

GESUNDHEITS RESSOURCEN TRAINING



Tim Zimmermann

Mindful exercises

- Qigong
- Taijiquan

Funktional

- Pilates
- (Neue) Rückenschule

Heartbeat

- Nordic Walking

FUN

- Climb
- Skate

Details & Kontakt

Qigong Taijiquan



Die ursprünglich chinesischen Bewegungs- und Ruhekünste entstammen einer lange zurückreichenden Tradition und sind seit der Mitte des vergangenen Jahrhunderts auch in der westlichen Welt bekannt geworden. Taijiquan gründet als Methode in der Kampfkunst und im Qigong finden wir die Grundidee zur Pflege der eigenen Strukturen, des Ausgleichs der Psyche und Klarheit des Geistes. Beides findet Parallelen und Unterschiede. Eben wie zwei Kinder einer gemeinsamen Mutter.

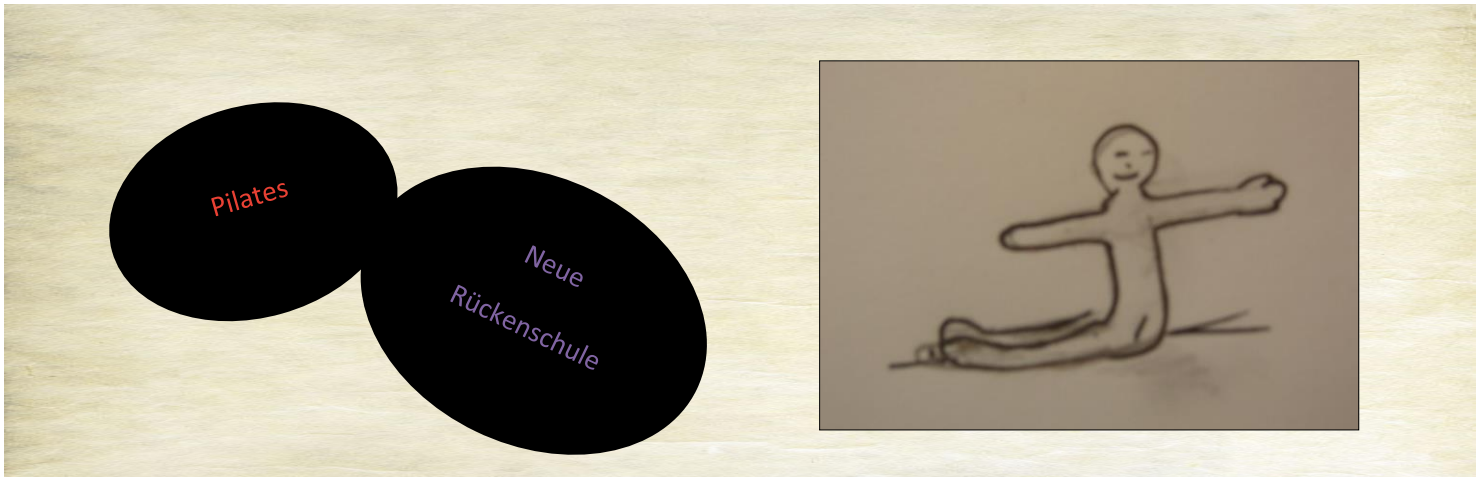
Im Taijiquan trainiert der Adept Formenbilder, übt deren Anwendung mit einem Partner und orientiert sich dabei an den (alten) Meistern. Wir finden eine ideale Methode spielerisch den kommunikativen Aspekt des Miteinanders auszuloten.

Das Qigong speist sich aus bewegten Übungen, Stillen Übungsformen und Massagetechniken.

太極拳
氣功

Ich hatte das Glück mit versierten Lehrern arbeiten zu dürfen. Dabei lernte ich, dass die Tiefen des Qigong und Taijiquan nicht nur in China erfahren werden. Dennoch lohnt sich der Ausflug ins Land der aufgehenden Sonne (nicht nur wegen des delikaten Essens). Mein Lernweg führte mich über viele Jahre. Vom Netzwerk für Taijiquan und Qigong bin ich zum Taijiquan- bzw. Qigonglehrer qualifiziert. Einer meiner Lehrer ist Su Huaxiang (GuangZhou) für welchen ich Seminare und Lehrerausbildungen in Leipzig organisierte:





