

Fortbildung: Tai Chi

Lehrgangsnummer:	F-2368
Lerneinheiten:	15
Kosten:	150 € Vereinsmitglieder LSB BRB 180 € Nichtmitglieder LSB BRB
Anmeldeschluss:	02.10.2023, 12:00 Uhr
Stornofrist:	23.09.2023

Termin

07. - 08.10.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Ort: Potsdam - Olympischer-Sport-Club Potsdam e.V.
Zeppelinstraße 117 B, 14471 Potsdam

Referent:in: Wolfgang Endtmann

Ablauf:

- Samstag, 10:00 - 18:00 Uhr
- Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr

Hinweis:

- Praxisfortbildung - Sportsachen mitbringen
- Lehrgang ohne Übernachtung & Verpflegung

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 dieser Fortbildung 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 Fortbildung findet an einem Wochenenden als Praxisseminar in Potsdam statt und ist zudem zur DOSB Übungsleiter:in C/B-Lizenzverlängerung beim Landessportbund Brandenburg e.V. 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 der Fortbildung:

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

Hinweis

- Lehrgang ohne Übernachtung & Verpflegung
- Praxisfortbildung - Sportsachen mitbringen

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)**