



FACHWISSENSCHAFTLICHE UND FACHÜBERGREIFENDE

AUSBILDUNG ZUM/ZUR TAI CHI CHUAN KURSLEITER/IN YANG STIL

Zertifiziertes Ausbildungscurriculum nach den Ausbildungsleitlinien 2020
„Das Netzwerk – Bundesvereinigung für Taiijquan und Qigong e.V. (BVTQ)“



Liebe Teilnehmer/Teilnehmerinnen, liebe Interessenten/Interessentinnen unserer Tai Chi Chuan Ausbildung!

Man sagt, dass Tai Chi und Qigong nicht aus Büchern gelernt werden kann. Dies beschreibt, dass der fachpraktischen Ausbildung die größte Aufmerksamkeit zukommt und das ständige Üben an oberster Stelle steht. Wer Tai Chi aber wirklich verstehen und zukünftig auch lehren will, kommt nicht drumherum, sich theoretisch mit den Inhalten der Anatomie, der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), den Zusammenhängen in unserem Körper sowie den philosophischen Ursprüngen dieser Bewegungskünste zu beschäftigen.

Unsere fachwissenschaftliche und fachübergreifende Tai Chi Ausbildung bereitet dafür ein gutes Fundament, auf dem eine kontinuierliche Weiterentwicklung stattfinden kann. Die Ausbildung richtet sich ab Oktober 2020 nach dem neuen Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V des Spitzenverbands der Gesetzlichen Krankenkassen, auf deren Grundlage die Ausbildungsleitlinien (AL) 2020 u. a. des deutschen Fachverbands „Das Netzwerk- Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong (BVTQ) erstellt wurden.

Die AL sind Rahmenbedingungen, die die Mindestanforderungen an die Qualität im Sinne einer Qualitätssicherung beschreiben. Als zertifiziertes Ausbildungsinstitut des BVTQ erfüllt Tai Chi Chuan Uwe Kroggel diese Qualitätsstandards. Somit können unsere Absolventen durch den BVTQ eine in Deutschland anerkannte Zertifizierung zum Tai Chi Kursleiter erhalten.

Eine ausgestellte Urkunde ist drei Jahre gültig und kann durch den Nachweis von qualifizierter Fortbildung verlängert werden.

Im Folgenden finden Sie einen Überblick über die Kompetenzstufen, die unsere Schule anbietet sowie die zugehörigen fachwissenschaftlichen und fachübergreifenden Seminare, die entsprechend der gewünschten Kompetenzstufe zu absolvieren sind.

Die Kurse finden an Wochenenden entweder bei uns im Ausbildungsinstitut in Langenfeld oder an den Seminarorten der Qilin Akademie des BVTQ statt. Nach jedem absolvierten Modul werden Teilnahmebescheinigungen ausgestellt, die zusammen mit dem fachpraktischen Zertifikat bei den Verbänden zur Anerkennung eingereicht werden können.

