

Lebensqualität

durch Bewegung und Entspannung



Online - Fortbildung



Regeln für Online-Meetings

1. Mikrofon stummschalten!
2. Wenn die Verbindung schlecht ist, Kamera ausschalten.
3. Fragen in den Chat schreiben.
4. Bemerkbarmachen, falls technisch was nicht passt!
5. Falls man rausfliegt, einfach wieder einsteigen.
6. Gelassenheit vor dem Bildschirm pflegen!

Tipps für die Arbeit am Bildschirm



1. Keine beengende Kleidung tragen
2. Raum zwischendurch gut lüften
3. Wasser bereitstellen und immer wieder schluckweise trinken
4. Wechseln Sie immer wieder Ihre Sitzposition
5. Regelmäßig aufstehen (spätestens nach 1 Stunde) bzw. Pausen einlegen
6. Machen Sie zwischendurch auch Bewegungsübungen
7. Entspannen Sie ebenso Ihre Augen
8. Gehen Sie jeden Tag in Freie, am besten in die Natur

Wie sieht Ihr Blutbild aus?



Referenten



Erich Frischenschlager

*„Alles ist schwierig,
bevor es leicht wird!“*



Johannes Gosch

*„Erfolg ist eine Sache des Trainings,
auch des mentalen Trainings.“*

Programm: [Website](#)

7 Key Facts Fortbildungen

Hier finden Sie alle Infos zur Fortbildung „Lebensqualität durch Bewegung und Entspannung“

Diese Website ist ein Service für Sie, damit Sie sich informieren und alle aktuellen Links für das Meeting und alle Seminare aufrufen können



Umfragen:

1. Wer war schon einmal dabei bei einer Fortbildung von uns?
2. Wer macht regelmäßig Bewegung in der Woche



L
R

A	B	C	D	E	
L	R	L	R	R	
F	G	H	I	J	
L	R	R	L	L	
K	L	M	N	O	
R	L	R	L	R	
P	Q	R	S	T	
L	L	R	R	L	
U	V	W	X	Y	Z
L	R	L	R	L	R

L
R
X

A	B	C	D	E	
L	R	X	R	X	
F	G	H	I	J	
L	R	X	L	L	
K	L	M	N	O	
R	L	X	R	R	
P	Q	R	S	T	
X	X	R	R	L	
U	V	W	X	Y	Z
L	R	L	R	X	R

L
R
X
Y

A	B	C	D	E	
L	R	X	Y	R	
F	G	H	I	J	
L	Y	R	X	L	
K	L	M	N	O	
R	L	X	L	Y	
P	Q	R	S	T	
R	L	Y	R	X	
U	V	W	X	Y	Z
L	X	L	R	Y	R

L
R
X
Y
K

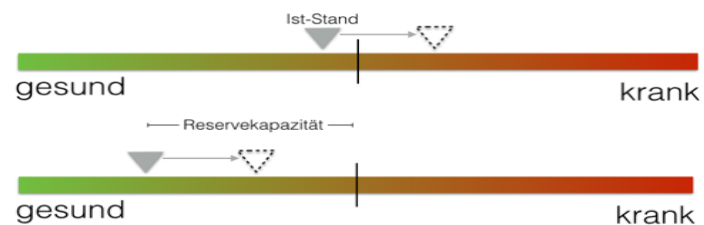
A	B	C	D	E	
L	R	X	Y	K	
F	G	H	I	J	
L	Y	R	X	L	
K	L	M	N	O	
R	K	X	L	Y	
P	Q	R	S	T	
K	L	Y	R	X	
U	V	W	X	Y	Z
L	X	K	R	Y	R

Gesundheit Definition

Gesundheit ist ein umfassender und lebenslanger Prozess bzw. Weg zu einem körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Wohlbefinden.

Das Wissen, die Motivation und Fähigkeit des Einzelnen, gesundheitsrelevante Informationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden.
(Pelikan)

Gesundheit allein reicht nicht!



Hohe Reservekapazität, stabile Gesundheit, Resilienz

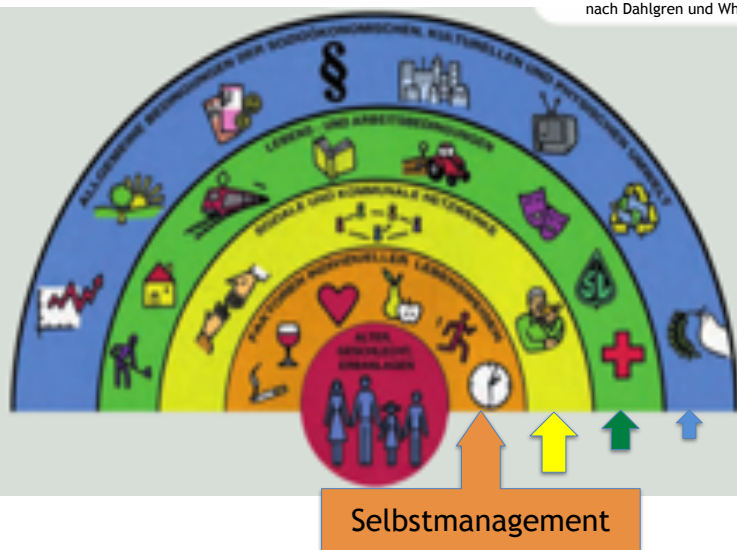
Entscheide dich für einen Lebensstil!



←	→
Ausgewogene Ernährung	Einseitige Ernährung
Moderate Bewegung (Ausdauer, Kraft,..)	Bewegungsmangel
Angenehme soziales Umfeld	Soziale Isolation
Entspannung und Regeneration	Stress, Druck
Mentales Training	Mentale Hilflosigkeit
Kompetenzvielfalt	Inkompetenz, Ohnmacht

Gesundheitsfaktoren - Regenbogenmodell

nach Dahlgren und Whitehead



Graz Study on Health and Aging

Populationsbasierende prospektive (vorausschauend, weiterentwickelte) Kohortenstudie (Beobachtung) zur Erforschung von Umwelt-, Lifestyle-, sozialen und biologischen Faktoren bei Gesundheit, Alterung und alters-assoziierten Erkrankungen

2014 - 2019, Tn 3.000, 45+

„Eine Hauptverantwortung für gesundes Altwerden liegt im Bereich des persönlichen Lebensstils - Modellversuche haben gezeigt, dass etwa eine niedrige Kalorienzufuhr bis zum hohen Alter die Lebenserwartung enorm steigert ...“

Schon 2 Stunden Gehen pro Woche reduziert das Risiko an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, um 34 % !



Spinnendiagramm



Walters Selbsttest

Ein unausgeglichenes Erscheinungsbild
Mit augenscheinlichen Defiziten
in den Bereichen **Kraft** und **Entspannung**.



Gabis Selbsttest

Ein ausgeglichenes
Erscheinungsbild
mit sehr guten Werten in
allen 7 Bereichen.