



## BewegungsIMPULSE im Unterricht Ihre Vorteile auf einen Blick

### Bewegungsimpulse

- erleichtern bewegenden und motivierenden Unterricht
- sichern gute Unterrichts- und Schulqualität und damit nachhaltigen Lernerfolg
- reduzieren Unterrichtsstörungen deutlich
- bilden einen Ausgleich zum „Sitzzwang“ in der Schule

### Nutzen Sie dieses

- kostenfreie Fortbildungsangebot
- für Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen (Klasse 1 bis 13)
- individuell für Ihre Schule

### Termin nach Absprache, zum Beispiel

- an einem Nachmittag für ca. 4 Stunden
- bei Ihnen vor Ort, in Ihrer Schule

### Alle Teilnehmenden erhalten

- direkt einsetzbare Unterrichtsmaterialien und
- eine Teilnahmebescheinigung

### Die Leitung der Fortbildung erfolgt durch

- erfahrene Fachkräfte für Gesundheitsförderung und Prävention der AOK Niedersachsen
- und Expertinnen und Experten der „Bewegten, gesunden Schule“

Wir unterstützen Sie gerne!

## BewegungsIMPULSE im Unterricht

unsere Fortbildungsveranstaltung für Lehrkräfte

Sind Sie interessiert an weiteren Gesundheitsthemen im Schulalltag oder an der Einführung eines schulischen Gesundheitsmanagements an Ihrer Schule?

Sprechen Sie uns an!

Nutzen Sie bitte die Visitenkarte.

Oder kontaktieren Sie uns per E-Mail:

**BewegungsIMPULSE@nds.aok.de**

Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen.

Praxisfortbildung für Lehrkräfte



Niedersächsisches  
Kultusministerium

**BEWEGTE SCHULE**  
GESUNDE SCHULE NIEDERSACHSEN ONLINE

Verlag und Redaktion: wdv GmbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg.  
Druck: Offsetdruckerei E. Sauerland GmbH, Am Spitalacker 1, 63571 Gelnhausen  
Fotos: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX, wdv-Bildservice. Stand: Juli 2019.  
Bestell-Nr.: 022/0912. (022/0912/00/07)

Wir machen Niedersachsen gesünder

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.



AOK-Programm für Schulen: Klassen 1 bis 6

## Erfolgreich lehren und lernen – BewegungsIMPULSE im Unterricht

Fortbildungsveranstaltung  
für Ihr Kollegium

[aok.de/niedersachsen  
bewegteschule.de](https://aok.de/niedersachsen/bewegteschule.de)

## Mehr Gesundheit für Ihre Schule Erfolgreich lehren und lernen

Für alle Lehrkräfte, die mehr Bewegung, mehr Lernerfolg und Gesundheit in ihren Unterricht bringen wollen, haben wir ein **besonderes Fortbildungsmodul** entwickelt:

Präventionsfachkräfte der AOK sowie Expertinnen und Experten der „Bewegten, gesunden Schule Niedersachsen“ erproben gemeinsam mit Ihnen Bewegungsideen. Auf dem Programm stehen auch neue Möglichkeiten zur Implementierung von **mehr Bewegung in Ihren Schulalltag** und in Ihr Schulprogramm.

Im Anschluss an die Fortbildung sind Sie sofort in der Lage, die erprobten praxisnahen Bewegungsanregungen in Ihrem eigenen Unterricht **in die Praxis umzusetzen** oder Ihre Sammlung geeigneter Bewegungsimpulse im Unterricht zu erweitern.

### Bewegung beginnt mit dem ersten Schritt.

Gerne unterstützen wir Sie dabei, diesen und weitere Schritte an Ihrer Schule zu gehen.



**BEWEGTE SCHULE**  
GESUNDE SCHULE NIEDERSACHSEN ONLINE

## BewegungsIMPULSE

### Bewegung

- ist die zentrale gesundheitliche Ressource für Kinder und Jugendliche und
- der natürliche Entwicklungsmotor zur Aneignung und Entwicklung von Fertigkeiten.
- Sie dient auch der Erkundung ihrer Umwelt mit den darin liegenden Möglichkeiten.

### Lernen

- wird für Heranwachsende gerade durch Bewegung mit echtem Anfassen, Begreifen und selbsttätigem Erproben zu einem spannenden Vorgang.
- Gleichzeitig wird durch Bewegung in der Gruppe die soziale-emotionale Entwicklung gefördert.
- Durch **bewegtes Lernen** wird die Fähigkeit zur Konzentration und zur Fokussierung von Aufmerksamkeit ebenso verbessert wie das Speichern von und das Arbeiten mit Informationen. Das gilt besonders für die Transferfähigkeit zur Bewältigung von neuen, herausfordernden Aufgaben.

**Die Lern- und Gedächtnisforschung verweist stets auf die zentrale Bedeutung der Bewegung für die Lern- und Gedächtnisleistung.**

**Fazit:** Neben einer gesteigerten Lernleistung ermöglicht die Einführung von BewegungsIMPULSEN ein verbessertes Klassenklima und einen Gesundheitsgewinn für Schülerinnen, Schüler und Lehrkräfte.



## Unser Angebot BewegungsIMPULSE im Unterricht

Die Lehrkräftefortbildung BewegungsIMPULSE im Unterricht wird von der AOK Niedersachsen in Zusammenarbeit mit dem Programm „Bewegte, gesunde Schule Niedersachsen“ des Niedersächsischen Kultusministeriums angeboten.

Für Schulen, die sich als „**Bewegte, gesunde Schulen**“ am Programm beteiligen, ist das Angebot ein Baustein im Rahmen der Fortbildungsmodule. Weitere Informationen unter: [www.bewegteschule.de](http://www.bewegteschule.de)

Für **alle anderen Schulen** bieten Präventionsfachkräfte der AOK Niedersachsen BewegungsIMPULSE im Unterricht als **eigenständige Praxisfortbildung** an.

### Inhalte der Fortbildung:

- Die Bedeutung von Bewegung für den Lern- und Unterrichtserfolg
- praktische Beispiele für bewegungsfördernden Unterricht in allen Unterrichtsfächern
- der Einsatz von Bewegung unter den Aspekten Lernen optimieren, Muntermachen und Entspannen im Unterricht
- Anregungen für weitere Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten in der Schule
- Implementierung in Ihrer Schule

**Machen Sie mit – probieren Sie uns aus!**