



Es ist Zeit für einen
„**Bewegungsausbruch**“





„Es ist Zeit für einen **Bewegungs**ausbruch“, bietet Betrieben die Möglichkeit, einen Workshop durchzuführen, der auf die Gesundheits- und Bewegungsangebote im eigenen Haus aufmerksam macht. Das Programm bietet sich als Workshop innerhalb eines Gesundheitstages, als Teamtag oder zu anderen betriebsinternen Veranstaltungen an.

Die Personenzahl, die daran teilnehmen kann, hängt von den örtlichen Gegebenheiten ab. Durch die Aufgaben, die gemeinsam bewältigt werden müssen, entsteht Gemeinschaftsgefühl und Teamgeist. Der Workshop zeigt auf, wie wichtig Vielfalt im Betrieb ist, um gemeinsam erfolgreich zu sein.

Es ist Zeit für einen „**Bewegungsausbruch**“



Auftakt ins Abenteuer

Auf die Mitarbeitenden wartet ein spannendes Abenteuer, denn es ist an der Zeit auszubrechen. Keine Sorge, nicht aus der eigenen Haut, sondern lediglich in ein kleines „bewegtes“ Abenteuer. Die Teilnehmenden stehen vor Herausforderungen, die nur in der Gemeinschaft zu bewältigen sind.

Wird der Ausbruch zu mehr Bewegung gelingen?

Auftakt ins Abenteuer

Wirkung:

Neugierde wecken für einen bewegten Workshop

Ausgangsposition:

Alle Teilnehmenden stehen im Kreis und hören der Spielleitung zu.

Ausführung:

Die Spielleitung liest die nachfolgende Workshop-Beschreibung vor:

Auf Sie wartet ein spannendes Abenteuer, denn es ist an der Zeit auszu-
brechen. Keine Sorge, nicht aus der eigenen Haut, sondern lediglich in ein
kleines „bewegtes“ Abenteuer. Sie stehen vor Herausforderungen, die nur
in der Gemeinschaft zu bewältigen sind.

Wird der Ausbruch zu mehr Gesundheit und Bewegung gelingen?

Für jede erfolgreich absolvierte Aufgabe erhält die Gruppe eine Zahl. Was
es mit der Zahl auf sich hat, wird nach dem letzten Abenteuer besprochen.

Feedback/mögliche Fragen:

Sind Sie bereit für das Abenteuer?

Gibt es Fragen?

Es ist Zeit für einen „**Bewegungsausbruch**“



Rätsel lösen, und los „geht“ es

Viele kennen es – am Arbeitsplatz ist Bewegung häufig Mangelware. Bewegung ist aber für die Gesundheit ein hohes Gut.

Es ist an der Zeit, sich aufzuraffen und aufzustehen. Dafür gilt es, Türen zu öffnen und neue Wege zu gehen.

Rätsel lösen, und los „geht“ es

Wirkung:

Spaß am gemeinsamen Quizzen

Material:

Bälle oder alternative Gegenstände, Säulen zur Abstimmung und Quizfragen

Ausgangsposition:

Alle Teilnehmenden stehen verteilt in einem abgegrenzten Raum und hören den Fragen der Spielleitung zu.

Ausführung:

Die Spielleitung erklärt, dass sich die Tür zum nächsten Raum erst öffnet, wenn genügend Fragen beantwortet wurden, um das Rätsel zu lösen. Im Raum werden drei nummerierte Säulen (1 -3) platziert. Nachdem die Spielleitung eine Frage vorgetragen hat, werfen die Teilnehmenden einen Ball in die Säule, von der sie glauben, sie entspricht der richtigen Antwort.

Haben die Teammitglieder ausreichend viele Fragen richtig beantwortet, erhalten sie einen Tipp: „Suchen Sie die Fernbedienung!“ Mit dieser Fernbedienung lässt sich ein Auto, auf dem ein Schlüssel aufgeklebt ist, zur Gruppe navigieren. Der Schlüssel ermöglicht den Zutritt zum nächsten Raum.

Im beigefügten Arbeitsblatt „Quizfragen“ finden Sie einige mögliche Fragen zum Thema Bewegung und Gesundheit. Es können auch auf den Betrieb abgestimmte Fragen entwickelt werden.

Feedback/mögliche Frage:

Was war wichtig für das Gelingen des Spiels?

Es ist Zeit für einen „**Bewegungsausbruch**“



Blindes Vertrauen

Die Flure sind die einzige Möglichkeit, um dem Ziel nach mehr Bewegung näher zu kommen.

