



## Impressum

**Herausgeber:**

**Kreis Lippe - Der Landrat**

Ländliche Entwicklung und  
Innovation

Energiepark 2

32694 Dörentrup

Telefon: 05231 62-0

info@kreis-lippe.de

www.kreis-lippe.de

**Verfasser:**

Karen Zereike, Kreis Lippe

Ländliche Entwicklung und Innovation

Sina Harst, Kreis Lippe

Ländliche Entwicklung und Innovation

Fabian Duprée, Kreis Lippe

Gesundheitsschutz- und-Umweltmedizin

**Fotos:**

Kreis Lippe, Abbildungen Seite 2 Medizinische  
Hochschule Hannover (MHH)

**Layout:**

Thekla Reis, Kreis Lippe

Ländliche Entwicklung und Innovation

**Druck und Verarbeitung:**

wir machen druck

# Inhalt

## Abschlussbericht Projekt REBIRTH active school - village



Einführung	1 - 2
Zielsetzung	3
Umsetzung Projektzeitraum I - April 2019 – März 2020	4 - 6
Umsetzung Projektzeitraum II - August 2021 - Oktober 2021	7
Umsetzung Projektzeitraum III - Juli 2022 - März 2023	8
Evaluation	9 - 10
Handlungsempfehlungen	11 - 12
Fazit	13



# Einführung

Kinder haben einen angeborenen inneren Bewegungsdrang. Dieser ist nicht nur völlig normal und gesund, sondern schult auch die Wahrnehmung der Kinder. Ausreichend körperliche Bewegung sowie eine altersentsprechende körperliche Leistungsfähigkeit sind entscheidend für eine adäquate kindliche Entwicklung (Memaran et al. 2020).

Nicht nur die von Bewegungsmangel und hohem Medienkonsum geprägte Zeit der Corona-Pandemie führt bei jedem sechsten Kind zur Gewichtszunahme und fast bei der Hälfte der Kinder zu geringerer Bewegung als zuvor. Auch der hohe Sitzanteil in der Schule trägt zum Beschwerdebild einiger Kinder bei. Von Prof. Dr. S. Voll und S. Buuck wird dies als eine Art Prozess beschrieben, bei dem „mit der Einschulung auch eine Einstuhlung erfolgt und die Entwicklung vom Spielkind zum Sitzkind aufgrund der mangelnden Bewegung im Schulalltag begünstigt wird.“ Diesem Phänomen muss entgegengewirkt werden, da Wissenschaftler beispielsweise herausgefunden haben, dass die Gehirnleistung von Kindern und Jugendlichen durch gezielte körperliche Betätigung verbessert werden kann (Prof. Dr. S. Voll und S. Buuck).

Kinder benötigen im Schulalltag ausreichende Bewegung, die

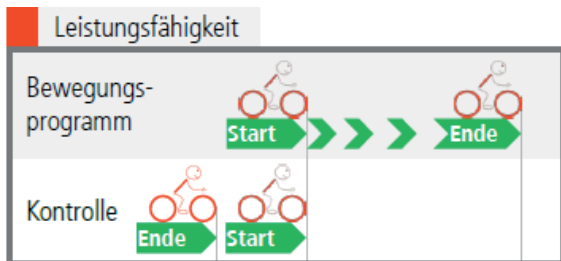
in Form von kurzen Praxiseinheiten integriert werden (Prof. Dr. S. Voll und S. Buuck) können, um zum einen den Mangelerscheinungen vorzubeugen und zum anderen, die kognitive Leistungsfähigkeit zu verbessern.

Aufbauend auf die vorangegangene Studie REBIRTH active school, Laufzeit April 2017 bis Juni 2019, der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH), möchte das Folgeprojekt REBIRTH active school – village insbesondere dieses spezifischen Strukturen der Schulen und das Weiterbildungssystem der Lehrkräfte einbeziehen. Ziel des Projektes ist es, Handlungsempfehlungen unter Einbeziehung der wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der REBIRTH active school Studie, zur Einführung der Bewegungsimpulse in den Schulalltag zu entwickeln.



