

Bewegungswelt TaiChi

Klingenäcker 10
73035 Göppingen
Tel. 07161-14594
www.taichi-reik.de

Kursleiter „ Tai Chi für Kinder“ oder „ Tai Chi für Senioren“

Für alle, die mit Kindern oder Senioren Tai Chi oder Qi Gong machen möchten.

Die Fortbildung geht über 20 Monate (Grundstufe 7 Monate) mit 12 Pflicht-Seminaren bzw. Wochenenden mit 8 / 16 Lehreinheiten. In Workshops und Vorträgen werden praktische Übungen und theoretische Grundlagen vermittelt. Jedes Seminar ist in sich selbst abgeschlossen und kann einzeln besucht werden.

Grundlage sind die Bücher von Barbara Reik „**Tai Chi für Kinder. Mit Tiger und Bär zu mehr Körperbewusstsein, Bewegung und Ruhe**“, und „**Tai Chi für Senioren. Praktische Übungen für mehr Lebensqualität und Beweglichkeit**“ erschienen im Mankau Verlag.

Voraussetzung zum Grundstufen Kursleiter:

80 Std. Tai Chi Unterricht (extern) *
20 Std Hospitation(extern)*
1. Hilfskurs
Hausarbeit.

Weiterführend zum Kursleiter:

80 Std. Tai Chi Unterricht (extern)*
20 Std. Lehrpraxis (extern)*
20 Std. Projekt/Abschlussarbeit

* Auf Nachweis

- Leitung: *Barbara Reik*, Tai Chi Lehrerin und Autorin
- Referenten: *Raimund Reik*, Sportwissenschaftler (MA) & Fitness- / Gesundheitsmanager (BA), Verantwortlicher für Gesundheitsförderung bei der Heraeus Holding GmbH in Hanau
Dozenten der Kiedaisch Sport Schule
Wolfgang Ley, Tai Chi Lehrer, Heilbronn
Anette Lachenmeier, Stellv. Leitung Tagespflege für Ältere
Darko Domajnko, *Steffie Lorenz*, Bewegungswelt Tai Chi
- Ort: Akademie für Sport und Bewegung
Obere Weisteige 46
70597 Stuttgart – Degerloch
Tel. 0711/ 764008
- Inhalte: Praxis: Yang Stil, traditionelle, lange Form, Formteil 1
Die Form der 5 Elemente
Vor- und Aufwärmübungen
Übungen zu den Grundprinzipien des Tai Chi
Sportmotorische Tests
Umgang mit Phantasiereisen und Energiearbeit
KINDER: Kinderform, Spiele, Einführung in eine Waffenform
SENIOREN: Kurzform, Teile der 18 Bewegungen des Tai Chi Qi Gong,
Qi Gong im Sitzen
- Theorie: Einführung in die Traditionelle chinesische Medizin:
Meridianlehre, Wandlungsphasen, Yin und Yang
Sportmedizin, Prävention und Reha
Medizinische und soziale Aspekte mit Schwerpunkt Kinder bzw. Senioren
Methodik, Didaktik
Erstellung einer Bewerbungsmappe

Bewegungswelt TaiChi

Klingenäcker 10
73035 Göppingen
Tel. 07161-14594
www.taichi-reik.de

ZERTIFIKATE:

Kursleiter Tai Chi für Kinder: GRUNDSTUFE bis ca. 3. Grundschulklasse
Kursleiter Tai Chi für Kinder uneingeschränkt.
In Kindergärten, Kinderhort, Schulen, Vereinen u.s.w.

Kursleiter Tai Chi für Senioren: GRUNDSTUFE Einführungskurse
Kursleiter Tai Chi für Senioren uneingeschränkt
In Altenheimen, Tagesstätten, Vereinen, in der Bäderbranche u.s.w.

Termine: Einführungstag: Samstag, 23. Oktober 2010,
Grundkurs: Sa./ So. 13. + 14.11. 2010
Spezialisierung Kinder,
Spezialisierung Senioren,
Korrektur, diese Termine werden mit den Kursteilnehmern abgesprochen

Prüfungswochenende: Juni 2010

Seminargebühren: Entnehmen Sie bitte dem Anmeldeformular
Ein Kurzschrift und Getränke sind im Preis enthalten.

Anmeldung und Info: Barbara Reik, www.taichi-reik.de
Mail: mail@taichi-reik.de oder info@kiedaisch.de.

Einführungstag, 23. Oktober 2010 Gesundheitsförderung mit Tai Chi

Leitung: Barbara Reik, Tai Chi Lehrerin und Autorin

- Schule, Ausbildungsplan und Ausbildungsablauf werden vorgestellt.
- Kurzer Einblick in die zentralen Themen der Theorie und Praxis:
- Vor- und Aufwärmübungen, die Kurzformen: Die Form der 5 Elemente und die Yang Stil Kurzform werden im Praxisteil in der Grobform erlernt.
- Einführung ins Tai Chi: Geschichte, Stile, Gesundheitliche Wirkungen

1. Wochenende, 13./14. November 2010 Grundlagen in Theorie und Praxis

Leitung: Barbara Reik, Tai Chi Lehrerin und Autorin
Referent: Dozent der Kiedaisch Schule

Theorie: Einführung in die TCM, Meridianlehre, Wandlungsphasen
• Anatomie: Schulter und Rücken

Praxis: Vertiefung: Yang Stil Kurzform, Tests und Anwendungsbeispiele
• Die Form der 5 Elemente, vertieft
• Vorübungen und Grundprinzipien
• Übungen zur richtigen Haltung und zur Lockerung
• Massagen und Spiele

