

Dynamic Qi-Gong

Ein neues Kurskonzept für Fitnessclubs

Dynamic Qi-Gong ist ein Kurskonzept, das den Umgang mit den eigenen Körperenergien effizient gestalten lässt. Das Team von „The Wellness Experts“, Stephan Suh, Jang-Ho Kim und Sergey Dockter, hat Dynamic Qi-Gong zum ersten Mal auf der BODYLIFE vorgestellt und bietet diese jahrtausende alte Bewegungskunst als Ausbildungsform an. Bodymedia stellt es vor.

Qi-Gong kann auf eine über 3.000 Jahre alte Geschichte und Erfahrung zurückblicken. In dieser Zeit entstanden zahlreiche unterschiedliche Stile bzw. Richtungen. Diese lassen sich grob in zwei Hauptrichtungen unterteilen. Zum einen in das bewegte und zum anderen das stille Qi-Gong.

Das bewegte Qi-Gong besteht aus weichen, fließenden Bewegungen, die man zum Beispiel aus dem Taiji kennt und aus harten, kraftvollen und dehrenden Übungen. Das stille Qi-Gong befasst sich mit der Meditation und damit der Herstellung der Ruhe im Geiste. Dynamic Qi-Gong integriert alle genannten Hauptrichtungen des Qi-Gong. Innere Einkehr und Konzentrationsübungen werden hier harmonisch zusammengebracht.

Entwickelt und konzipiert haben Dynamic Qi-Gong Sergey Dockter und Jang-Ho Kim. Die beiden haben dazu ihre Diplomarbeit an der Deutschen Sporthochschule (DSHS) Köln geschrieben. In der Studie wurden

acht Wochen lang zweimal wöchentlich 20 Personen mit Dynamic Qi-Gong therapiert. Diese Personen litten an chronischen Rückenschmerzen „Lumbal Syndrom“.

Das neue Bewegungskonzept schlug so erfolgreich an, dass teilweise nach nur fünf Einheiten erste Probanden bereits schmerzfrei waren. Nach den acht Wochen gaben 19 Personen an, dass sich durch das regelmäßige Training mit Dynamic Qi-Gong die Lebensqualität signifikant verbessert hat. Eine Dame freute sich darüber, dass sie die Schmerzmittel absetzen konnte, die sie seit 15 Jahren nahm. Der Zustand der Kontrollgruppe jedoch verschlechterte sich gar oder blieb gleich.

Dynamic Qi Gong bekämpft Schmerzen von innen und außen, denn die Energiekreisläufe – so genannte Meridiane – werden aktiviert. Der Mensch wird sowohl auf der körperlichen, geistigen als auch der energetischen Ebene betrachtet. Dabei orientiert sich das Dynamic Qi-Gong an der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), bei der das Qi (Lebensenergie) auf den sog. Meridianen fließt. Es handelt sich hierbei um Bahnen auf dem Körper, auf denen das Qi fließt. Sie sind als „energetisches (Blutbahn-)System“ zu verstehen. Qi ist jedoch nicht greifbar oder wissenschaftlich erfassbar.

„Es macht Freude Menschen zu helfen. Man muss ihnen in die Augen schauen, wenn sie das erste Mal nach unendlichen Qualen auch Mal lächeln können. Dies ist das größte Geschenk, was wir diesen Menschen machen können“, strahlt Jang-Ho enthusiastisch. Nun unterrichten sie dieses Bewegungskonzept in Köln und Umgebung. Die Probanden der Studie wollen weiter bei ihnen trainieren, denn „Rückenschmerzen will ich nie wiederhaben!“, so Monika H. (43) aus Köln.

Stephan Suh

Zum Autor

Stephan Suh, Sohn koreanischer Eltern, die vor rund 38 Jahren nach Deutschland immigrierten, hat von Kindheit an Taekwondo trainiert und besitzt den 3. Dan. Auf Conventions wird er deshalb vor allem für östliche Bewegungs- und Entspannungsformen sowie kampfsportorientierte Fitnesskurse gebucht. Er ist Yoga-Übungsleiter und Trainer für autogenes Training und beherrscht außerdem Meditation, Pranayama (Atemschulung) und autosuggestive Entspannungsübungen.

