

Autobiographie,  
Thomas Lorez meine Ausbildungen und Aktivitäten

Thomas Lorez, Geb. 19.04.55,  
1974 Gründer und Manager der Lorez – bodyvital AG  
Trainer für Aerobic, Fitness, Karate, Selbstverteidigung, Rehabilitation,  
Ausbildungsleiter im Lorez - Fitness System, Therapeut und Kinesiologe, Aufbau  
eigener Seminar-Reihen für Selbstcoaching und Persönlichkeitsentwicklung mit dem  
Ziel:

körperliche, geistige und emotionale Fähigkeiten, sowie die der Verdauung zu  
optimieren.

Abgeschlossene Ausbildungen:

Abgeschlossene Lehre als  
Maschinenmechaniker 1975  
Karate Lehrer, Diplom im Stil: Kyokushinkai Karate 1977 Skischulassistent,  
Schweizer Verband für Skilauf 1980 Trainer-Diplom vom Schweizer Amateur  
Bodybuilding Verband 1985 Trainer-B-Lizenz vom Deutschen Bodybuilding- und  
Kraftsportverband e.V. (DBKV .V.) 27.10.89  
Touch for Health Instruktor, bei Susanne Degendorfer Kirchzarten 15.04 96  
Lehrerlaubnis für Stress Release Made Easy & Titbetan Energy and Vitality  
Workshop Dr. B.u.J.Dewe Kirchzarten 4.09.1996  
Dipl. Hypnotherapeut NGH /VSH 9.Juli 2019

Weiterbildung, Seminarien, Kurse:

IFBB.Deutschland bei Dr. Franco Colombo Doktor der Chiropraktik 1976  
Ernährungsseminar bei Dr. prof.med.Beuker 1987  
Nautilus Seminar bei W. Kieser 1988. Herz-Kreislauf-Fitnessseminar mit Dr. Bery  
1989.  
Fachtagung Bodylife in Baden Baden 1989.  
Perfect Body Fortbildungslehrgang 1990  
HRCT Kurs (Heart Rate Controlled Training ) bei Dr. med.H.P.Probst 1990.  
Fachtagung Bodylife in Köln 1990  
Fachtagung Bodylife Aerobic Special Baden Baden 1990.  
Stepworkshop in Zürich 1991.  
EMG (Elektromiographie zur Feststellung der Oberflächenmuskelspannung) Seminar  
1991.  
Trainer für Rehabilitation (Ausbildungsbeginn Oktober 1991) beim Deutschen  
Bodybuilding und Kraftsportverband e.V. (DBKV e.V.) o Fachtagung Bodylife in  
Karlsruhe 1992  
Anerkannt von der SWICA Krankenkasse als Partner für Gesundheitsrelevantes  
Training ihrer Mitglieder 1992  
Anerkannt von der SWICA Gesundheitsorganisation für Seniorentaining 1993  
Fachtagung Bodylife in Karlsruhe 1993  
2Tages Seminar SWICA für Sportrehabilitation von Knie- Schultergelenk und  
Rücken, Herbst 1994

Weiterbildung, Auslandsaufenthalt Fitness

U.S.A. Florida Nautilus Medical Industrie 1979 2 Wochen  
U.S.A. Los Angeles 1986 Universität of Walnut / Santa Monica 3 Wochen  
U.S.A. IRSA , The Association of Quality Clubs Reno Keiser Werke Fresno CA 1994  
9 Tage Kampfsport Schweiz, Müren Judolager 1970 Holland, Judoschule Papendal  
Kyokushinkai Jon Blumingdojo Amsterdam 2 Wochen 1971  
Holland, Jan Stapper Dojo Amsterdam 2 Wochen 1972  
Holland, Papendal Kyokushinkai Sommerlager Loek Hollander ect.1 Woche 1975  
Holland, Papendal Kyokushinkai Sommerlager Loek Hollander /Shigero Oyama ect.1  
Woche 1977  
England, Kyokushinkai Sommerlager Steve Arneil  
1 Woche 1979 Ski Alpin  
Schweiz, Wildhaus Vorkurs 2 Wochen 1978  
Schweiz, Engelberg Vorkurs 2 Wochen 1980

