



KEEP MOVING[®]
— TAIJI THERAPY —

Taiji - Therapie bei Bewegungsstörungen und Parkinson



Kontakt



Mirko Lorenz / Inhaber und Ausbildungsleitung
Telefon +49 176 - 84 78 99 52
info@taiji-therapie.de
www.taiji-therapie.de



Patrick Jeannotat
Landesvertretung Schweiz
Telefon +41 79 690 44 16
info@taiji-therapie.ch
www.taiji-therapie.ch



KEEP MOVING®
TAIJI THERAPY



Mirko Lorenz

Mirko Lorenz ist Inhaber und Entwickler des Trainingsprogramms Keep Moving.

Er ist zertifizierter Ausbilder des Deutschen Dachverbandes für Taiji & Qigong (DDQT) und als Präventions-Trainer bei den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

Er ist ausgebildet in Taiji (Tai Chi), Meditation und Qigong und kann auf 16 Jahre Studium der Kampfkünste und Techniken der Selbsterfahrung zurückblicken.

Seine Unterrichtskonzepte garantieren vom Einsteiger bis zum erfahrenen Schüler neue Einblicke und Trainingsfortschritte auf dem Weg zum Taiji-Prinzip.

Ein Jahr lang trainierte Mirko Lorenz Taiji in der Volksrepublik China. In der Northern Chinese Martial Arts Academy und in den Wudang Bergen der chinesischen Provinz Hubei widmete er sich täglich acht Stunden dem Taiji, dem Qigong und der Meditation. Seit 9 Jahren ist seine Berufung jetzt auch zum Beruf geworden. Seit 4 Jahren liegt sein Anwendungsschwerpunkt auf dem therapeutischen Sektor bei Bewegungsstörungen und Parkinson.

In Kooperation mit der Klinik für Bewegungsstörungen und Parkinson in Beelitz-Heilstätten ist hierbei das Trainingsprogramm Keep Moving entstanden.



Referenzen

- Parkinson Klinik Beelitz/ Heilstätten
- Charite Berlin
- AOK Nordost
- Jung und Parkinson e.V.
- PaJuBS Braunschweig
- Deutsche Parkinson Verinigung e.V.
- Berliner Schlaganfall-Allianz e.V.
- St.-Joseph-Klinikum



Keep Moving

Keep Moving ist ein Trainingsprogramm bei Bewegungsstörungen & Parkinson, das sich den Gesundheitsaspekt der Bewegungslehre Taiji besonders zu nutzen macht.

Taiji ist dabei eine Bewegungskunst, die Ihren Ursprung im China des 17. Jahrhunderts hat.

Diese Kunst dient heute der Lebenspflege, der Gesundheit und der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist. Taiji fördert dabei die Motorik und vitalisiert den gesamten Körper.

Das Einzigartige daran ist die Verknüpfung von Entschleunigung, Konzentration und Entspannung bei körperlicher Bewegung, Aufrichtung und Zentrierung.

Basierend auf diesen Prinzipien habe ich das therapeutische Trainingsprogramm Keep Moving entwickelt, das schon 3 Jahre in der Fachklinik Beelitz-Heilstätten bei Bewegungsstörungen und Parkinson getestet und angeboten wird. Keep Moving ist dabei ein bedürfnisorientiertes und leicht erlernbares Training.

Die Taiji-therapeutischen Aspekte werden dabei qualitativ hochwertig in einem justierbaren Training vermittelt.

Der Hauptfokus liegt auf der Verbesserung des Gleichgewichtes, der Körperkontrolle und Motorik sowie der Entspannung und Konzentration. Als alltagsbezogenes Training bedeutet das ganz praktisch eine Sturzprophylaxe, mehr Sicherheit bei allen alltäglichen Bewegungsroutinen und bessere Kontrolle und Körpergefühl bei den täglichen Handgriffen wie zum Beispiel dem Schuhe binden. Zusätzlich stärkt es damit auch das Selbstvertrauen, das Wohlbefinden sowie die Lebensfreude.





Anwender und Nutzer

Keep Moving ist als Training für den therapeutischen Sektor konzipiert. Es kann von Kliniken stationär oder ambulant und von freiberuflichen Trainern angewandt werden.

Kliniken | Reha-Einrichtungen | Physiotherapeuten | Ergotherapeuten | Taiji-Trainer

Als Patientengruppen eignen sich besonders die meisten neurologischen Erkrankungen und Bewegungsstörungen.

Parkinson Patienten | Schlaganfall Patienten | Dystonie Patienten | Bechterew Patienten

Warum Keep Moving und nicht herkömmliches Taiji?

