



Ergonomie und Bewegung

Bewegung ist eine zentrale Voraussetzung für körperliche Gesundheit, mentale Stabilität und konzentriertes Lernen. Im schulischen Alltag kommt sie jedoch häufig zu kurz. Gezielte, kurze Bewegungseinheiten lassen sich ohne großen Aufwand in den Tagesablauf integrieren, sei es im Unterricht, in den Pausen oder in Konferenzen mit dem Kollegium. Der Workshop zeigt praxisnah, wie Bewegungsförderung niedrigschwellig und wirksam im Schulalltag umgesetzt werden kann. Lehrkräfte lernen kurze Übungen für sich selbst und Schüler*innen kennen, die ohne Material auskommen und sofort einsetzbar sind.

In dieser Fortbildung lernen Sie, wie Sie Stress abbauen und neue Kraft tanken, indem sie kurze Bewegungs- und Entspannungsübungen in den Schulalltag integrieren. Wir arbeiten gemeinsam daran, den Rücken über den Tag zu entlasten und die eigene Haltung zu verbessern. Zudem können bewegte Momente bewusst genutzt werden, um die eigene Konzentration zu steigern und ggf. Schüler*innen bei der erneuten Fokussierung zu helfen. Die Bewegung soll als Impuls für Aufmerksamkeit und Lernbereitschaft dienen.

Ziel ist es, dass jede Lehrkraft sofort einsetzbare Übungen für Unterricht und Pausen erprobt. Gemeinsam mit dem Kollegium können zudem Ideen entwickelt werden, wie Bewegung strukturell und langfristig an Ihrer Schule verankert werden kann.

- Präventionsarbeit und Haltungsverbesserung
- Stressabbau und Konzentrationsförderung
- Bewegte Lernphasen
- Bewegungskonzepte für den Schulalltag entwickeln

Geeignet für:

- ✓ Kleine bis mittelgroße Gruppen
- ✓ Alle Schulformen
- ✓ Ganztage und Kurzformate