



## **DTB-Lotse zur Ausbildung - Seite 1 / 2 (Vorderseite) *BITTE AUFBEWAHREN***

Liebe Teilnehmende der kombinierten Tai-Chi-Qigong-Ausbildung. Willkommen bei Ihren Ausbildern Angela Plarre (040 8005438) und Dr. Stephan Langhoff (040 2102123). Dieser Lotse dient Ihrem persönlichen Lernerfolg und der Vermeidung von Missverständnissen. Beides ist sehr wichtig, denn wir wollen Sie optimal fördern! Vorweg der Rat: Keine Hektik, denn Sie haben ein Zeitfenster von 24 Monaten ab Buchung. Die Ihnen passenden einzelnen Termine für Präsenz-Unterricht mailen Sie uns bitte kurz vor dem Termin. Bei Fragen melden Sie sich gern. Quelle: <https://taichi-qigong-richtig-lernen-dr-langhoff.de/>.



### **1. Welche DVDs soll ich durcharbeiten?**

Sie arbeiten Tai-Chi-DVDs UND Qigong-DVDs durch, weil es sich um eine kombinierte Ausbildung handelt. \*

Qigong besteht aus Einzel-Bausteinen ähnlich einem Lexikon-Eintrag, während die komplexere Tai-Chi-Form einem Gedicht mit 3 Strophen gleicht.

Bitte durcharbeiten:

Für die Wochen Mo-Fr:

#### **Tai Chi 1-9**

(ohne die Sektionen Details“ und“ Dynamik“).

Für die Wochenenden TAI CHI gilt das gleiche.

Für die Wochenenden QIGONG:

**4 Qigong-DVDs:** Brokat-Übungen und Muskel-Sehnen-Stärkung (je 2 DVDs).

Mit den restlichen DVDs können Sie sich später eigene Extra-Programme selbst zusammenstellen

-----

\* Ein gewichtiger Vorteil: Mit kombinierten Kurs-Angeboten bekommen Sie später mehr Schüler. Empfohlener Kurs-Titel „FITNESS AUS DEM REICH DER MITTE – Ausgewählte Bereiche des Tai Chi und Qigong“.

### **2. Warum Heimstudium vor dem Präsenzunterricht?**

Das Heimstudium macht die Lehrerausbildung flexibel, bequem und preisgünstig. Nur so kann das umfangliche Programm in der angestrebten Qualität gelehrt werden.

Je besser Sie vorbereitet sind, desto mehr profitieren Sie von den Korrekturen der Trainer!

Daumenregel: 3 Monate täglich ca. 20 Minuten oder in anderem Rhythmus. Entscheidend ist das Durchhalten

Am effektivsten ist Gründlichkeit. Oberflächlichkeit schadet auch dem Lernerfolg im Präsenzunterricht.

Im Präsenzunterricht wird zwar jede Bewegung vorgemacht und erklärt, aber die Bewegungen müssen zuvor im Heimstudium erlernt werden.

Auch zwischen den Seminaren sollte man die DVDs erneut als Nachbereitung durcharbeiten. Sie werden merken, dass es Ihnen dann viel leichter geht.

Das Heimstudium ist unverzichtbar und genauso wichtig wie der Präsenzunterricht. Gründliches Heimstudium sichert zudem den reibungslosen Ablauf des Präsenzunterrichts.

### **3. Wie weiß ich, wie gut ich bin?**

Östliche Übe-Systeme sind ein stetiger Weg der Weiter-Entwicklung. Jeder kann ihn mit uns gehen, solange er möchte. \*\*

Seit 1996 unterliegen alle unsere Fortbildungen einem permanenten Verbesserungsprozess. Diese Qualitätssicherung kommt Ihrem Lernerfolg zugute.

Erfahrungsgemäß gehen viele zu schnell in die nächste DVD! Doch wenn der vorherige Stoff nicht sicher erlernt ist, tun Sie sich später um so schwerer und verlieren die Lust!

Für die eigene Einschätzung gibt es begleitende Erfolgskontrollen. Dazu gehören die Fragen auf der Rückseite.

Im Präsenz-Unterricht folgen dann Lehrproben in Kleingruppen mit hilfreichen Trainer-Tipps.

Später kann man zudem eine freiwillige Prüfung absolvieren für das Siegel „Gepürfter Lehrer DTB“.

-----

\*\* Auf Wunsch können Sie später die Stufen „Profi und „Ausbilder“ absolvieren. Danach kann man beginnen, im Namen des Verbandes selbst Lehrer auszubilden.