



Verehrte Leserinnen und Leser,

wir werden von Informationen überflutet. Moderne Technik ermöglicht uns, auf vielen Kanälen miteinander zu kommunizieren. Der schnelle und leichte Austausch von Daten im Internet verführt vor allem junge Menschen, persönliche und teilweise intime Details von sich preiszugeben, womit sie sich freiwillig verletzbar machen. Nicht immer kommen Nachrichten bei Empfängern so an, wie sie von Absendern beabsichtigt sind. Der Wert einer Information wird von uns selbst bestimmt. Ob bewusst oder unbewusst, immer werden Informationen uns irgendwie und irgendwann berühren und bewegen, uns erfreuen, bereichern, jubeln lassen, aufregen, erschrecken, ärgern, deprimieren oder gar traumatisieren. Umso bedeutsamer ist ein bedachter und verantwortungsvoller Umgang mit Informationen. Denn wie wir mittlerweile alle wissen: Das Internet vergisst nichts.

— wörtlich —

„In jeder Fünftelsekunde kannst du eine Botschaft rund um die Welt senden. Aber es kann Jahre dauern, bis sie von der Außenseite eines Menschenschädels nach innen dringt.“

Charles Kettering, 1876–1958, Philosoph und Entwicklungschef von General Motors

Auch unsere Körper-Geist-Seele-Einheit verfügt über ein ausgeklügeltes Kommunikationssystem zur lebensnotwendigen Verarbeitung von Erbinformationen, Sinneseindrücken, Bewegungsreizen, sozialen Kontakten und Nahrungsstoffen. Ein Leben lang dringen in jeder Sekunde unaufhörlich vielfältigste Botschaften bis in die kleinsten Zellen vor. Glücklicherweise gelangt nur ein geringer Anteil an Informationen in unser Bewusstsein, wir wären sonst hoffnungslos damit überfordert. Und doch vergisst der Körper keine Daten, er kann sie speichern und zu gegebener Zeit abrufen und bewerten.

Für uns Bewegungslehrende dürfte besonders von fachlichem Interesse sein, was sich in uns bewegt, wenn wir uns bewegen. Seien Sie also neugierig auf die bewegenden Botschaften dieser „Gymnastik“.

Eine erkenntnisreiche Lektüre und viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre

Cornelia M. Kopelsky
Redaktionsleitung

Gymnastik

24. Ausgabe
September 2012
8. Jahrgang

Inhalt

Fachbeiträge

Helene Wunsch

3 Beweggründe – Bewegende Botschaften

Cordula Tornow

4 „Kiddies-Fit-Kurs“

Uwe Kloss/Cornelia M. Kopelsky

7 ENERGY DANCE®:

„Raus aus dem Kopf – rein in den Körper“

Gymnastik praxisnah

Elke Gulden/Bettina Scheer

11 Bewegung braucht Ruhe, Ruhe braucht Bewegung

Gabriele Fastner

14 „Pilates trifft Brasil“

Birgit Wenzel-Schneider

17 Augengymnastik nach dem Konzept von William Bates

DGYMBinitiativ Service für Angestellte und Selbständige

Maria Hakenes

19 Marketing – die richtige Mischung macht's

Rezensionen

20 Ballspiele im Kindergarten | Intelligentes Bauchmuskeltraining

Stundenplan/Nachruf/Leserforum

21 Stundenplan – I. DGYMB Gymnastik-Convention

21 Nachruf auf Bettina Irene Weichold

21 Brief an die Redaktion

Themen und Termine

22 Das „Chiemsee-Workout“ zum Wohlfühlen

23 DGYMBFortbildungen Kinder-Rückenschullizenzen Rückenschullizenzen Tanzpädagogik

Und nun noch ...

24 ... Der Hühner beispielhaftes Marketing

10 Impressum

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