



KEEP MOVING®

BEWEGUNGSANGEBOTE



BEI BEWEGUNGSSTÖRUNGEN
UND PARKINSON



KEEP MOVING®



INHALT

1. KEEP MOVING
2. TRAININGSMÖGLICHKEITEN
3. ANGEBOTE
4. TAIJI - THERAPIE
5. TAIJI-THERAPIE | EXPERTENMEINUNGEN
6. THERAPEUTISCHES BOXEN
7. SHINRIN - YOKU | WALDBADEN
8. DAO YOGA IM SITZEN
9. ÜBER KEEP MOVING
10. REFERENZEN
11. KONTAKT
12. IHRE ANMERKUNGEN





KEEP MOVING®



KEEP MOVING

WAS IST KEEP MOVING?

KEEP MOVING umfasst unterschiedliche bedürfnisorientierte und leicht erlernbare Trainingsprogramme für Menschen mit Bewegungsstörungen.

Einzel justierbare Bausteine können für sich oder in Kombination geübt werden. Die Basis hierfür bilden asiatische Bewegungskünste wie TaiChi (Taiji), Qigong oder meditative Elemente, aber auch moderne Sportarten wie Boxen und Funktionstraining. Neben der medikamentösen Behandlung ist Bewegung ein weiterer Hauptbestandteil im Kampf gegen neurodegenerative und bewegungsbeeinträchtigende Erkrankungen. Nicht jeder Betroffene kann die Bewegungen im gleichen Tempo und nach einheitlichen Vorgaben ausüben. Deshalb bietet KEEP MOVING für unterschiedliche Grade der Betroffenheit, des körperlichen Befindens und der sportlichen Motivation angepasste Trainingsmöglichkeiten an. Die Angebote sind sehr niedrigschwellig, da keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind.

Unsere Zielgruppen sind Menschen mit Parkinson, Multipler Sklerose, Schlaganfall, Dystonien und anderen Einschränkungen.

TRAININGSEFFEKTE

Gleichgewicht und Balance

Allgemeine Stimmung

Entspannung

Beweglichkeit und Dehnung

Koordination & Motorik

Konzentration

Körperhaltung

Durchblutung



KEEP MOVING®



TRAININGSMÖGLICHKEITEN





KEEP MOVING®



ANGEBOTE

FÜR EINRICHTUNGEN

Fortlaufende Therapieangebote
Tagungen
Seminare und Reisen
Vorträge und Workshops
Patientenveranstaltungen
Infoveranstaltungen
Videoproduktionen für Trainingsvideos

FÜR EINZELPERSONEN

Ausbildung zum Keep Moving Trainer
Fortlaufende Workshops (Online und Präsenz)
Weiterbildungen
Personal-Training





KEEP MOVING®



TAIJI-THERAPIE

ENTSPANNUNG - GLEICHGEWICHT - WOHLBEFINDEN

KEEP MOVING | Taiji-Therapie ist ein Trainingsprogramm bei Bewegungsstörungen und Parkinson, das sich den Gesundheitsaspekt der Bewegungslehre Taiji besonders zunutze macht.

Die traditionelle Bewegungskunst hat ihren Ursprung im China des 17. Jahrhunderts. Ihre Besonderheit liegt in der Verknüpfung von Konzentration, Entschleunigung und Entspannung mit körperlicher Bewegung, Aufrichtung und Zentrierung. Diese Kombination hat nachweislich einen positiven Einfluss auf die Gesundheit sowie die ganzheitliche Entwicklung von Körper und Geist. Taiji fördert die Motorik und vitalisiert den gesamten Körper. Verschiedene medizinische Studien haben die Wirksamkeit und Bedeutung von Taiji bei Bewegungsstörungen und Parkinson belegt.

KEEP MOVING | Taiji-Therapie ist ein bedürfnisorientiertes und leicht erlernbares Training, das individuell auf die Bedürfnisse der einzelnen Patienten abgestimmt ist.

Dieses Trainingsprogramm gilt mittlerweile als eine der wirksamsten nicht-medikamentösen Therapien bei Bewegungsstörungen. Es ist eine ideale Ergänzung zur klassischen Physiotherapie und wird seit vielen Jahren in verschiedenen Fachkliniken erfolgreich angewandt.





KEEP MOVING®



TAIJI-THERAPIE

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.“



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

„Taiji ist für Multiple Sklerose-Patienten sinnvoll. Diese asiatische Technik trägt zur Besserung des Gleichgewichts bei. Nicht nur Entspannung, sondern auch Koordination und Steuerung von Bewegungsabläufen wird trainiert. Der Patient lernt besser mit seinen Defiziten umzugehen und diese auszugleichen. Taiji führt zur besseren Wahrnehmung der eigenen Motorik.“



Prof. Dr. med. Thomas Müller
Chefarzt der Neurologie
im St.-Joseph Krankenhaus
Berlin-Weißensee



KEEP MOVING®



THERAPEUTISCHES BOXEN

KOORDINATION - FITNESS - MOTIVATION

Entwickler und Initiatoren von KEEP MOVING | Therapeutisches Boxen sind der Profiboxer und WBO-Europameister Patrick Rokohl aus Braunschweig gemeinsam mit dem KEEP MOVING-Gründer und Kampfkunstexperten Mirko Lorenz.

Bewegung macht einen Großteil der Therapie bei Bewegungsstörungen aus und ist neben der medikamentösen Behandlung eine der Hauptsäulen in der Therapie. Dabei kommt es vor allem auf bedürfnisorientierte Angebote, Motivation und professionelle Betreuung an. Das KEEP MOVING | Therapeutisches Boxen ist kein Boxsport im herkömmlichen Sinne. Es beinhaltet nicht das sich Gegenüberstehen von zwei Kontrahenten, sondern ein gruppendynamisches Miteinander, welches dazu noch viel Spaß macht!

