

Moviment– ein Versuch vom Lab7x1: *Mit Bewegung Motivation in der Berufsschule fördern und in den Betrieb übertragen*



© Shutterstock

Ausgangslage

Gesundheitsförderung bietet an Berufsschulen ein grosses Potenzial:

- Lernende können als aktive Mitgestalter:innen gesundheitsfördernder Impulse in ihren Betrieben wirken.
- Bewegung im Schul- und Berufsalltag stärkt Wohlbefinden, Konzentration und Lernfähigkeit.
- Berufsschulen erreichen Jugendliche in einer zentralen Lebensphase, in der Verhaltensänderungen oft nachhaltig sind.

Dieses Potenzial wird jedoch aktuell noch nicht vollständig ausgeschöpft:

- lange Sitzzeiten im Schul- und Berufsalltag
- zunehmende psychische Belastung
- Gesundheitsförderung findet oft nur punktuell statt
- sinkende Motivation und Konzentration bei Lernenden

Insbesondere in Berufen mit überwiegend sitzender Tätigkeit verbringen viele Lernende einen Grossteil ihres Alltags im Sitzen – sowohl in der Schule als auch im Betrieb.

👉 Klassische Ansätze greifen oft zu kurz, da sie Schule und Betrieb nicht systematisch miteinander verbinden.

Unsere Idee

«**Movement**» verbindet Schule und Lehrbetrieb.

Im Innovationslabor **lab7x1 (BASPO)** erproben wir mit Lehrpersonen, Lernenden und Betrieben, wie Bewegung wirksam in den Alltag integriert werden kann.

👉 **Im Zentrum steht der Transfer in den Lehrbetrieb.**

Lernende:

- erleben Bewegung im Unterricht,
- reflektieren ihr Verhalten im Schul- und Berufsalltag,
- entwickeln konkrete Ideen für ihren Lehrbetrieb und
- bringen diese aktiv im Betrieb ein.

👉 Sie werden zu **Multiplizierenden** für gesundheitsfördernde Impulse im Betrieb.

Das Besondere am Projekt

1. Wirkung über beide Lernorte

- Schule und Betrieb werden verbunden.
- Die Wirkung reicht über den Unterricht hinaus.

2. Lernende gestalten mit

- Sie entwickeln eigene Ideen
- und tragen sie in den Betrieb weiter.

3. Integration statt Zusatzaufwand

- Anknüpfen an bestehende Gefässe
- kein zusätzlicher Unterrichtsstoff erforderlich.

4. Zusammenarbeit mit Betrieben

- Berufsbildner:innen werden einbezogen.
- Lösungen bleiben praxistauglich.

Nutzen für Schulen

Mit «**Movement**» erhalten Schulen:

- einen praxisnahen Ansatz zur Förderung von Motivation und Konzentration,

- konkrete Methoden für einen aktivierenden Unterricht,
- eine Möglichkeit, Gesundheitsförderung nachhaltig zu verankern.

Nutzen für Lernende

- mehr Bewegung und Aktivierung für einen bewegten Schulalltag
- gesteigerte Motivation und Konzentration
- Förderung der physischen und psychischen Gesundheit
- Stärkung der Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit
- aktive Mitgestaltung gesundheitsfördernder Impulse
- Transfer von Ideen in den Betrieb (Verknüpfung von Schule und Arbeitsalltag)

Nutzen für Betrieb

- Impulse für eine gesundheitsfördernde Arbeitskultur
- höhere Motivation und Leistungsfähigkeit der Lernenden
- Nutzung und Weiterentwicklung bestehender BGM-Strukturen
- Einbindung von Lernenden in betriebliche Prozesse (z. B. Gesundheitszirkel)
- direkte Wirkung im Arbeitsalltag durch Impulse der Lernenden

👉 Betriebe profitieren direkt von den Impulsen der Lernenden.

Zeitplan (Versuch)

- Dauer: Schuljahr 2026/2027
- digitaler Kick-off mit Lehrpersonen und Berufsbildner:innen
- praxisnahe halbtägige Weiterbildung vor Ort
- Umsetzung im Schul- und Betriebsalltag
- Austausch und Begleitung nach Bedarf

Gesucht

Wir suchen 2 Lehrpersonen und Klassen, die Moviment mit uns als Pilot umsetzen möchten.
Die Teilnahme ist **kostenlos**.

Interesse?

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, Kompetenzzentrum Gesunde Schulen
E-Mail: glanzmann@radix.ch, 041 544 54 81, www.radix.ch/moviment