



Jürgen Woldt

Geboren am 18.10.1948 in Westerholz, Kreis Flensburg. Nach einer Lebenskrise mit den klassischen Verlusten, auch dem Verlust von Gesundheit, erlebt er eine Neuorientierung, die viele neue Erkenntnisse und Möglichkeiten schuf: Eine neue Partnerschaft, neue Unternehmensgründung einer Wellnessakademie, neue Lebensraumbeschreibung in Form einer einjährigen Weltreise, neue Einsichten formuliert und niedergeschrieben in einem Buch, viele neue Begegnungen mit Menschen, usw.

Heute führt er mit seiner Frau Renate und 5 Kindern ein erfülltes Leben. Sein liebstes Hobby ist Golfspielen.

Ausbildung

Nach der mit Bravour bestanden Handwerkslehre als Dreher folgte ein Maschinenbautechnikstudium. Es folgten Aus- und Fortbildungen bei Prof. Bahr in der Akkupunktur, als Studiuleiter beim DSSV, verschiedenste Fortbildungen beim Sportärztebund und anderen Institutionen als Körpertherapeut (professionelle Kinesiologie), Energiearbeiter und Geistheiler bei Schamanen und Geistheilern in den USA und Philippinen. Bis heute ist er eingeschrieben an der Uni in Essen und Düsseldorf und verfolgt interessiert einzelne Seminare und Vorlesungen.

Heute

Inhaber und Geschäftsführer eines Ingenieurbüros für Stahlkonstruktionen und Fassadenbau
Inhaber und Geschäftsführer der do it bewegungsstudios GmbH und der do it Wellnessakademie

Entdeckungen und Patente

Founder des Muskel-Motivations-Modells nach Woldt

Patentinhaber des Multisensorischen Bewegungsraums nach den 5 Elementen

Patentinhaber des Multisensorischen Gerätekonzeptes nach den 5 Elementen

Markeninhaber der Marken BodySense®, BodySpace®, Golfererfolg®

Veröffentlichungen

Buch: Bewegung mit den 5 Elementen (Schirner Verlag) - 2001

Video: Bewegung mit den 5 Elementen (Schirner Verlag) - 2001

Kartenset: Elementekarten im VAK- Verlag - 2002

Deutschland

Fitness Tribune Award 2010

für

Jürgen Woldt

Mit dem Award werden Personen ausgezeichnet, die sich in hervorragender Weise für die Fitnessbranche und die dahinterstehende Philosophie einsetzen.

Während seines Medizinstudiums wurde Jürgen Woldt immer bewusster, dass erkrankte Menschen in ihrer Bewegungslosigkeit oft unterstützt werden, sie in einen Sog von Abhängigkeiten geraten, die weit über den körperlichen Bereich hinausgehen. Der Mensch mit seiner Lust am aktiven Leben tritt beim Genesungsprozess immer mehr in den Hintergrund. Die Eigenaktivität des Menschen in Bewegung zu bringen – unter diesem Motto wollte er nach dem Physikum ein Bewegungsstudio eröffnen und den Menschen wieder Spass und Freude an Bewegung ermöglichen.

Im Oktober 1982 lud Jürgen Woldt zusammen mit der Ballettmeisterin und Choreografin Helga Frey zum ersten Trainercasting ein. 10 von 50 gemeldeten Trainern wurden hausintern für diese neue Aufgabe ausgebildet. Selbst für die Kinderbetreuung trainierender Eltern wurde extra Fachpersonal engagiert.

Im Februar 1983 dann eröffnete das „do it bewegungsstudios“. Die Firmenphilosophie, dem Menschen zu dienen und Anregungen zu geben für die Gesunderhaltung (körperlich, emotional und mental) über Bewegung, war transparent. Entsprechend lautete sein Werbeslogan schon damals „Wohlbefinden für dich und deinen Körper“ – und schon zu dieser Zeit gab es dafür eine hohe Resonanz.

In den Jahren von 1983-1999 arbeitete er mit hoher Begeisterung jeden Tag auf der Trainingsfläche mit vielen Tausend Menschen. In dieser Zeit beobachtete er, dass die Muskulatur mehr als ein Funktionsträger des Menschen für Fortbewegung ist, sondern vielmehr an emotionalen Prozessen beteiligt ist. Emotionen bringen Muskeln in Bewegung und Muskeln bringen Emotionen in Bewegung.

Jürgen Woldt ist der Meinung, dass bei einem Muskeltraining eine Leistungsverbesserung zwar ein wichtiger Teil zur Vitalitätssteigerung mancher Menschen ist, dass es dabei aber eine noch viel bedeutsamere, mental-emotionale, spirituelle Komponente gibt, die sogar noch dominanter ist und einen noch grösseren Einfluss auf die Lebensqualität und das Wohlbefinden von Menschen hat, also auf die Gesundheit. Wie das genau möglich ist, dokumentierte er in seinem Konzept BodySense®. Damit revolutionierte er das bisherige Denken in der Trainingslehre.

