

Tai Chi - Grundlagen

Lehrgangsnummer:	221344
Lerneinheiten:	32
Träger:	Europäische Sportakademie Land Brandenburg
Kosten:	285 € Vereinsmitglieder LSB BRB 570 € Nichtmitglieder LSB BRB
Anmeldeschluss:	01.10.2022, 00:00 Uhr
Stornofrist:	27.08.2022

Termine

08. - 09.10.2022, 09:30 - 14:00 Uhr

Ort: Potsdam - BeFit
Breite Straße 5, 14467 Potsdam

Referent:in: Wolfgang Endtmann

Ablauf:

- Samstag, 08.10.2022 09:30 - 18:00 Uhr
- Sonntag, 09.10.2022 09:30 - 14:00 Uhr

Hinweis:

- Lehrgang ohne Übernachtung
- Getränke und ein Pausen-Snack werden bereitgestellt

12. - 13.11.2022, 09:30 - 14:00 Uhr

Ort: Potsdam - BeFit
Breite Straße 5, 14467 Potsdam

Referent:in: Wolfgang Endtmann

Ablauf:

- Samstag, 12.11.2022 09:30 - 18:00 Uhr
- Sonntag, 13.11.2022 09:30 - 14:00 Uhr

Hinweis:

Lehrgang ohne Übernachtung.
Getränke und ein Pausen-Snack werden bereitgestellt.

Inhaltliche Schwerpunkte

„Tai Chi Chuan“ – auch kurz Tai Chi – genannt ist ein etwa 1000 Jahre altes chinesisches Bewegungssystem, das seine Wurzeln in der taoistischen Philosophie und in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) hat. Als traditionelle chinesische Medizin (im Englischen und Deutschen auch TCM) oder chinesische Medizin wird die Heilkunde bezeichnet, die in China vor gut 2000 Jahren in Schriften begründet und in der Folgezeit weiterentwickelt worden ist.

Durch das Tai Chi werden Körper, Psyche und Geist gleichermaßen in Bewegung gesetzt sowie entspannt. Die erlernte Tai Chi Form soll helfen, zu sich selbst zu finden und die verborgenen Kräfte und Fähigkeiten zu mobilisieren.

In diesem Weiterbildungslehrgang werden allgemeine Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin und des Tai Chi Chuan als meditatives und gesundheitsförderndes Bewegungssystem vermittelt. Die Übungen sind für alle Altersklassen geeignet und setzen keine besondere Begabung oder Beweglichkeit voraus.

Die Weiterbildung findet an zwei Wochenenden als Praxisseminar in Potsdam statt und ist zudem zur DOSB Übungsleiter:in C/B-Lizenzverlängerung anerkannt.

Nach dem Lehrgang kennen und verstehen Sie die Philosophie und Bestandteile des Tai-Chi Chuan und können Grundformen des traditionellen Tai Chi in Ihren Praxiseinheiten teilnehmerorientiert anleiten.

Referent: Wolfgang Endtmann

Diplomsportwissenschaftler - Heilpraktiker - Sportheilpraktiker

Inhalte:

- Grundverständnisses des Tai Chi und Qi Gong
- Grundform des traditionellen Tai Chi
- praktische Umsetzung und Beispiele

Zertifizierung: ESAB Zertifikat Tai Chi (Grundlagen)

Als Nachweis erhältst du für deine erfolgreiche Teilnahme an der Ausbildung ein unbegrenzt gültiges Zertifikat ausgehändigt.

Veranstalter

Europäische Sportakademie Land Brandenburg (ESAB)

ESAB Referat Bildung

Olympischer Weg 7, 14471 Potsdam

Tel.: 0331 – 585 67 320

e: kundenservice@esab-brandenburg.de

>>> Es gelten die aktuellen **AGBs der ESAB (PDF)**