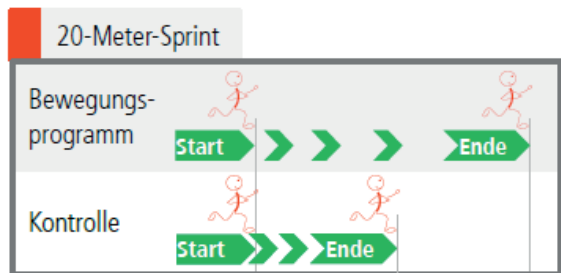
Auszug aus den Ergebnissen der REBIRTH Activeschool Studie (Bewegungsprogramm zur nachhaltigen Förderung der kindlichen Gesundheit von 2018 (Quelle: Flyer MHH).

Diese dienen als eine der wissenschaftlichen Grundlagen, der positiven Auswirkungen auf die Gesundheit der Kinder, die an der Studie zum Bewegungsprogramm teilgenommen haben.



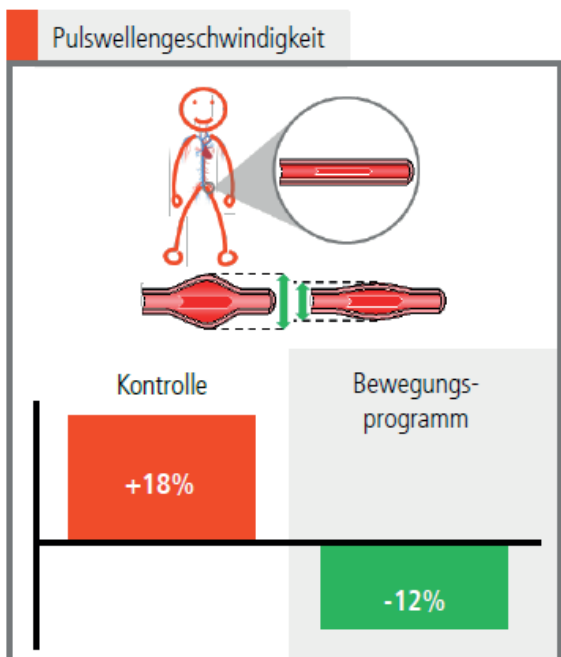
### Körperliche Leistungsfähigkeit

Auf der Abbildung sind die Ergebnisse des Fahrradtests zu sehen. Er testet, wie gut das Herzkreislaufsystem Ihres Kindes funktioniert. Der Test beginnt sehr leicht und wird jede Minute schwerer. Damit man die Werte aller Kinder besser vergleichen kann, sind die Angaben auf das Körpergewicht bezogen. Man sieht deutlich, dass die Kinder in den Interventionsklassen besser abgeschnitten haben. Ihre Leistungsfähigkeit hat sich durch die Bewegungseinheiten im Unterricht verbessert.



### Motoriktests

Die Grafik zeigt Teile des Motoriktests. Beim 20-Meter-Sprint haben wir die Sekunden (s) gemessen. Auch dabei haben sich die Kinder, die am Bewegungsprogramm teilgenommen hatten, auffällig verbessert.



### Gefäßelastizität

Die Gefäßelastizität ist ein Parameter, der angibt, wie dehnungsfähig die Blutgefäße sind. Dazu haben wir die Pulswellengeschwindigkeit gemessen. Ein geringer Anstieg ist mit zunehmendem Alter normal, daher haben wir die Werte mit den altersentsprechenden Normwerten verglichen.

Die Kinder in der Kontrollgruppe zeigen eine Zunahme im Verhältnis zum altersentsprechenden Normwert, während sich der Durchschnittswert bei den Kindern, die am Bewegungsprogramm teilgenommen haben, im Vergleich zur ersten Untersuchung gebessert hat.

Nach einem erfolgreichen Start und der aktiven Umsetzung des Projektes im Juni 2019, musste unter dem Druck der Corona-Pandemie ab März 2020 das Projekt pausiert werden. Im August 2021 wurde eine Wiederaufnahme der Tätigkeiten in den Projektschulen angestrebt. Durch anhaltend unsichere

Umstände wurde das Projekt im November 2021 erneut unterbrochen. Anschließend erfolgte eine Neubesetzung der Stelle und der letzte Projektzeitraum verlief von Juli 2022 bis Ende März 2023.



## Zielsetzung

Ziel des Projektes ist die Erprobung einer systemischen und flächendeckenden Integration von Bewegungseinheiten in den Unterricht und in den Alltag von Kindern und Jugendlichen einzuführen und daraus Handlungsempfehlungen zu formulieren. Das Projekt baut auf die Erfahrungen und Ergebnisse der Studie der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) „REBIRTHactiveschool“ auf. Dabei geht es um ein schulisches und unterrichtsbegleitendes Interventionsprogramm. Diese unterrichtsbegleitenden Bewegungsimpulse sollen positive Effekte auf den allgemeinen Gesundheitszustand und der Regenerationsfähigkeit erzeugen.