Coach, Trainererfolge:

Reha Training für Mark Surer, Autorennfahrer 1978  
Weltmeisterschaft Tokyo 6. Rang Ceno Marxer 1979  
Karate Mannschaftssieg Schweizermeistertitel 1979 Zofingen  
Kraft und Rehabilitations Training Krafttraining für Hanni Wenzel Ski Alpin 1980  
Europameisterschaft England 1.Rang Ceno Marxer 1980  
Krafttraining für Andi Wenzel, Ski Alpin Weltcup Sieg 1980  
Reha Training für Hanni Wenzel, nach Skiunfall  
Olympia Siegerin Abfahrt /Riesenslalom Weltcup 1980  
Bodybuilding Mannschaftssieg Deutschschweizer Meisterschaft 1985

Forschungs- und Entwicklungsarbeiten:

### **Mehrgelenkiges Trainingsgerät für den Heimeinsatz**

Das Body Vital Gerät ein Heimtrainingsgerät zur Kräftigung des Schultergürtels und des gesamten Körpers 1980

### **Handgerechte Hantelgriffe 1980**

Ziel: bessere Ausnutzung der Kräfte durch eine angepasste Griffart.

### **Antagonisten Training mit dem eigenen Körper**

Eine isometrische und dynamische Trainingsform, konzentriert auf die Antagonisten. (Gegenspieler) Im Heim und Rehabereich einsetzbarere Kräftigungsform ohne fremde Hilfsmittel.

### **Isometrie im Trainingscenter**

Entwicklung und testen eines Isometrischen multifunktionalen Trainingsgerät.

„Isometer“ genannt.

Ziel: Nutzen und Möglichkeiten, des isometrischen Trainingsstils im Fitnessbereich zu testen.

### **Mehr Effizienz durch individuell, Puls-bestimmtes Ausdauertraining**

Entwicklung des Lorez- Conconi-Schwinn Air Tests. Über 3500 Personen wurden auf einem Ausdauergerät, das mit Händen und Füßen betrieben wurde, getestet um sie nach dem individuell „besten“ Puls zu steuern. (Ziel: möglichst viel Muskelmasse einsetzen zur Herzkreislaufstatistik)

Die aeroben und aneroben Individuellen Grenzwerte sollten eine Optimierung in der Herz/Kreislaufbelastung herbeiführen. (1990)

### **Nutzen von Dehnaktivitäten vor- nach und vor.- und nach der Belastung**

EMG (Elektromyographische Muskelspannungs Messung) Studie über das Muskelverhalten beim Vor-/Nach Vor- und Nachdehnen oder beim gar nicht dehnen. Ziel: die Nützlichkeit einer Dehnterminierung durchzuführen im Zusammenhang mit der Veränderung der Muskelkraft.

### **Nutzen des Alterstraining im Greisenalter über 84 Jahre.**

BIA (Body Impedance Analyse) Studie über das Magermassen/Fettmasse Verhalten bei spezifischer altersbezogenem Krafttraining. Ist es möglich bei niedrigem Testosteronspiegel Muskelmasse aufzubauen? Die Studie wurde von 2.3.89 bis 7.1.91 durchgeführt.

### **Lorez – HI Aerobic Instruktor**

Gruppenunterricht zur Kraftsteigerung, Ausdauer, Beweglichkeit und Flexibilitätsverbesserung ( ca.70 Std Ausbildung) 1992 für Laien, als Zusatzausbildung für Fitnessinstruktoren

### **Aerobic und Kampfttraining gemischt (1994) Lorez – Schattenkampf Aerobic**

Ziel: Selbstverteidigung und Fittesselemente zu mehr Selbstsicherheit im Ausgang und Spass an der Bewegung. Als Ausbildungssegment für Aerobicinstruktoren, Turn und Sportlehrer, (21Std Ausbildung / 3 Tage)

**Der Fremde in uns**, - eine Energiefluss - Arbeit auf der Basis von Fragen als Resonanz zur momentanen Persönlichkeit.

Ziel: Erkenn mehr von Dir selbst

Eine Arbeit, basierend auf der Studie zum Grund des 2ten Weltkriegs. Warum konnten sich Menschen dazu entschliessen, so zu Handeln, wie sie es taten. Welche Energiesysteme sind bei Ihnen aktiv, die ihr jetziges Leben belasten?

