

Tanz- und Bewegungspädagoge(in)

(Die Ausbildung in der Tanzpädagogik bzw. Bewegungspädagogik)



Kursinformation

Grundlage für den Tanz, ist die Fähigkeit seinen Körper richtig zu kontrollieren und zu koordinieren, um Verletzungen zu vermeiden. Wer beim Tanzen richtig loslassen will, sollte einige wichtige physiologische Bewegungsabläufe verinnerlichen. Es geht beim freien Tanz nicht um die Vermittlung von spezifischen Tanzschritten, sondern vielmehr um eine physiologische und gesunde Körperhaltung. Nicht selten sind Fehlhaltungen eine Begleiterscheinung, von körperlichen und psychischen Unwohlsein.

Auch eine durch den Alltag geprägte Fehlhaltung, wie evtl. ein gebeugter Rücken durch das viele sitzen im Büro, kann zu Verspannungen und dadurch zu einer allgemeinen Anspannung führen. Das körperliche und psychische Wohlbefinden sind eng miteinander verknüpft. Wie in allen Bereichen der Körperarbeit ist es wichtig die Bewegungsabläufe nach physiologischen Gesichtspunkten zu Gestalten (Knie nicht über die Füße, Hohlkreuz vermeiden, weiche fließende Bewegungen,...). Im freien Tanz wird mit körperbewussten und körpergerechten Grundlagen gearbeitet. Wichtige Einflüsse auf die Bewegungssprache im freien Tanz haben Bewegungs- und Kampfkunstformen wie Aikido, Tai Chi, Capoeira, aber auch Feldenkrais oder Yoga.

Tanzpädagogik und Bewegungspädagogik Ausbildung

Durch die Verfeinerung der Körperwahrnehmung und dem Erforschen der anatomischen Zusammenhänge, wird das ökonomische und funktionelle Bewegen des Körpers erlernt. Die Improvisation - als eigene Kunst- und Performanceform - soll Spielraum für den kreativen Prozess bieten. Wir üben uns in der Fähigkeit wach zu sein in jedem Augenblick und den eigenen Impulsen spontan zu folgen. Bei der Ausbildung zum/zur Tanz- und Bewegungspädagogen(in) geht es darum, den ganzen Körper in seiner Funktion zu kräftigen und sich dann, dem Fluss der Bewegung hinzugeben. Die Freude an der individuellen Kreativität der einzelnen Teilnehmer/innen steht dabei im Mittelpunkt. „Über den Körper ausdrücken was von innen bewegt.“ Mit gezielten Übungen wird so z.B. die Muskulatur gekräftigt und stabilisiert und gleichzeitig wird dadurch, das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Eine qualifizierte Ausbildung für Ihre Zukunft!

Die Ausbildung in der terramedus® Tanz- und Bewegungspädagogik vertraut und folgt in erster Linie dem Körper, mit seinen individuellen Ausdrucksmöglichkeiten, meist ohne Verwendung spezifischer Tanztechniken. Diese qualifizierte Ausbildung wendet sich an alle Menschen, die Freude an der Bewegung und körperlichem Ausdruck haben. Der Tanz im Leben, dient uns allen zur Erfahrung unseres Selbst und zur Freude. Der Tanz ist die unbewusste Sprache des Körpers und zeigt die innere Welt des Menschen. Eine Ausbildung in der Tanz- und Bewegungslehre unterstützt das Einfühlen in den eigenen Lebensrhythmus. Die eigene Bewegung wird als Sprache der Seele wahrgenommen und kommt dadurch künstlerisch zum Ausdruck. Die Anwendung der Ausbildungsinhalte findet, vorwiegend in der Gesundheitsvorsorge (Prävention) bei unterschiedlichen Ziel- und Altersgruppen statt. Die Kursteilnehmer/innen sind am Ende befähigt, einen Prozess der Erweiterung des elementaren Bewegungsrepertoires eines Menschen einzuleiten und diesen Prozess bis zur optimalen Entfaltung zu begleiten.

