

MUSTER

Qigong-Lehrerausbildung

Curriculum / Modulhandbuch

Ausbildungszeitraum vom TT.MM.JJJJ bis zum TT.MM.JJJJ

Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln

Wenjun Zhu Prof. mult. Dr. Sportwiss. Dr. med. (TCM CHN) Dr. phil. (CHN)

Köln, TT.MM.JJJJ

Leitbild

Diese Qigong-Ausbildung orientiert sich an den Vorgaben des aktuellen Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes und verfolgt einen integrativen Bildungsansatz, der naturwissenschaftliche und geisteswissenschaftliche Perspektiven sowie traditionelle und moderne Erkenntnisse miteinander verbindet. Im Mittelpunkt steht die transkulturelle und interdisziplinäre Verknüpfung von Theorien, Prinzipien und Methoden.

Die Ausbildung basiert auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sowie den klassischen chinesischen Bewegungs- und Gesundheitslehren. Ergänzend werden Erkenntnisse aus Biologie, Soziologie, Psychologie, Pädagogik und Bewegungswissenschaft einbezogen. Dadurch werden östliche und westliche Konzepte der Gesundheitsförderung und Prävention miteinander verbunden.

Die praktischen Ausbildungsinhalte beruhen auf einem integrativen Ansatz aus chinesischer und westlicher Gesundheitswissenschaft und werden durch evidenzbasierte Methoden der modernen Medizin und Bewegungswissenschaft ergänzt.

Zielgruppe

Die Qigong-Ausbildung richtet sich an Personen, die sich für die chinesische Kultur, Qigong und traditionelle Gesundheitsübungen interessieren und diese als Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention anwenden möchten. Sie eignet sich insbesondere für Personen, die zukünftig Präventionskurse organisieren, anleiten oder im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention tätig werden möchten.

Qualifikationsziele

Ziel der Ausbildung ist die Vermittlung eines systematischen Wissens- und Handlungssystems im Bereich Qigong im Rahmen der gesetzlichen Präventionsangebote. Die Absolventinnen und Absolventen erwerben Kompetenzen zur Planung, Organisation und Durchführung von Präventionskursen.

- **Fachwissenschaftliche Kompetenzen:** Die Teilnehmenden erwerben Kenntnisse der naturwissenschaftlich-medizinischen Grundlagen sowie der Bewegungswissenschaft, Traditionellen Chinesischen Medizin und traditionellen chinesischen Bewegungstheorien. Sie sind in der Lage, Maßnahmen und Projekte der Gesundheitsförderung und Prävention zu entwickeln, umzusetzen und zu evaluieren sowie qualitativ hochwertige, evidenzbasierte und transkulturelle Präventionskonzepte zu gestalten.
- **Fachpraktische Kompetenzen:** Die Teilnehmenden erlernen ausgewählte

klassische Methoden des Qigong und Daoyin Yangsheng Gong (DYYSG). Sie können zielgruppenspezifische Präventionsangebote für unterschiedliche Altersgruppen und gesundheitliche Voraussetzungen planen und durchführen.

- **Fachübergreifende und individuelle Kompetenzentwicklung:** Die Studierenden lernen die rechtlichen und politischen Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention gemäß dem Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes sowie die grundlegenden Konzepte und Prinzipien der Gesundheitsförderung und Prävention kennen. Auf der Grundlage einer wechselseitigen Förderung von evidenzbasierter Theorie und Praxis sowie einer Ergänzung von Natur- und Kulturwissenschaften entwickeln sie schrittweise ein eigenes, fachlich fundiertes und persönlich geprägtes transkulturelles Kurskonzept der Gesundheitsförderung und Prävention.

I.**Fachwissenschaftliche Kompetenz
5 ECTS / 150 Std.****Modultitel****Philosophische, historische Grundlagen des Qigong und
Qigong-Bewegungsprinzipien**