Mehrmals täglich sollen dabei die Kinder zunächst durch die Unterstützung von einem Sportwissenschaftler und den Lehrkräften angeleitet werden, sich während des Schulalltags, also auch im Unterricht, eine Stunde zu bewegen. Mindestens 50

Prozent der sportlichen Aktivitäten sollen während des Unterrichts stattfinden, z.B. Rechenjogging im Matheunterricht oder Koordination und Ausdauerübungen in diversen Fächern. Die Bewegungseinheiten zielen zum einen darauf ab, dass sich die Kinder anschließend besser konzentrieren können und so ihre Lern- und Leistungsfähigkeit sowie ihre allg. Gesundheit steigern. Zum anderen werden Lerninhalte durch Bewegung vermittelt. Dabei ermöglicht der kognitive Zugang eine zusätzliche Möglichkeit des Begreifens von Unterrichtsstoff. Um die Auswahl der passenden Bewegungen zu vereinfachen, wurden den beteiligten Schulen im Projekt entwickelte Bewegungsimpulse in analoger und digitaler Form zur Verfügung gestellt.

- Bewegungseinheiten im Unterricht und Alltag von Kindern etablieren
- eine Stunde pro Tag, davon 50% der sportlichen Aktivität im Unterricht
- Verbesserung Lern- und Leistungsfähigkeit sowie allg. Gesundheit



# Umsetzung

## Projektzeitraum I - April 2019 bis März 2020

Die Monate Juni und Juli 2019 wurden für erste konzeptionelle Arbeiten in Abstimmung mit der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) genutzt.

Bis August 2019 wurde eine Auswahl getroffen, die auf drei Kriterien basiert:

1. Schulbeschluss liegt bis zum Entscheidungstermin vor
2. verschiedene Schulformen werden abgedeckt
3. die Gemeinden und Städte der LEADER-Region Nordlippe sowie eine Schule aus der LEADER-Region 3L (Lemgo, Lage und Leopoldshöhe) werden abgedeckt.


Nach diesen Kriterien wurden ausgewählt: Grundschule Asemissen, Grundschulverbund Bartrup, Grundschulverbund Dörentrup, Jacobischule Kalletal und die Sekundarschule Nordlippe.

Kerninstrument zur Implementierung der Bewegungsimpulse im Schulalltag war eine Auswahl von Bewegungsimpulsen der MHH. Diese Auswahl wurde geprüft und durch weitere Impulse ergänzt, so dass im Zeitraum August bis Oktober 2019 ein eigenes 40-teiliges Karteikartenset entstanden ist. Dieses Karteikartenset beinhaltet Bewegungsimpulse aus den Kategorien Kraft, Ausdauer, Koordination und Entspannung und ermöglicht den Lehrkräften eine unkomplizierte und schnelle Auswahl im Schulalltag.





**Kraft: Baumstamm**



**WIE ES GEHT:**  
Die SuS bilden Dreiergruppen. Zwei SuS stehen sich gegenüber. Ein/e SuS steht fest in der Mitte und ist der „Baum“.  
Die SuS pendeln sich den Baum durch sanftes Anstupsen hin und her. Dabei gehen sie etwas in die Knie und halten ihre Position.


Die SuS, die den Baum bewegen, sind für die Sicherheit verantwortlich!

Die SuS wechseln sich untereinander ab.

**INERDUNG**

**MATERIAL**

**Ausdauer: Tollkirsche**



**WIE ES GEHT:**  
Alle SuS sind „Tollkirschen“ und werden aufgefordert so „toll“ sie können mit ihrem Körper zu zappeln.

Wird ein verabredetes Zeichen in die Luft gehalten, frieren alle in ihrer Bewegung ein.

Wenn das Zeichen verschwunden ist, geht es weiter mit dem Zappeln.

**VARIATION:**  
Im Paar, SuS als Spielleiter, Stopp auf einem Bein.  
Statt Tollkirschen können die SuS auch Figuren aus ihrer eigenen Lebenswelt, Tiere usw. darstellen (z.B. Pokémon, Leopard, usw.).

