

FiT @ school

BY JÄNDL-SUBIK

Calisthenics-, Spiel- und Bewegungsraum

Unsere Vision „BEWEGUNG fürs LEBEN“ durch Schule...
... entwickelt sich zum Konzept



Was unterscheidet FiT @ school von anderen Schulhöfen?

1. Die Anlage verbindet Gemeinschaft mit Spiel und Sport

➡ Stärkung der Gemeinschaft, Akzeptanz

2. Ist vielseitig einsetzbar und aufeinander abgestimmt

➡ Sportunterricht, Ganztagsbetreuung, Kurse, sinnvolle Pausengestaltung

3. Für jede Altersgruppe, jeden Geschmack, alles an einem Ort

➡ kids/teens + Lehrer/innen + Eltern = gegenseitige VORBILDFUNKTION

4. Inklusion steht im Vordergrund

➡ nicht ALLES für jeden, aber für JEDEN Etwas

ZIEL

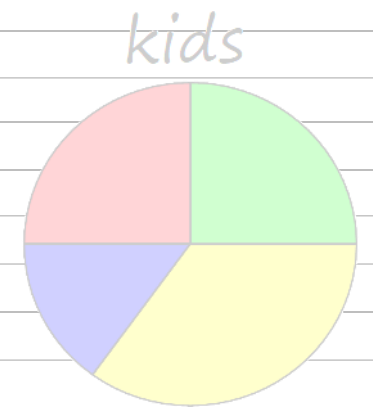
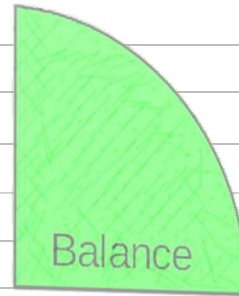
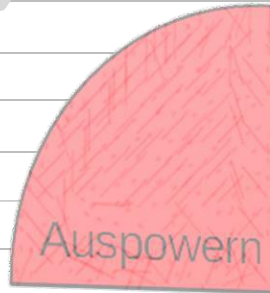
Bewegung spielerisch, gesundheitsfördernd,
gemeinsam auszuleben und somit **Bewegung im
Alltag** langfristig zur **Selbstverständlichkeit** werden zu
lassen