Umfang	1 ECTS / 30 Std. (Präsenz 15 Std./Selbststudium 15 Std.)
Inhalte	– Geschichte und System des Qigong – Geschichte des Qigong – Wissenschaftliches strukturelles System des Qigong – Stilrichtungssystem und Bewegungselemente des Qigong – Philosophie – Daoismus, Buddhismus und Konfuzianismus – Yin-Yang Theorie – Die fünf Elemente – Die acht Trigramme – Qigong-Bewegungsprinzipien – Dantian und Zhoutian – Zuordnungssystem der Qigong-Bewegungen zu inneren Organen und Meridianen in Yin-Yang, Fünf-Elemente und Acht-Trigramme
Ziele	– Die Studierenden erwerben fundierte Kenntnisse über die historische Entwicklung, die unterschiedlichen Schulen und Traditionen des Qigong sowie deren traditionelle und moderne wissenschaftliche Grundlagen. – Die Studierenden erwerben Kenntnisse der wesentlichen Denkschulen und Methodensysteme der traditionellen chinesischen Philosophie und können diese zur Interpretation und praktischen Anwendung von Qigong-Übungen heranziehen.
Schlüsselqualifikationen	– Fachwissenschaftliche Kompetenzen – Methodenkompetenz – Analysekompetenz – Evaluationskompetenz – Theorie-Praxis Transfer – Instruktions- und Moderationskompetenz
Lehrformen / Methodik	Seminar – Vortrag und Lehrgespräche – Diskussionen – Analysen/Auswertungen – Textlektüre – Gruppenarbeit
Erfolgskontrolle	– Die konkreten Angaben dazu werden zu Beginn des Semesters in der Veranstaltung bekannt gegeben – Aktive Mitarbeit, laufende Lernerfolgskontrollen während des Semesters
Prüfungsleistung	– Schriftliche Ausarbeitung / Hausarbeit – Mündliche Prüfung: Gespräch zu den Themen
Modulverantwortung	Wenjun Zhu

Modultitel	Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen
Umfang	2 ECTS / 60 Std. (Präsenz 30 Std./Selbststudium 30 Std.)
Inhalte	– Bewegungs-Anatomie und –Physiologie – Anatomie - Struktur des menschlichen Körpers. – Bewegungsanatomie - Beziehung und gegenseitige Beeinflussung zwischen der Bewegung und Struktur des menschlichen Körpers. – Physiologie - Funktion des menschlichen Körpers. – Bewegungsphysiologie - Beziehung und gegenseitige Beeinflussung zwischen der Bewegung und Funktion des menschlichen Körpers. – Bewegungs-Biomechanik - Bewegungsprinzipien und Bewegungsfähigkeit des menschlichen Körpers. – Biomechanik, Bewegungsprinzipien und Bewegungsanalyse des Qigong
Ziele	– Erwerb, Verständnis und Beherrschung von Grundkenntnissen und Prinzipien der Anatomie und Physiologie. Anwendung naturwissenschaftlicher und biomedizinischer Grundlagen und Prinzipien zur Erklärung und Anleitung der in Qigong-Bewegungen stattfindenden körperlichen Prozesse sowie ihrer gesundheitsfördernden Wirkmechanismen. – Erwerb, Verständnis und Beherrschung grundlegender Kenntnisse und Prinzipien der Biomechanik. Fähigkeit, biomechanisch relevante Aspekte der Qigong-Praxis zu verstehen, zu erklären und anzuleiten.
Schlüsselqualifikationen	– Fachwissenschaftliche Kompetenzen – Methodenkompetenz – Analysekompetenz – Evaluationskompetenz – Theorie-Praxis Transfer – Instruktions- und Moderationskompetenz
Lehrformen / Methodik	Seminar – Vortrag und Lehrgespräche – Diskussionen – Analysen/Auswertungen – Textlektüre – Gruppenarbeit
Erfolgskontrolle	– Die konkreten Angaben dazu werden zu Beginn des Semesters in der Veranstaltung bekannt gegeben – Aktive Mitarbeit, laufende Lernerfolgskontrollen während des Semesters
Prüfungsleistung	– Schriftliche Ausarbeitung / Hausarbeit – Mündliche Prüfung: Gespräch zu den Themen
Modulverantwortung	Wenjun Zhu

Modultitel	Medizin (TCM im Licht der westlichen Medizin)
Umfang	1 ECTS / 30 Std. (Präsenz 15 Std./Selbststudium 15 Std.)
Inhalte	– Grundlagen der TCM – Wissenschaftliches strukturelles System der TCM – Organ-Funktionen in TCM – Meridiane und Akupunkturpunkte – Jing-Essenz, Qi-Energie und Shen-Geist, Blut und Körperflüssigkeit – TCM-Pathologie – TCM-Behandlungsprinzipien – TCM in Betrachtung der westlichen Medizin – Aktueller Stand der Grundlagen und klinischen Forschung zu Qigong – Relevante Aspekte aus dem psychologischen, neurowissenschaftlichen und sportmedizinischen Bereich
Ziele	– Erwerb, Verständnis und Beherrschung der Grundkenntnisse und Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die TCM-Grundlagen dienen dabei als theoretische Basis für Körperbewegung, um die in Qigong-Übungen ablaufenden Prozesse sowie deren gesundheitsfördernde Wirkmechanismen zu erklären und anzuleiten. – Vermittlung von fachbezogenem medizinischem Grundlagenwissen, Kenntnis des aktuellen Standes der Grundlagen- und klinischen Forschung zu Qigong sowie relevanter Erkenntnisse aus Psychologie, Neurowissenschaften und Sportmedizin. Darüber hinaus werden Qigong und die Traditionelle Chinesische Medizin aus der Perspektive der westlichen Medizin betrachtet, analysiert und eingeordnet.
Schlüsselqualifikationen	– Fachwissenschaftliche Kompetenzen – Methodenkompetenz – Analysekompetenz – Evaluationskompetenz – Theorie-Praxis Transfer – Instruktions- und Moderationskompetenz
Lehrformen / Methodik	Seminar – Vortrag und Lehrgespräche – Diskussionen – Analysen/Auswertungen – Textlektüre – Gruppenarbeit
Erfolgskontrolle	– Die konkreten Angaben dazu werden zu Beginn des Semesters in der Veranstaltung bekannt gegeben – Aktive Mitarbeit, laufende Lernerfolgskontrollen während des Semesters
Prüfungsleistung	– Schriftliche Ausarbeitung / Hausarbeit – Mündliche Prüfung: Gespräch zu den Themen
Modulverantwortung	Wenjun Zhu