**INERDUNG**

**MATERIAL**

**Koordination: Tretboot**



**WIE ES GEHT:**  
Die SuS sitzen auf ihrem Platz und machen Tretbewegungen, als würden sie Fahrrad fahren.


Im Anschluss machen die SuS mit ihren Armen eine O-förmige Bewegung, bis sich ihre Hände berühren und lösen die Form wieder langsam, indem sie ihre Arme senken.

**VARIATION:**  
Die Tretbewegungen werden während der gesamten Einheit von der Lerngruppe durchgeführt.

**INERDUNG**

**MATERIAL**

**Entspannung: Regentropfen**



**WIE ES GEHT:**  
Die SuS gehen langsam auf der Stelle und klopfen mit ihren Fingern über ihren eigenen Stirn-, Wangen- und Kinnbereich.

Anschließend gehen sie zu ihrem Hals, Nacken und Schulterbereich über, als würden sie von Regentropfen berührt werden.

**INERDUNG**

**MATERIAL**



In den Monaten September und Oktober 2019 wurden an den beteiligten Schulen Hauptkoordinatoren\*Innen benannt. In Abstimmung mit den Koordinatoren\*Innen wurden einmal die Woche Besuchstage an den Schulen vereinbart, an denen Sie Unterstützung bei der Implementierung der Aktivitäten durch einen Sportwissenschaftler erhielten. Als Ergebnis konnten zwischen Oktober 2019 bis einschließlich Februar 2020 im Wochenverlauf sieben Schulstandorte mit insgesamt 49 Klassen und knapp 1040 Schülerinnen und Schüler erreicht werden.

Nach den Herbstferien, Anfang November 2019, begann zudem die Aktivierungsphase mit einer Reihe von Auftaktveranstaltungen in Kooperation mit dem Kreissportbund Lippe e.V. an allen Schulstandorten.

Mit dem Beginn der Corona-Pandemie März 2020 in Deutschland wurden die Schulbesuche komplett ausgesetzt. Im Juni 2020 wurde mit der Grundschule Asemissen versucht, eine praktikable Fortführung zu erproben. Durch den eingeschränkten Schulalltag in Verbindung mit einem erhöhten Infektionsrisiko und der nicht planbaren Entwicklung der Pandemie haben letztlich zu einer dauerhaften Projektpause bis August 2021 geführt.



# Umsetzung

## Projektzeitraum II - August 2021 bis Oktober 2021

Ende August 2021 wurde mit den auslaufenden Sommerferien ein Projektneustart angestrebt. Aufgrund der Mehrbelastung, die aus einer akuten Personalnot und dem Druck, die Zeit der Schulschließung nun in Präsenz zu kompensieren resultierte, konnte der Neustart nur unter gehemmten Umständen stattfinden.

Das Projekt REBIRTH active school – village konnte nicht in seiner ursprünglichen Form fortgesetzt werden. Somit wurde mit jeder Projektschule Einzelgespräche geführt, die in Erfahrung brachten, dass zwischenzeitlich sehr wenig bis gar keine Bewegungsangebote in den Schulen durchgeführt wurden. Als erster Schritt wurden fehlende REBIRTH Bewegungsimpuls-Kartensets ersetzt und eine Handreichung mit einfachen Bewegungsangeboten, die den derzeitigen Coronabetreuungsverordnungsstandards entsprachen, erstellt. Anschließend wurden individuelle Bewegungsangebote in Präsenz für die Zeit nach den Herbstferien 2021 geplant.

Die entwickelte REBIRTH Bewegungs-App, die im Rahmen eines studentischen Projektes von Studenten entwickelt wurde, welche sich digital mit den einzelnen Schwerpunktthemen der REBIRTH Bewegungsimpulsen beschäftigt hat, funktionierte zeitweise aufgrund von update Problemen nicht.

Unter dem Einfluss der anhaltend unsicheren Umstände hat sich zudem zum Ende Oktober/Anfang November 2021 ein personeller Wechsel im Projektteam ergeben. Die bisherigen Planungen der Bewegungsangebote wurden jedoch vom KSB e.V. übernommen und konnten temporär fortgesetzt werden.



# Umsetzung

## Projektzeitraum III - Juli 2022 bis März 2023

Zum 01.07.2022 konnte das Projekt durch die Neubesetzung einer Projektmitarbeiterin wiederaufgenommen werden. Nach einer kurzen und intensiven Orientierungsphase konnte schnell der Kontakt zu den Schulen aufgebaut werden. Es wurde schnell klar, dass die Schulen besucht und in Einzelgesprächen beraten werden müssen. Ab Mitte August konnten dann die Erstgespräche an den Schulen durchgeführt werden.