Vorteile

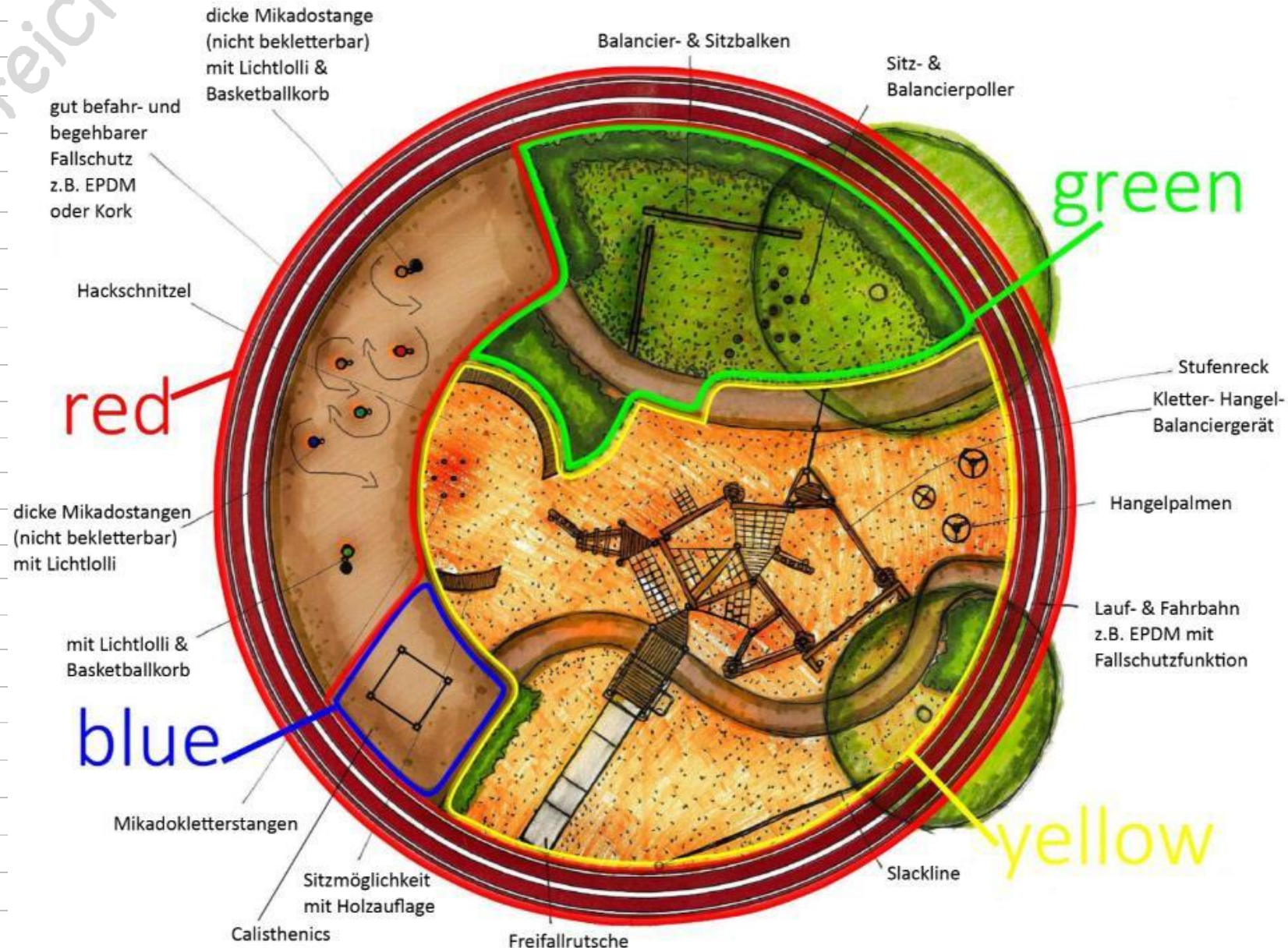
- Größe/Form/Ausstattung individuell gestaltbar
- Anlage auch in den Sportunterricht integrierbar
- Bedürfnisse/Vorstellungen entsprechend anpassbar
- Materialien qualitativ hochwertig und langlebig
- Spiel- und Sportgeräte unterschiedlich und vielseitig einsetzbar

