



# DIDAKTIK TEATIME



Bewegung, Lernen und Lehre  
15.05.2024



**... Bewegung, Lernen und Lehre**

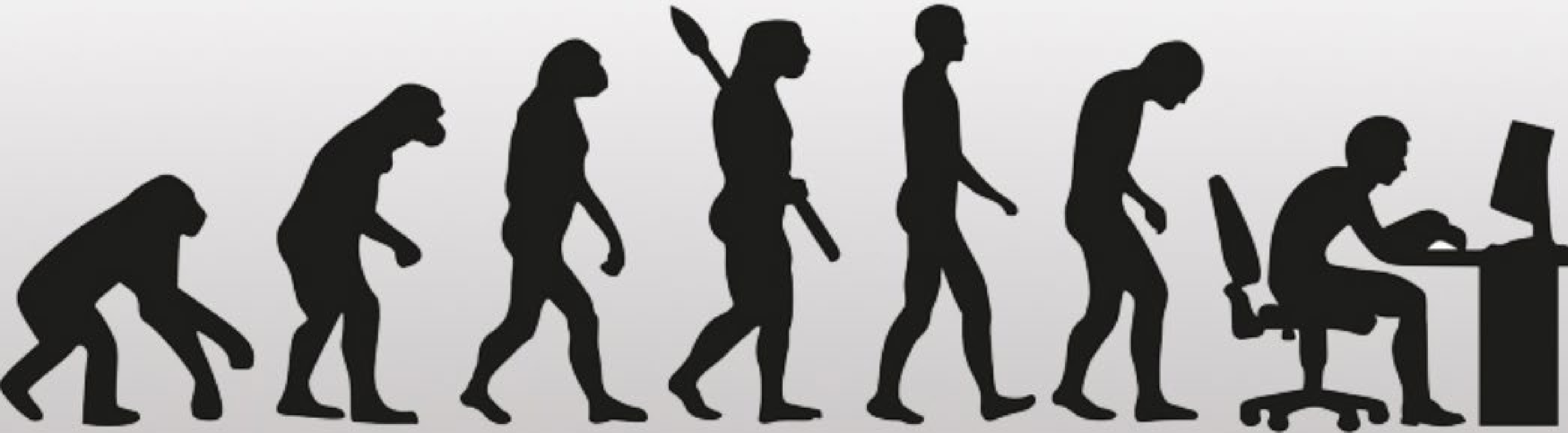


1. Bewegung im Wandel
2. Bewegung
3. Bewegte Lehre
4. Bewegte Pause



# Bewegung in Wandel

Der Mensch



# BEWEGUNG im Wandel



- Adipositas
- Bewegungsmangel
- Sitzen ist das neue Rauchen
  
- Jeder 3. kommt nicht mal auf 30 Minuten Bewegung am Tag





# Bewegung

Wie wirkt Bewegung eigentlich?



Bewegung macht schlau & glücklich.  
Gut für Körper, Geist und Seele.





# BEWEGUNG



- Steigerung der allgemeinen Gesundheit
- fördert die psychische Gesundheit
- erhöht kognitive Leistungsfähigkeit
- beeinflusst Lern- und Leistungsfähigkeit
- stärkt das Immunsystem, regt den Stoffwechsel an
- positive Einfluss auf Herz und Lunge, Muskeln & Gelenke
- Prävention von...
  - ... Rückenproblemen
  - ... Schmerzen
  - ... Muskelverkürzungen
  - ... Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - ... Arthrose
  - ... Osteoporose



# Empfehlung

- 150 Minuten in der Woche leichte körperliche Aktivität
  - Jede Bewegung zählt!



# BEWEGUNG IN DER LEHRE

Was können wir daraus lernen?

# BEWEGTE LEHRE



nach spätestens 70 bis 80 Minuten  
konzentrierter Arbeit schaltet der  
Körper für etwa 20 Minuten auf  
Erholung um.





# BEWEGTE LEHRE



Faustregel:

- Regelmäßige Auszeiten von ca. 5 min pro Stunde
- "Mikropausen" von weniger als 5 Minuten



# BEWEGTE LEHRE



1. Weg zur Arbeit
2. Aufstehen zwischendurch & kurz bewegen
3. Atem- und Entspannungsübungen
4. Regelmäßiges Lüften
5. Lernen im Freien
6. bewegte Lernmethoden
7. bewegende Arbeitsplatzgestaltung
8. Gemeinschaftliche Initiativen (Spaziergang)
9. Sportkurs mit festen Zeiten ausmachen
10. Bewegungspausen



# BEWEGTE PAUSE

Wie wirkt sie?



# BEWEGTE PAUSE



- steigert allgemein unsere Gesundheit
- erhöht Motivation
- steigert Konzentration
- fördert die Leistungsfähigkeit
- regt den Kreislauf an
- entlastet Muskeln
- beugt Verspannungen und Müdigkeit vor





# PAUSENEXPRESS

Hochschule RheinMain  
**pausenexpress**



5-15 Minuten am Arbeitsplatz / in der Vorlesung

1. Aufwärmen und Mobilisation
2. Stabilisierung und Kräftigung
3. Dehnen
4. Entspannung



Jetzt sind Sie dran!

...weil jede Bewegung zählt!



# STUDIEN

- Prof. Dr. Ingo Froböse, Dr. Birgit Wallmann-Sperlich: Der DKV-Report 2023 - Wie gesund lebt Deutschland?
- John Bellettiere, Blake Anuskiewicz, Chongzhi Di, Jordan Carlson, Loki Natarajan, Michael J. LaMonte and Andrea Z. LaCroix: The OPACH Study: Prospective Associations of Accelerometer-Measured Machine-Learned Sedentary Behavior With Death Among Older Women
- Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen: Bewegtes Studium - Theoretische Grundlagen und Praxisbeispiele aus Hochschulen
- Techniker Krankenkasse: Beweg dich, Deutschland!
- WHO (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>





# BEISPIELE

- [Hochschulsport – Pausenexpress – YouTube](#)
- Gabi Fastner für alle Arten von Gymnastik
- Strong&Flex für Fitness und Beweglichkeit
- Mady Morrison für Yoga
- Bewegte Pause der Techniker Krankenkasse
- [kurze Bewegungspause für Sitzberufe ohne Hilfsmittel – YouTube](#)
- [Mobility Morgen Routine - So startest du perfekt in den Tag! – YouTube](#)
- [15 Min. Yoga zum Erden und Zentrieren | Stabilität & Innere Ruhe im Kirschblüten-Meer | No Hands! – YouTube](#)
- [6 Min Augen-Yoga | Sehkraft stärken, Augen und Nervensystem entspannen | Yoga für die Augen - YouTube](#)





# KONTAKT

Meike Kaltenbach  
Leitung Hochschulport im LLZ

[hs-rm.de/hochschulsport](https://hs-rm.de/hochschulsport)

[hsrm.hochschulsport](https://hsrm.hochschulsport)

[hochschulsport@hs-rm.de](mailto:hochschulsport@hs-rm.de)





# HOCHSCHULSPORT



DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!