

HOMO DIGITALICUS

Fluch oder Segen?
Ein Gesundheitswegweiser 4.0



ACTIVIZER



ACTIVIZER



Schauen Sie auf Ihre Hände, schütteln Sie sie aus, ballen Sie sie einige Male zur Faust und öffnen Sie sie wieder. Dann kurz die Finger jeder Hand der Reihe nach mit dem jeweiligen Daumen zusammendrücken, vom Zeigefinger bis zum kleinen Finger und wieder zurück. Danach mit der linken Hand beim kleinen Finger beginnen und gleichzeitig mit der rechten Hand beim Zeigefinger. Die Berührungen laufen einander entgegen. Probieren Sie es auch einmal ohne hinzuschauen.



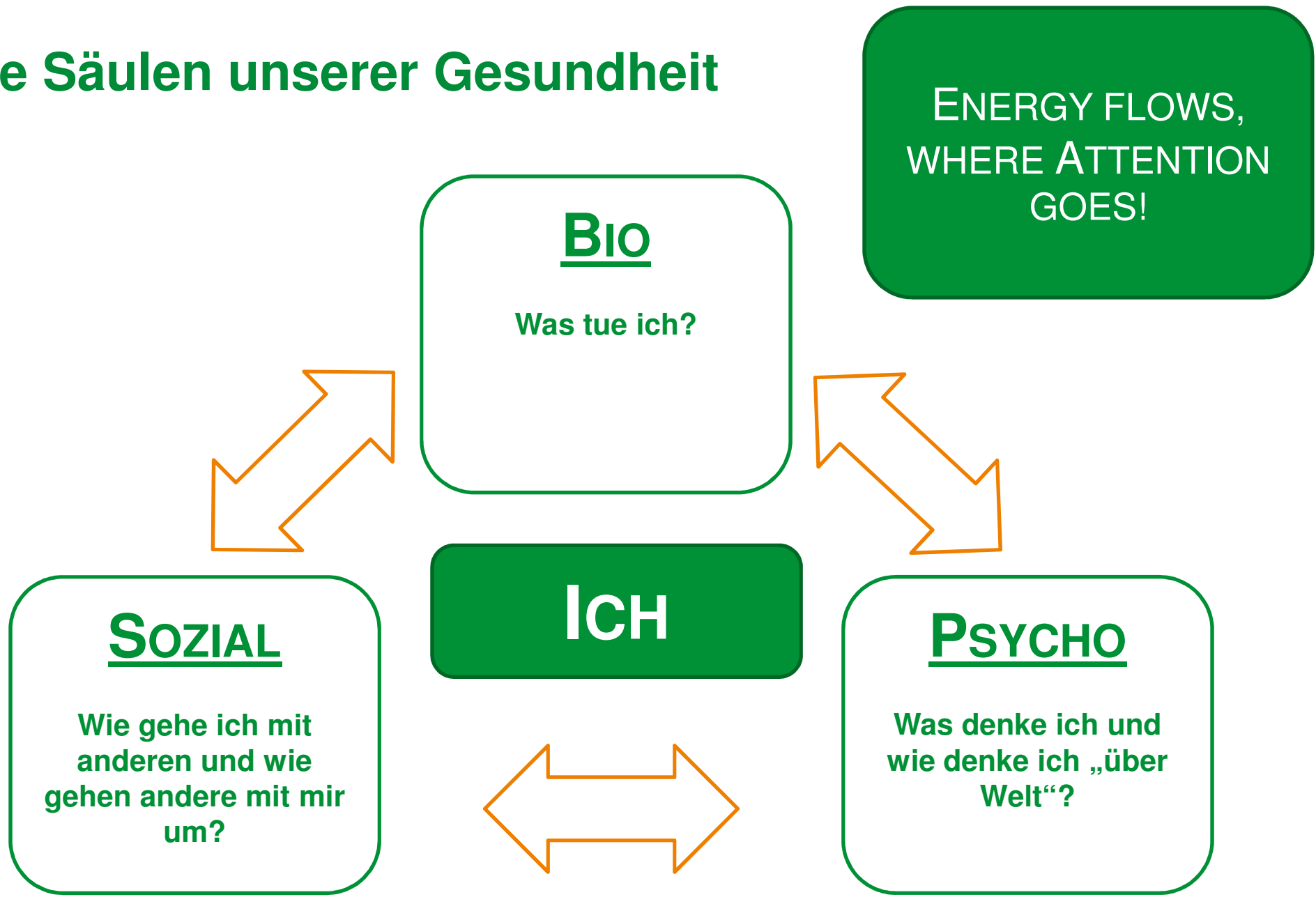
**„WENN DU NICHT WEISST, WOHIN DU GEHST, SIEH NACH,
WOHER DU KOMMST!“**

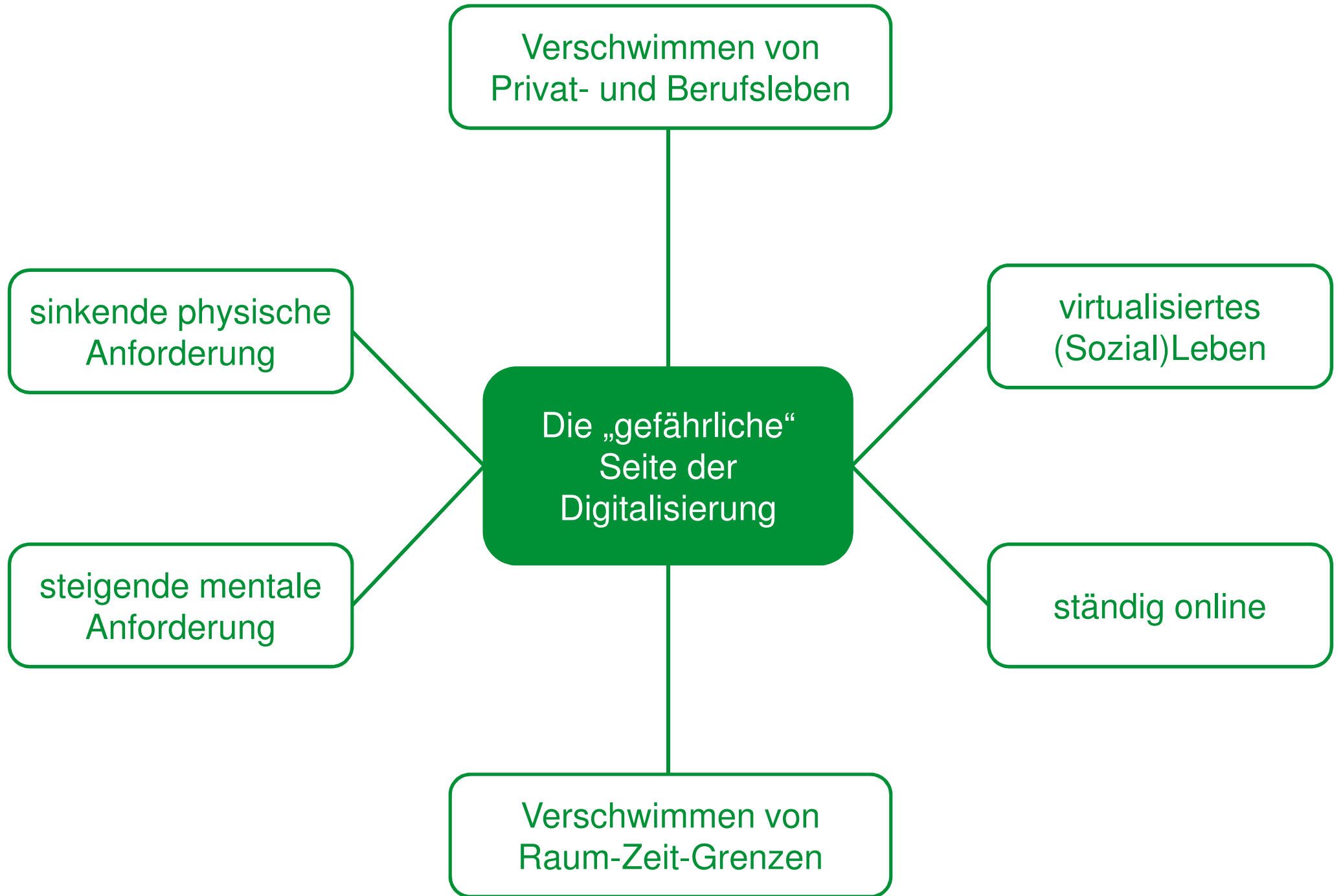
40-50 Jahre
„Sitzer“



Millionen von Jahren „Beweger“

Die Säulen unserer Gesundheit





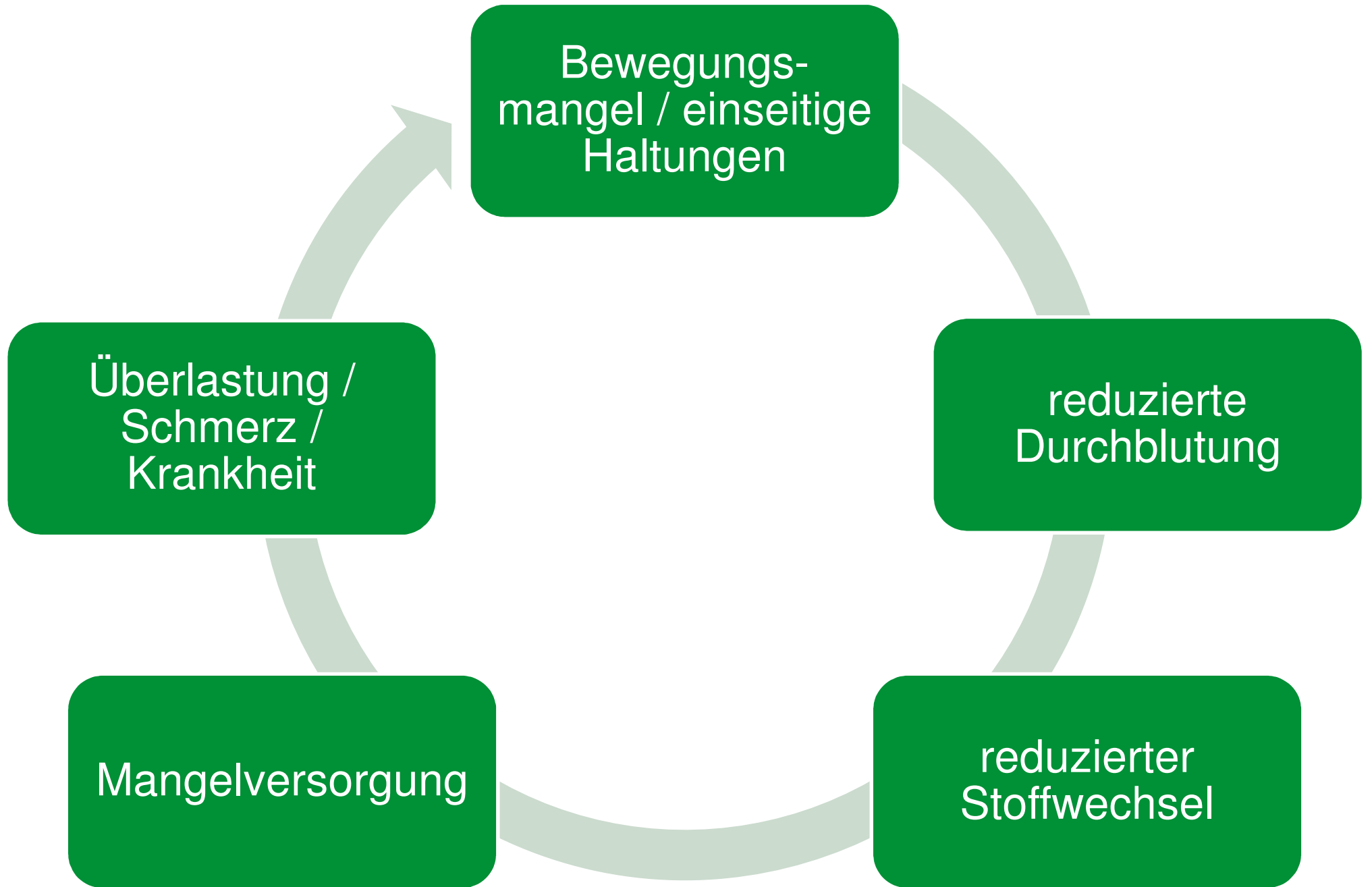
5,5-Mal pro Stunde
SMARTPHONE

Jugendliche: 7 Stunden pro Tag
BILDSCHIRMZEIT

**ZEIT- & ENERGIE- &
AUFMERKSAMKEITS-
FRESSER**

1 Stunde pro Tag
FACEBOOK

zwischen 3 und 69 J.: 3,5 Stunden
FERNSEHEN pro Tag



Sinkende physische Anforderung

Auswirkungen unseres „Sitztrainings“



Legen Sie bitte den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel. Lehnen Sie sich nicht an. Richten Sie sich auf und machen Ihren Rücken gerade, indem Sie Ihr Becken aufrichten und das Brustbein nach vorne oben schieben.

Spüren Sie eine Dehnung im rechten Gesäß-Beinbereich? Ist die Dehnung deutlich?

Nun wechseln Sie bitte die Seite und legen den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel.

Spüren Sie eine Dehnung im linken Gesäß-Beinbereich? Spüren Sie Unterschiede?



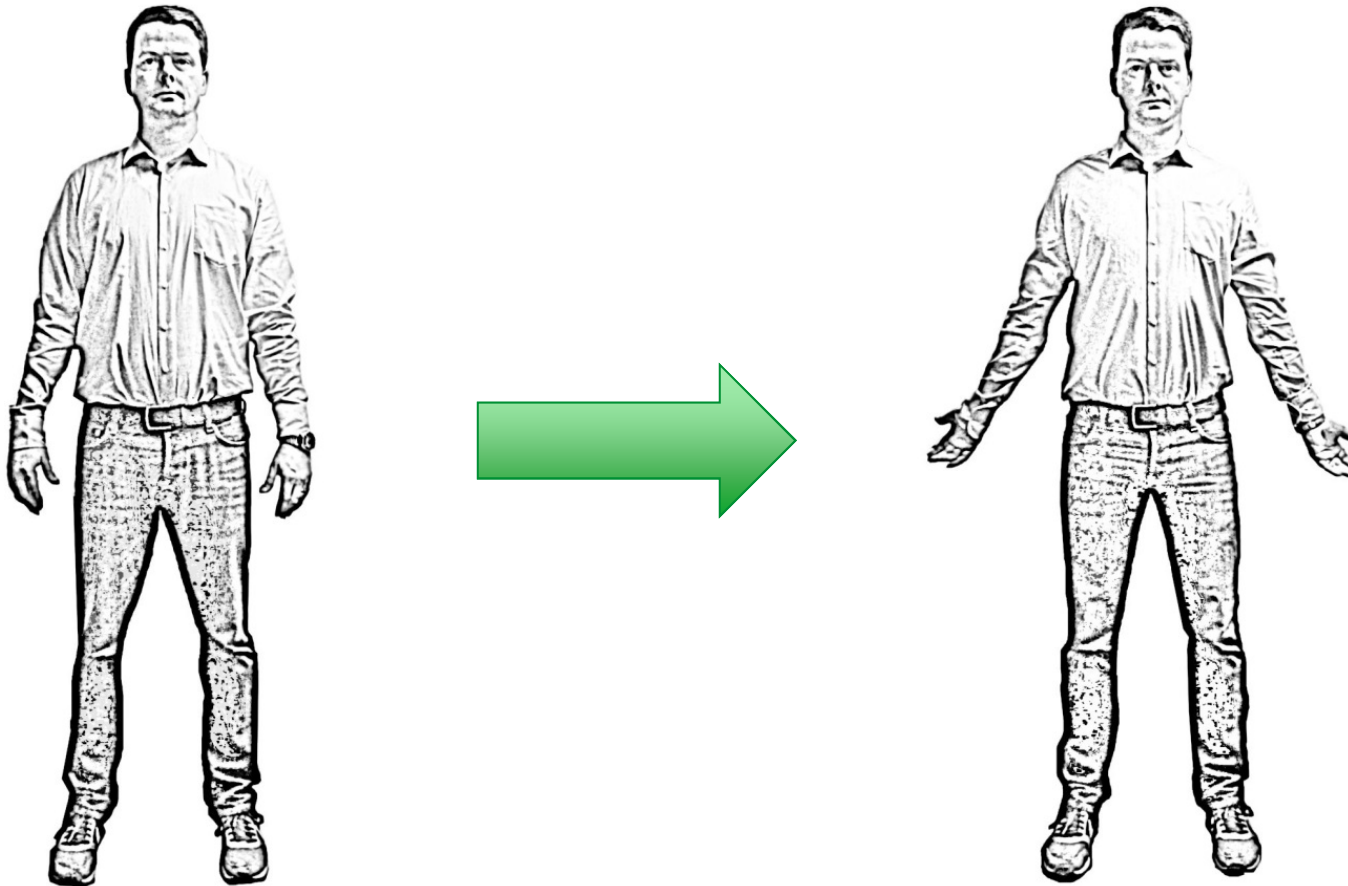
Je nachdem wie wir unseren Körper fordern, so passt er sich an. Anpassungen durch Sitztraining lassen oft Asymmetrien und Ungleichgewichte entstehen.

