



DIDAKTIK TEATIME



Bewegung, Lernen und Lehre
15.05.2024



... Bewegung, Lernen und Lehre

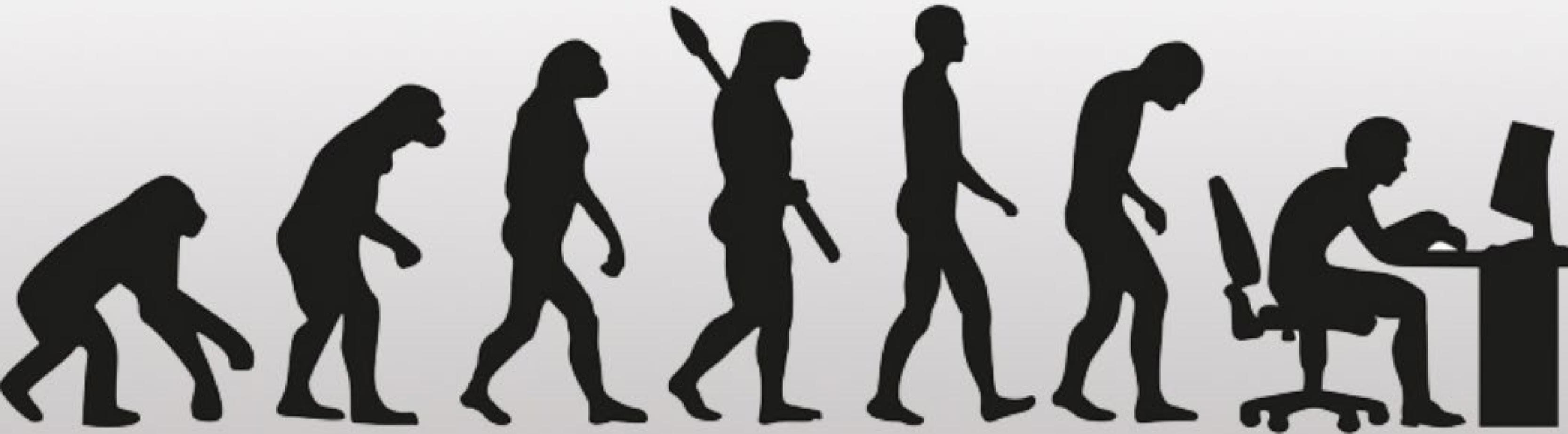


1. Bewegung im Wandel
2. Bewegung
3. Bewegte Lehre
4. Bewegte Pause



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

hsrm.hochschulsport

hochschulsport@hs-rm.de





HOCHSCHULSPORT



DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!