Dynamic Qi-Gong

Jang-Ho Kim und Sergey Dockter sind Diplom-Sportwissenschaftler an der DSHS Köln und haben ihre Diplomarbeit über die „Behandlung chronischer Rückenschmerzen“ mittels Dynamic Qi-Gong verfasst. Dieser neue Ansatz der Behandlung hat große Erfolge hinsichtlich der Schmerzsymptomatik der Patienten erbracht und stellt damit eine bedeutende Alternative zur herkömmlichen Therapie und Prävention dar. Sie bieten diese Ausbildung in Kooperation mit einer Studiokette an. Mehr Informationen zur Ausbildung von „The Wellness Experts“:

Kontakt:
www.Stephan-Suh.de,
www.Meister-Kim.de,
www.Cosmoyoga.de

So gehts!

20.02.2006

	Fritz	Martina
8:00-8:20	[Handwritten]	[Handwritten]
8:20-8:40	[Handwritten]	[Handwritten]
8:40-9:00	[Handwritten]	[Handwritten]
9:00-9:20	[Handwritten]	[Handwritten]
9:20-9:40	[Handwritten]	[Handwritten]
9:40-10:00	[Handwritten]	[Handwritten]
10:00-10:20	[Handwritten]	[Handwritten]
10:20-10:40	[Handwritten]	[Handwritten]
10:40-11:00	[Handwritten]	[Handwritten]
11:00-11:20	[Handwritten]	[Handwritten]
11:20-11:40	[Handwritten]	[Handwritten]
11:40-12:00	[Handwritten]	[Handwritten]
12:00-12:20	[Handwritten]	[Handwritten]
12:20-12:40	[Handwritten]	[Handwritten]
12:40-13:00	[Handwritten]	[Handwritten]

Das gute alte Terminbuch hat so seine Schwächen. Es wird gestrichen, radiert, mit Tipp-Ex übermalt, gekrizelt, abgekürzt. Wer kommt nun wann? Wo gibt es freie Termine? Vereinfachen Sie Ihre Arbeit am Tresen und im Büro. Bieten Sie gleichzeitig mehr Service für Ihre Mitglieder. Centercom, die Software für Fitness-, Freizeit- und Bäderanlagen macht's möglich, z. B. bei der Terminplanung.

Aber so gehts auch!

Mi 15.03.2006	Do 16.03.2006	Fr 17.03.2006	Sa 18.03.2006	So 19.03.2006
	Merion		Ralf	
07:30	Abt, Eva: Telefonberatung			
07:45	Becker, Joachim			
08:00	Dollmann, Udo			
08:15	Fricke, Herbert		Ott, Felicitas 0711-259988	
08:30				
08:45	Probetraining		Krafttest	
09:00				
09:15				
09:30			Beratung Firmen-Fitness Firma Jungmann	
09:45	Schnellmann, Eveline 0711-262677			
10:00				
10:15	Retest		Erpp, Udo: Telefonberatung	
10:30			Stiller, Irmgard Hauser, Bettina	
10:45			Kallis, Rosemarie	
11:00	Beck, Jörg: Telefonberatung			
11:15	Rossmann, Pauline			
11:30			Probetraining	
11:45	Ernährungsberatung			
12:00				
12:15				

Centercom hat z. B. den pfiffigen PC-Terminplan. Sie bestimmen die Einteilung: Arbeitszeiten, Pausen, Urlaubstage, „Dienste“ und vieles mehr. Farben und Symbole schaffen Übersicht, auch bei viel Information. Terminieren Sie einfach und schnell – und auf Wunsch an mehreren Bildschirmen gleichzeitig. Das spart Zeit, schafft Transparenz und vermeidet Fehler. Gleichzeitig nutzen Sie die Daten für vielfältige Auswertungen.

Neugierig? Gerne informieren wir Sie über Terminplanung, Mitgliederverwaltung, Beitragsabrechnung, Zutrittskontrolle, Mehrstudioverwaltung, Bonus- und Zahlssysteme und die vielen Bereiche, in denen Centercom die Arbeit leichter macht.

CENTERCOM

CENTERCOM GmbH
Grönerstraße 5
71636 Ludwigsburg
Tel. 0 71 41 / 9 37 37-0
Fax 0 71 41 / 9 37 37-99
info@centercom.de

Innovative Systeme für Fitness-, Freizeit- und Bäderanlagen