

## Tai Chi Lehrer\*in

Weitere Informationen und Ausbildungsbetriebe unter <https://www.berufeerleben.at/berufe/2679>

### 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.

### Anforderungen

#### Körperliche Anforderungen:

- Auge-Hand-Koordination
- gute körperliche Verfassung
- Sportlichkeit

#### Fachkompetenz:

- didaktische Fähigkeiten
- gute Beobachtungsgabe

#### Sozialkompetenz:

- Hilfsbereitschaft
- Kommunikationsfähigkeit
- Kund\*innenorientierung

#### Selbstkompetenz:

- Aufmerksamkeit

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

#### Methodenkompetenz:

- Organisationsfähigkeit

### Tätigkeiten und Aufgaben

- 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