

Kursleitfaden Fernlehrgang

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben beschlossen, Tai Chi, genauer gesagt: Tai Chi Gung, für sich selbst zu erlernen und zu Hause zu trainieren? - Wir gratulieren zu Ihrem Entschluss, unseren Fernlehrgang „Tai Chi Gung - Grundkurs“ zu absolvieren! **Als Fördermitglied** steht Ihnen dieser **Fernlehrgang zur Verfügung**, nachdem sich im Forum eingeloggt haben.

Wie gehen Sie nun vor?

1. Falls noch nicht geschehen, so laden Sie sich bitte zuerst alle vier Hauptdokumente des Fernlehrganges aus dem Downloadbereich des TaiChianer-Forums herunter und speichern diese auf Ihre Festplatte.

Diese vier Kursunterlagen sind:

- Der **Kursleitfaden** - dieses Dokument
- Der **Trainingsplan** beinhaltet „Was“ und „Wann“ zu machen ist, bzw. welche unserer Trainingsinfos und Videos aktuell behandelt werden - Datei: *Trainingsplan_Grundkurs.pdf*
- Die **Checkliste** - Datei: *Checkliste_Selbstkontrolle.pdf*
- Das **Handbuch** in „klassischer Sachbuch-Form“ als Begleitmaterial zur „Theorie“ - Datei: *Handbuch_Grundkurs_Tai_Chi_Gung.pdf*

2. Dann **drucken** Sie die zwei Blätter der **Checkliste** aus.

Da Sie zu Hause - höchstwahrscheinlich alleine - trainieren, dient diese Checkliste als persönliche Motivation und Überblick Ihres Fortschrittes.

3. Ab jetzt üben Sie 3 x die „Woche“ mindestens 20-30 Minuten lang - Es ist egal an welchem Wochentag UND es ist egal zu welcher Uhrzeit - Sie entscheiden!
Es ist Ihre Wahl, an welchen Tagen Sie trainieren. Sie können einen Block von 3 Trainingseinheiten aufeinander folgen lassen oder dazwischen Tage „frei“ haben - für den Anfang empfiehlt es sich „Tagespausen“ vorzusehen, damit Ihre Muskulatur Zeit für den Aufbau und die Regeneration hat.
Legen Sie JETZT Ihren ersten Trainingstag mit Datum fest und notieren Sie dieses auf Ihre Checkliste (den ersten Tag, nicht mehr!)

Anmerkung: Der Grundkurs besteht aus 12 Trainingswochen mit je 3 Trainingstagen, also insgesamt 36 Trainingstagen. Die „Woche“ besteht immer aus einem zu erreichenden Trainingsziel laut Trainingsplan - ob Ihre „Woche“ einmal „länger“ dauert und exakt mit einer Kalenderwoche übereinstimmt, spielt keine Rolle. Wichtig ist, dass Sie einen „Trainingstag“ nach dem anderen absolvieren und immer dort fortsetzen, wo Sie zuletzt gerade angelangt sind - Lassen Sie dazwischen jedoch nicht zuviel Zeit verstreichen, da die Trainingseffekte und der Fortschritt darunter leiden würden. Ob Sie jedoch exakt 12 Wochen oder vielleicht doch 4 Monate insgesamt benötigen macht nichts - Hauptsache Sie kommen weiter

4. Hängen Sie dann Ihre Checkliste gut sichtbar in einem Bereich Ihrer Wohnung auf, wo Sie diese täglich - am besten mehrmals - sehen können!

5. Beginnen Sie Ihr Training **am festgelegten Tag** Ihrer Checkliste und gehen Sie **gemäß Trainingsplan** vor, vermerken Sie **danach** das Erledigte auf der **Checkliste** - vielleicht mit einer kleinen Anmerkung im dafür vorgesehenen Platz - **unterschreiben** Sie und bestätigen Sie sich damit selbst, dass Sie alles gemacht haben. Spätestens dann notieren und reservieren Sie (mindestens) den nächsten Termin für Ihr folgendes Training - Idealerweise reservieren Sie sich immer Ihre persönlichen Trainingstermine für die Folgeweche - Tragen Sie diese aber auf der Checkliste **ERST** ein, sobald Sie diese auch tatsächlich wahrgenommen haben.

Sie werden sehen: Mit jeder Unterschrift wächst Ihre Zuversicht und Motivation - Mit jeder ausgefüllten Zeile gelangen Sie näher an Ihr Ziel - **Sind beide Blätter ausgefüllt, haben Sie den Grundkurs bestanden!**