Ein einheitliches Vorgehen war ausschließlich bei den Bewegungsimpulsen möglich. Hier waren viele Lehrkräfte auch über die Zeit der Projektpause aktiv und auch zukünftig bereit, eigenständig Bewegungsimpulse in ihren Unterricht zu integrieren. An dieser Stelle fungierte die Projektmitarbeiterin lediglich als Ansprechpartnerin und Unterstützerin bei Problemen und Fragen.

Zudem wurden weitere REBIRTH Bewegungsimpuls-Kartensets fertiggestellt und erneut den Schulen zur Verfügung gestellt und nach Bedarf verteilt. Auch die nicht funktionierenden REBIRTH Bewegungs-App wurden noch einmal angepasst. Nach Rückmeldungen der Schule über die Problemstellen der App konnten die App-Entwickler für eine erneute Überarbeitung gewonnen werden. Somit gelang es, die App nach den Wünschen der Schulen bis Ende März 2023 funktionsfähig

herzurichten.

Bei den zusätzlichen Bewegungsangeboten war ein individualisiertes Vorgehen erforderlich. Die oben genannten Erstgespräche zeigten, dass jede Schule, aufgrund der Coronapandemie, unterschiedliche Bedarfe von den an ihrer Schule umsetzbaren Bewegungsangeboten hat. Insgesamt konnten vier AG's etabliert und sieben Aktionstage durchgeführt werden.

Zusätzliche Maßnahmen:

Gemeinsam mit dem Kreissportbund und der AOK Nordwest konnte ein Settingantrag mit dem Projekt „Sportzirkel“ an den beteiligten Schulen installiert werden. Bis 2024 werden dort Aktivitäten, Veranstaltungen und Kooperationen Schule mit Verein unterstützt und umgesetzt. Für den Zeitraum sind FSJ Kräfte zur Unterstützung vorgesehen.

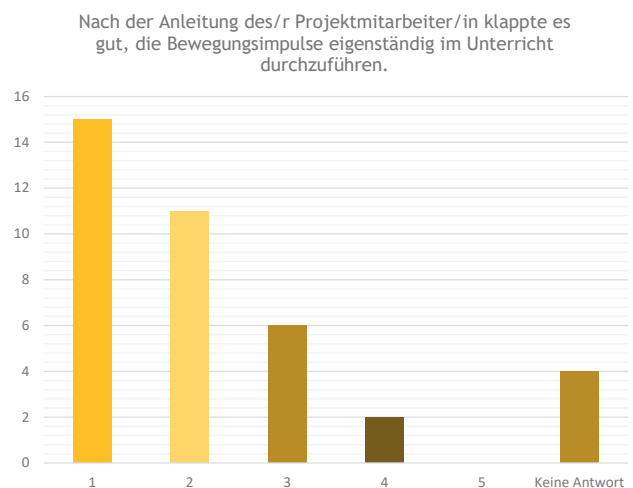
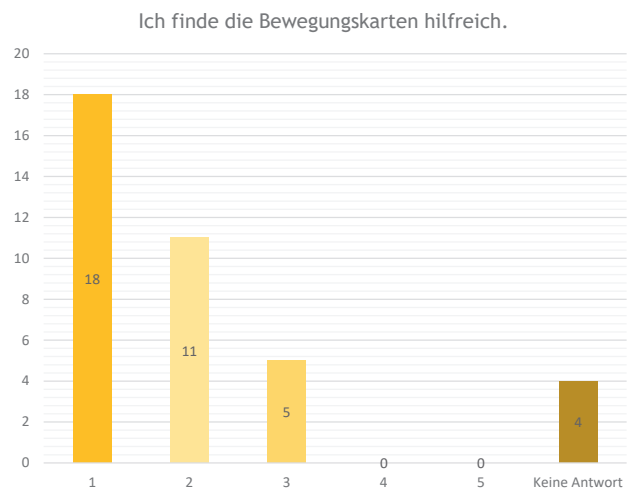


# Evaluation

Zum Projektende wurde über das Tool Limesurvey eine Onlinebefragung der Lehrer\*Innen durchgeführt. Die meisten Fragen konnten anhand einer Nutri-Score (1 trifft zu 2 trifft eher zu 3 teils-teils 4 trifft eher nicht zu 5 trifft nicht zu) beantwortet werden.

