

## **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 Meisterseminaren zur  
Weiterbildung teil

- wurde von deutschen und chinesischen  
Meistern und Professoren ausgebildet

- praktiziert und lehrt zusätzlich zum Qigong  
seit 25 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 / 2020 die Ausbildung zum  
Medizinischen Fitnesstrainer, die  
Weiterbildungen zum Faszientrainer,  
Functional Trainer, Wirbelsäulengymnastik  
Trainer jeweils 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**

**Qigong - Pflege der Gesundheit**

**Taiji - perfektes Fitnesstraining**

**Qigong + Taiji  
= Gesundheit + Fitness  
= modernes medizinisches  
Fitnesstraining**

**Kontakt:**

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

**[www.delange.de](http://www.delange.de)**

**Email: [info@delange.de](mailto:info@delange.de)**

## 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. Die **Wirbelsäulengymnastik** setzt hierbei einen zentralen Schwerpunkt.

**Kontakt:**

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

[www.delange.de](http://www.delange.de)

Email: [info@delange.de](mailto:info@delange.de)