

## Nachweis über die Kursleitererfahrung bei den Verfahren Hatha Yoga, Tai Chi und Qigong

### Angaben des Kursleiters/der Kursleiterin

---

Name, Vorname (ggf. Geburtsname)

---

Geburtsdatum

---

Straße

---

PLZ, Ort

Bitte beachten Sie, dass insgesamt **mindestens 200 Zeitstunden** Kursleitererfahrung erforderlich sind, sofern Sie über einen staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss außerhalb des Gesundheits- oder Sozialbereiches verfügen.<sup>1</sup>

Ich erkläre, dass ich über \_\_\_\_\_Zeitstunden Kursleitererfahrung in dem Verfahren \_\_\_\_\_ (bitte nennen Sie hier, ob es sich um Hatha Yoga, Tai Chi oder Qigong handelt) verfüge.

Für die Prüfung ist eine explizite Auflistung Ihrer Kurse notwendig. Bitte legen Sie Ihre Kursleitererfahrung in der **beigefügten Tabelle** dar und führen Sie die Nachweise<sup>2</sup> in Kopie bei. Als Kursleitererfahrung zählen nur die Kurse, die Sie **nach** Beendigung Ihrer **Kursleiterausbildung** im jeweiligen Verfahren gehalten haben (Hospitationszeit und Übungsstunden werden nicht angerechnet).

Bitte listen Sie die Kurse einzeln und chronologisch (beginnend mit dem aktuellsten Kurs) auf und **addieren** Sie am Ende die Stunden. Sollten Sie über mehr als die erforderlichen 200 Zeitstunden Kursleitererfahrung zwischen dem Ende der Ausbildung und heute verfügen, ist es ausreichend die **aktuellsten 200 Zeitstunden** in der Tabelle aufzuführen. Eine exemplarische Darstellung der benötigten Angaben finden Sie ebenfalls in der Tabelle.

---

<sup>1</sup> Es gelten die Anforderungen des Leitfadens Prävention in der Fassung vom 01. Oktober 2018

<sup>2</sup> Aussagekräftige und anerkennungsfähige Nachweise sind beispielsweise Bestätigungen einer Organisation oder eines Arbeitgebers, die die angegebenen Zeitstunden belegen.

**Tabelle: Nachweis über den Umfang der Kursleitererfahrung in dem jeweiligen Verfahren**

| Zeitraum<br>(Anfangs- und<br>Enddatum)                      | Art des<br>Kurses <sup>3</sup> /<br>Rhythmus | Umfang/<br>Einheiten | Stil/<br>Methode | Titel des<br>Kurses        | Zielsetzung des Kurses<br><br>Inhalt des Kurses   | Arbeitgeber/<br>Veranstaltungsort<br><br>Kontaktdaten   | Stunden in<br>Minuten<br>(Stunden) |
|---|--|----------------------|------------------|----------------------------|---|---|------------------------------------|
| Beispiel:<br>06.01.2014 –<br>26.01.2015<br><br>Mo 18:00 Uhr | Dauerangebot<br><br>2-wöchiger<br>Rhythmus   | 24 x 60<br>Minuten   | Hatha<br>Yoga    | Hatha Yoga für<br>Anfänger | <u>Ziel des Kurses</u><br>Dieser Kurs hilft zu entspannen, sich mit neuer Kraft<br>und Positivität aufzuladen und dient der Entwicklung<br>eines gesunden Körpergefühls zur Prophylaxe von<br>Spannungen und Blockaden.<br><br><u>Inhalt des Kurses</u><br>Gründliche Einführung ins Hatha Yoga. Einfache<br>Asanas (Körperstellungen), harmonisierendes<br>Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannung.  | Adresse:<br>Yogaschule Mustermann<br>Musterstr. 1<br>12345 Musterhausen<br><br>Tel. 01234 555565<br><br>Name und Unterschrift des<br>Arbeitgebers/Auftraggebers:<br>Max Mustermann<br><br><b>STEMPEL<sup>4</sup></b><br><i>Mustermann<sup>2</sup></i> | 1440 Minuten<br>(24 Stunden)       |
| Beispiel<br>11.02.2014 –<br>01.04.2014<br><br>Di 20:00 Uhr  | Kursangebot<br>wöchentlicher<br>Rhythmus     | 8 x 90<br>Minuten    | Hatha<br>Yoga    | Yoga für<br>Schwangere     | <u>Ziel des Kurses</u><br>Dieser Kurs hilft Schwangeren durch auf die Atmung<br>abgestimmte Bewegung vereinzelt<br>Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen und<br>bietet damit Gelegenheit, einen Ruhepol im Alltag<br>zu erleben.<br><br><u>Inhalt des Kurses</u><br>Die Grundlagen des Yoga für die Zielgruppe<br>„Schwangere“ werden vermittelt und angepasst an<br>die körperlichen Möglichkeiten geübt. Dabei wird<br>Achtsamkeit für die körperliche Wahrnehmung<br>geschult. Die Atemübungen und Asanas sind auf ein | Fitnessstudio xy<br>Mustermannstr. 1<br>12345 Musterstadt<br><br>Tel. 01234 555565<br><br>siehe beigefügter Nachweis <sup>5</sup>   | 720 Minuten<br>(12 Stunden)        |

