

Michael de Lange **Ihr persönlicher Trainer**



- absolvierte
erfolgreich die
Ausbildungen zum
Qigong-Lehrer
(Senior Qigong
Instructor) und zum

Taijiquan-Kursleiter nach Richtlinien von
Prof. Zhang Guangde der Sportuniversität
Peking, des DDGT, des NTG und der
gesetzlichen Krankenkassen.

- nimmt regelmäßig an Meister-
seminaren zur Weiterbildung teil

- wurde von deutschen und chinesischen
Meistern und Professoren ausgebildet

- praktiziert und lehrt zusätzlich zum
Qigong seit vielen Jahren Taiji

- Mitglied in der Deutschen Gesellschaft
für Daoyin Yangsheng Gong e. V.

- Mitglied im Forum Gesunder Rücken e.V.

- wurde 2018 zum Rushi Dizi ernannt

- absolvierte 2019 die Ausbildung zum
Medizinischen Fitnesstrainer, die
Weiterbildungen zum Faszientrainer und
Functional Trainer nach den Richtlinien
der gesetzlichen Krankenkassen

- veröffentlichte mehrere Lehrbücher beim
Verlag tredition. ([https://tredition.de/
autoren/michael-de-lange-23729/](https://tredition.de/autoren/michael-de-lange-23729/))

Michael de Lange

Taiji

Qigong

**Medizinisches
Fitnesstraining**

Kontakt:

**Michael de Lange; Dipl.-Ing.
Qigong-Lehrer, Taijiquan-Kursleiter,
Medizinischer Fitnesstrainer,
Faszientrainer, Functional Trainer**

www.delange.de

Email: info@delange.de

**Qigong -
Erlernen - Praktizieren - Gesundheit
Bewahren**

**Taiji -
Training - Ein - Leben - Lang**

Gesundheit und Krankheit

Wir definieren:
Gesundheit ist die
Abwesenheit von
Krankheit.



Die WHO (Welt-
Gesundheits-Organisation) definiert:
Gesundheit ist der subjektiv empfundene
Zustand vollständigen körperlichen,
geistigen, emotional-psychischen und
räumlichen Wohlbefindens.

Die TCM (Chinesische Medizin) definiert:
Alles im Fluss!

Dies sind auch die Anliegen von Taiji und
Qigong: die Gesundheit mit Übungen für
Körper, Geist und Atmung zu pflegen und
somit ein langes und gesundes Leben zu
erlangen.

Taiji Quan

Allgemein betrachtet gilt:
das Taijiquan ist eine alte chinesische
Bewegungs- und Kampfkunst in der
Ruhe und Bewegung nebeneinander
bestehen. In der Bewegung liegt die
Ruhe. Aus der Ruhe entsteht die
Bewegung.

Zahlreiche Studien haben erwiesen,
daß das Taijiquan Krankheiten verhütet
und bekämpft, bzw. das Immunsystem
stärkt, den Körper kräftigt und für
einen klaren Geist sorgt. Bei
kontinuierlichem Training ist es auch
zur Selbstverteidigung einsetzbar.

Es heißt: "Durch das Training des
Taijiquan erlangt man die Gesundheit
eines Holzfällers, die Geschmeidigkeit
eines Kindes und die Gelassenheit
eines Weisen"(chin. Sprichwort).

Qigong

Was ist Qigong?

Ziel aller Qigongübungen ist es, Krankheiten
vorzubeugen und seine Gesundheit zu
verbessern. Das **Daoyin Yangsheng Gong** ist
ein in neuerer Zeit zusammengestelltes
Qigongsystem, das insbesondere auf die
Krankheitsvorbeugung und -behandlung
ausgerichtet ist.

Medizinisches Fitnessstraining

Medizinische Fitness wird definiert als präventives,
aktives Bewegungsprogramm mit Betreuung. Daraus
werden gemeinsam mit dem Kunden Ziele definiert,
die durch das Training erreicht werden sollen, wobei
Schwächen und Schmerzpunkte des Patienten
berücksichtigt werden.

Dadurch ist **Medizinische Fitness** sowohl ein
primärpräventives als auch tertiärpräventives Training
(Rehabilitation) mit den Zielen, den
Gesundheitszustand durch Training, Ernährung und
seelische Entspannung zu erhalten oder zu
verbessern.

Neben individuellem Training wirken sich als
ergänzende Übungsformen dabei auch das
Faszientraining zum Zwecke von Entspannung und
Mobilisierung und das **Functional Training** zum
Zwecke der Kräftigung positiv auf das allgemeine
Wohlbefinden aus.

Kontakt:
Michael de Lange; Dipl.-Ing.
Qigong-Lehrer; Taijiquan-Kursleiter;
Medizinischer Fitnessstrainer;
Faszientrainer, Functional Trainer

www.delange.de
Email: info@delange.de