(RE)BALANCE als CHANCE

Ausgleichen für mehr Wohlbefinden



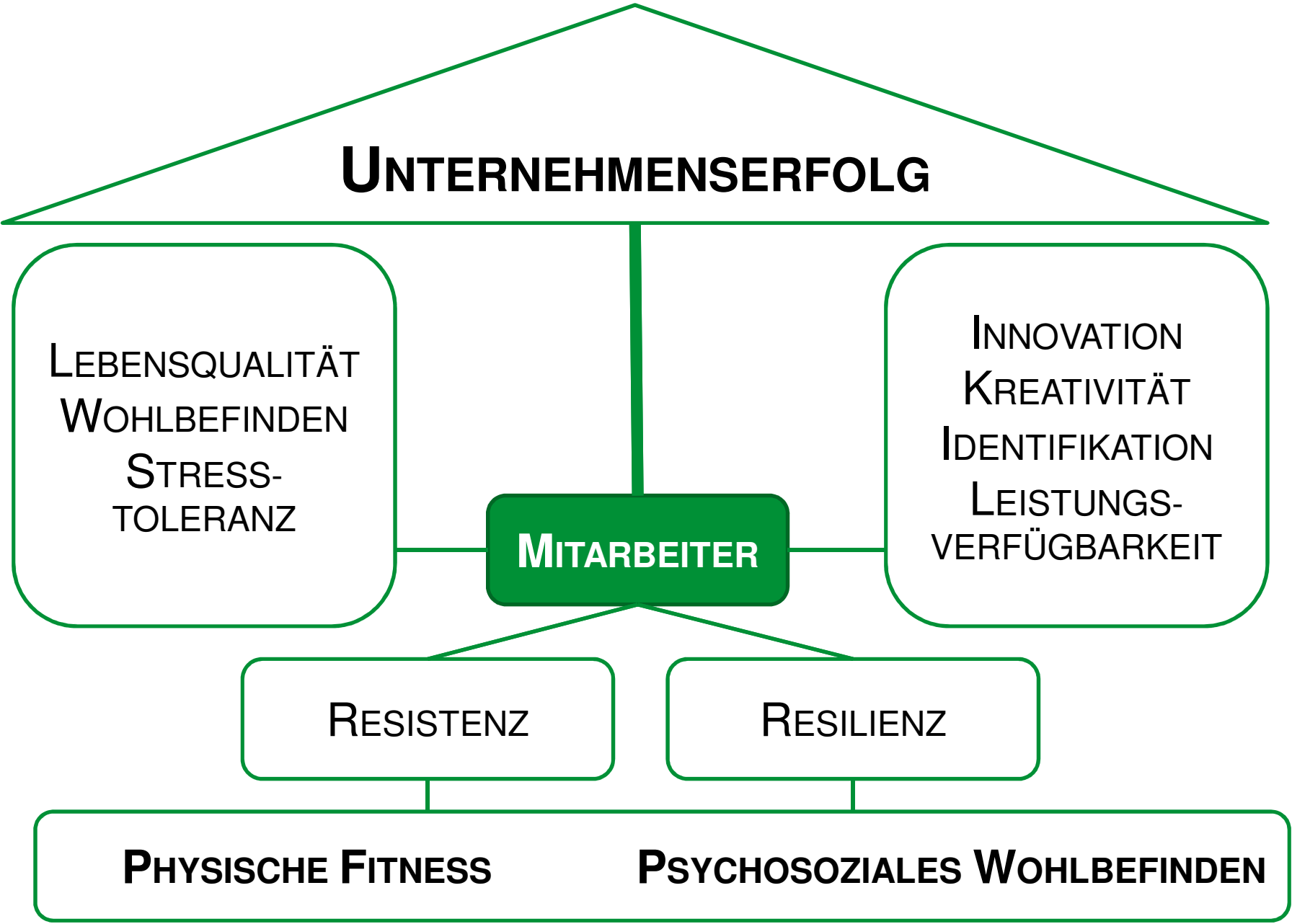
Ausgleich durch Haltungsänderung



DIE DOSIS MACHT DAS GIFT!