<sup>3</sup> z.B. Dauerangebot, Präventionskurs, Schnupperkurs

<sup>4</sup> Möglichkeit zur Bestätigung der angegebenen Kurse durch Stempel, Name und Unterschrift des Arbeitgebers/Auftraggebers.

<sup>5</sup> Möglichkeit zur Bestätigung der angegebenen Kurse durch beigefügten Arbeitgebernachweis (siehe Vorlagen in den Nutzerhilfen).

|  |  |                   |               |                         |  |  |                             |
|--|--|-------------------|---------------|-------------------------|--|--|-----------------------------|
|  |  |                   |               |                         | bewusstes Wahrnehmen und aktives Ein-setzen von Atem in den Bewegungen ausgerichtet. Tiefenentspannung bildet das Ende der Einheit und sorgt für innere Ruhe, Entspannung und lehrt loszulassen.               |  |                             |
| Beispiel<br>11.02.2014 –<br>01.04.2014<br><br>Di 14:00 Uhr | Kursangebot<br>wöchentlicher<br>Rhythmus | 8 x 90<br>Minuten | Hatha<br>Yoga | Yoga für<br>Jugendliche | <u>Ziel des Kurses</u><br>Dieser Kurs hilft zu entspannen, sich mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen und dient der Entwicklung eines gesunden Körpergefühls zur Prophylaxe von Spannungen und Blockaden. | Auf selbständiger Basis <sup>6</sup> :   | 720 Minuten<br>(12 Stunden) |
|  |  |                   |               |                         |  | Adresse:<br>Mustermannstr. 1<br>12345 Musterstadt<br><br>Tel. 01234 555565<br><br>(siehe beigefügter Nachweis) |                             |
|  |  |                   |               |                         | <u>Inhalt des Kurses</u><br>Gründliche Einführung ins Hatha Yoga. Einfache Asanas (Körperstellungen), harmonisierendes Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannung   |  |                             |
|  |  |                   |               |                         | <u>Ziel des Kurses</u>   |  |                             |
|  |  |                   |               |                         | <u>Inhalt des Kurses</u>   |  |                             |
|  |  |                   |               |                         | <u>Ziel des Kurses</u>   |  |                             |
|  |  |                   |               |                         | <u>Inhalt des Kurses</u>   |  |                             |
| <b>Stunden gesamt:</b>                                     |  |                   |               |                         |  | <b>200 Zeitstunden<br/>(12.000 Minuten)</b>  |                             |

<sup>6</sup> Die Selbstständigkeit muss extern nachgewiesen werden z.B. Gewerbeanmeldung, Raummietvertrag, Bestätigungsschreiben des Finanzamts/Steuerberaters.

Die Plausibilität der gemachten Angaben für den Nachweis der Kursleitererfahrung wird im Gesamtkontext betrachtet, unter Umständen wird ein Stundenverlaufsplan von Ihnen gefordert.

Die Krankenkassen der Kooperationsgemeinschaft behalten sich eine stichprobenartige Prüfung der Angaben vor.

### Selbsterklärung

Mit meiner Unterschrift erkläre ich, die Richtigkeit der von mir gemachten Angaben<sup>7</sup>.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift des Kursleiters/der Kursleiterin

---

<sup>7</sup> Ich nehme zur Kenntnis, dass Falschangaben strafrechtliche Folgen haben können und ggf. den Tatbestand des vollendeten oder versuchten Betruges im Sinne des § 263 StGB erfüllen können.