NUTZEN

- Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit verbessern
- Kognitive Fähigkeiten verbessern
- Allgemeine Fitness verbessern
- Bewegungseinschränkungen und Muskelsteife lösen
- Körperspannung und Körpersprache verbessern
- Körpergefühl und Gleichgewichtssinn stärken
- Selbstwertgefühl steigern



KEEP MOVING®



SHINRIN YOKU - WALDBADEN

DEN WALD MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN

KEEP MOVING | Shirin Yoku bietet die Möglichkeit für einen Tag komplett die Seele baumeln zu lassen. Neben den positiven Eigenschaften der natürlichen Umgebung des Waldes gehören Übungen aus dem KEEP MOVING | Taiji und Qigong, besondere Atem- und Achtsamkeitstechniken, sowie kleine Rituale zum Programm.

Das in Deutschland als Waldbaden bekannte Shinrin-Yoku ist ein Eintauchen in die wäldische Atmosphäre mit allen Sinnen. Traditionell stammt Shinrin-Yoku aus Japan und geht weit über einen einfachen Waldspaziergang hinaus.

Prof. Yoshifumi Miyazaki (Universität Chiba, Japan) hat in einer Studie nachgewiesen, dass Waldbaden eine positive Wirkung auf die körperliche und mentale Gesundheit hat, Stress reduziert, den Blutdruck senkt und innere Ruhe fördert.

Verantwortlich dafür sind Phytonzide, flüchtige organische Verbindungen, die von Pflanzen zur Abwehr von Bakterien, Pilzen und Insekten genutzt werden.

Eingeatmete Phytonzide lösen beim Menschen ein Gefühl der Ruhe aus, senken den Blutdruck und reduzieren das Stresshormon Cortisol.





KEEP MOVING®



DAO-YOGA IM SITZEN

TANZ DER WIRBELSÄULE

Das KEEP MOVING | Dao Yoga ist eine einfache Übungsreihe, die als Yoga-Routine "Tanz der Wirbelsäule" hauptsächlich im Sitzen ausgeübt werden kann. Sie verbindet sanfte Dehnungssequenzen mit entspannenden Momenten. Die Übungen werden langsam und voller Achtsamkeit umgesetzt und können einzeln oder als Bewegungseinheit durchgeführt werden. Das KEEP MOVING | Dao Yoga im Sitzen stärkt den Rücken, hält beweglich und verbindet Körper, Geist und Seele.





KEEP MOVING®



ÜBER KEEP MOVING

MIRKO LORENZ

Der Gründer und Inhaber von KEEP MOVING, Mirko Lorenz, arbeitet seit 2012 erfolgreich im Bereich Parkinson und Bewegungsstörungen.

Als Taiji-Ausbilder ist er bei den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert.

Mirko Lorenz studiert seit 2000 die asiatischen Bewegungskünste und bildet sich ständig weiter.

Er ist Funktionstrainer der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) und Inklusionstrainer im Landessportbund Berlin.



CHINA - ERFAHRUNGEN

Ein ganzes Jahr lang lebte und trainierte Mirko Lorenz in der Volksrepublik China. Sein Weg führte ihn in die Northern Chinese Martial Arts Academy und die Wudang-Berge der Provinz Hubei, wo er täglich acht Stunden von einem Meister der chinesischen Kampf- und Bewegungskunst in Taiji, Qigong und Meditation ausgebildet wurde.

NETZWERK

Bundesweit verfügen wir über ein Netzwerk an ausgebildeten Trainern und freiberuflichen TaiChi-Lehrern. Auf Anfrage übernehmen wir gerne die Vermittlung, so das auch in Ihrer Klinik, Physiotherapie oder Selbsthilfegruppe ein professionelles Keep Moving Training stattfinden kann.



KEEP MOVING®



REFERENZEN

AUSGEWÄHLTE REFERENZEN

Kliniken Beelitz GmbH | Neurologisches
Fachkrankenhaus für Bewegungsstörungen/
Parkinson
Charité – Universitätsmedizin Berlin
Alexianer St. Joseph Berlin-Weissensee GmbH
AOK Nordost – Die Gesundheitskasse
Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.
Deutsche Multiples Sklerose Gesellschaft Landes-
verband Berlin e.V.

Berliner Schlaganfall Allianz e.V.
Deutsche Hirnstiftung e.V.
Malteser Rhein-Ruhr gGmbH
Bundesverband für Menschen mit Arm- und
Beinamputationen e.V.
Otto Bock Health Care Deutschland GmbH
Dystonie-und-Du e.V.





KEEP MOVING®



KONTAKT

www.Keep-Moving.shop

Entdecken Sie unseren
YouTube Channel



Keep Moving · Mirko Lorenz | Inhaber
mobil +49 176 84 78 99 52 · info@taiji-therapie.de



KEEP MOVING®



IHRE ANMERKUNGEN



KEEP MOVING®

IMPRESSUM

Herausgeber: Mirko Lorenz, KEEP MOVING,
Wilhelmsaue 7, 10715 Berlin
V.i.S.d.P.: Mirko Lorenz, KEEP MOVING
Gestaltung: Gert Stoedtner
1. Auflage: 25 Stück
Herausgabe: 01.04.2023

Bildnachweis:

- Titelseite, Innenseite vorne,
Seite 1,2,3,4,5,6,7,8,9, Aussenseite Mirko Lorenz
- Innenseite hinten Pixabay/Tumisu
- Seite 10 iStock-1062274514.jpg



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