qi Gong und Pétanque“ Der Kugel „Qi“ mitgeben
Termin	15.11.2015
Zeit	10:00 - 17:00
Ort	Boulehalle Aachen-Lichtenbusch B-4731 Lichtenbusch • Raerener Str. 42
Halle / Freiland	Halle
Anmeldeschluss	31.10.2015
Beschreibung	<p>Qi Gong ist ein chinesisches Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem. Es wird in der Kampfkunst, in der Meditation, in der Medizin eingesetzt.</p> <p>„Qi“ kann mit „Lebensenergie“ (im umfassenden Sinn verstanden) übersetzt werden. „Gong“ kann mit „Arbeit“, „Pflege“, „Übung“ übersetzt werden. Wir machen also „Energie-Training“!</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.>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>Mit einfachen Lege- und Schießübungen üben wir, „Qi“ in der Ausführung unseres Bewegungsablaufes zu beachten, um aus stabiler Position leicht und zielgerichtet zu werfen.</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	25 Euro
für Nicht-Mitglieder des BPV NRW	35 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**