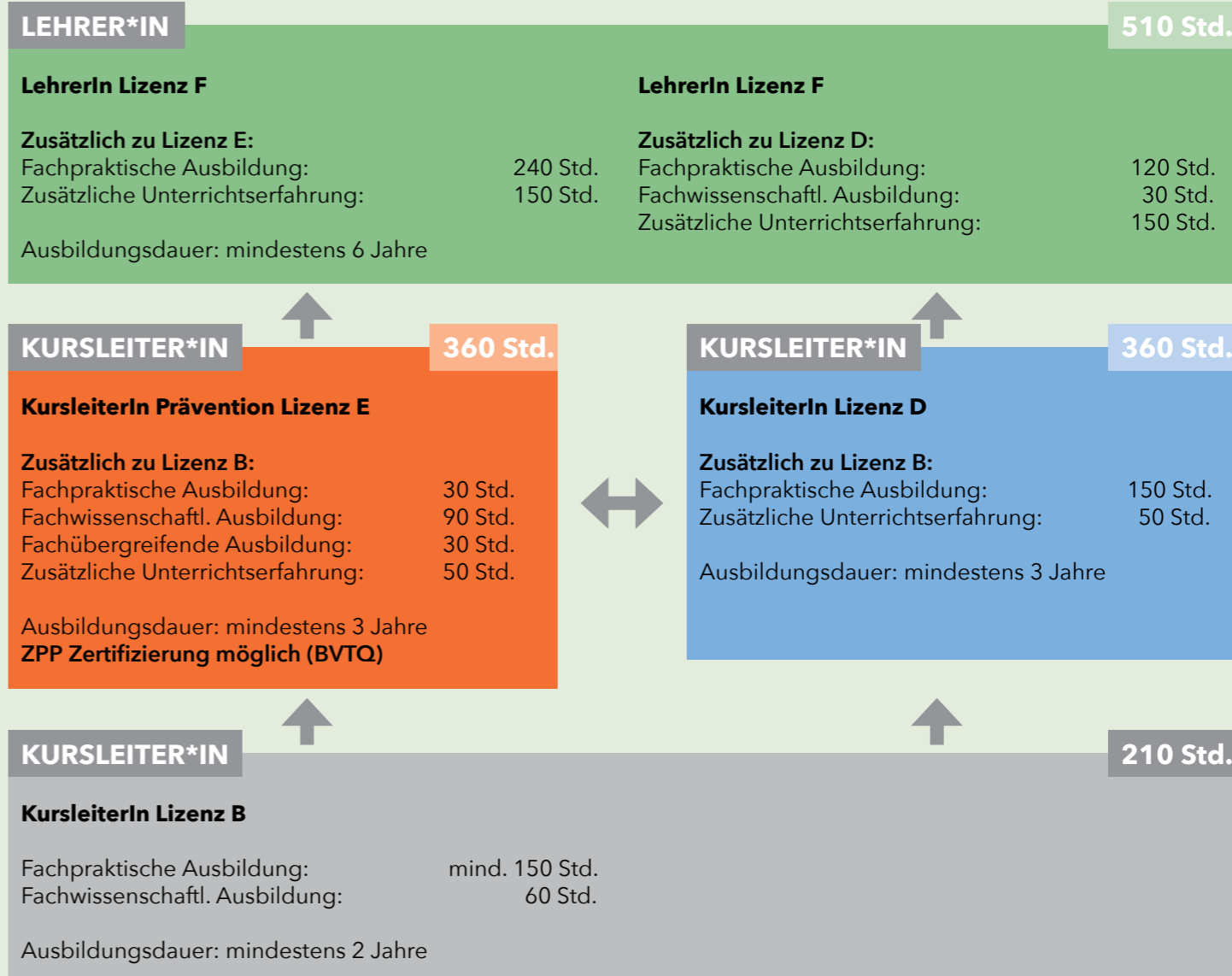
Bei Fragen kontaktieren Sie uns gerne!

Herzliche Grüße

Uwe Kroggel & Katja Möller



Die Ausbildungsstufen - Ein Überblick



Bei der Stundenangabe handelt es sich immer um Zeitstunden à 60 Minuten. Diese Grafik repräsentiert die Mindestanforderungen an die Ausbildungen.

¹ https://www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/presse/publikationen/Leitfaden_Praevention_2018_barrierefrei.pdf



Unsere Dozenten



Dr. med Axel Ungerland

ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Homöopathie und Naturheilverfahren. Seit 2008 arbeitet er in eigener Praxis in seiner ostfriesischen Heimat Hage. Schon früh kam er mit Kampfkunst und Tai Chi in Berührung. Seit 2001 praktiziert er intensiv Tai Chi, u.a. als Tai Chi Lehrer.



Prof. Dr. med. Markus Schürks

Ist Facharzt für Neurologie, Epidemiologe und Systemischer Coach. Seit 2011 ist er in der Pharmazeutischen Industrie tätig. Mit Präventivmedizin hat er sich intensiv beschäftigt, u.a. an der Harvard Medical School in Boston, USA. Zum Tai Chi ist er 2018 gekommen und praktiziert seither intensiv.

Dipl. Päd. Anja Turnau

ist als Pädagogische Leitung in einer heilpädagogisch-therapeutischen Intensiv-Einrichtung stationärer Jugendhilfe tätig. Als Traumapädagogin, Systemische Familientherapeutin und Qualitätsmoderatorin arbeitet sie langjährig in der Jugend-, Eltern- und Familienarbeit. Zum Tai Chi Chen Stil ist sie in den 90er Jahren gekommen. Seit 2007 praktiziert sie aktiv bei Uwe Kroggel den Yang Stil.



Dipl. Kffr. Katja Möller

Arbeitete 12 Jahre im Marketing und als Key Account Managerin in internationalen Unternehmen der Konsumgüterindustrie. 2012 gründete sie „KM Coaching“ und 2014 zusammen mit Uwe Kroggel „Tai Chi Chuan Uwe Kroggel“. Zum Tai Chi kam sie 2009 und gibt seit 2017 ihre Passion als Tai Chi Lehrerin weiter.