FiT @ school kids

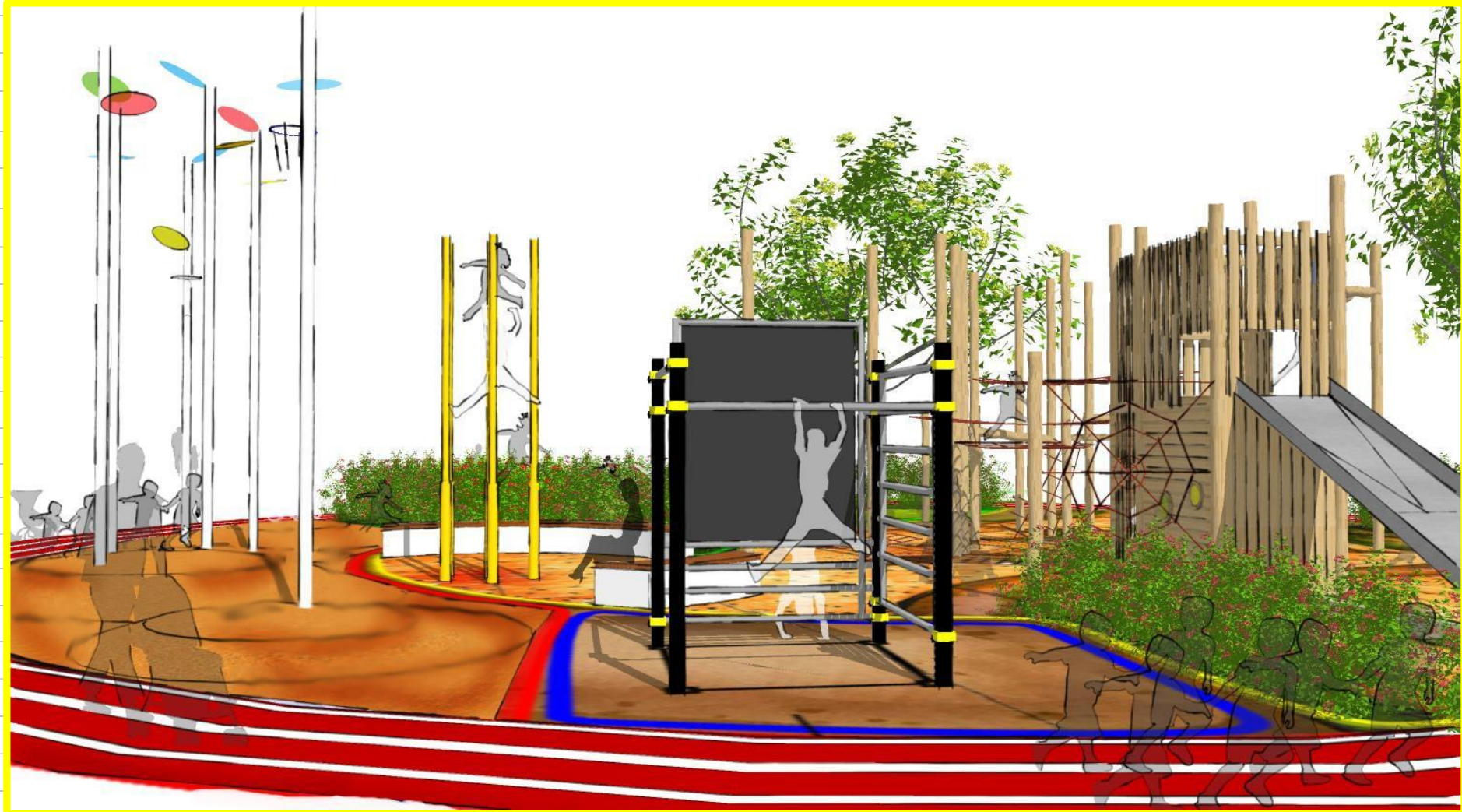
4 Farbbereiche



4 Farbbereiche



yellow Spielfaktor





- Beweglichkeit
- Körperkontrolle
- Koordination
- Freude an Bewegung



- 3-Punkte-Koordination
- Gleichgewicht



- Für alle Kids mit/ohne Handicap erreichbar
- Kein Gefühl, des „Ausgeschlossen Werdens“



- Stärkung der Körpermitte
- beugt Haltungsschäden vor



- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls, Akzeptanz und Zusammengehörigkeit

