

PROGRAMM (STAND: 05.03.2010)

MITTWOCH, 14. APRIL 2010		
8.00 – 11.00 UHR	ANREISE UND ANMELDUNG	
11.00 – 11.15 UHR	Begrüßung	Dr. Andrea Horn, Bundesinstitut für Sportwissenschaft
11.15 – 12.15 UHR	Einführung	Hinführung zum Thema aus Sicht der beiden Arbeitsgruppen Arbeitsgruppe Bochum/Leipzig; Arbeitsgruppe Köln
12.15 – 13.15 UHR	Vortrag	Ontogenetische Entwicklung der Muskelkraft von Kindern und Jugendlichen Arbeitsgruppe Bochum/Leipzig
13.15 – 13.45 UHR	PAUSE	
13.45 – 14.45 UHR	Vortrag	Effekte von Krafttraining auf die Muskelkraft von Kindern und Jugendlichen Arbeitsgruppe Köln
14.45 – 15.45 UHR	Vortrag	Biologische Mechanismen und Ursachen trainingsbedingter Kraftzuwächse Arbeitsgruppe Bochum/Leipzig
15.45 – 16.15 UHR	PAUSE	
16.15 – 17.15 UHR	Vortrag	Gesundheitliche Aspekte des Krafttrainings von Kindern und Jugendlichen Arbeitsgruppe Köln
17.15 – 18.15 UHR	Vortrag	Zusammenfassung und Empfehlungen für die Sportpraxis und die Wissenschaft aus Sicht der Arbeitsgruppen Arbeitsgruppe Bochum/Leipzig; Arbeitsgruppe Köln
18.15 – 18.45 UHR	Ausblick	Bonner Erklärung und Ausblick Dr. Andrea Horn, Bundesinstitut für Sportwissenschaft
19.00 - 21.00 UHR	RAHMENPROGRAMM (QIGONG - EINFÜHRUNG UND - PRÄSENTATION)	

Ab 19 Uhr besteht die Möglichkeit zum Abendessen.

Qigong-Einführung durch einen Experten der „Chinese Health Qigong Association“

Qigong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). „Qi“ steht für Atem, Energie und Lebensenergie, „Gong“ lässt sich mit Arbeit und Übung, aber auch Fähigkeit und Können übersetzen.

Qigong verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und beinhaltet neben Bewegungs- und Atemübungen auch Konzentrations- und Meditationsformen zur Kultivierung von Körper und Geist. Durch die Übungen soll das „Qi“, die Lebensenergie, gestärkt und harmonisiert werden. Qigong fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit und kann Heilungsprozesse positiv begleiten.

Veranstalter: Bundesinstitut für Sportwissenschaft und
„Chinese Health Qigong Association“

Veranstaltungsort: Gustav-Stresemann-Institut e.V.
Langer Grabenweg 68
53175 Bonn-Bad Godesberg

Datum: Mittwoch, 14. April 2010

Zeit: 19:00 bis 21:00 Uhr

Teilnahme: Kostenlos nach Anmeldung bis zum 31. März 2010 an:
nina.haeussler@bisp.de; Tel: 0228/99-640-9023



Ausgewählte Illustrationen aus der Bewegungsform „Wu Qin Xi“.