Weitere Dozenten finden Sie hier:

<https://www.taijiquan-qigong.de/en/qilin/referenten>



Dipl. Psych. Heinz Wollensack

Der gebürtige Münchner war langjähriger Fachberater und Supervisor bei einem deutschlandweiten Träger der Jugendhilfe. Er absolvierte Ausbildungen in Gestalttherapie, Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie und Systemischer Therapie. Seit 30 Jahren ist er in eigener psychotherapeutischer Praxis mit Kassenzulassung in Langenfeld und 25 Jahre als selbständiger Trainer u.a. in den Bereichen Kommunikation, Führungsverhalten, Stress- und Konfliktmanagement tätig.



Modul I – 1. Jahr: Tai Chi Kursleiter Ausbildung

MODUL 1 ●●●

Fachbezogene Psychologie 1 Psychologische und pädagogische Grundlagen menschlichen Erlebens und Verhaltens

- Kontakt zum eigenen Körper und den eigenen Gefühlen
- Kontakt zu anderen Menschen
- Kontakt zur Gruppe und zur Umwelt
- Welche Bedürfnisse hat der Mensch?
- Bedeutung der eigenen Lebensgeschichte in Bezug auf die Bewältigung von Krisen
- Unterscheidung zwischen Lehrbeziehung und therapeutischer Beziehung

Dauer: 11 Präsenzstunden, 4 Stunden Heimarbeit
ECTS: 0,5
Termin: 13./14. März 2021, Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
Anmeldung: bis 28.02.2021 unter der Email: info@taichi-uwekroggel.de
Investition: 180,00 Euro
Referent: Dipl. Psych. Heinz Wollensack
Seminarort: Tai Chi Chuan Uwe Kroggel, Hitdorfer Str. 10, 40764 Langenfeld

MODUL 2 ●●●

Fachbezogene Pädagogik: Grundlagen der Didaktik und Methodik

- Grundlagen der Pädagogik (Menschenbild, Pädagogisches Handeln und Zielsetzung)
- Pädagogik im Tai Chi Unterricht, Gruppen und Dynamik
- Didaktik im Bereich Sport, insbesondere im Tai Chi
- Grundlagen der Methodik (u. a. Lehr- und Lernmethoden)
- Selbsterfahrung: Meine Rolle und Persönlichkeit als Anleitende/R und Lehrende/R
- Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf die Didaktik

Dauer: 11 Präsenzstunden, 4 Stunden Heimarbeit
ECTS: 0,5
Termin: 17./18. April 2021, Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
Anmeldung: bis 12.04.2021 unter der Email: info@taichi-uwekroggel.de
Investition: 180,00 Euro
Referent: Dipl. Päd. Anja Turnau
Seminarort: Tai Chi Chuan Uwe Kroggel, Hitdorfer Str. 10, 40764 Langenfeld

MODUL 7 ●

Fachbezogene Psychologie 2: Erkennen von und Intervention bei psychischen Notfällen, Modelle der Verhaltensänderung

- Lebenskrisen und akute Krisen
- Psychische Störungen und Erkrankungen (was ist „noch“ gesund und was ist „schon“ krank?)
- Verhaltens- und Einstellungsänderung
- Lerntheorien als Grundlage für pädagogische und verhaltenstherapeutische Ansätze der Veränderung
- Transaktionsmodell der „Inneren Antreiber“

Dauer: 11 Präsenzstunden, 4 Stunden Heimarbeit
ECTS: 0,5
Termin: 06./07. November 2021, Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
Anmeldung: bis 25.10.2021 unter der Email: info@taichi-uwekroggel.de
Investition: 180,00 Euro
Referent: Dipl. Psych. Heinz Wollensack
Seminarort: Tai Chi Chuan Uwe Kroggel, Hitdorfer Str. 10, 40764 Langenfeld

MODUL 8 ●

Philosophische und historische Quellen und Bezüge zu Taijiquan und Qigong insbesondere für das praktische Verständnis relevante Inhalte

- zum Beispiel:
- klassische Texte der östlichen Philosophie
 - Daoismus (Laotse, Zhuangzi, Liehzi...), Konfuzianismus, Buddhismus
 - Verbindung zwischen westlichen und östlichen Denktraditionen
 - Die „Taijiquan-Klassiker“, klassische medizinische Texte
 - Antike, Mittelalter, Neuzeit, VR China

Dauer: 11 Präsenzstunden, 4 Stunden Heimarbeit
ECTS: 0,5
Termin: siehe <https://www.taijiquan-qigong.de/en/qilin/allemodule-k>
Investition: 180,00 Euro
Referent: siehe <https://www.taijiquan-qigong.de/en/qilin/referenten>
Seminarort: Diverse