Taiji ist eine großartige Bewegungskunst mit sehr vielen Vorteilen für die Patienten und trotzdem stellten sich bei der Arbeit in der Parkinson Klinik folgende Fragen:

„Was kann ein Mensch mit Bewegungsstörungen noch an komplexen Bewegungsmustern umsetzen?“

„Welche Bewegungsprinzipien bietet Taiji und welche dieser Prinzipien helfen bei krankheitsbedingten Defiziten im Bereich der Bewegungsstörungen?“

Ausserdem: „Wie kann ich die Brücke schlagen, damit die Prinzipien die Betroffenen erreichen und unterstützen?“ Das Resultat war eine Vereinfachung der Bewegungsform hin zu mehr Prinzipienarbeit innerhalb alltagsbezogener Bewegungsabläufe wie zum Beispiel Stehen – Gehen – Sitzen.

Die Vorteile des Trainingsprogramms sind:

- ist aus der direkten Praxis in Kliniken und Selbsthilfegruppen entstanden
- Bewegungsprinzipien stehen im Vordergrund
- Bewegung ist vereinfacht und alltagstauglich
- Bewegung ist bedürfnisorientiert, ausbaufähig und leicht erlernbar
- die Trainer kennen Problematik bei Bewegungsstörungen und Parkinson

KEEP MOVING - NUTZEN FÜR DEN PATIENTEN



Das Trainingsprogramm

Keep Moving ist leicht erlernbar und enthält justierbare Bausteine die einzeln oder in Kombination trainiert werden können. Vereinfacht gesagt ist es ein alltagsbezogenes Trainingsprogramm.

Trainingseffekte

Verbesserung von

- Gleichgewicht und Balance
- Stabilität und Kraft (Beinkraft)
- allgemeine Stimmung und Entspannung
- Beweglichkeit und Dehnung
- Richtungsgebung, Koordination und Motorik
- Konzentration
- Körperhaltung
- Durchblutung

Expertenmeinung

»Die Wirkungsweise von Taiji wird in einer 2012 in dem renommierten Fachjournal >New England Journal of Medicine< veröffentlichten Studie eindrucksvoll belegt. Parkinson-Patienten, die ein Taiji-Training absolvieren, zeigten in dieser kontrollierten Studie eine deutliche Besserung von Bewegungsumfang und Gleichgewicht. Diese positive Wirkung von Taiji lässt sich auch im klinischen Alltag bestätigen. Die intensive Körperarbeit führt dazu, dass Bewegungen bewusster und mit mehr Sicherheit und Präzision ausgeführt werden. Neben den Effekten auf Beweglichkeit und Gleichgewicht kann sich Taiji auch positiv auf Stimmung und Hirnleistung auswirken. Aufgrund der positiven Wirkung von Taiji bei Parkinson wurde 2012 eine Zusammenarbeit zwischen dem neurologischen Fachkrankenhaus für Bewegungsstörungen/Parkinson in Beelitz-Heilstätten und Herrn Mirko Lorenz begonnen. Nach intensiver Einarbeitung betreut Herr Lorenz jetzt regelmäßig eine am Wochenende stattfindende Taiji-Gruppe in unserer Klinik, die zu einem festen Bestandteil des therapeutischen Gesamtkonzeptes geworden ist.«

Prof. Dr. med. Georg Ebersbach, Chefarzt Neurologisches Fachkrankenhaus für Bewegungsstörungen / Parkinson, Beelitz-Heilstätten

KEEP MOVING - NUTZEN FÜR DEN PATIENTEN



Eine Trainingsstunde

Eine Trainingsstunde dauert 45-60 Minuten. Die Gruppengröße sollte 15 Personen nicht übersteigen, so dass der Trainer individuell arbeiten kann.

Am Anfang empfiehlt sich eine kurze Einführung, um das Konzept zu erläutern.

Als Trainingsort eignet sich indoor und outdoor gleichermaßen.

Wichtig ist, dass genügend Platz vorhanden ist, um das Trainingsprogramm jederzeit ohne Einschränkung auszuüben.

Empfehlenswert ist lockere Kleidung und flaches Schuhwerk für viel Bewegungsfreiheit und besseren Bodenkontakt.

Teilnehmerstimmen

»Ich habe in Beelitz-Heilstätten, im Parkinsonkrankenhaus als Patient in einer Therapiestunde Taiji kennen gelernt. Dabei konnte ich feststellen, dass ich nach jeder Therapiestunde deutlich beweglicher war und meine Beschwerden im Schulter-Rückenbereich und im Hüftbereich sich wesentlich verbesserten.

Herr Lorenz konnte auch älteren Patienten Taiji sehr gut nahe bringen. Ich bin begeistert.«
Holger (42 Jahre)

„Bei manchen Übungen müsse er sich noch am Stuhl festhalten, sagt Benno Franz. Aber insgesamt fühle er sich schon viel sicherer beim Stehen, seitdem er an den Tai-Chi-Kursen von Mirko Lorenz teilnehme.“
Benno (79 Jahre)

Die Taiji-Therapiestunde war für mich eine große Bereicherung. Besonders die Haltungskorrekturen und die Entschleunigung haben mich sehr angesprochen“
Kerstin (56 Jahre)



KEEP MOVING®
TAIJI THERAPY



Ausbildung

Keep Moving gibt es seit 2016 in Deutschland als Ausbildungsangebot. Es ist ein qualitativ hochwertiges Ausbildungskonzept, das einen hohen Qualitätsstandard sichert.