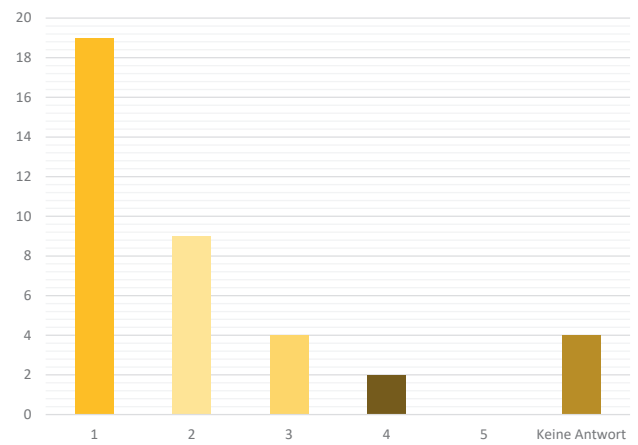
An dieser Befragung haben sich 31 Lehrkräfte beteiligt, die größtenteils keine Sportlehrkraft sind.

Die Lehrkräfte gaben an, dass die Bewegungskarten hilfreich sind und sie diese auch nach Ablauf des Projekts im Unterricht verwenden.

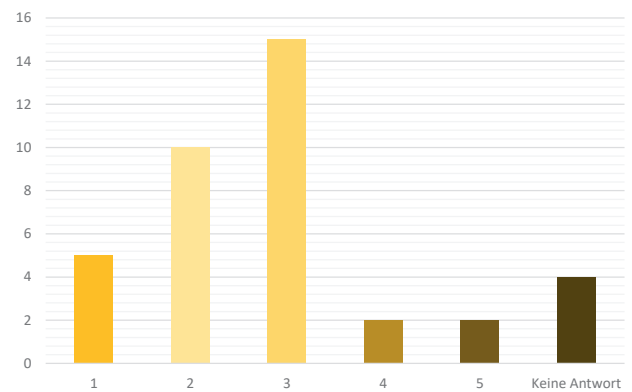


Zudem konnte im Laufe des Projekts beobachtet werden, dass die Schüler\*Innen Freude an den Bewegungsimpulsen im Unterricht haben und dadurch weniger Schwierigkeiten beim Stillsitzen.

Die Schülerinnen und Schüler haben mit Freude an den Bewegungsimpulsen teilgenommen.

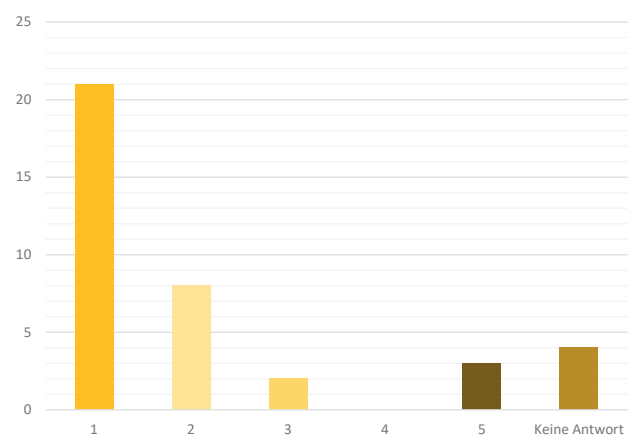


Effekte durch die Bewegungsimpulse Die Bewegungsimpulse haben einen positiven Effekt auf das Stillsitzen der Schülerinnen und Schüler im Unterricht.



Abschließend kann gesagt werden, dass die Lehrer\*Innen der einzelnen Schulen sehr zufrieden mit dem Projekt und dessen Durchführung waren, sodass Sie sich über das Projekt hinaus weitere Zusatzangebote vorstellen können.

Meiner Meinung nach wäre es sinnvoll, weitere bewegte Zusatzangebote an unserer Schule anzubieten.