Modul I. – 2. Jahr: Tai Chi Kursleiter Ausbildung

MODUL 3 ●●●

Naturwissenschaftliche Grundlagen 1: Anatomie und Physiologie

- Allgemeine Anatomie
- Systematische Anatomie des Bewegungsapparates
- Innere Organe
- Nervensystem und Sinnesorgane

Dauer: 12 Präsenzstunden, 3 Stunden Heimarbeit
ECTS: 0,5
Termin: 14./15. August 2021, Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
Anmeldung: bis 31.07.2021 unter der Email: info@taichi-uwekroggel.de
Investition: 180,00 Euro
Referent: Dr. med. Axel Ungerland
Seminarort: Tai Chi Chuan Uwe Kroggel, Hitdorfer Str. 10, 40764 Langenfeld

MODUL 4 ●●●

Naturwissenschaftliche Grundlagen 2: Grundlagen der Sportanatomie und Sportphysiologie

- Sportanatomie: Grundlagen der Bewegung
- Sportphysiologie 1: Einfluss von Bewegung auf Körper & Gesundheit
- Sportphysiologie 2: Folgen von Bewegungsmangel
- Spezielle Sportphysiologie 1: Bewegungssteuerung & Koordination
- Spezielle Sportphysiologie 2: Beweglichkeit erhalten, Bewegungseinschränkungen mindern & Sturzprophylaxe
- Gesundheitskompetenz & Sportpsychologie

Dauer: 11 Präsenzstunden, 4 Stunden Heimarbeit
ECTS: 0,5
Termin: 13./14. November 2021, Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
Anmeldung: bis 29.10.2021 unter der Email: info@taichi-uwekroggel.de
Investition: 180,00 Euro
Referent: Prof. Dr. med. Markus Schürks
Seminarort: Tai Chi Chuan Uwe Kroggel, Hitdorfer Str. 10, 40764 Langenfeld

MODUL 5 ●

Medizinisches Grundlagenwissen 1: Wechselseitiger Einfluss von Körper, Geist, Psyche und Sozialem

- Mind Body Medizin
- Sich kennen und für sich sorgen lernen
- Empowerment, Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeitserwartung
- Selbstheilungskräfte aktivieren
- Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge
- Selbstwahrnehmung und Akzeptanz
- Embodiment
- Taijiquan und Qigong als Methode der Mind Body Medizin
- Biopsychosoziales Modell
- Gleichzeitigkeit von psychologischen und physiologischen Prozessen
- Selbstregulation des Körpers
- Die Rolle von Kontakt und sozialen Beziehungen für unsere Gesundheit

Dauer: 11 Präsenzstunden, 4 Stunden Heimarbeit
ECTS: 0,5
Termin: 2022, n.b., Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
Anmeldung: 2022, n.b. unter der Email: info@taichi-uwekroggel.de
Investition: 180,00 Euro
Referent: Dr. med. Axel Ungerland
Seminarort: Tai Chi Chuan Uwe Kroggel, Hitdorfer Str. 10, 40764 Langenfeld

MODUL 6 ●

Fachübergreifende Ausbildung Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention

- Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
- Entstehung von Gesundheit im salutogenetischen Modell
- Unterschied zwischen Gesundheitsförderung (Stärkung der Gesundheit) und Prävention (Vorbeugung von Krankheit).
- Empowerment (Selbstverantwortung, Selbstbestimmung)
- Transfer der Unterrichtsinhalte in den persönlichen Lebensalltag
- Anpassung an berufsspezifische Haltungsgewohnheiten
- Taijiquan und Qigong in verschiedenen Einsatzbereichen
 - o zum Beispiel Gewaltprävention oder sozialen Brennpunkten

Dauer: 11 Präsenzstunden, 4 Stunden Heimarbeit
ECTS: 0,5
Termin: siehe <https://www.taijiquan-qigong.de/en/qilin/allemodule-k>
Investition: 180,00 Euro
Referent: siehe <https://www.taijiquan-qigong.de/en/qilin/referenten>
Seminarort: Diverse



MODUL 9 ●

Entwicklungsgeschichte des Taijiquan

- Entwicklungsgeschichte des Taijiquan
- Stile des Taijiquan
- Vergleiche stilinterner und stilübergreifender Prinzipien
- Kulturspezifische und Kulturübergreifende Entwicklungen

Dauer: 11 Präsenzstunden, 4 Stunden Heimarbeit
ECTS: 0,5
Termin: siehe <https://www.taijiquan-qigong.de/en/qilin/allemodule-k>
Investition: 180,00 Euro
Referent: siehe <https://www.taijiquan-qigong.de/en/qilin/referenten>
Seminarort: Diverse





Modul I. – 3. Jahr: Tai Chi Kursleiter Ausbildung (KL-Prävention)

MODUL 10 ●

Nervensystem, Entstehung von Stress, Wechselwirkung der Körpersysteme

Grundlagen sind die aktuellen Erkenntnisse aus der Stress- und Resilienzforschung, Psychologie, Neurowissenschaft und Medizin.

