

# kybun meets Shinergy

## Prävention – Gleichgewicht – Koordination

---

Unter dem Motto „kybun meets Shinergy“ lud die kybun Marketing & Trading AG im Oktober zum Pressegespräch in die Shinergy[zone]. Nach einer kurzen Vorstellung des kybun-Bewegungskonzeptes durch Mikael Muegge, CEO kybun Marketing & Trading AG, lieferte Univ. Prof. Dr. Hans Tilscher die theoretische Fundierung zum spannenden Themenkomplex „Prävention - Gleichgewicht -

Koordination“. Abschließend bot ein Kurzworkshop von Shinergy Gründer Ronny Kokert die Möglichkeit, selbst das Gleichgewicht zwischen Kraft und Balance auf dem kyBounder zu erleben.

Im Zentrum der kybun-Philosophie steht die Erkenntnis, dass Bewegungsarmut der Auslöser vieler, sich rasant ausbreitender Volkskrankheiten wie Erkrankungen des

Stütz- und Bewegungsapparates oder Übergewicht ist. Hier setzt die Gesundheitsmatte kyBounder an, die es auf einfache Weise ermöglicht, mehr Bewegung und damit Gesundheit in den Alltag zu integrieren, und die damit einen wichtigen, alltagstauglichen Beitrag zum präventiven Gesundheitsmanagement leistet. „Ob in der Schule, am Arbeitsplatz oder zu Hause – die Berücksichtigung ergonomischer



Abb. 1: (V. l. n. r.): Ronny Kokert, Mikael Muegge und Professor Dr. Hans Tilscher

Aspekte bei der Ausstattung jener Orte, an denen wir einen Großteil unseres Tages verbringen, sollte zu einem ebenso selbstverständlichen Teil unseres Lebensstils werden, wie die Zahnbürste im Badezimmer", skizzierte Muegge die Vision der kybun Marketing & Trading AG.

Deshalb stand - obwohl der kyBounder auch von vielen Medizinern und Therapeuten in Therapie und Rehabilitation eingesetzt wird - beim Pressegespräch vor allem die Prävention im Vordergrund. Deren Bedeutung wurde auch von Univ.-Prof. Dr. Hans Tilscher, Vorstand des Ludwig Boltzmann Instituts für Konservative Orthopädie und Schmerztherapie sowie Präsident von SOS Körper, in einem leidenschaftlichen Plädoyer unterstrichen. In seinem anschaulichen Vortrag spannte der Experte einen Bogen von der kindlichen Entwicklung der sensomotorischen Fähigkeiten, über deren Höhepunkt in der frühen Kindheit, bis hin zum häufig mit dem Schulbeginn und dem damit einhergehenden, vorwiegend sitzenden

Lebensstil beginnenden Abbau im Bereich der Sensomotorik. Denn der menschliche Körper ist zutiefst ökonomisch, wie der Experte betonte: Spezifische Fähigkeiten, die vernachlässigt werden, wie die des Zusammenspiels zwischen dem Zentralnervensystem und der peripheren Muskulatur, verkümmern ebenso wie Muskeln, die nicht trainiert werden. Die Folgen dieser zunehmend verbreiteten Problematik machen sich bereits immer früher bemerkbar: Mittlerweile sind durch Bewegungsmangel verursachte Beschwerden die häufigste Ursache für Krankenstände.

Wie einfach es ist, mithilfe des kyBounder mehr und vor allem gesunde Bewegung in ganz alltägliche Situationen zu bringen, konnten die Anwesenden zum Abschluss in einem Kurzworkshop mit Ronny Kokert, Gründer von Shinergy, ganz praktisch erfahren und ausprobieren. ■

Informationen: [www.kybun.at](http://www.kybun.at)