Modultitel	Pädagogik und Psychologie
Umfang	1 ECTS / 30 Std. (Präsenz 15 Std./Selbststudium 15 Std.)
Inhalte	– Pädagogik – Die Grundlagen der Pädagogik und Sportpädagogik – Lehrmethodik und Unterrichtsorganisation im Qigong – Selbststudium in Qigong – Bearbeitung der Unterrichts-Unterlagen zur Zertifizierung Präventionskurs – Psychologie – Grundlagen der Psychologie – Psychologie und Sport- und Bewegungspraxis – Psychologie und Gesundheit
Ziele	– Die Studierenden lernen, verstehen und beherrschen die Grundlagen, Prinzipien und Methoden der Pädagogik und Didaktik. Sie sind in der Lage, Qigong-Kurse selbstständig zu planen, zu organisieren und durchzuführen sowie Unterrichtsunterlagen für die Zertifizierung von Präventionskursen zu erstellen und zu bearbeiten. – Die Studierenden lernen, verstehen und beherrschen die Grundlagen der Psychologie sowie psychologische Aspekte von Bewegung und Gesundheit. Sie sind in der Lage, dieses Wissen in den Bereichen Bewegungsförderung, Gesundheitsförderung und Qigong-Unterricht praktisch umzusetzen.
Schlüsselqualifikationen	– Fachwissenschaftliche Kompetenzen – Methodenkompetenz – Analysekompetenz – Evaluationskompetenz – Theorie-Praxis Transfer – Instruktions- und Moderationskompetenz
Lehrformen / Methodik	Seminar – Vortrag und Lehrgespräche – Diskussionen – Analysen/Auswertungen – Textlektüre – Gruppenarbeit
Erfolgskontrolle	– Die konkreten Angaben dazu werden zu Beginn des Semesters in der Veranstaltung bekannt gegeben – Aktive Mitarbeit, laufende Lernerfolgskontrollen während des Semesters
Prüfungsleistung	– Schriftliche Ausarbeitung / Hausarbeit – Mündliche Prüfung: Gespräch zu den Themen
Modulverantwortung	Wenjun Zhu

II.**Praxis: Fachpraktische Kompetenz
7 ECTS / 210 Std. (Präsenz)****Modultitel****Qigong zur allgemeinen Gesundheitsförderung und
Prävention**

Umfang	6 ECTS / 180 Std. (Präsenz)
Inhalte	– Qigong-Grundlagen – Säule stehen aufsteigen und absinken, öffnen und schließen – Qigong-Übungen vom Kopf bis Fuß – Traditionelle Stiles Qigong – ZhouTian Qigong - Meridiane Qigong - die 14 Hauptmeridiane Übungen – Meridiane Qigong - die 8 Sondermeridiane Übungen – Dreifache Erwärme Qigong – TCM-Selbstmassage-Qigong – LiuZiJue - die sechs heilenden Laute – WuQinXi - die fünf Tierspiele – BaDuanJin - die acht stehenden Brokat-Übungen – BaDuanJin - die acht stehenden Brokat-Übungen – YiJinJing - die 12 Formen Weituo Kraft – ShiErDuanJin - die 12 sitzenden Brokat-Übungen – ErShiSiJieQi - die 24 Jahreszeiten Übungen – DaoYin YangSheng Gong nach Prof. G. ZHANG – DYYSG - Gesundheits-Qigong – DYYSG - Qigong für das Herz – DYYSG - Qigong für die Lunge – DYYSG - Qigong für die Muskeln und Knochen – DYYSG - Qigong für Magen und Milz – DYYSG - Qigong für die Nieren – DYYSG - Qigong für die Leber im Sitzen
Ziele	– Die Studierenden erlernen und beherrschen grundlegende technische Bewegungen und Übungsformen des Qigong und sind in der Lage, diese angemessen zu beschreiben, zu erklären und zu demonstrieren. – Sie können die wesentlichen technischen Merkmale der Bewegungen beschreiben und die zugrunde liegenden Grundlagen der westlichen und östlichen Medizin erläutern. – Sie können eine allgemeine, funktionsorientierte und reflektierte transkulturelle Bewegungskompetenz sowie bewegungsbezogenes Wissen anwenden. Sie erfahren Gemeinsamkeiten und Unterschiede im Bewegungslernprozess, erkennen technische Fehler und korrigieren diese mit geeigneten Methoden.
Schlüsselqualifikationen	– Vermittlungskompetenz – Handlungskompetenz – Planungskompetenz – Organisationskompetenz – Methodenkompetenz
Lehrformen / Methodik	Praxis-Kurs – Lehrmethoden: – Erklärung und Demonstration