Entgegen allen bisherigen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen, modifizierte Jürgen Woldt seine bis dato noch gültige funktionsorientierte und leistungsorientierte Trainingsanleitung in ein spirituell ausgerichtetes Training. In diesem Training wurden individuelle Bewegungsbedürfnisse und die Wahrnehmung des Trainierenden in den Mittelpunkt der Bewegungsanleitung gestellt. Dies erfolgte anfangs experimentell intuitiv, bis sich nach einiger Zeit eine Übereinstimmung, eine Häufung und Übertragbarkeit herauskristallisierte, die schliesslich in die Entdeckung des „Muskel-Motivationsmodells n. Jürgen Woldt“ mündete.



This Certificate of Fitness Achievement is Awarded to

Jürgen Woldt

from Herne, Germany,

For his outstanding contribution to the fitness industry in 2010 and preceding years



Februar 2010

Member of the Award Nominating Committee

Otti Krempel

Executive President of the Award Committee

Jean-Pierre L. Schupp

Member of the Award Nominating Committee

Dr. Axel Gottlob

Die genaue Antwort auf die Frage warum und in welcher Art und Weise unsere Muskeln Einfluss auf unser Wohlbefinden haben, unabhängig von Leistungsparametern, liess Jürgen Woldt seit seiner Entdeckung bis heute nicht mehr los. Mittlerweile gibt es verschiedene Erklärungsansätze, doch noch kein technisches Verfahren, das die verschiedenen Parameter in zufriedenstellender Art und Weise erfassen könnte, da es sich hauptsächlich um Befindlichkeitsparameter handelt, die eben nur in narrativen Interviews, die Jürgen Woldt geführt hat, ermittelt werden können.

Auf der Suche nach möglichen parallelen Entdeckungen anderer Kapazitäten, etwa Sportwissenschaftler, Mediziner und Geistesheiler besuchte Jürgen Woldt weltweit eine Vielzahl von Fortbildungskursen (Sportärztebund, Alternativmedizin, Schamanismus, Geistheilung). Jürgen Woldt fand in der Tat interessante Gesprächspartner, jedoch hatte keiner ähnliche Entdeckungen über das Muskelverhalten bei entsprechender Wahrnehmung gemacht. Die Enttäuschung, dass er der Einzige zu sein schien, der diese Zusammenhänge erkannte und erforschte, währte nicht lange. Er sah es als seine Aufgabe, als eine direkte Aufforderung sein Wissen mit anderen zu teilen. Nach einem 3-monatigen Aufenthalt mit seiner Frau Renate in einem Geistheilungszentrum in Bagio auf den Philippinen schrieb er seine Gedanken in einem Buch nieder: Bewegung nach den 5 Elementen.

Zurückgekehrt nach Deutschland aktivierten die Woldts das den do it bewegungsstudios angegliederte Bildungsinstitut, die do it Wellnnessakademie. Sie setzten ihre ganze Kraft ein, um ihre Erkenntnisse und Kenntnisse in Manualen und Fortbildungsgängen erfahr- und lehrbar zu machen. Den Sportbetrieb der do it bewegungsstudios GmbH übergab Jürgen Woldt an einen kollegialen Freund. Für Jürgen Woldt und seine Frau Renate Suchy standen bald nur noch die Forschung und Lehre im Mittelpunkt ihres Lebens.

Die Konsequenz der jahrelangen Forschungen war die Materialisierung einer Vision eines Raumes, indem spirituelles Training möglich ist. Dazu notwendig war in aller erster Linie eine Patentierung für den Raum und dann eine künstlerische Gestaltung der notwendigen Anordnungen. Beides wurde realisiert. Jürgen Woldt entwickelte damit ein völlig neues Trainingssystem jenseits von Funktionstraining. Hierzu wurde der multisensorische 5-Elementerraum unter der Marke BodySense geschaffen.

Im Jahre 2008 schloss Jürgen Woldt eine Partnerschaft mit der Firma Gym80, die seitdem ein BodySense-Raumkonzept mit den verschiedensten Fachkompetenzen für den Markt entwickelte. Eine der Fachkompetenzen ist das Innenarchitekturbüro Sabine Keggenhoff und Partner, das voller Leidenschaft die Raumgegebenheiten, nach den erforschten Ordnungsvorgaben von Jürgen Woldt gestaltet.

Nach nunmehr 20 Jahren Vision hat das Lebenswerk von Jürgen Woldt Gestalt angenommen. Es wurde vollendet im Jahre 2010 – mit Achtsamkeit und Ästhetik im Kreise von weitsichtigen Partnern, die sich der Bedeutung dieses Projektes bewusst waren und daran glaubten.

Über sein Lebenswerk spricht Jürgen Woldt, seinem Wesen entsprechend, eher zurückhaltend. Seit 2007 schreibt er regelmässig Kolumnen in Fachzeitschriften, um das Gedankengut über Gesundheitsförderung, das er auch in der do it wellnnessakademie lehrt, seinen Fitnessstudiolikollegen mitzutellen. Ebenso hält er regelmässig Vorträge auf Messen, Kongressen und Events.

Persönliche Worte von Jürgen Woldt: „Ich liebe diese Branche und ich sehe in der Zukunft, dass sie die stärkste Branche ist, die dem Menschen eine wirkliche Gesundheitsförderung ermöglichen kann, die ausgerichtet ist auf eine Lebensqualität des Wohlbefindens auf der Grundlage naturgegebener Ressourcen des Menschen.“

Wir gratulieren Jürgen Woldt zu seiner Auszeichnung.