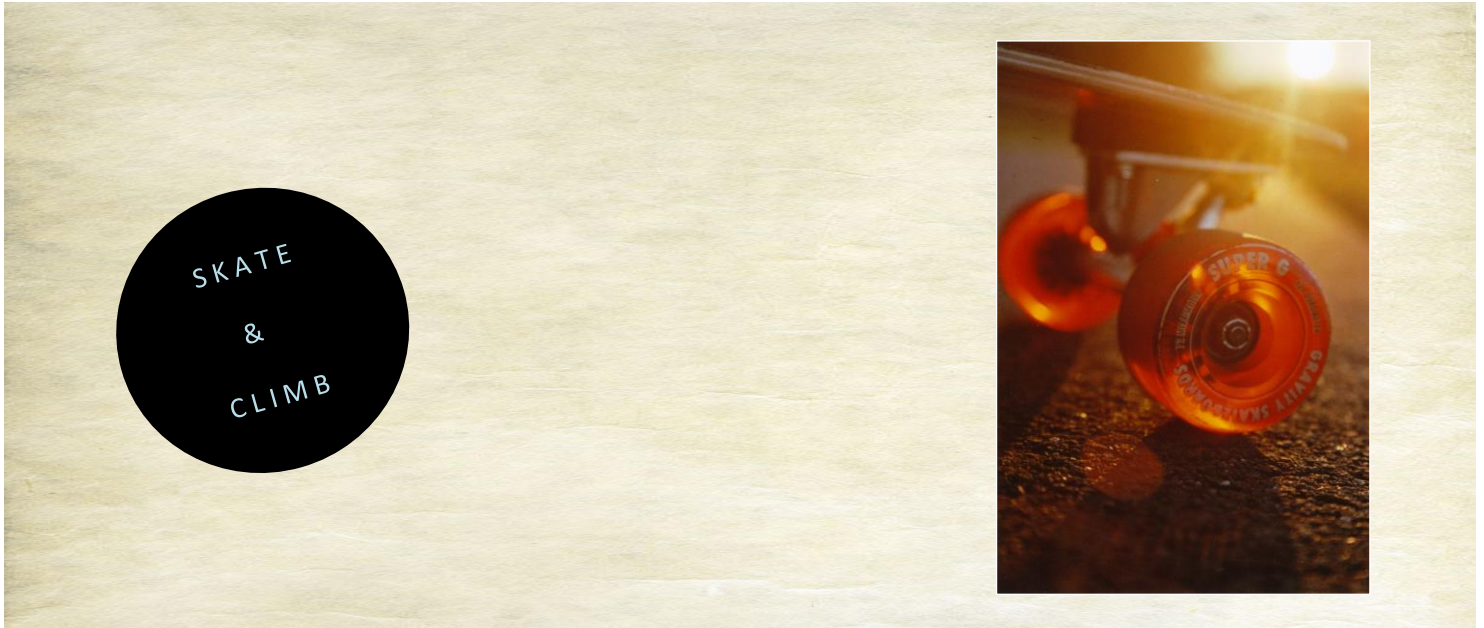
Joseph Hubertus Pilates emigrierte in den 1940er Jahren nach Amerika, um der Wehrmacht sein System der Gymnastik nicht zu überliefern – wehret den Anfängen! Ob er gedacht hätte, dass sein `Contrology` auch heute noch bekannt und vor allem mit Freude praktiziert wird. Sicher! Von Schauspielern, Tänzern und allen, die von diesen Übungen profitieren möchten.

Gut zu wissen:

In Kooperation mit der Techniker Krankenkasse biete ich Ihnen auf der neuen Rückenschule basierende Konzepte für Ihre Firma und Unternehmen an. Gesundheitsmanagement für Sie und Ihre MitarbeiterInnen – und das gesponsort!



Egal welche Krankenkasse, das Nordic Walking wird als Präventionsleistung gefördert. Genießen Sie das Ausdauertraining Licht und Luft in einem der Leipziger Parks oder im Wald.



Ich muss zugeben, dass mich nicht nur die chinesische (Bewegungs)Kultur geprägt hat, sondern deutlich früher das Skateboardfahren und dann auch das Klettern. In meiner Heimat, dem Pfälzer Wald fand ich als junger Mensch und mit viiiel Zeit nach der Schule ein ideales Betätigungsfeld.

Heute gibt es Longboards und gerne mache ich Sie mit den Grundfahrtechniken vertraut und unterstütze bei Auswahl und Zusammenbau Ihres Setups (Welche Achsen? Rollenhärtete? etc.).



Bouldern bei Garmisch in den 90ern

Klettertechnik, Trainingspläne, Material und Sicherungstechnik. In der Halle oder lieber an einem der umliegenden Felsen? Machen Sie sich bereit für ein Abenteuer in der Senkrechten!

Individuelles Training, Betriebliches Gesundheits Management, Sport mit Kindern oder
Ertüchtigung von Senioren, kontaktieren Sie mich für Details zum Training:

..... Diplomsportlehrer Tim Zimmermann
..... Uhlandstraße 8 | 04177 Leipzig | 0341 49270190
..... info@ressourcentraining.de
..... no mobile

Taijiquan und Qigong Lehrer | Pilates Fachtrainer | Nordic Walking Instructor |
Rückenschullehrer

Zertifiziert in Medizinischer Trainingstherapie