- Biologisch verankerte Stressreaktionen; Stresssymptome, Frühwarnzeichen und Erkrankungen
- Stressauslöser, Reaktionsmuster, Denkgewohnheiten und Stress-Typen
- Auswirkungen von Dauerstress auf Gesundheit, Psyche und Denken
- Stressabbau, Stressprävention und Burn-Out-Prophylaxe mit Qigong und Taijiquan
- Für Taijiquan und Qigong relevante Erkenntnisse aus Psychologie, Neurowissenschaften und Medizin
- Wechselwirkung Körper-Psyche-Denken: Auswirkung auf Nerven-, Hormon-, Immun- und Faszien-system

Dauer: 11 Präsenzstunden, 4 Stunden Heimarbeit
ECTS: 0,5
Termin: siehe <https://www.taijiquan-qigong.de/en/qilin/allemodule-k>
Investition: 180,00 Euro
Referent: siehe <https://www.taijiquan-qigong.de/en/qilin/referenten>
Seminarort: Diverse



MODUL 11 ●

Medizinisches Grundlagenwissen 2: Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

- Das Meridiansystem
- Die fünf Wandlungsphasen
- Funktionskreise
- Qi, Jing, Shen
- Wichtige Akupunkturpunkte

Dauer: 11 Präsenzstunden, 4 Stunden Heimarbeit
ECTS: 0,5
Termin: siehe <https://www.taijiquan-qigong.de/en/qilin/allemodule-k>
Investition: 180,00 Euro
Referent: siehe <https://www.taijiquan-qigong.de/en/qilin/referenten>
Seminarort: Diverse



MODUL 12 ●

Fachübergreifende Ausbildung Soft Skills und Rahmenbedingungen für Unterrichtende

- Persönliche Eignung (Sozialkompetenz, Selbstkompetenz, Methoden der Persönlichkeitsentwicklung) als Unterrichtende/r und Selbständige/r
- Rechtsformen (u.a. Freiberufler, Gewerbetreibender etc.)
- Finanzen, Steuern und Sozialabgaben
- Buchführung & Gewinnermittlung
- Weitere rechtliche Aspekte (u.a. DSGVO, Sorgfaltspflicht, Aufklärungspflicht, Scheinselbständigkeit etc.)
- Notwendige Versicherungen
- Präventionsziele des Leitfadens für Prävention

Dauer: 12 Präsenzstunden, 3 Stunden Heimarbeit
ECTS: 0,5
Termin: 2022, n.b., Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
Anmeldung: 2022, n.b. unter der Email: info@taichi-uwekroggel.de
Investition: 180,00 Euro
Referent: Dipl. Kffr. Katja Möller
Seminarort: Tai Chi Chuan Uwe Kroggel, Hitdorfer Str. 10, 40764 Langenfeld

MODUL 13 ●

Wesentliche Aspekte der TCM, die bei bestehenden Krankheiten relevant sind.

- Konzepte von Gesundheit und Krankheit in der TCM
- Wichtige Begriffe der TCM verstehen und sinnvoll im Unterricht anwenden
- Kenntnis des Meridiansystems und wichtiger Akupunkturpunkte
- Kenntnis der Funktionskreise und ihre Zuordnung im System der 5 Wandlungsphasen
- Einblick in die Behandlungsmethoden der TCM

Dauer: 11 Präsenzstunden, 4 Stunden Heimarbeit
ECTS: 0,5
Termin: siehe <https://www.taijiquan-qigong.de/en/qilin/allemodule-k>
Investition: 180,00 Euro
Referent: siehe <https://www.taijiquan-qigong.de/en/qilin/referenten>
Seminarort: Diverse



ERSTE HILFE BASISKURS

Grundlagen der ersten Hilfe

Wer bereits eine aktuelle Bescheinigung (nicht älter als 2 Jahre) über einen absolvierten Erste Hilfe Kurs hat, reicht diese Bescheinigung zur Anerkennung bitte bei Tai Chi Uwe Kroggel ein.

- Dauer:** 9 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten
ECTS: 0
Investition: ca. 65,00 Euro
Referent: z.B. Malteser Hilfsdienst e.V.
Seminarort: Malteser Hilfsdienst e.V., Karlstraße 3, 40764 Langenfeld