Das justierbare Baukastensystem beinhaltet einen Ausbildungsblock von 5 Tagen mit einem zeitnahen Wochenendkurs zum wiederholen und nacharbeiten. Ausserdem gibt es jährliche Community Treffen, die dem Erfahrungsaustausch und der Kommunikation dienen.

Für welche Berufsgruppe eignet sich die Ausbildung?

Das Ausbildungskonzept richtet sich an Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Fitnesstrainer, Tanzpädagogen oder Taiji-Trainer. Nach absolvierter Ausbildung erwerben Sie eine Lizenz und dürfen Keep Moving anbieten in:

**Kliniken | Physiotherapien | Selbsthilfegruppen | Alten-und Pflegeeinrichtungen
Private Kursangebote | Präventionstraining | Taiji-Schulen**

Nutzung

Die Ausbildung in Kombination mit einem Lizenzerwerb ist die Grundvoraussetzung für die professionelle Weitergabe. Keep Moving ist das erste anerkannte Taiji-therapeutische Bewegungstraining bei Bewegungsstörungen und Parkinson. Um gleichbleibende Qualitätsstandards zu sichern, ist uns ein enger Kontakt und ein Austausch zu unseren Anbietern und Trainern wichtig. Denn nur so bleibt unser Trainingskonzept weiterhin so beliebt und sichert damit Ihr berufliches Alleinstellungsmerkmal und damit auch Ihren beruflichen Erfolg.

Die Ausbildung findet an 5 Werktagen von Sonntag bis Freitag statt. Anschließend gibt es zeitnah ein Auffrischungsseminar an einem Wochenende.

Die Ausbildung ist eine Grundvoraussetzung zum Lizenzerwerb und zum Anbieten des Keep Moving Trainings.

Mehr Infos finden sie unter www.taiji-therapie.de



Modelle der Lizenzierung

TRAINER	
Vorteile der Lizenzierung	<ul style="list-style-type: none"> • Nutzung der Keep Moving Wort-Bild-Marke (R) • Kostenfreies Community-Seminar zum Auffrischen, Austauschen und Netzwerken • Vorlagen für Werbematerialien • Homepage Eintrag der Kontaktdaten + Profilbild • Homepage Baukasten mit Grundstruktur zur freien Verfügung • Auf Wunsch eigene E-mail Adresse z.B. info@mustermann.taiji-therapie.de • Empfehlungsmarketing durch prozentuale Verkaufsbeteiligung von Keep Moving Produkten (DVD, T-Shirts, Bücher)
Kennenlernangebot	119 €
Normalpreis	350 €
2 Jahresvertrag	600 €



Förderverein Keep Moving e.V.

Der Förderverein Keep Moving wurde 2017 von Susanne Wagner und Mirko Lorenz ins Leben gerufen. Er ist gemeinnützig und in erster Linie der Förderung und Initiierung des Taiji - therapeutischen Ansatzes von Keep Moving bei Bewegungsstörungen und Parkinson gewidmet. Unser Engagement gilt außerdem der Erforschung und Unterstützung von nichtmedikamentösen Behandlungsmethoden und deren gezielte Verbreitung. Informationsveranstaltungen und Kommunikation mit Selbsthilfegruppen, Krankenkassen und medizinischen Einrichtungen bildet dabei die Grundlage unseres Netzwerkes. Hinzu kommen Partner und Sponsoren aus Politik und Wirtschaft, die uns dabei helfen, das Leben für Menschen mit Bewegungsstörungen und Parkinson lebenswerter und bewegter zu machen.

Ziele

- Erforschung und Verbreitung des Taiji-Trainings als therapeutischer Ansatz bei Bewegungsstörungen und Parkinson
- Erforschung und Etablierung in medizinischen und wissenschaftlichen Einrichtungen
- Vernetzung von Unterstützern und Sponsoren
- Information und Austausch zu Bewegungsangeboten

Kontakt

buer@foerderverein-taiji-therapie.de
Telefon 0531-580 79 20
www.foerderverein-taiji-therapie.de





Partner

Neurologisches Fachkrankenhaus
für Bewegungsstörungen und Parkinson
in Beelitz-Heilstätten

Prof. Dr. med. G. Ebersbach
www.parkinson-beelitz.de

Verwackelt - Das Parkinson Symposium
www.verwackelt.com
info@verwackelt.com

AOK Nordost
www.nordost.aok.de

Verein Parkinson Nurses und -
Assistenten e.V.
www.vpna-ev.de
info@vpna-ev.de

Alexianer
St. Joseph-Krankenhaus
Prof. Dr. Th. Müller
<https://www.alexianer-berlin-weissensee.de>

Layout / Design
Gert Stoedtner
gert.stoedtner@berlin.de





Dong
chinesisches Schriftzeichen für Bewegung
> Bewegung ist die Essenz des Lebens <
Mirko Lorenz