Inhalte der Ausbildung:

- Anatomie-Physiologie für Laien
- Aufbau von Tanz- und Bewegungsangeboten
- Die richtige Vorbereitung
- Rhythmuschulung in der Tanzpädagogik
- Physiologische Bewegungsabläufe (Bewegungslehre)
- Tanz und Bewegung
- Die Elemente im freien Tanz
- Grundlagen des kreativen Tanzes, der Improvisation und Gestaltung
- Entspannungstechniken
- Mobilisation
- Yogaelemente
- Rückenschule / Haltungsschulung
- Stretching- Techniken
- Kräftigung
- Anleiten von Gruppen
- Indikationen & Kontraindikationen
- Coaching, Existenzgründung kl. Einführung
- Berufs- und standesrechtliche Grundlagen (auf alle Tage individuell zum Thema verteilt)



Folgende Möglichkeiten hat ein(e) Tanz- und Bewegungspädagoge(in):

- Eröffnung eines eigenen Tanz- und Bewegungsstudios oder Gymnastikstudios.
- Erstellen von Gesundheits- und Präventions- Programmen für Clubanlagen, Hotels und Fitnessstudios.
- Eröffnung einer eigenen Praxis für Körperarbeit, physiologische und gesunde Körperhaltung.
- Die Ausbildung richtet sich an Menschen, welche die wohltuende Wirkung des freien Tanzes und der Körperarbeit in ihr Berufsfeld einbringen möchten, z.B. in selbstständiger Arbeit, der eigenen Praxis oder im Angestelltenverhältnis.
- Diese kurze Aufstellung besitzt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Das Berufsbild des Tanz und Bewegungspädagogen ist zu komplex als dass nicht noch weitere Tätigkeiten denkbar wären. In der Ausbildung werden alle relevanten Bereiche unterrichtet, die für einen Start in die eigene Selbstständigkeit nötig sind.

Teilnahmevoraussetzungen/ für wen ist diese Ausbildung geeignet:

- Wir erhalten viele Anfragen von Interessenten, die sich fragen, ob sie aufgrund ihrer körperlichen Voraussetzungen überhaupt in der Lage sind, an der Ausbildung teilzunehmen. Als Grundvoraussetzung müssen Sie folgendes für sich klären: Haben Sie den festen Willen und ein echtes Interesse, sich auf diesen Weg einzulassen? Bringen Sie die nötige Freude an körperlicher Bewegung mit? Ein stark durchtrainierter Körper oder beeindruckende Tanz- und Bewegungskennnisse sind für die Teilnahme an der Ausbildung nicht von Bedeutung.
- Diese praxisnahe und vielfältig orientierte Ausbildung ist für alle Personen, die gerne mit anderen Menschen arbeiten und diese mit ganzheitlichem Wissen für ein glücklicheres, gesundes und vitales Leben unterstützen möchten.
- Einfühlungsvermögen und Freude am Umgang mit Menschen.
- Die Ausbildung stellt eine ideale Ergänzung für viele Gesundheits- und Sozialberufe dar. Bereits ausgebildete Berufsgruppen z.B. Sozialpädagogen, Physiotherapeuten,

Heilpraktiker Psychologen oder Erzieher, können durch diese Ausbildung ihr Betätigungsfeld noch erweitern.

Bitte zum Kurs mitbringen:

- Sportkleidung, Turnhallenschuhe, eigene Verpflegung und gr. Handtuch, Wolldecke, Schreibmaterial und evtl. Hausschuhe.
- Lieblingsmusik, für die praktische Lehrprobe.

Kursdauer:

- 1x6 Tage, 48 Stunden, (1 Block intensiv)
- *Unterricht (alle Standorte) findet statt, jeweils von 10.00-18.00 Uhr inkl. 1/2 Std. Pause. *Frankfurt am Main 8:00-16:00 Uhr!
- Termine für alle Standorte finden Sie im aktuellen Kursdaten / Lehrplan.

Kursziel/ Urkunde

Nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs, erhalten Sie die terramedus® zertifizierte Abschlussurkunde zum/zur Tanz- und Bewegungspädagogen(in). Die erworbene Qualifikation der Ausbildung kann namentlich geführt und z.B. in einer eigenen Praxis, selbstständiger Arbeit oder im Angestelltenverhältnis beruflich ausgeübt werden. Gegen Aufpreis von 25,-€ können Sie zusätzlich die **internationale Übersetzung der Abschlussurkunde** in Englisch beantragen (Dance- and Movement Instructor).

Staatliche Förderung

Die Ausbildung/ Weiterbildung wird von fast allen Bundesländern mit dem Bildungsscheck finanziell unterstützt. Weitere Infos zum Thema Förderung (z.B. ESF Bildungsprämie, Bundesagentur für Arbeit/Jobcenter) erhalten Sie auf unserer Seite:

<http://www.terramedus.de/massageundwellnessakademie/foerderungen.php>

Ausbildungsgebühr:

- **930,-€**
- Frühbucher **837,-€** (nur bei Anmeldung und Zahlung 12 Wochen vor Kursbeginn)
- Im Preis inbegriffen: Umfangreiches Skript, Abschluss-Urkunde/Zertifikat, Obstkorb, Getränke (Kaffee/Tee) und kl. Snacks.

