

## Qi Gong zum Aufwärmen, zur Förderung der faszialen Gesundheit und zum Abwärmen

Lehrgangsnummer:	F1125
Lerneinheiten:	8
Träger:	StadtSportbund Dresden e.V.
Kosten:	100 €   Nicht-Sportvereinsmitglied 65 €   Sportvereinsmitglied 60 €   Sportvereinsmitglied KSB-SSB
Anmeldeschluss:	20.09.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	13.09.2025

### Termin

27.09.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Naußlitz  
Saalhausener Straße 61, 01159 Dresden

### Inhaltliche Schwerpunkte

Referent: Marco Leib

Diese praxisorientierte Fortbildung richtet sich an Übungsleiter\*innen im Breitensport, die ihre Lizenz verlängern und gleichzeitig ihr Bewegungsrepertoire erweitern möchten. Im Mittelpunkt steht die Verbindung von Qi Gong – einer traditionellen chinesischen Bewegungsform – mit modernen Erkenntnissen der Faszienfitness.

Die Teilnehmer\*innen lernen, wie sie mit sanften, fließenden Bewegungen das fasziale Gewebe aktivieren, die Beweglichkeit fördern und zugleich Körper und Geist in Einklang bringen können. Die Übungen sind gelenkschonend, vielseitig einsetzbar und besonders geeignet für gesundheitsorientierte Gruppen im Freizeit- und Breitensport.

#### Inhalte:

- **Aufwärmen mit Qi Gong:** Aktivierung des Körpers durch achtsame, energetisierende Bewegungen
- **Faszien-Fitness mit Qi Gong:** Kombination aus Dehnung, Elastizität und Körperwahrnehmung zur Förderung der faszialen Gesundheit
- **Abwärmen und Regeneration:** Beruhigende Übungen zur Harmonisierung und Entspannung

#### Ziele der Fortbildung:

- Vermittlung von Qi Gong-Basiselementen mit Fokus auf Faszienfitness
- Erweiterung der methodischen und praktischen Kompetenzen für gesundheitsorientierte Bewegungsangebote
- Umsetzungsmöglichkeiten für verschiedene Zielgruppen im Breitensport

### Hinweis

#### Preisstaffelung:

- **Niedrigster Preis:** Gilt für Teilnehmer, die Mitglied eines Vereins sind, der Mitglied im StadtSportbund Dresden e.V. ist.
- **Mittlerer Preis:** Gilt für Teilnehmer, deren Verein Mitglied in einem anderen sächsischen Kreis- oder StadtSportbund oder im Landessportbund Sachsen ist.

- **Höchster Preis:** Gilt für Teilnehmer, deren Verein nicht in einem sächsischen Kreis- oder Stadtsportbund oder dem Landessportbund Sachsen organisiert ist, sowie für Personen, die nicht Mitglied eines Sportvereins sind.

Bitte bringt **Schreibzeug, Sportsachen und Hallenschuhe** sowie ausreichend Verpflegung und Getränke mit. Jeder Teilnehmer muss separat, über einen eigenen Account oder einen Unteraccount, mit **seinen persönlichen Daten im Bildungsportal angemeldet** werden. Das ist für die Erstellung eines Teilnahmezertifikats zwingend erforderlich. Bei der Anmeldung ist bitte auf die **korrekte Angabe der Rechnungsadresse** zu achten.

Die Lehrgangsgebühr ist nach Rechnungserhalt zu entrichten. Die **Zertifikatsausstellung erfolgt nur nach beglichener Teilnahmegebühr**.

Diese Fortbildung kann mit **8 LE** auf die Lizenzverlängerung (ÜLC) angerechnet werden.

Die Rechnung senden wir Ihnen rechtzeitig vor Lehrgangsbeginn per E-Mail.

Bei Fragen können Sie sich gern mit uns in Verbindung setzen.

## **Veranstalter**

Stadtsportbund Dresden

**StadtSportBund Dresden e.V.**

*Dachverband von rund 355 Sportvereinen und Verbänden*

*Interessenvertreter von circa 127.221 organisierten Sportlern in der Landeshauptstadt Dresden*

Freiberger Straße 31

01067 Dresden

**Ansprechpartnerin: Frau Dr. Romy Ebersbach-Dietz**

Tel. +49 351 212 38 - 34

Fax +49 351 212 38 - 40

E-Mail [r.ebersbach-dietz@ssb-dresden.de](mailto:r.ebersbach-dietz@ssb-dresden.de)

Web [www.ssb-dresden.de](http://www.ssb-dresden.de)