

Bisherige Forschung

- REBIRTH active School 1 mit ca. 350 Schulkindern an Grund- und Gesamtschulen (2017-2019)
- REBIRTH active School 2 mit über 1000 Schulkindern an Grundschulen (2020-2026)
- REBIRTH active School – Pattensen mit ca. 80 Schulkindern an einer Gesamtschule (2024-2025)

Ergebnisse

- Steigerung der Fitness durch verbesserte motorische Fähigkeiten (d.h. Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer)
- Positives Feedback von teilnehmenden Lehrkräften

Ihre Schule möchte teilnehmen? Melden Sie sich bei uns!

rebirth.active.school@mh-hannover.de

Weitere Informationen zum Programm finden
Sie auf unserer Homepage

<https://www.mhh.de/sportmedizin/rebirthactiveschool>



REBIRTH active School

Nachhaltige Förderung der Gesundheit
von Schülerinnen und Schülern

Klinik für Rehabilitations- und Sportmedizin

Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation



150 bis 300 Minuten PRO WOCHE | **60 Minuten PRO TAG**

Erwachsene & ältere Erwachsene

Kinder & Jugendliche

Gesundheit in Deutschland

- Prävalenz körperlicher Aktivität bei Kindern (3-17 Jahre): 26% erreichen WHO-Empfehlung
- Prävalenz körperlicher Aktivität bei Erwachsenen: 42,2% erreichen WHO-Empfehlung nicht
- Prävalenz von Übergewicht bei Kindern (3-17 Jahre): 15,4%
- Prävalenz von Übergewicht bei Erwachsenen: 53,5%



Gerade hier kann Schule viel bewirken.

Konzept von REBIRTH active School

- Ziel: Kinder und Jugendliche durch kurze, spielerische Bewegungseinheiten im Schulalltag zu mehr Bewegung aktivieren
- Die Bewegungseinheiten finden vor, während oder nach dem Unterricht statt



Frühsport

– ein aktiver Start in den Tag



Bewegungsimpulse im Unterricht

– 3-5 Minuten kurze Aktivierungseinheiten



Aktive Pausengestaltung

– attraktive Bewegungsangebote für Zwischendurch



Nachmittagsangebote

– vielfältige Bewegungsmöglichkeiten nach dem Unterricht



Professionelle Begleitung

– durch Mitarbeitende der Klinik für Rehabilitations- und Sportmedizin



Arbeitsmaterialien

– didaktisches Material stellen wir Ihnen zur Verfügung

- Mit Hilfe von Karteikarten und (zukünftig) Videos werden die kurzen Bewegungseinheiten von den Lehrkräften durchgeführt



Feuer-Wasser-Sturm

Ausdauer

Durchführung

„Feuer“
oder
„Wasser“
„Sturm“

Material

-

Feuer-Wasser-Sturm

Durchführung

Gehe locker auf der Stelle. Auf die Kommandos „Feuer“, „Wasser“ und „Sturm“ reagierst du mit folgenden Bewegungen:

„Feuer“ ganz schnell auf der Stelle rennen **oder** Arme gestreckt schnell auf- und abwärts bewegen und dabei in die Kniebeugeposition gehen.

„Wasser“ Spinning auf dem Stuhl **oder** auf der Stelle rennen und mit den Armen Schwimmbewegungen machen.

„Sturm“ Unterarmstütz mit langen Beinen oder auf den Knien.

Bemerkungen