

Tai Chi LehrerIn

BERUFSBESCHREIBUNG

Tai Chi ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem sowohl Körper als auch Geist durch spezielle Übungen trainiert und ins Gleichgewicht gebracht werden. Tai Chi LehrerInnen erstellen Trainingsprogramme für verschiedene Zielgruppen (z. B. Kinder, SeniorInnen, Anfänger, Fortgeschrittene). Sie beraten ihre KursteilnehmerInnen über verschiedene Übungen, zeigen die Übungen vor und helfen den KursteilnehmerInnen diese richtig auszuführen. Ziel der Übungen ist es vor allem die geschwächte Muskulatur zu kräftigen, verkürzte Muskulatur zu dehnen und die Körperhaltung insgesamt zu verbessern. Die Programme umfassen Dehnungs- und Bewegungsübungen, ebenso wie Atem- und Entspannungsübungen, immer abgestimmt auf die jeweilige Zielgruppe.

Tai Chi LehrerInnen sind zumeist freiberuflich und nebenberuflich tätig. Sie arbeiten in Fitnessstudios sowie im Gesundheits-, Rehab- und Wellnessbereich. Sie bieten ihre Kurse auch über Erwachsenenbildungseinrichtungen an.

Wichtige Aufgaben und Tätigkeiten

- FreizeitsportlerInnen (AnfängerInnen und Fortgeschrittene) in Tai Chi unterrichten
- Grund- und Spezialübungen vorzeigen
- Tai Chi Kurse und Unterrichtseinheiten planen, Übungen zusammen stellen
- Aufwärmübungen durchführen
- über richtige Ernährung informieren
- Meditationen durchführen (z. B. vor und nach dem Tai Chi Training)
- über Materialien und Ausrüstung beraten und informieren

Anforderungen

- Auge-Hand-Koordination
- gute körperliche Verfassung
- Sportlichkeit
- didaktische Fähigkeiten
- gute Beobachtungsgabe
- Hilfsbereitschaft
- Kommunikationsfähigkeit
- Kundinnen- / Kundenorientierung
- Aufmerksamkeit
- Beurteilungsvermögen / Entscheidungsfähigkeit
- Flexibilität / Veränderungsbereitschaft
- Freundlichkeit
- Geduld
- Gesundheitsbewusstsein
- Selbstmotivation
- Selbstvertrauen / Selbstbewusstsein
- Organisationsfähigkeit

Ausbildung

Tai Chi LehrerInnen üben ihre Tätigkeit meist nebenberuflich und selbstständig aus und sind in Wellness- und Gesundheitseinrichtungen oder Erwachsenenbildungseinrichtungen tätig. Die Ausbildung ist nicht staatlich geregelt. Die Ausbildung zum/zur Tai Chi LehrerIn erfolgt meist als Zusatzausbildung über Lehrgänge spezialisierter Weiterbildungseinrichtungen.