Tai Chi Lehrer*in

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 Lehrer*innen erstellen Trainingsprogramme für verschiedene Zielgruppen (z. B. Kinder, Senior*innen, Anfänger, Fortgeschrittene). Sie beraten ihre Kursteilnehmer*innen über verschiedene Übungen, zeigen die Übungen vor und helfen den Kursteilnehmer*innen 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 Lehrer*innen 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

- Freizeitsportler*innen (Anfänger*innen 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
- Kund*innenorientierung

- Aufmerksamkeit
- Beurteilungsvermögen / Entscheidungsfähigkeit
- Flexibilität / Veränderungsbereitschaft
- Freundlichkeit
- Geduld
- Gesundheitsbewusstsein
- Selbstmotivation
- Selbstvertrauen / Selbstbewusstsein

- Organisationsfähigkeit

Ausbildung

Tai Chi Lehrer*innen 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 Lehrer*in erfolgt meist als Zusatzausbildung über Lehrgänge spezialisierter Weiterbildungseinrichtungen.

© ibw-Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft