NTB-Angebot im Turnkreis Schaumburg 2027:

Taiji Chuan im Gesundheitssport – sanfte Bewegung, starke Wirkung!“

Neue Impulse für deine Kurse – entdecke die wohltuende Kraft der sanften Bewegung!

Wie können wir Bewegung, Entspannung und Körperwahrnehmung auf harmonische Weise miteinander verbinden? Wie gelingt es, Menschen im Gesundheitssport zu mehr Bewegungsfreude, innerer Ruhe und körperlichem Wohlbefinden zu begleiten?

Taiji bietet vielfältige Möglichkeiten, genau das zu erleben und in die eigene Übungsleiterpraxis zu integrieren.

In dieser Fortbildung tauchen wir gemeinsam in die Welt des Taiji ein. Mit sanften, fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und einer aufmerksamen Körperwahrnehmung entdecken wir neue Wege, Bewegung gesundheitsorientiert und ganzheitlich zu gestalten.

Dabei stehen das eigene Erleben, das praktische Ausprobieren und die Übertragung in den Kursalltag im Mittelpunkt.

- **Lerne** grundlegende Bewegungsprinzipien kennen und spüre, wie sich Ruhe, Gleichgewicht und Bewegungsfluss verbinden.
- **Entdecke** einfache Übungen und Bewegungssequenzen, die sich in bestehende Gesundheitssportangebote wie Präventions- und Reha- Sport integrieren lassen.
- **Erfahre**, wie bewusste Bewegung und achtsames Üben zu einem besseren Körpergefühl beitragen können.
- **Entwickle** neue Ideen, um deine Teilnehmenden abwechslungsreich, gesundheits- orientiert und mit Freude an Bewegung zu begleiten.
- **Tausche** dich mit anderen Übungsleiterinnen und Übungsleitern aus und profitiere von neuen Perspektiven und praktischen Erfahrungen.



Samstag, 24. April 2027 von 10:00 bis 17:45 Uhr

Referentin: Claudia Schlüter (Lizenzierte Fach-ÜL B Prävention, HuB &,Entspannung, Rehasport, Trainerin Kampfsport, Lehrerin Taiji Chuan)

Jeweils 8 Lerneinheiten werden für die Verlängerung der ÜL- B- Lizenz Rehasport, Prävention anerkannt.

Wo: Aktiv Pro Gesundheit Rinteln e.V.,
Bäckerstr. 14 / 31737 Rinteln
Anmeldung: Claudia Schlüter
Tel.: 05751 - 963 990

E-Mail: claudia.schlueter@gmx.info

Kosten: 20 € (vor Ort zu entrichten)