- (Klein-)Gruppen-/Partnerarbeit
- Selbsterfahrung und Reflexion
- Gruppendiskussion
- Lernmethoden:
 - Kognitives Lernen
 - Lernen durch Beobachtung und Nachahmung
 - Lernen durch wiederholtes Üben
 - Erfahrungsorientiertes Lernen
 - Lehrprobe

Erfolgskontrolle	– Die konkreten Angaben dazu werden zu Beginn des Semesters in der Veranstaltung bekannt gegeben – Aktive Mitarbeit, laufende Lernerfolgskontrollen während des Semesters
------------------	--

Prüfungsleistung	Praktische Prüfung Demonstration Lehrpraxis
------------------	--

Modulverantwortung	Wenjun Zhu
--------------------	------------

Modultitel	Qigong bei häufigen und spezifischen Krankheiten, sowie ihr Kontraindikationen
Umfang	1 ECTS / 30 Std. (Präsenz)
Inhalte	– Bewegungssystem – Lunge und Atmungssystem – Herz und Kreislauf-System, Lymphsystem – Magen und Verdauungssystem – Leber und Galle – Nieren und Harnsystem, Fortpflanzungssystem
Ziele	Erwerb von Kenntnissen über die Konzepte der westlichen Medizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zu Körpersystemen und Erkrankungen. Die Studierenden sind in der Lage, Qigong bei häufigen sowie spezifischen Erkrankungen zu verstehen und anzuwenden sowie die jeweiligen Indikationen und Kontraindikationen zu berücksichtigen.
Schlüsselqualifikationen	– Vermittlungskompetenz – Handlungskompetenz – Planungskompetenz – Organisationskompetenz – Methodenkompetenz
Lehrformen / Methodik	Praxis-Kurs – Lehrmethoden: – Erklärung und Demonstration – (Klein-)Gruppen-/Partnerarbeit – Selbsterfahrung und Reflexion – Gruppendiskussion – Lernmethoden: – Kognitives Lernen – Lernen durch Beobachtung und Nachahmung – Lernen durch wiederholtes Üben – Erfahrungsorientiertes Lernen – Lehrprobe
Erfolgskontrolle	– Die konkreten Angaben dazu werden zu Beginn des Semesters in der Veranstaltung bekannt gegeben – Aktive Mitarbeit, laufende Lernerfolgskontrollen während des Semesters
Prüfungsleistung	Praktische Prüfung Demonstration
Modulverantwortung	Wenjun Zhu

**III. Fachübergreifende Kompetenz
1 ECTS / 30 Std.**

Modultitel	Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention
Umfang	1 ECTS / 30 Std. (Präsenz 15 Std./Selbststudium 15 Std.)
Inhalte	– Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung – Konzepte von Gesundheit und Krankheit
Ziele	Die Studierenden lernen die aktuellen rechtlichen und politischen Grundlagen der Gesundheitsförderung gemäß dem Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes kennen. Sie setzen sich mit Strategien und Handlungsfeldern der Gesundheitsförderung sowie mit grundlegenden Konzepten von Gesundheit und Krankheit auseinander. Darüber hinaus erwerben sie ein vertieftes Verständnis für die gesellschaftliche Organisation, Umsetzung und das Management von Präventionskursen.
Schlüsselqualifikationen	– Fachwissenschaftliche Kompetenzen – Methodenkompetenz – Analysekompetenz – Evaluationskompetenz – Theorie-Praxis Transfer – Instruktions- und Moderationskompetenz
Lehrformen / Methodik	Seminar – Vortrag und Lehrgespräche – Diskussionen – Analysen/Auswertungen – Textlektüre – Gruppenarbeit
Erfolgskontrolle	– Die konkreten Angaben dazu werden zu Beginn des Semesters in der Veranstaltung bekannt gegeben – Aktive Mitarbeit, laufende Lernerfolgskontrollen während des Semesters
Prüfungsleistung	– Schriftliche Ausarbeitung / Hausarbeit – Mündliche Prüfung: Gespräch zu den Themen
Modulverantwortung	Wenjun Zhu
Summe	13 ECTS / 390 Std.