

Empfehlungsschreiben

für Frau Anita Flossdorf, Heilpraktikerin / Therapeutin für traditionelle chinesische Medizin

von der Frauengruppe „65+ Qi Gong und allgemeine Fitness“ in der Kath. Kirchengemeinde St. Georg - Maria Hilf

In der Kath. Kirchengemeinde Maria Hilf bestand seit vielen Jahren eine Damen-Gymnastikgruppe, die bis Oktober 2014 von einer Trainerin des TV Allmannsdorf angeleitet wurde. Nach deren altersbedingtem Ausscheiden wurde zunächst längere Zeit nach einer Gruppenleiterin mit ähnlicher Qualifikation und Ausrichtung gesucht. Aktuell besteht die Gruppe aus 16 Damen im Alter zwischen 65 und 80 Jahren, die nicht alle Mitglieder der Kirchengemeinde sind und teilweise auch aus entfernter liegenden Stadtteilen kommen. Dann erreichte uns das Angebot von Frau Anita Flossdorf, unsere Gruppe anzuleiten, jetzt aber mit dem Schwerpunkt Qi Gong. Die Begeisterung dafür war anfangs nicht ungeteilt, Frau Flossdorf leitet die Gruppe aber seit Januar 2015 an. Die Übungsstunden finden jeweils montagabends von 17.30 Uhr – 18.30 Uhr im Mehrzweckraum des Kindergartens Maria Hilf statt, bei gutem Wetter auch im Freien.

In der Regel ist die Stunde nach der Begrüßung so aufgebaut: ½ Std. Aufwärmphase, ½ Std. Qi Gong-Übungen.

In der Aufwärmphase machen wir bei Musik verschiedene Übungen aus der Seniorengymnastik, z.T. mit Bällen, Tüchern oder anderem oder wir tanzen.

In der zweiten halben Stunde vermittelt Frau Flossdorf einzelne Qi Gong-Bewegungen oder Übungsreihen (2015: Herz-Qi Gong, 2016: acht Brokate). Zum Qi Gong-Teil gehören theoretische Informationen, einstimmende Körperaktivierung mit Selbstmassage, Einleitung in die Bewegungsmuster, Anweisungen zur richtigen Ausführung der Bewegungen, das Korrigieren hin zur richtigen Haltung, die Atemtechnik und die Vermittlung der „Bilder“ für die Vorstellungskraft. Nach dem Teil des Erlernens und Korrigierens üben wir die Bewegungen gemeinsam mit Musik. Dann folgt ein entspannender Ausklang mit Regulation der Atmung und wieder kurze Selbstmassagen.

Wir erhalten ausgedruckte Erklärungen und Bilder zu den Übungen sowie viele Tipps rund um die Bewegung und Haltung.

Trotz anfänglicher Skepsis sind alle Teilnehmerinnen der bisherigen Gymnastik in der Gruppe geblieben. Qi Gong macht uns allen Spaß. Wir fühlen uns nach der Übungseinheit immer entspannt. Die Stimmung ist gelöst und fröhlich.

Frau Flossdorf ist immer gut vorbereitet und gestaltet die Aufwärmphase sehr abwechslungsreich. Sie motiviert uns und geht auf alle unsere Fragen ein.



Helga Küster, organisatorische Leiterin der Gruppe
Montag, 7. März 2016