Wir haben aber ein Problem: Die Flure sind durch unsere Bequemlichkeit und eintönigen Arbeitsabläufe vernebelt.

Wir brauchen Personen, die geübt sind, in unübersichtlichen Situationen Ruhe zu bewahren und mit klaren Gedanken den Überblick zu behalten.

Blindes Vertrauen

Wirkung:

Vertrauen schaffen, Zusammenarbeit stärken, Kommunikation fördern

Material:

Augenbinden oder Brillen, Pfeile für die Wegführung

Ausgangsposition:

Jedes Team bestimmt eine verantwortliche Person, die für das Navigieren der Gruppe zuständig ist.

Die übrigen Teammitglieder bekommen eine Augenbinde auf.

Ausführung:

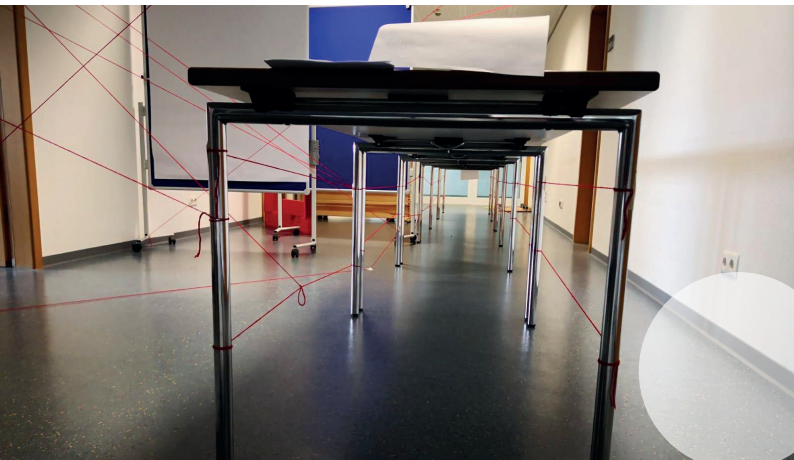
Die Spielleitung erklärt den Teilnehmenden den Ablauf.

Der Navigator oder die Navigatorin lenkt die Gruppe durch Ansagen entlang der Pfeile zum nächsten Ziel. Die Gruppe darf zur Unterstützung durch Auflegen der Hände auf die Schultern eine Reihe bilden.

Feedback/mögliche Frage:

Was war wichtig für das Gelingen des Spiels?

Es ist Zeit für einen „**Bewegungsausbruch**“



Laserfeld und Lüftungsschacht

Nun gilt es, Hindernisse und Widerstände auf unserem Weg geschickt und gewandt zu überwinden.

Laserfeld und Lüftungsschacht

Wirkung:

Vertrauen schaffen, Zusammenarbeit stärken, Kommunikation fördern

Material:

Augenbinden oder Brillen, Seile („Laserstrahlen“), Tische („Lüftungsschacht“), Rollbretter, Metaplanwände

Ausgangsposition:

Die Teilnehmenden (TN) finden sich vor dem „Laserfeld“ ein.
Die Spielleitung erklärt der gesamten Gruppe die Aufgabe.

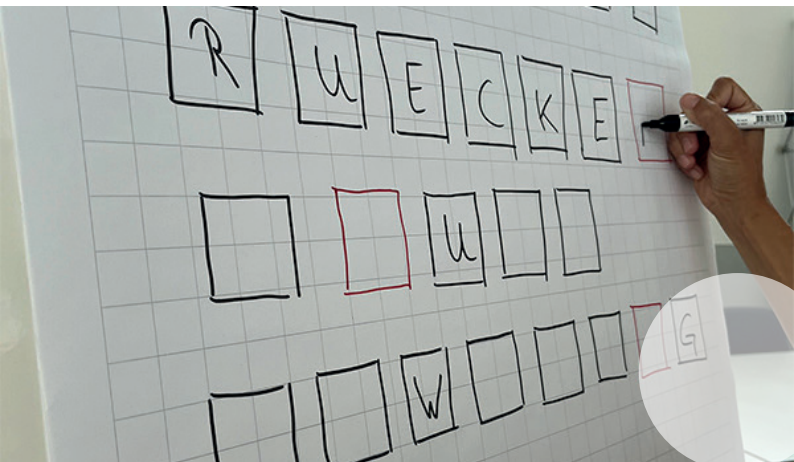
Ausführung:

