

Movement – ein Pilotprojekt für mehr Bewegung im Alltag in Berufsschulen & bei Brückenangeboten

Kurzinformation zum Projekt



© Shutterstock

Darum geht es

Jugendliche verbringen einen grossen Teil ihres Alltags im Sitzen, sei es in der Schule, in der Ausbildung oder später im Beruf. Dies kann zu gesundheitlichen Problemen wie Übergewicht, Haltungsschäden und verminderter Konzentrationsfähigkeit führen. Gleichzeitig zeigen Studien, dass bewegter Unterricht das Wohlbefinden, die Motivation und die Lernbereitschaft von Jugendlichen deutlich steigert.

Ziel des Projekts ist es, Jugendliche in Berufsschulen und Brückenangeboten für mehr Bewegung im Schul- und Berufsalltag zu sensibilisieren und zu motivieren. Lehrpersonen werden dabei unterstützt, ihr eigenes Bewegungsverhalten zu reflektieren und bewegte Unterrichtsformen sowie Transfermöglichkeiten in den Berufsalltag kennenzulernen und umzusetzen.

So funktioniert's

Klassenmodul

Zwei Lehrpersonen einer Schule bilden ein Tandem und setzen mit ihren beiden Klassen das Programm «Moviment» um.

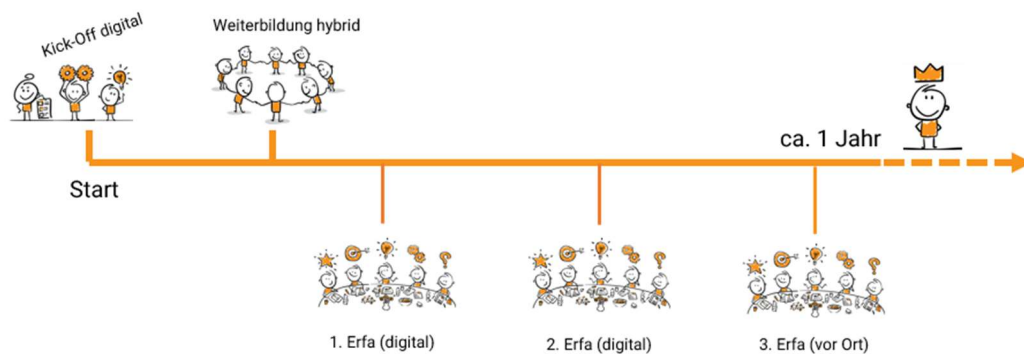
- Die Tandems nehmen an einer Weiterbildung in den Bereichen Bewegung, Gesundheit, Didaktik und Praxis teil. Sie erhalten praxisnahe Inputs und Unterstützung zur bewegten Gestaltung von Lernsettings sowie zur Umsetzung im Berufsalltag.
- Über ein Schuljahr hinweg werden die Teilnehmenden begleitet, der Erfahrungsaustausch gefördert und kontinuierlich neue Impulse eingebracht.
- Die Jugendlichen erhalten Anregungen und praktische Ideen, wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können. «Bewegungshausaufgaben» unterstützen sie dabei, dies auch im Berufsalltag umzusetzen. Zudem können sie an Challenges teilnehmen oder eigene Projekte entwickeln.
- Die Weiterbildung und Begleitung erfolgt durch RADIX Gesunde Schulen.
- Kosten: CHF 1'200.- pro Tandem

Schulmodul

Die gesamte Schule setzt das Programm «Moviment» um.

- Eine Arbeitsgruppe inklusive Projektleitung wird gebildet und über ein Schuljahr hinweg begleitet.
- Das gesamte Kollegium nimmt an der Weiterbildung in den Bereichen Bewegung, Gesundheit, Didaktik und Praxis teil. Die Lehrpersonen erhalten praxisnahe Inputs und Unterstützung zur bewegten Gestaltung von Lernsettings sowie zur Umsetzung im Berufsalltag.
- Die Arbeitsgruppe erhält über ein Jahr hinweg eine Begleitung mit Erfahrungsaustausch und neuen Impulsen.
- Die Jugendlichen profitieren ebenfalls von Informationen und Ideen zur Integration von Bewegung in ihren Alltag. «Bewegungshausaufgaben», Challenges und eigene Projekte fördern die Umsetzung.
- Die Weiterbildung und Begleitung erfolgt durch RADIX Gesunde Schulen. Kosten: CHF 3'000.- pro Schule

Ablauf



Information, Anmeldung und Vorbereitungen (Januar bis September 2026)

- Kick-Off mit Lehrpersonen-Tandems bzw. Arbeitsgruppe (digital)

Umsetzung 1. Phase (September 2026 – Januar 2027)

- Durchführung Weiterbildung Lehrpersonen-Tandems (vor Ort)
- Start Begleitung mit den Teilnehmenden, 1 Treffen (digital)

Umsetzung 2. Phase und Reflexion (Januar – Juni 2027)

- Begleitung mit den Teilnehmenden werden weitergeführt, 1 Treffen (vor Ort)
- Reflexion und Selbstevaluation des Projekts

Anmeldung

Schulen, Unterrichtsteams und Lehrpersonen-Tandems, die an einer Begleitung interessiert sind, können sich ab sofort für einen Start unter <http://www.radix.ch/movement-anmeldung> melden.

Kontakt

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung
Kompetenzzentrum Gesunde Schulen

Von Dezember 2025 – Ende Mai 2026: Martin Lang mail@buerolamar.ch

Ab Juni 2026:

E-Mail: glanzmann@radix.ch

Tel. 041 544 54 81

www.radix.ch/movement