## Handlungsempfehlungen

Grundsätzlich kann gesagt werden, um Bewegung in Schulen zu fördern gibt es verschiedene Möglichkeiten der Umsetzung wie z.B.:

- 1.) Pausenaktivitäten Stichwort: aktive Pause
- 2.) Sportangebote wie Sport-AGs, Wettkämpfe etc.
- 3.) Schulweg
- 4.) Bewegungsorientierte Unterrichtsplanung: Kernelemente REBIRTH active school – village
- 5.) Bewegungsfördernde Infrastruktur
- 6.) Kooperationen z.B.: mit Sportvereinen
- 7.) Sensibilisierung und Motivation: Schüler\*Innen sollten über die Vorteile regelmäßiger Bewegung informiert und durch Motivation und Anreize dazu ermuntert werden, sich mehr zu bewegen. Lehrer\*Innen und Eltern spielen hierbei eine wichtige Rolle

Eine ganzheitliche Herangehensweise, ähnlich wie in dem Ansatz der „Bewegte Schule“, der in dem Bundesland Niedersachsen weit verbreitet ist, ist dabei hilfreich. Bei den Handlungsempfehlungen zur Einführung einer nachhaltigen Bewegungsförderung an Schulen (REBIRTH active school-village) empfiehlt es sich die Lehrer\*Innen, die Schüler\*Innen sowie die Eltern intensiv mit einzubeziehen. Im Allgemeinen lässt sich festhalten, dass der Start der Einführung von Bewegungsimpulsen im Unterricht genau ausgewählt und geplant werden muss, um eine möglichst lange Umsetzungszeit der Bewegungsimpulse zu erreichen und eine einfache Gewöhnung zu ermöglichen. Eine regelmäßige Umsetzung der Bewegungsimpulse im Tagesverlauf ist dabei sehr wichtig, so dass es zur Routine der Schüler\*Innen werden kann und damit

eine möglichst geringe Unterbrechung darstellt. Auch ist es förderlich im Lehrer- und Klassenzimmer eine gewisse Präsenz aufzuweisen. Auch fördert dies den Erfahrungsaustausch im Lehrerzimmer. Zur Verstärkung im Unterricht bietet sich ein Start- und Endritual an. Zu Beginn der Implementierungsphase der Impulse sollten zunächst Impulse gewählt werden, die mit Einzelpersonen gut funktionieren. Im späteren Verlauf können Partner- und Gruppenaktivitäten ergänzt werden.

Eine regelmäßige Präsenz einer sportwissenschaftlichen Begleitung bietet bei der Einführung Sicherheit und steigert durch die Präsenz die Motivation der Umsetzung an den folgenden Tagen. Im Projekt war in jeder Schule ein Präsenztage angesetzt, an dem die Lehrer\*Innen Unterstützung durch einen Sportwissenschaftler erhalten haben. Es hat sich gezeigt, dass dieser Impulse eine Verstärkung der eigenständigen Umsetzung zur Folge hatte d.h. die Häufigkeit der umgesetzten Bewegungsimpulse nach Besuchstagen war höher. Dies gibt den Hinweis, dass die Besuchstage zum einen ein Erinnerungsfaktor mit sich bringen aber auch eine Unterstützung darstellen. Leider konnte dies aufgrund der Pandemie nicht abschließend evaluiert werden, da eine Pandemiebedingte Unterbrechung dies nicht ermöglichte.

Zu Beginn der Implementierungsphase sollte die externe Kraft die Impulse mit Unterstützung der Lehrkraft anleiten. Die absolvierten Bewegungsimpulse können in der Folge Woche kurz nachbesprochen werden, um Variationen und Fragestellungen zu eruieren. Eine gute Variation ist außerdem der Rollentausch. Schüler\*Innen übernehmen dabei die Rolle der anleitenden Person. Sie entwickeln so ein Verantwortungsgefühl, wann welche Einheiten passen. Pro Klasse kann z.B. ein „Schülercoach“ benannt werden, der/die dauerhaft die Anleitung übernimmt. Es ist oft hilfreich nicht in jeder Einheit einen neuen Impuls umzusetzen. Häufig werden 3-4 Wiederholun-



gen mit Variationen benötigt, um eine Erinnerung zu erreichen. Als weitere Anregung können einzelnen Schüler\*Innen zur Verstärkung Bewegungskarten als eine Art Hausaufgabe mitgegeben werden. Diese Schüler\*Innen haben zu Hause die Möglichkeit sich auf den Bewegungsimpuls vorzubereiten und stellen diesen am Folgetag der Klasse vor. Um ein Anreizsystem zu schaffen, bietet es sich an, einen bildhaften und vor allem dauerhaft optischen Bewegungskalender (vor allem in Grundschulen) im Klassenraum zu installieren. Dies können z.B. zu den Bewegungsimpulsen farblich passende Magnete sein, die an der Tafel nach Absolvierung verschoben werden. Ebenfalls Wandplakate in Form einer Abstrich Liste sind praktikabel.

