

# Fit mit Qi Gong



## Übungen für Muskeln, Sehnen und Faszien

mit

**Marco Leib**

5. Dan Shotokan-Karate,  
4. Dan Kyusho Jitsu,  
A-Prüfer SOK/Kyusho

01.10.2022

**Wann:** Am Samstag, dem 01. Oktober 2022

10.00 bis 15.45 Uhr mit Pausen

**Wo:** Sporthalle des Sportamtes Chemnitz  
Alfred-Neubert-Str. 21 in Chemnitz

**Kosten:** 20 Euro zu Beginn des Seminars in der Halle

**Info:** Gerd Hahnemann ☎ 0176/21436284  
✉ ghahnemann@t-online.de 🌐 [www.kampfkunstteam.de](http://www.kampfkunstteam.de)

**Trainingsinhalte:**

- Tiere im Qigong und deren Bedeutung
- Bewegungsformen aus Tiger-Drachen-Kranich-Qi Gong
- Die 5 Elemente und Meridiane im Qi Gong - Dehnung und Aktivierung
- Budo Qi Gong und Stilles Qi Gong

**Prüfung:** Kyu-Prüfungen bis 1. Kyu im SOK Kyusho-Jitsu möglich.  
Urkunden und Prüfungsmarken sind mitzubringen!

**Hinweise:** Das Seminar ist für Jedermann geeignet!  
Sehr von Vorteil ist lockere Kleidung!

**Der Lehrgang wird mit 5 UE für die ÜL-Lizenzverlängerung anerkannt.**  
**Zum Lehrgang sind beim Einchecken 5 Euro dafür zu zahlen und die Lizenznummer anzugeben!**

Keine Haftung, gleich, welcher Art!

**Freie Verpflegung!**



[kampfkunstteam.de](http://kampfkunstteam.de) - Seminarreihe

Mit der Teilnahme am Seminar erklärt jede(r) Teilnehmer(in) seine Zustimmung, Fotos / Filme, auf denen er / sie abgebildet ist, für die Veröffentlichung zu nutzen. Selbstverständlich kann in jedem Fall durch eigenständiges Handeln (z.B. Verlassen des Motivkreises) eine Ablichtung verhindert werden!