USE IT OR LOSE IT!

**DIE ENERGIEBILANZ MUSS
STIMMEN!**



Body & Brain

ganz analog – im Hier und Jetzt



Brainballing



Durchführung

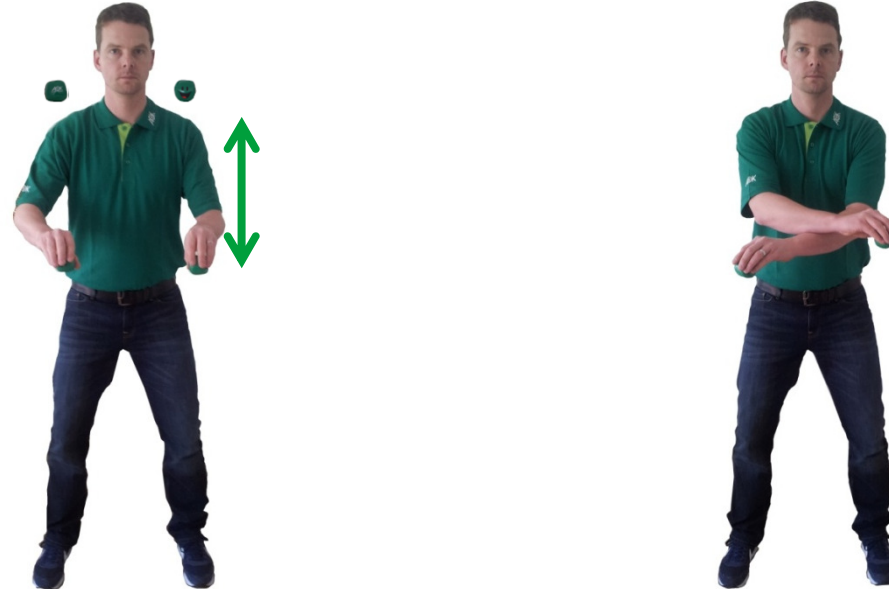
Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Rücken gerade, je ein Ball pro Hand, Handflächen zeigen **zur Decke**, Bälle hoch werfen und gleichzeitig beidseitig fangen.

Erweiterungen:

- (1) Bälle hoch werfen, Unterarme überkreuzen und Bälle fangen.
- (2) Bälle hoch werfen, Unterarme überkreuzen, Bälle fangen, Unterarme überkreuz lassen, Bälle hoch werfen, Unterarme parallel und Bälle fangen.
- (3) Bälle hoch werfen, Unterarme überkreuzen, Bälle fangen, Unterarme überkreuz lassen, Bälle hoch werfen und Bälle überkreuz fangen.



Brainballing



Durchführung

Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Rücken gerade, je ein Ball pro Hand, Handflächen zeigen **zum Boden**, Bälle hoch werfen und gleichzeitig beidseitig fangen.

Erweiterungen:

- (1) Bälle hoch werfen, Unterarme überkreuzen und Bälle fangen.
- (2) Bälle hoch werfen, Unterarme überkreuzen, Bälle fangen, Unterarme überkreuz lassen, Bälle hoch werfen, Unterarme parallel und Bälle fangen.
- (3) Bälle hoch werfen, Unterarme überkreuzen, Bälle fangen, Unterarme überkreuz lassen, Bälle hoch werfen und Bälle überkreuz fangen.



Brainballing



Durchführung

Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Rücken gerade, je ein Ball pro Hand, Handflächen zeigen **zur Decke**, Bälle hoch werfen, Handflächen drehen zum Boden, Bälle gleichzeitig beidseitig fangen.

Erweiterungen:

- (1) Bälle hoch werfen, Unterarme überkreuzen und Bälle fangen
- (2) Bälle hoch werfen, Unterarme überkreuzen, Bälle fangen, Unterarme überkreuz lassen, Bälle hoch werfen, Unterarme parallel und Bälle fangen (Handflächen drehen dabei)
- (3) Bälle hoch werfen, Unterarme überkreuzen, Bälle fangen, Unterarme überkreuz lassen, Bälle hoch werfen und Bälle überkreuz fangen (Handflächen drehen dabei)



„Wir müssen „Wollen“ wollen und dürfen nicht warten bis wir „Müssen“ müssen.“ (Prof. Gunther Dueck)

In diesem Sinne: Gehen Sie

OFFLINE.

und prüfen Sie den Gedanken. Vielen Dank!