Ein wichtiger Faktor eines kontinuierlichen Einsatzes der Bewegungsimpulse ist stark personengebunden. Eine positive Grundeinstellung gegenüber Bewegung im Unterricht ist auf Seiten der Lehrer\*Innen ein entscheidender Erfolgsfaktor. Förderlich für die Akzeptanz sind dabei fächerspezifische Bewegungsimpulse, bei denen Bewegung mit Lerninhalt verbunden werden. Ein Hauptkoordinator, der nachhaltig für das Thema ansprechbar ist, ein Verständnis für Bewegungsförderung im Schulalltag hat und motiviert ist dieses umzusetzen, ist ein wichtiger Bestandteil bei der Implementierung. Meist bringen dies Sportlehrer\*Innen oder Schulsozialarbeiter\*Innen mit. Die Nutzung einer App wurde oftmals als Hürde gese-

hen und daher die Karteikarten- Variante lieber verwendet.

Schaut man sich die Zielgruppe der Schüler\*Innen genauer an, so werden bei Grundschulern\*Innen die Bewegungsimpulse grundsätzlich einfacher aufgenommen, da unter anderem in diesem Alter ein ausgeprägter Bewegungs- und Spieltrieb vorhanden ist. Auch die räumliche Situation ist ein wichtiger Faktor. Meist haben Grundschulern\*Innen ein festes Klassenzimmer und die Mehrzahl an Stunden bei einem Klassenlehrer\*In. Dies erleichtert die Umsetzung. Erschwert diese aber auf der anderen Seite in den fortführenden Schulen. Ab Klasse sechs werden die Bewegungsimpulse außerdem vermehrt als „uncool“ angesehen und sollten sehr bedacht und passend zu der Klasse und der Lehrkraft ausgewählt werden. Hier ist eine gute Kenntnis über die Klassenstruktur notwendig. Eine Variante der authentischen Umsetzung ist hier, einen etablierten „Schülercoach“ einzusetzen oder den Bezug zu Sportarten oder Hobbys herzustellen.

Abschließend konnte festgestellt werden, dass jede der teilnehmenden Schulen sehr individuell ist. Daher müssen die Empfehlungen sehr differenziert betrachtet werden.





## Fazit

Der Bewegungsmangel unserer Kinder und Jugendlichen in Deutschland ist ein weit verbreitetes Problem. Aktuell erfüllen jedoch weniger als 20% der 11- bis 17-Jährigen weltweit die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO 2020) von täglich 60 Minuten Bewegung mittlerer bis hoher Intensität (Guthold et al. 2019); für jüngere Kinder liegen ähnliche Zahlen vor (Coppinger et al. 2020). Gründe dafür sind unter anderem ein verändertes Freizeitverhalten, in dem mehr Zeit vor dem Fernseher, Computer oder Smartphone verbracht wird, sowie eine Veränderung der Alltagswege durch z.B. vermehrte Nutzung des Autos. Auch der Mangel an bewegungsfördernden Strukturen tragen dazu bei. Die Pandemie beförderte diesen Trend im negativen Sinne zusätzlich.

Es ist wichtig, dass Eltern, Lehrer\*Innen sowie Politiker\*Innen das Bewusstsein für die Bedeutung von Bewegung im Kindesalter schärfen und sich für eine verbesserte Infrastruktur, sowie die Förderung von Sport- und Bewegungsangeboten einsetzen. Denn regelmäßige körperliche Aktivität ist nicht nur wichtig für die körperliche Gesundheit, sondern auch für die geistige und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.



Stadt **Garntrup**  
Wohnen und Wirtschaften

**Dörentrup!**  
 dynamisch,  
 tierisch gut.

**KALLETAL**  
 in Lippe ganz oben



**LEOPOLDS HOHE**  
 Sommer  
 wies' dat...

Gesundheits  
 Stiftung Lippe



**KREIS  
 LIPPE**

Heimat geben. Zukunft bieten.



**Innovationszentrum  
 Dörentrup**

Europäischer Landwirtschaftsfond für die Entwicklung des ländlichen Raums:  
 Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete unter Beteiligung des Landes Nordrhein-Westfalen.

**Kreis Lippe – Der Landrat**  
 Ländliche Entwicklung und Innovation  
 Energiepark 2  
 32694 Dörentrup  
 Telefon: 05231 62-0  
 info@kreis-lippe.de  
 www.kreis-lippe.de