### **Energetisches Muskeltraining nach Lorez**

Ziel: Energieerhöhung in Systemen und der Muskelkraft

Methode: Stressabfrage zur Bedarfsabklärung um auf lymphatischer Ebene, emotionaler Ebene und dann der Bewegung mit Belastung zum Aufbau von Energie, gezielt zu arbeiten.

Für Menschen mit Energiemangel im Körper.

### **Schulsport Kinesiologie**

Ziel: Lehrer sollen durch die Lehrbereitschaft der Kinder, den Lerninhalt leichter vermitteln können.

Für Lehrer und alle unterrichtende Personen

Online denke, leichter lehren und lernen

Ziel: Lehrende und Lernende sollen leichter lernen. Trotz Legasthenie, Lernerfolg

## **Healing – Sphinx Studien**

Ziel: Einsatz von Schwingungen für die Heilung unterschiedlicher Krankheiten  
Nutzen von Heilanwendung durch Schwingungstherapie im Wasserbad 2005-2006  
Dez. bis März

Wochenseminare:

### **Lorez Sport-Kinesiologie Praktiker Ausbildung (ca.42Std)**

**Ziel: leichter Bewegten**

Zugang zu Kraft Ausdauer Beweglichkeit, Flexibilität und Reaktion Für Therapie,  
Alter, Leistungs- und Spitzensport (Physiotherapie, Kinesiologen, Turn und  
Sportlehrer, aktive Sportler, Rentner)

**Lorez Power to move** (seit 2004 in Einzelsitzungen eingesetzt) (ca. 84 Std)

**Ziel: Persönlichkeitsbildung und Stressmanagement aus Ihrem Ursprung heraus**

Neuronale Veränderung zum Zweck der Heilung von Krankheiten, effiziente  
Handlungskompetenz und Selbstverwirklichung von Lebens-Sinn-Inhalten  
( Kinesiologen, Psychotherapeuten, Psychologen, Selbstanwender /Autodidakte,

Durchgeführte Tagesseminar:

Schweizer Berufsverband für Kinesiologen, SBVK:

Mit Bewegung hin zum freien Energiefluss

Ausbildung für Berufskinesiologen/inen

Einladung des schweizerischen Berufsverband für Kinesiologie (7 Std)

WM Teilnehmer des Schwertkampfes in Korea 2006

Ausbildung für Weltmeisterschafts Teilnehmer im Stockkampf

Ziel: Zugriff zu den natürlich vorhandenen Ressourcen.

Lorez Sportkinesiologie Praktiker Ausbildung zum Eigenmanagement, freier Zugang  
zu den Talenten. Optimaler Einsatz der Kräfte durch die richtige Strategie.

Zwei- Tagesseminar:

Stressfrei am Arbeitsplatz1998

Ivoclar/Vivadent Mitarbeiterseminar zum Thema mit Sozialkompetenz effizient und  
gesund am Arbeitsplatz.

Öffentlichkeits Einsatz Veranstaltung, Vorführung

Eröffnung, Abschluss und Workshop/Vortrag des Kinesiologie Kongresses (IAK  
Freiburg) September 1999

Eröffnung, Abschluss und Workshop/Vortrag des Kinesiologie Kongresses (IAK  
Freiburg) September 2001

Vorträge Workshops:

Fit Kid und Bewegung (Kongress Kirchzarten) Der Fremde in uns (Kongress Kirchzarten) Anti-Aging

Ich will Fett bleiben

Der Mann in der Partnerschaft (Erwachsenenbildung 2005)

Online denken, leichter lehren und lernen

Der freie Rücken zusammen mit Dr. Rene Gassner

Leichter Bewegen als Lorez Sportkinesiologie Praktiker

Abnehmen, leichter Umsetzen (bewusster leben Erwachsenenbildung 2007)  
Work Life Balance oder wie Sie Ihre Energien für Ihre Aufgaben coachen ( Hilti AG Schaan 2008)