Es werden TN bestimmt, die das Laserfeld „blind“ durchlaufen müssen. Die anderen verteilen sich entlang des Feldes und navigieren diese durch das Feld. Wenn die „Blinden“ am Ende des Laserfeldes angekommen sind, nehmen sie die Augenbinde ab.
Anschließend legt sich einer der TN auf das erste Rollbrett und fährt durch den „Lüftungsschacht“. Auf der anderen Seite steigen wartende Teammitglieder auf und fahren an den Lasern vorbei in Sicherheit. An den Rollbrettern sind Seile befestigt, um diese zurückzuziehen. So werden die TN nach und nach aus dem Schacht befreit. Nun kann der nächste Raum betreten werden.

Feedback/mögliche Fragen:

Wie haben die „Blinden“ die Kommandos empfunden?
Wie hat die Kooperation geklappt?

Es ist Zeit für einen „**Bewegungsausbruch**“



Rätsel über den Sinn von Bewegung und Gesundheit

Wir versuchen nun, der Erkenntnis für eine gesunde
Lebensführung ein Stück näherzukommen.

Rätsel über den Sinn von Bewegung und Gesundheit

Wirkung:

Verständnis für Thematik vertiefen, Kommunikation fördern, Strategien zur Rätsellösung entwickeln

Material:

Flipcharts (Vorlage, siehe Arbeitsblatt), Suchrätsel auf DIN A1, Flipchartmarker pro Team

Ausgangsposition:

Die Teilnehmenden finden sich im Raum ein.

Die Spielleitung erklärt der gesamten Gruppe die Aufgabe.

Ausführung:

Es werden Kleingruppen gebildet. Jedes Team erhält die Aufgabe, im Suchworträtsel alle zwölf versteckten Wörter zu finden. Diese müssen auf der Flipchart richtig positioniert werden, um am Ende das Lösungswort zu erhalten. Das Lösungswort führt inhaltlich zum nächsten Programmpunkt.

Feedback/mögliche Frage:

Wie haben Sie als Team zusammengearbeitet?

Es ist Zeit für einen „**Bewegungsausbruch**“



Kameralinse verschließen

Nun ist ein ruhiges Händchen gefragt!
Es gilt, die „Kameralinse“ zu verschließen, um unbeobachtet den nächsten Schritt vorbereiten zu können.

Kameralinse verschließen

Wirkung:

Förderung der Konzentration

Material:

Pro Teilnehmenden (TN) ein Lineal mit Loch und eine Murmel

Ausgangsposition:

Die TN verteilen sich im Raum. Jeder TN hält ein Lineal in der Hand, auf dem eine Murmel balanciert wird.

Ausführung:

Die TN versuchen, die Murmel in das Loch am anderen Ende des Lineals zu befördern. Fällt die Murmel hinunter, beginnt die Person erneut. Die Aufgabe ist erfüllt, wenn es gelingt, die Murmel in das Loch zu befördern.

Variation:

Die Aufgabe wird schwieriger, wenn die Hand gewechselt wird.

Feedback/mögliche Fragen:

Was war wichtig für das Gelingen der Aufgabe?

Was kann anders gemacht werden, damit die Aufgabe gelingt?

Es ist Zeit für einen „**Bewegungsausbruch**“



Zündschnur legen

Damit in uns das Bewegungsfeuer entfacht werden kann, bauen wir gemeinsam eine Zündschnur, die sich sehen lassen kann!

Zündschnur legen

Wirkung:

Zusammenarbeit stärken, Kommunikation fördern, Ruhe bewahren

Material:

Dominosteine

Ausgangsposition:

Die Teilnehmenden (TN) finden sich im Raum ein.

Die Spielleitung erklärt der gesamten Gruppe die Aufgabe.

Ausführung:

Alle TN bekommen Dominosteine. Die Gruppe soll gemeinsam eine Dominoreihe im Halbkreis aufstellen. Wenn alle Steine stehen, wird auf ein Signal der Spielleitung „gezündet“.

Ziel ist es, dass alle Steine fallen und das Bewegungsfieber entfacht wird.

Feedback/mögliche Frage:

Welche Herausforderungen mussten auf dem Weg gemeistert werden?

Es ist Zeit für einen „**Bewegungsausbruch**“



Alte Gewohnheiten ablegen

Wir alle tragen alte Gewohnheiten in uns.
Schauen wir mal, welche Gewohnheit wohin gehört
und welche sich eventuell „abwerfen“ lässt.

