



Verehrte Leserinnen und Leser,

wer will nach den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen heute noch bestreiten, dass Bewegungsmangel die Gesundheit gefährdet und für viele Krankheiten der ursächliche Auslöser ist? Gerade belegt wieder eine Studie: Bewegungsmangel und Übergewicht begünstigen die Entstehung von Brust- und Darmkrebs. Alle Professionen rund um die Gesundheit werben daher mit Sporttreiben für bessere Funktionsleistungen und mehr Lebensqualität. Immer neue Life-Time-Sportarten und ein Fitness-Trend nach dem anderen eifern um die beste Trainingswirksamkeit und den größten gesundheitlichen Nutzen.

— wörtlich —

„Die tiefe Ruhe ist die Bewegung in sich selbst.“

Laotse

Längst ist aus der gut gemeinten Aufforderung, der Gesundheit wegen mehr Sport zu treiben, ein Marketinginstrument geworden. Wer keinen Sport ausübt, ist kein leistungsorientierter Zeitgenosse. Für moderne Menschen sind dagegen die sportlichen Ziele ein möglichst hoher Kalorienverbrauch, Gewichtsreduzierung, eine gute Figur und jung bleiben. Computergestützte Messverfahren für Herz-Kreislaufleistungen sowie Muskel- und Gelenkfunktionen vor und nach dem Training unterstreichen die wissenschaftliche Bedeutsamkeit. Kostenträger von Präventionsmaßnahmen verlangen nach evaluierten Trainingserfolgen.

Soll dieses Streben nach mehr Leistung durch Sport wirklich gesund sein und Krankheiten vorbeugen? Oder darf man auch mal die Seele baumeln lassen, einfach nichts tun, faulenzern und sich Ruhe gönnen? Hören wir auf unseren Rhythmus in uns, spüren wir Bewegungs- und Ruhebedarf, entdecken wieder ureigene Beweggründe und bewegen uns mit einer für uns stimmigen, ausgewogenen Qualität: Bewegung belebt und beruhigt – Bewegung stärkt! Denn alles Wachsen und Reifen, jedes Denken und Handeln brauchen Zeiten der Bewegung und der Ruhe, um wesentlich zu werden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine spannende und entspannende „Gymnastik“.

Herzlichst Ihre

Cornelia M. Kopelsky

Cornelia M. Kopelsky
Redaktionsleitung

Gymnastik

23. Ausgabe
Juni 2012
8. Jahrgang

Inhalt

Fachbeiträge

Helene Wunsch

3 Beweggründe

Edith von Arps-Aubert

4 Spannung – Lösung – Belebung

Alexandra Zimmer

8 Sherborne Developmental Movement

Roland Siebecke

11 3-D-Training für 3-D-Fitness

Geschichte(n) der Gymnastik

Gundula Müller-Napp

14 Eine bewegte und bewegende Zeit im Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer

Nachruf

16 Nachruf auf Birgit Hentze-Aldebert

Gymnastik praxisnah

Cordula Tornow

17 Ganzheitliche Entspannung für Kinder

Dorothee Mecklenfeld

19 Die Bedeutung von Pausen im somatischen Lernprozess

Rezensionen

20 Wohltuende Gymnastik bei Fibromyalgie

Grußadresse

Bettina Irene Weichold

21 Zum Abschied von Cornelia M. Kopelsky und Gundula Müller-Napp als Vorsitzende unseres Berufsverbands

Leserforum

22 Brief an die Redaktion

Themen und Termine

7 Taichi-Haus-Seminare

Seminarreport

22 Belebende und entspannende Trainingsformen im Wasser

24 DGyMBFortbildungen | Rückenschullizenzen Tanzpädagogik

10 Impressum

Titelbild: „Belebt“, Acryl auf Leinwand von Ulli Wunsch,
Grafiker und Kunstmaler, Wehr im Südschwarzwald, www.ulliwunsch.de