Life Balance ( Sulzer AG 2008)

Der bewegte Muskel, die beste Medizin (Thyssen-Krupp-Presta 2008)

Wer das Unterbewusste coacht, gewinnt (LTV1 5 Fernsehse - Ratgebersendungen 2009)

Die erfolgreiche Ich AG (Kongress 2009 Kirchzarten)

### **Das energetische Muskeltraining: Anleitungshefte**

Bauchmuskeln 2006

Beine und Gesäss 2007

Rücken flexibel und stark 2007

Brust 2007

Arme 2007

Schultern 2007

### Kinesiologie - Ausbildung:

IAK Touch for Health 1 April 1995

IAK Touch for Health 2 Mai 1995

IAK Brain Gym I Sept. 95

IAK Touch for Health 3. Juli 1995

Touch for Health 4 Nov. 1995

-----  
IAK Touch for Health Instruktor April 1996

Touch for Health 4 Dez. 1996

IAK Lehrerberlaubnis für Stress Release Made Easy & Tibetan Energy and Vitality Sept. 1996

IAK Sport Kinesiologie I Oktober 1996

IAK Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, April 1996 Basis Kurs  
Heilendes Tao Zürich Juli, 1996  
Health Kinesiology 1, Mai 1996

---

Brain Gym II, Zürich Juli 1997 Applied Physiology I Nov. 1997

---

Applied Physiology und das Gehirn März, 1998 Stressrelease 1 u.2. n. Wayne W.  
Topping 1998 Neurokinesiologie 1 Mai. 1998 Psychokinesiologie 1 Mai 1998  
Neurostructural Intergrationn Technique (N.S.T:) Mai. 1998

---

LEAP 1+2, PKP1, Juli 1999

---

Biochemie der Psyche 1+2 Juni 2000  
SIPS 1+2, Mai 2000  
Kinematik, Kybernetik, Pathologie und Therapie der Kinematik W.Packi, Freiburg  
Juni 2000  
IAK Das genetische Hologramm H.Tobar Nov. 2000

---

Drei jährige, berufsbegleitendem Ausbildung in Integrativer Kinesiologie / Zürich, 4.  
Juli 2001

KineSuisse 17. Juli 2001 Aufnahme in den Berufsverband EDU-K für  
Fortgeschrittene

ISO- Kinesiologie

Dyslexie A. Schatz April 2001 Applied Physiology 1-5 2001

---

Mehrdimensionale Kinesiologie1 8. Dez. 2002

IAK Brain Konferenz als Referent am Kongress 2002 AP/Fünf Häuser des Chi, Juni  
2002

Seven Chi Keys, 6.Juni 2002

---

Applied Physiologie, - Das Tao des Blutes Mai 2003 Klangmassage1 nach P.Hess,  
Juli 2003

Zellhologramm 1, Juni 2003

IAK Energie und Psyche, am Kongress als Referent 2003

---

IAK Lernen und Gehirn, als Kongress Referent 2004 Gesundheitscoach Level 1 Dr.  
Roy Martina Jan. 2004

---

Ethnomed Weltkonferenz der Ethnotherapie 2005

Creativ Power 2005

---

Healing – Sphinx Therapie Fachseminar 2006

Ethnomed Weltkonferenz der Ethnotherapie 2006

Dr. Hanspeter Zimmermann „Hypnose, Persönlichkeitsbildung und Lebensplan“  
Sept. 2006

---

Dr. Hanspeter Zimmermann „Internet Power“ April. 2007 Ethnomed Weltkonferenz  
der Ethnotherapie 2007

---

IAK Einführungskurs in die Energy Psychology Okt. 2008 IAK Advanced Energy Psychology (AEP) Level 1 / Okt. 2008 IAK Advanced Energy Psychology (AEP) Level 2 / Okt. 2008

---

Akademie Spirituelle Medizin O. Jenner 31. Juni 2009 IAK Matrix Energetics Dr. Barlett Level 1 Okt. 2009 IAK Matrix Energetics Dr. Barlett Level 2 Okt. 2009  
IAK Quantum Entrainment TM Basiskurs 12. Dez. 2009  
IAK Quantum Entrainment TM Masterkurs 13. Dez. 2009