Alte Gewohnheiten ablegen

Wirkung:

Bewegungsfreude wecken, Teamgedanken stärken

Material:

Bodenmarkierungen (z. B. Reifen, Teppichfliesen, Zielfeld kleben o. Ä.), verschiedene Wurfmaterialien wie z. B. Radiergummis, Büroklammern, Papier, Korke, Federbälle, Bierdeckel usw.

Ausgangsposition:

Die Teilnehmenden (TN) finden sich im Raum ein.

Die Spielleitung erklärt der gesamten Gruppe die Aufgabe.

Ausführung:

Die Aufgabe besteht nun darin, eines der Wurfmaterialien in ein bestimmtes Zielfeld zu werfen. Welches Wurfmaterial jeweils benutzt wird, entscheidet das Team selbst. Bei Verfehlen des Ziels muss zunächst das Wurfmaterial zurückgeholt werden, bevor die nächste Person werfen darf.

Sind alle Felder gefüllt, sind die alten Gewohnheiten abgelegt.

Feedback/mögliche Fragen:

Welche Gegenstände haben sich als herausfordernd erwiesen?

Wie haben Sie als Gruppe funktioniert?

Es ist Zeit für einen „**Bewegungsausbruch**“



Bewegung wartet – Treffer zählen

Nun stehen Hindernisse und komplizierte Zielwurfaufgaben auf dem Programm.

Dabei lässt sich Freude an der Bewegung ausleben und Neugierde für neue Bewegungserfahrungen wecken.

Bewegung wartet – Treffer zählen

Wirkung:

Bewegungsfreude und Teamgefühl entwickeln

Material:

Würfel, Reifen, Stifte, Arbeitsblätter, Stationskarten

Ausgangsposition:

Es werden Teams gebildet. Jedes Team bekommt einen Reifen mit einem Würfel, einem Stift und einem Arbeitsblatt. Auf der einen Raumseite sind die Stationen 1, 3 und 5 aufgebaut. An diesen Stationen können Punkte erzielt werden. Auf der anderen Raumseite sind die Stationen 2, 4 und 6 aufgebaut. Hier können keine Punkte erzielt werden.

Ausführung:

Alle Teams beginnen gleichzeitig auf das Startkommando mit dem Spiel, jeweils vom ihrem Team-Reifen aus. Die erste Person jeder Gruppe würfelt, läuft zu der gewürfelten Station und absolviert die dort vorgegebene Aufgabe. Sobald die erste Person gewürfelt hat, würfelt die zweite, dann die dritte Person usw. Haben die Personen die gewürfelte Aufgabe erfüllt, laufen sie zu ihrem Reifen zurück und würfeln erneut. Falls sie auf den Stationen 1, 3 oder 5 einen Punkt erzielt haben, notieren sie ihn auf ihrem Arbeitsblatt. Schafft die gesamte Gruppe mehr als 5, 10, 20 Punkte in der zur Verfügung gestellten Zeit? So kann der Aufbruch zu mehr Bewegung gelingen. Die Stationen sind austauschbar und auf den Betrieb passend zu gestalten.

Feedback/mögliche Frage:

Was konnte jede Person zum Gelingen des Spiels beitragen?

Es ist Zeit für einen „**Bewegungsausbruch**“



Lösungswort finden

Es ist fast geschafft.

Die letzte Prüfung steht auf dem Programm. Wie schaffen wir es, auch in Zukunft Bewegung in den Berufsalltag zu integrieren?

Lösungswort finden

Wirkung:

Zufriedene und stolze Teilnehmende

Material:

Zahlenkarten

Ausgangsposition:

Die Teilnehmenden (TN) stehen im Kreis. Die Spielleitung erklärt der gesamten Gruppe die Aufgabe.

Ausführung:

Für jede erfolgreich absolvierte Aufgabe hat die Gruppe eine Zahlenkarte erhalten. Jede Zahl steht für den entsprechenden Buchstaben im Alphabet. Mit der Lösung des Zahlenrätsels findet man die Antwort für mehr Bewegung im Berufsalltag. Fitness im Betrieb – stellen Sie Ihre Angebote vor.

Feedback/mögliche Fragen:

Wie hat Ihnen der Tag gefallen?

Wie ist es Ihnen ergangen?

Welche Stärken haben Sie eingebracht, die in der Arbeitswelt gefragt sind?