Bewegungswelt TaiChi

Klingenäcker 10
73035 Göppingen
Tel. 07161-14594
www.taichi-reik.de

Spezialisierungswochenende Tai Chi für Kinder Theorie und Praxis

Leitung: Barbara Reik, Tai Chi Lehrerin und Autorin
Referenten : Raimund Reik, Sportwissenschaftler (MA) & Fitness- / Gesundheitsmanager (BA), Verantwortlicher für Gesundheitsförderung bei der Heraeus Holding GmbH in Hanau
Dozent der Kiedaisch Schule, Steffie Lorenz,

Seminar mit sportwissenschaftlichem Schwerpunkt
Zentrale Themen in Theorie und Praxis sind Funktionalität, Fitness (Kräftigung, Koordination),
Folgende Fragen werden in Theorie und Praxis von den beiden Dozenten behandelt und beantwortet:

- Wie ist der Gesundheitszustand unserer Kinder?
- Ist Tai Chi als Bewegungsalternative für Kinder geeignet?
- Wie kann Körperhaltung und Körperbewusstsein mit Tai Chi geschult werden?
- Stundenaufbau
- Entwicklungsstufen 5 -8 Jahre

Praxis: Kindgerechtes Unterrichten:
Grundhaltung und Prinzipien des Tai Chi, Vorübungen,

- Tiger- und Bärenschule, der kleine Mönch, Kinderform
- Phantasiereisen und Mitmachgeschichten
- Spiele aus dem Geräteraum sowie Kranich-/ Schlangenspiele
- Grundhaltung und Prinzipien des Tai Chi, Spiele

Spezialisierungswochenende : Tai Chi für Senioren Theorie und Praxis

Leitung : Barbara Reik, Tai Chi Lehrerin und Autorin
Referenten: Anette Lachenmaier, stellvertretende Leitung Tagestätte für Ältere
Dozenten der Kiedaisch Schule
Netzwerk - Bewegungswelt Tai Chi

Zentrale Themen in der Theorie

- Ist Tai Chi als Bewegungsalternative für Senioren geeignet?
- Die Gesundheitlichen Wirkungen
- Wie kann Körperhaltung und Körperbewusstsein mit Tai Chi geschult werden?
- Stundenaufbau,
- Tai Chi in Altersheim
- Einschränkungen

Praxis : Seniorengerechtes Unterrichten:

- Grundhaltung und Prinzipien des Tai Chi
- Vorübungen,
- Kurzformen und Yang Stil
- Die Form der 5 Elemente
- Auswahl aus: die 18 Bewegungen des Tai Chi Qi Gong
- Übungen im Sitzen
- Aktive und passive Entspannung
- Spiele und Partnerübungen

Bewegungswelt TaiChi

Klingenäcker 10
73035 Göppingen
Tel. 07161-14594
www.taichi-reik.de

Korrekturwochenende :

Wiederholung, Einzelkorrektur, Tests,
Schriftliche Prüfung, Vergabe der Lehrproben, Fragerunde

Leitung: Barbara Reik, Tai Chi Lehrerin und Autorin

Prüfungswochenende

Leitung: Barbara Reik, Tai Chi Lehrerin und Autorin
Referenten: Wolfgang Ley, Tai Chi Lehrer
Dozenten der Kiedaisch Schule
Netzwerk - Bewegungswelt Tai Chi

- Umgang mit Prüfungsstress
 - Wiederholung der Praxisteile
 - Vorstellung der Hausarbeiten
 - Ausblick auf die weiter Ausbildung
 - Ausblick auf die „ Kursleitertätigkeit“
-
- Kolloquium
 - Prüfung der Praxisteile und Lehrproben
 - Erstellen einer Vorstellungsmappe
 - Vergabe der Zertifikate

Bewegungswelt TaiChi

Klingenäcker 10
73035 Göppingen
Tel. 07161-14594
www.taichi-reik.de

KURSLEITER

Pflichtseminar Kursleitersausbildung, 1. Staffel , Sa. 19. September 2009 Yang Stil , Form 1, Vertiefung : Wirbelsäule

- Leitung: Barbara Reik, Tai Chi Lehrerin und Autorin
Referenten: Netzwerk Bewegungswelt – Tai Chi

Praxis: Yang Stil Formteil 1
Theorie: Vertiefung Wirbelsäule

SEMINARE 2009/ 2010

Diese Seminare (8 LE samstags) können der Weiterbildung zum Kursleiter oder zur Lizenzverlängerung angerechnet werden.

1.Seminar

Langlebigkeitsübungen / Die 18 Bewegungen des Tai Chi Qi Gong

- Leitung: Barbara Reik, Tai Chi Lehrerin und Autorin
Referenten: Barbara Reik
Wolfgang Ley

2. Seminar

Meridiane und Do in / Das Spiel der Wandlungen oder Der Spaziergang des Kranichs

- Leitung: Barbara Reik, Tai Chi Lehrerin und Autorin
Referenten: Darko Domajnko Bewegungswelt Tai Chi
Wolfgang Ley, Tai Chi Lehrer

3. Seminar

Einführung in die Waffenformen Fächer/ Schwert

- Leitung: Barbara Reik, Tai Chi Lehrerin und Autorin
Referenten: Netzwerk - Bewegungswelt Tai Chi

4. Seminar

Neues von Tai und Chi

- Leitung: Barbara Reik, Tai Chi Lehrerin und Autorin
Referenten: Netzwerk - Bewegungswelt Tai Chi