---

IAK Matrix Energetics Professional Performance in Wirtschaft & Sport Dr. Bartlett 04. / 05. Februar 2010

---

IAK Sign Language of the Soul 1 Dr. Dale Schusterman 12./13. Juni 2010  
Enduro Training, Hechlingen D, 16./17. Oktober 2010

---

Enduro Sport-Training, Hechlingen D, 01.04.2011  
Global Diagnostics Grundlagen 7.04 – 8.04.2011  
Feng Shui 1- Qi Mag Basiskurs Dr. Jes. T.Y. Lim 07.05.- 08.05.11 Feng Shui 2- Qi Mag Basiskurs Dr. Jes. T.Y. Lim 09.05.-11.05.11 Spirituelle Medizin „die Ankunft-Geburt“ Otmar Jenner 27.05.- 29.05.2011

---

Die Quelle, Basisausbildung: Sensitivität, Medialität und Geistiges Heilen, Pascal Voggenhuber, 18.2.-9.12.2012  
KineSuisse, Mit Bildern vom Verhaltensziel zum Haltungsziel (Mottoziel), Lotti Wild Leins, 22.09.2012

---

IAK Bengston Energy Healing Method + Advanced Training, William F. Bengston, 16.-18.02.2013  
IAK Direct Healing, Detlev Wirth, 2.+3.3.2013  
Stein Egerta, Begeistern Sie schon oder präsentieren Sie noch?, Michael Berndonner, 07.03.2013  
VITATEC Farben und optische Frequenzen (OptiSan Pro), Dr. Siegfried Kiontke, 20.06.2013  
Five Rücken & Gelenk Konzept, five Basic Coach Ausbildung, 21.12.2013, Wolf Harwath

---

IAK, Logosynthese: Wie Worte Wunder wirken, Dr. Willem Lammers, 23.02.2014  
Stein Egerta, Das grosse Abnehmcoaching, Andreas Winter, 22.03.2014  
Vital Feld Kongress 19. bis 21.09.2014  
Eros und Transzendenz Dr. Rüdiger Dahlke 11.10.2014  
Krebs und orthomolekulare Medizin Teil 1 7.11.2014 / Teil 2 8.11.2014

---

Die Kraft der Präsenz Dr. Richard Moss 6. bis 8.02.2015  
Logosynthese Basic Dr. Willem Lamers 19. Bis 21. 2. 2015  
Ernährung und Vitalstoffe Jesse de Groodt 21. Bis 22.05.2015 Faszienstimulation Rücken und Hüfte Wolf Harwath 03.07.2015 Faszienstimulation Knie und Sprunggelenk Wolf Harwath 4.7.2015 Faszienstimulation Halswirbelsäule Wolf Harwath 31.7.2015  
Faszienstimulation Schulter Wolf Harwath 1.08.2015  
Die Kraft der Präsenz Dr. Richard Moss 13.8 bis 23.08.15  
Vitalfeld Kongress 24. bis 27.09.2015

Weltkongress der Heiler München 9.10 bis 11.10.2015  
Schmerzfrier Rücken – das Rückenprogramm 7. 11.2015

---

Ernährung und Vitalstoffe Teil 2 Jesse de Groot 22.01.16  
Resilienz- Was uns stark macht im Umgang mit Herausforderungen 19.03.2016  
Unterstützung Ausleitungsverfahren orthom. Medizin 28.05.16  
Reset 1 Kirchzarten 16.07.16  
Reset 1 Kirchzarten 17.07.16  
Logosynthese Der Weg des Willens mit Dr. Willem Lammers 25.-27. August 16  
Fachsymposium ANGST 24.09. bis 25.09.2016 Kirchzarten

---

Allergie und Unverträglichkeit ebi-pharm 25.03.17  
Unser Lymphsystem ebi-pharm 11.05.17  
MAC 1 Ondrej Burski Kirchzarten 21.10 bis 22.10.2017

---

Palacios / Relations GmbH Hypnose Ausbildung vom 3.3. bis 9.07.2018

---

APAMED Fachschule Gewaltfreie Kommunikation 12./13.01.2019

---