green Balance





- Gleichgewichtssinn
- Balancieren
- Relaxen



- Gemeinschaft, gegenseitig Helfen



- Zusammen Wackeln und Balancieren Stärkt das Gemeinschaftsgefühl





- Relaxen
- Ausgleich
- Balancieren

red Auspowern





- Gruppen- und Einzelsport
- Geschicklichkeit



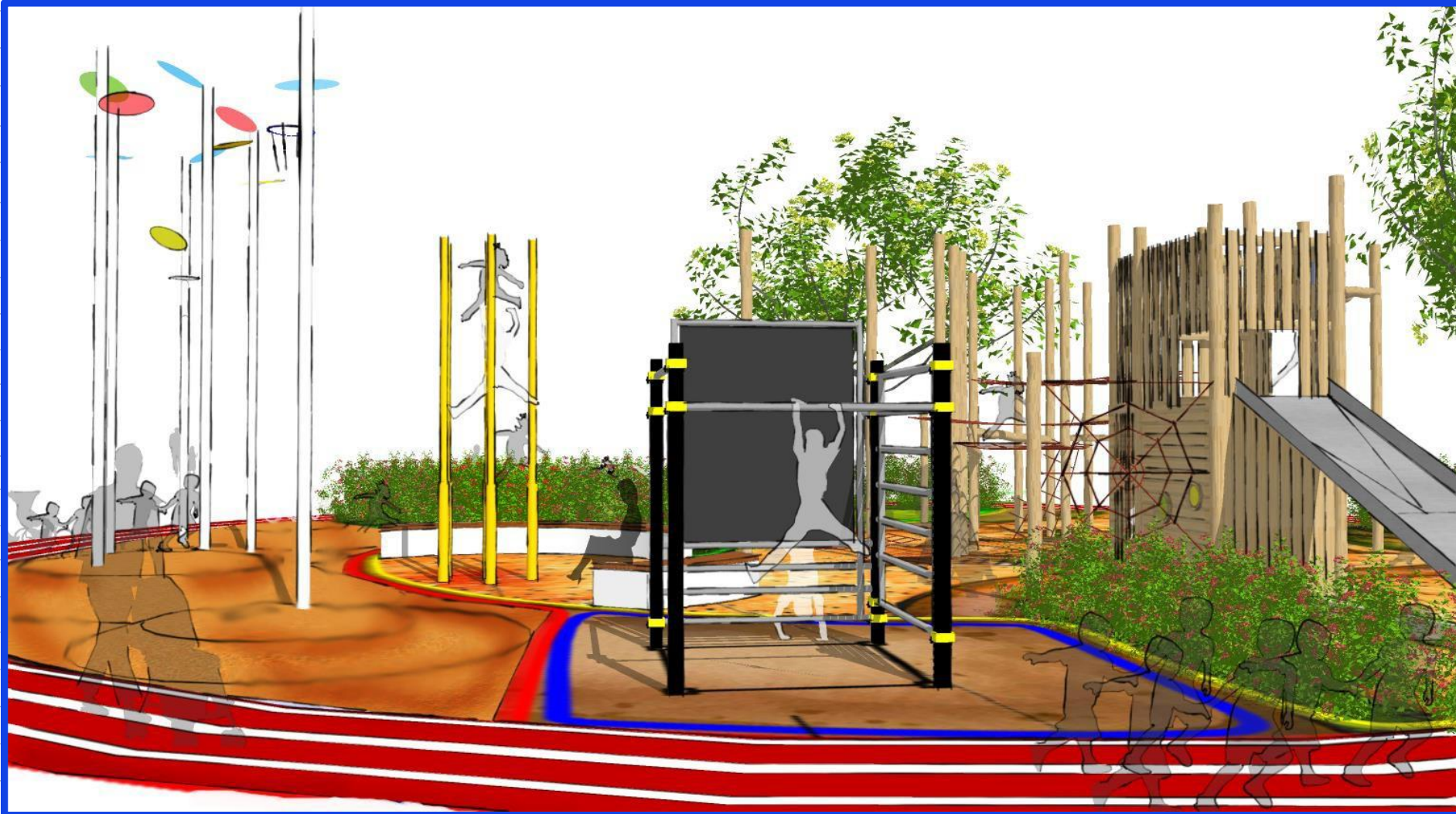
- Gruppen- und Einzelsport
- Geschicklichkeit

red Auspowern



- Anregung der Sinne
- Förderung der Achtsamkeit

blue Krafttraining





- Training mit dem eigenen Körpergewicht
- Training bis tief in die Muskeln



- Kraftaufbau



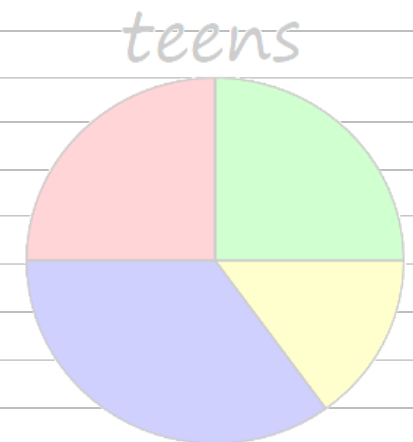
- Beanspruchung vieler Muskeln gleichzeitig



