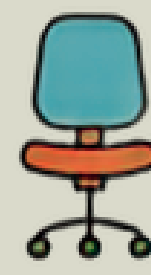


Besser Lernen durch Bewegung?!

Bewegung ist keine Pause vom Lernen. Bewegung ist Teil des Lernens.

1) Zahlen & Fakten



- > 60 Minuten moderate bis intensive Aktivität täglich empfohlen
 - mindestens 3x pro Woche sehr intensive Aktivitäten (Kraft)
 - nur ca. 20 % der Kinder und Jugendlichen erreichen diese Empfehlung
 - Mädchen erreichen diese noch seltener als Jungen
 - klare negative Folgen auf die Gesundheit! (WHO, 2020)
- < 2h Bildschirmzeit pro Tag empfohlen
 - durchschnittlich verbringen Kinder und Jugendliche > 4 h pro Tag vor dem Bildschirm
 - Medienkonsum = einer der größten Gegenspieler körperlicher Aktivität
 - mit weiteren negativen gesundheitlichen Auswirkungen (Schlafstörungen, Immundefizite) (WHO, 2020)
- ca. 10,6 h Sitzen an Schultagen → 71% der Wachzeit
 - ca. 4,8 h entfallen auf den Unterricht
 - zum Teil erzwungene körperliche Inaktivität
 - „Einschulsschock“
 - steigert das Risiko für gesundheitliche Probleme (z.B. Haltungsschäden)
- nur 5 % der Schulzeit sind Kinder körperlich aktiv
 - viel zu wenig Bewegung für optimale Lernvoraussetzungen
- 2 von 10 Kindern entwickeln während der Schulzeit ein Übergewicht (bis hin zu Adipositas)
 - jedes zweite übergewichtige Kind bleibt auch als Erwachsener übergewichtig

2) Zahlen & Fakten - BewegungsCHECK MV

- Werte in den Bereichen Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht besonders auffällig!
 - 6-Minuten-Lauf
 - Sternlauf
 - Einbeinstand
- Ziel: Förderbedarf früh erkennen!
 - In einzelnen Tests liegen 34–52 % der Kinder bei unter bis weit unterdurchschnittlichen Leistungen.
- Bewegung zahlt sich aus!
 - körperlich aktive Kinder zeigen durchweg bessere motorische Leistungen als inaktive Kinder.
 - Zahl der inaktiven Kinder steigend!
- Verein und Sport-AG fördern körperliche Leistungsfähigkeit!
 - Eine Mitgliedschaft im organisierten Sport steht im Zusammenhang mit besseren motorischen Ergebnissen.

76 %
aktiv

24 %
inaktiv



Über den betrachteten Zeitraum (Schuljahr 2022/23 bis 2025/26) zeigt sich eine signifikante Verschlechterung der motorischen Leistungsfähigkeit (gesamt)!

Zur BWC Homepage



3) Wissenschaftlich belegter Mehrwert von Bewegung

Kognition



- fördert strukturelle und funktionelle Anpassungen des Gehirns (Biddle et al., 2018; Hillman et al., 2020)
- steigert die kognitiven Funktionen (Gedächtnis, Problemlösung, Inhibitionskontrolle) (Biddle et al., 2018; Guzman-Munoz et al., 2025)

Aufmerksamkeit



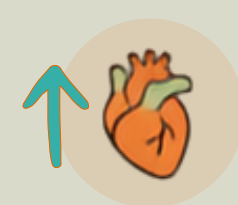
- verbessert die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeitsspanne (Time-on-Task) (Mavilidi et al., 2020; Bacon et al., 2021)

Schulbildung



- positive Auswirkungen auf schulische Leistungen und Lernerfolg
- sowie auf das Verhalten und das Unterrichtengagement (Donnelly et al., 2016)

Körperliche Gesundheit



- stärkt das Herz-Kreislaufsystem sowie Muskeln und Knochen
- unterstützt die kardiometabolische Gesundheit (Blutfett, Diabetes)
- schützt vor Übergewicht & Adipositas (Cao et al., 2025; Main et al., 2026)
- fördert die motorische und kognitive Entwicklung (Morcillo-Martinet et al., 2026; Magistro et al., 2022)

Mentale Gesundheit



- fördert die mentale Gesundheit durch:
 - Stressreduktion
 - Reduktion von Angst und Depressionssymptomen
 - Verbesserung der Stimmung
 - Förderung des Selbstwerts & der Selbstwirksamkeit
 - Verbesserung der Impulskontrolle und Selbstregulation (Biddle et al., 2018; Yang et al., 2023; Kliziene et al., 2021)

4) Bewegung im gesamten Schulalltag

Aktiver Unterricht

- Lernphasen mit kurzen Bewegungsaufgaben
- Bewegtes Sitzen und Stehen ermöglichen
- 3-5 Minuten Bewegte Pausen im Unterricht zur Aktivierung zwischen Lernphasen

Aktive Pausen

- Pausenhöfe mit Bewegungsangeboten
- Sportgeräte die Anreize schaffen
- Bewegungsangebote anbieten



Aktiver Ganzttag

- Aktiver Schulweg zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Roller
- Sport-AGs mit vielfältigen Angeboten (Tanzgruppen, Parkour)
- Kooperation Schule & Verein

Sportunterricht

- Vielfältiger, motivierender Sportunterricht (Autonomie, Spaß & Freude)
- Angebote für alle (Mädchen)

Alle Programme zur Integration von mehr körperlicher Aktivität in den Schulalltag haben positive Effekte auf die schulischen Leistungen sowie auf die körperliche und psychische Gesundheit!

