

## „Next-Practice“-Beispiel

im Rahmen des ZukunftsLabors „Sport bewegt mehr“ am 1.10.2021

### Bleib in Balance

Gesundheitsförderung durch Pflege des äußeren und inneren Gleichgewichts

<b>Organisation</b> (Schule/Verein/Verband) Ansprechperson	Zentralstelle für Schulsport und Bewegungsförderung (ZFS) Hessische Lehrkräfteakademie – Dezernat II.5 Alexander Jordan
<b>Beschreibung</b>  Was haben wir angeboten?	Im Kurs geht es um die Wiedergewinnung und den Erhalt des inneren und äußeren Gleichgewichtes in jedem Lebensalter. Er basiert auf dem Programm „Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht!“, ein Bewegungs- und Gleichgewichtsprogramm nach Dorothea Beigel®, und unterstützt damit das regelmäßige Trainieren und die tägliche Pflege der persönlichen Balance. Das Wohlbefinden und die Stärkung der Resilienz stehen im Mittelpunkt. <b>Ablauf des achtstündigen Kurses:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bewegter Einstieg und Wiederholung der Wochenaufgabe</li><li>▪ Austausch und fachliche Hintergrundinformationen</li><li>▪ Koordinative, konditionelle, wahrnehmungsorientierte Spiel- und Übungsformen</li><li>▪ Intensive Gleichgewichtsübung</li><li>▪ Bewegungs- und Entspannungsgeschichte</li><li>▪ Wochenaufgabe und Abschluss</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>  Für welche Personen ist das Angebot ausgelegt?	Das Online-Angebot richtet sich an alle Landesbediensteten – Lehrkräfte, sozialpädagogisches Personal, Führungskräfte, technisches und administratives Personal. Darüber hinaus ist das Angebot für Erwachsene ausgelegt und kann in allen Berufsbranchen wie auch im Sportverein oder in der Freizeit genutzt werden.
<b>Chancen / Erfahrungen</b>  Was nehmen wir mit?  Warum hat es sich für uns gelohnt?	Darum lohnt sich das Angebot: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Das Kursangebot ist überschaubar und sorgt für Kontinuität.</li><li>▪ Das Online-Format ist von überall ohne zusätzlichen Aufwand z. B. von Fahrtzeiten annehmbar.</li><li>▪ Raumorganisation für Gruppe ist nicht erforderlich.</li><li>▪ Übungssammlung ist bereitgestellt, Erinnerungshilfen wie Karten, eine Teilnahmemappe sind ausgegeben.</li><li>▪ Kleine, eingeübte Wochenaufgaben werden umgesetzt und benötigen täglich nur wenige Minuten Zeit.</li><li>▪ Gegenstände oder Situationen aus dem häuslichen Umfeld sind in die Kursstunde einbezogen.</li><li>▪ Übungszeiten der vergangenen Woche sind verlässlich und praxisnah reflektiert, der Austausch untereinander ist aktiv gefördert.</li><li>▪ Es ist ein Angebot mit Fortbildungscharakter für die einige Teilnehmende entstanden, die Praxisbeispiele aus dem Kurs für den Unterricht nutzen.</li><li>▪ Modularisierter Vertiefungskurs ist angeboten.</li><li>▪ Alltagsverhalten ist eingeübt und bewusst gemacht.</li><li>▪ Teilnehmende haben positive Wirkung zur Stabilisation des Gleichgewichts anhand von Eigentestungen wahrgenommen, hohe Zufriedenheit erreicht.</li></ul>
<b>Zukunftsperspektive</b>  Wie wollen wir weiterarbeiten?  Wie soll es weitergehen?	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Akzentuierung der Gesundheitspflege und der Gesunderhaltung von (Sport-)Lehrpersonen in bestehenden oder zu entwickelnden Angeboten</li><li>▪ Etablierung von zeitlich-flexiblen Online-Angeboten in der Gesundheitsbildung mit Begegnungsmöglichkeiten</li><li>▪ Fortbildung von Lehrpersonen und schulischem Personal, um das Angebot auch vor Ort in Präsenz als Bewegungsangebot für die Schulgemeinde anzubieten</li></ul>