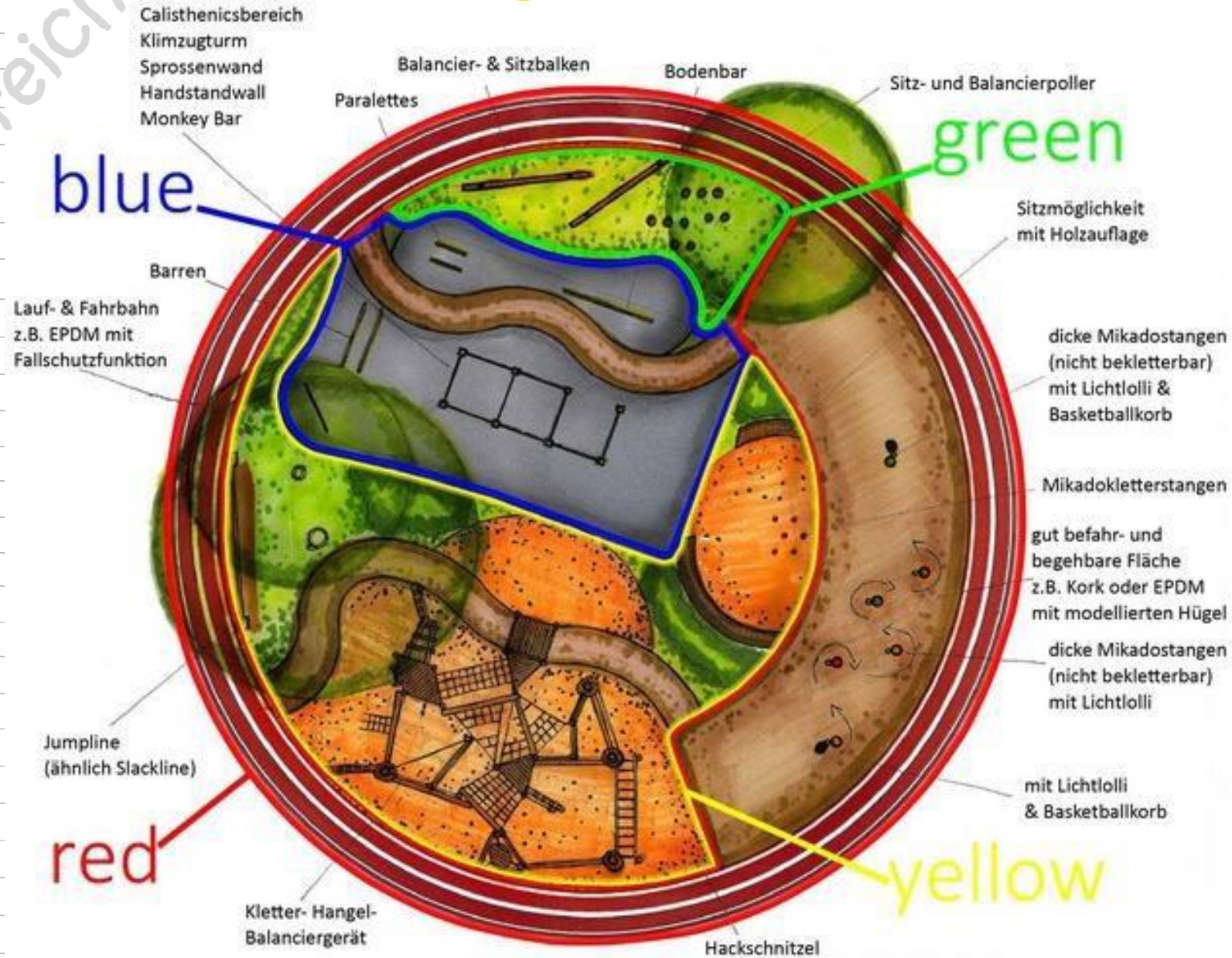
- Beweglichkeit
- Geschicklichkeit

FiT @ school teens

4 Farbbereiche



4 Farbbereiche



yellow Spielfaktor





- Körpergefühl
- Gleichgewicht
- 3-Punkte-Koordination



- Beweglichkeit
- Körperkontrolle
- Koordination
- Chillen

green Balance





- Relaxen
- Ausgleich
- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls



- Gleichgewichtssinn
- Balancieren

red Auspowern





- Gruppen- und Einzelsport
- Geschicklichkeit



- Gruppen- und Einzelsport
- Teamplayer

blue Krafttraining





- Training mit dem eigenen Körpergewicht
- Geschicklichkeit



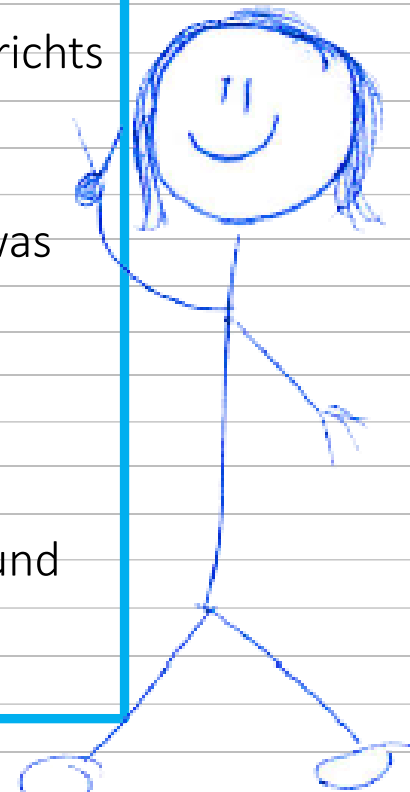
- Kraftaufbau
- Training bis Tief in die Muskulatur



- Beanspruchung vieler Muskeln gleichzeitig
- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls, Akzeptanz

Zusammenfassung

- aktiv sinnvolle Pausengestaltung für Schüler und Lehrer
- Anlage schafft Ausgleich zum Schultag, Förderung „Work-Life-Balance“
- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls durch gezielte Begegnungspunkte
- Bewegung an der frischen Luft fördert die Aufmerksamkeit (auch im Unterricht)
- Sinne werden durch unterschiedliche Reize geschärft + Förderung der Achtsamkeit
- fördert Aufbau und Entwicklung von Knochen und Gelenkstruktur
- Bewegungsvielfalt unterstützt körperliche und geistige Entwicklung
- Lehrer und Eltern können auch mitmachen und aktiv werden (gegenseitige Vorbildfunktion)
- Anlage in den Sportunterricht integrieren
- Gelerntes auch außerhalb des Sportunterrichts auf dem Schulhof eigenständig fortführen
- ein Ort für „**ALLE**“ inklusiv/ barrierefrei
 - nicht ALLES für jeden, aber für JEDEN Etwas
- Fitnesskurse in die Ganztagsbetreuung integrieren
- Fitnessworkshops für Lehrer und Schüler ggf. auch für Eltern
- gemeinsames Spielen/Turnen von Eltern und Kind möglich z.B. beim Abholen des Schulkindes



Fitnesstrainerin **Elke** steht **bereit**
und kann für Kurse gebucht werden

FiT @ school

BY JöNDL-SUBIK

JöNDL-SUBIK

Kinderland
Emsland Spielgeräte



BARZ FLEX



und

Bewegung wird im Alltag

wieder langfristig zur

Selbstverständlichkeit

www.emsland-spielgeraete.de

www.jaendl-subik.de

www.barzflex.com

FiT @ school
BY JöNDL-SUBIK