

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	7
<b>Sitzen – Kulturgut oder Zivilisationsübel?</b> .....	12
Evolution – der Mensch ist ein Läufer .....	16
Sedentarismus – vom Homo sapiens zum Homo sedens .....	18
Selbstständigkeit – leitet sich aus dem Selber stehen ab!	21
Die Wandelhalle – Stätte zum Philosophieren .....	22
Ein Volk von Sitzenbleibern – Studienergebnisse der DKV .....	24
Sitzen – Auswirkungen auf Körper und Psyche .....	26
„Sitzen ist das neue Rauchen“ .....	28
Wege aus der Sitzfalle .....	30
<b>Pulverfass Bewegungsmangel</b> .....	32
Wie viel Bewegung brauchen wir? – Empfehlungen der WHO .....	34
Barfußlaufen – die Sinne kitzeln und die Muskeln stärken	36
Fallen will gelernt sein – Sturzprophylaxe durch Koordination und Balance .....	38
In Balance bleiben .....	43
Zu viel Sitzen – zu viel Gewicht .....	47
<b>Alternatives Sitzen und Alternativen zum Sitzen</b> .....	48
Aktives Sitzen – gibt es das? Vom statischen zum dynamischen Sitzen .....	50

Alternative Sitzgelegenheiten .....	52
Bewegungspausen mit dem Stuhl .....	54
<b>Bewegungspausen .....</b>	<b>60</b>
<b>Runter vom Sofa – Raus aus dem Sessel! Wie Sie die ganze Familie auf Trab bringen .....</b>	<b>74</b>
<b>Räumt die Stühle raus – lasst Bewegung rein!</b>	
<b>Die bewegte Kita .....</b>	<b>86</b>
Für jedes Kind einen Platz auf dem Stuhl und am Tisch? .....	89
Räume laden zur Bewegung ein .....	90
Die Stühle machen „Urlaub“ .....	92
Bewegte Rituale .....	94
<b>Wer sich nicht bewegt bleibt sitzen – Bewegte Schule .....</b>	<b>100</b>
Sitzen in der Schule hat eine lange Tradition .....	101
Alternativen zu Tisch und Stuhl .....	102
Bewegt lernen in einer „Bewegten Schule“ .....	103
Bewegtes Klassenzimmer – ein Konzept der Waldorfschulen .....	104
Grünes Klassenzimmer .....	106
Walking Bus – ein bewegter Weg zur Schule .....	107
 Verwendete Literatur und Tipps zum Weiterlesen .....	108
Die Autorin .....	109