Die Ausbildungsgebühren unserer Akademie sind gem. §4 Nr. 21 a) bb) UStG von der Umsatzsteuer befreit. Fortbildungskosten können - einschließlich der für Anreise und Übernachtung anfallenden Kosten - grundsätzlich als „Werbungskosten“ in Ihrer Einkommenssteuer-Erklärung abgesetzt werden.

Zahlungsmöglichkeiten

- Einmalzahlung: 930,-€ oder reduziert mit 10% Frühbucherrabatt: 837,-€

Die Einmalzahlung ist spätestens 14 Tage vor Kursbeginn fällig. Bei kurzfristiger Anmeldung muss der Nachweis über die geleistete Zahlung spätestens zu Kursbeginn erbracht werden.

- Ratenzahlung: 3 x 320,-€ = 960,-€ (inkl. einmalige Bearbeitungsgebühr 30,- €)
- Ratenzahlung: 7 x 140,-€ = 980,-€ (inkl. einmalige Bearbeitungsgebühr 50,- €)

Für das Zustandekommen eines Ratenzahlungsvertrages, ist die Einwilligung in das Lastschriftverfahren notwendig (siehe Seite 2 Anmeldeformulare Ausbildung). Die erste Rate wird fällig im Zeitpunkt der Rechnungsstellung und wird in den Folgemonaten jeweils am 01. des Monats im Voraus abgebucht.

Inhalt der Ausbildung/ Tagesablauf

(*alle Standorte jeweils 10.00-18.00 Uhr inkl. 1/2 Std. Pause) *Frankfurt am Main 8:00-16:00 Uhr!

1. Tag

Kennenlernrunde
Aufbau von Tanz- und Bewegungsangeboten
Die richtige Vorbereitung
Anatomie & Physiologie (kurze Einführung)
Rückenschule, Haltungsschule, Bewegungslehre
(HWS/ BWS/ LWS – 3 Punkte Kontakt, Kokontraktion – BM/ RM)
Morgengymnastik
Physiologische Bewegungsabläufe
Koordination der einzelnen Körperabschnitte
Yoga-Übungen
Andehnen und Abdehnen der einzelnen Muskelgruppen
Freier Tanz
Entspannungsübungen



2. Tag

Wiederholung der wichtigsten Themen
(Beckenkipfung – Beckenaufrichtung – Beugewinkel in den Gelenken)
Rhythmische Bewegungseinleitung (Taktile Reize)
Wahrnehmung der Atemräume
Aufwärmtraining
Andehnen und Abdehnen der einzelnen Muskelgruppen
WDH Yoga-Übungen
Tanzen unter Einbeziehung der einzelnen Bewegungsrichtungen im Raum
Entspannungsübungen

3. Tag

WDH - Rückenschule
Andehnen und Abdehnen der einzelnen Muskelgruppen
Funktionsgymnastik
Gleichgewichtsübungen
(Erspüren der Gleichgewichtsverlagerung in den Muskelgruppen / Körperabschnitten)
Partnerübung
Aufwärmtraining
Tanzen unter Einbeziehung der einzelnen Bewegungsrichtungen im Raum
Kreative Hilfsmittel – Geschichten Tanzen
Abdehnen
Entspannungsübung – PMR

4. Tag

Rhythmusschulung:
Atemrhythmus – Herzrhythmus - Kreislauf
Wahrnehmung der Atemräume / Partnerübung
Coaching, Existenzgründung kleine Einführung
Funktionsgymnastik Anleitung



Übungen zur Koordination / Gleichgewichtsübungen
(sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen)
Entspannungsübung – PMR Wiederholung

5. Tag

WDH der wichtigsten Themen
Bewegungsmöglichkeiten: Rumpf, Hüfte, Becken, Arme, Beine
Die Elemente im Tanz
Wie können die Elemente durch Bewegung zum Ausdruck gebracht werden?
Aufwärmtraining, Abdehnen
Entspannungsübung – Traumreise

6. Tag

Berufs- und standesrechtliche Grundlagen
(auf alle Tage individuell zum Thema verteilt)
Wiederholung (individuelle Auswahl)

Praktische Lehrprobe:

- Selbstständige Durchführung eines Tanz- und Bewegungsangebotes
- Urkunden-Vergabe: terramedus® Tanz- und Bewegungspädagoge(in)

Die genaue zeitliche Abfolge der Kursinhalte kann variieren, enthält aber die beschriebenen Inhalte.



terramedus

Akademie für Gesundheit
Zentralverwaltung
Haferkamp 28
24145 Kiel

Telefon: +49-(0)431-5348303
Telefax: +49-(0)3212-5050511 (Fax-Server)
E-Mail: info@terramedus.de
Internet: www.terramedus.de