



Weiterbildung

# «Bewegungsfreundliche Schule»



[www.kinder-im-gleichgewicht.ch](http://www.kinder-im-gleichgewicht.ch)

# Gute Gründe für Bewegung in der Schule

Von einem bewegten Schulalltag profitieren nicht nur die Schülerinnen und Schüler, sondern auch die Lehrpersonen. Praxis und Theorie belegen, dass sich der Einbezug des ganzen Körpers – auch der Lachmuskeln – in vielerlei Hinsicht vorteilhaft auf den Unterricht auswirkt: angenehmere Stimmung, erhöhte Konzentration und Motivation, bessere Verankerung des Lernstoffs, bewusstere Körperwahrnehmung, gesteigertes Selbstwertgefühl, verstärkter Klassenzusammenhalt.

## Weiterbildung

Die Weiterbildung «Bewegungsfreundliche Schule» ist ein Angebot des kantonalen Programms «Kinder im Gleichgewicht». Jährlich wird einer Schule eine fünfteilige schulinterne Weiterbildung offeriert, die das Schulteam auf dem Weg zu einem bewegten Schulalltag der Kinder und Jugendlichen unterstützt.

In der Weiterbildung wird durch eigenes Erleben erfahren, wie der Unterricht mit Bewegungs- und Entspannungspausen sowie mit bewegtem Lernen einfach und lustvoll angereichert werden kann. Die Lehrpersonen lernen, den Ansatz in ihrem Unterricht umzusetzen – unter Berücksichtigung der Bedürfnisse und Möglichkeiten vor Ort.

## Inhalte

Die praxisorientierte Weiterbildung umfasst fünf Seminare zu zwei Stunden mit folgenden Inhalten:

- » Bewegungs- und Entspannungspausen
- » Bewegtes Lernen
- » Weitere Bereiche der bewegten Schule (z. B. bewegte Pause und bewegte Hausaufgaben)

## Teilnahme und Kosten

Interessierte Schulteams der Unter-, Mittel- und Oberstufe im Kanton St.Gallen können sich für die Teilnahme an der Verlosung anmelden. Das Kursangebot ist für die Gewinner-schule kostenlos. Die fünf Weiterbildungstermine werden mit dem Kursleiter festgelegt.

Kursleitung: Patrick Fust, Weiterbildner im Bereich «Bewegte Schule» ([www.bewegung-in-die-schule.ch](http://www.bewegung-in-die-schule.ch)), Autor der Ideenkiste «Bewegung in die Schule» und Verfasser der Aufgaben von «Schule bewegt». Weitere Kursangebote im Bereich «Bewegte Schule» finden sich im Weiterbildungsprogramm des Bildungsdepartements.

«Der grosse Pluspunkt dieser Weiterbildung ist, dass die Treffen auf mehrere Monate verteilt sind. So bleiben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer immer am Thema dran. Zudem kann von Mal zu Mal auf ihre Wünsche betreffend Kursinhalt eingegangen werden. Ich freue mich jetzt schon auf bewegte und bewegende Lehrpersonen.»

Patrick Fust, Kursleiter



## Anmeldung

### ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung

Franziska Güttinger  
Fachstelle Bewegung und Ernährung  
Unterstrasse 22  
9001 St. Gallen  
Tel 058 229 87 72  
franziska.guettinger@sg.ch

## Programmleitung

**ZEPRA** PRÄVENTION  
UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## Trägerschaft

**Kanton St. Gallen**  
**Gesundheitsdepartement**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera