

Titel

Thema:	Achtsam lehren und lernen in der bewegten und sportbetonten Schule I Präsenz
Veranstaltungsnummer:	2617B1301

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	Dieses Fortbildungsangebot richtet sich an Lehrkräfte von bewegten oder sportbetonten Prädikatsschulen, die ihren Unterricht mithilfe von Bewegung und Entspannung achtsam rhythmisieren möchten (Handlungsfeld 1: Lehren und Lernen, Baustein 5 der Bewegten Schule). Ebenso wenig wie die Aufforderung „Setz dich mal aufrecht hin!“ zu einem dauerhaften Resultat führt, wenn die nötige Rückenmuskulatur durch stundenlanges gebeugtes Hocken über z.B. Handyvideos und -spielen geschwächt ist, führt die häufig von Lehrkräften genutzte Bitte „Sei mal aufmerksam“ zu den gewünschten Ergebnissen. Doch wie Kinder und Jugendliche ihre Emotionen und Impulse besser kontrollieren, sie ihre Selbstregulationsfähigkeit entwickeln können, kann durch eine gezielte Achtsamkeitspraxis gefördert werden. Hierzu stehen vielfältige, wissenschaftlich fundierte Methoden zur Verfügung, die mit Atem, Bewegung und Stille das Körper- und Selbstbewusstsein verfeinern und damit auch wichtige Grundlagen für das fachliche und soziale Lernen ausbilden. Zudem werden die theoretischen Zusammenhänge aus der Neurowissenschaft und pädagogischen Praxis skizziert, die veranschaulichen, dass die Achtsamkeitspraxis kein neuer Zeitfresser ist, sondern, wie Bewegung, eine wesentliche Grundlage für gelingende Lernprozesse bildet.
Schwerpunkte/Rubrik:	Qualitätsentwicklung

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Sport
Zielgruppen:	- Alle Lehrkräfte
Schularten:	- Gymnasium, Regionales Bildungs- und Beratungszentrum, Stadtteilschule, Grundschule
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Björn Böhling, Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen
Dozenten:	Regina Haß, Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen

Weitere Hinweise

Zusatzinformationen:	In dieser Veranstaltung werden die folgenden digitalen Tools vorgestellt: keine
----------------------	---

Anbieter

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung Hamburg	Veranstaltungskatalog	TIS-Portal 10.03.2026
---	------------------------------	--------------------------

Anbietername:	Landesinstitut für Qualifizierung und Qualitätsentwicklung in Schulen
Anbieteranschrift:	Felix-Dahn-Straße 3 und Weidenstieg 29, 20357 Hamburg
E-Mail-Adresse:	tis@li-hamburg.de

Termin

Termin:	09.02.2026 16:30 bis 19:30 Uhr
Dauer:	3 Zeitstunden
Anmeldeschluss:	09.02.2026

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort:	Landesinstitut Hamburg, Felix-Dahn-Straße 3 und/oder Weidenstieg 29, 20357 Hamburg
--------------------	--