

### Bewegte Pause im Integrationskurs – Gesund lernen, aktiv integriert

Volkshochschule Südlicher Breisgau e. V.



Ort:	Bad Krozingen
Zielgruppe:	Teilnehmende am Integrationskurs / Erwachsene mit Migrations- oder Fluchtgeschichte
Setting:	Im Rahmen eines Integrationskurses werden zwei Mal pro Woche die 15-minütigen Pausen als „bewegte Pause“ genutzt, draußen oder im Klassenzimmer

#### Kurzbeschreibung

Das Projekt vermittelt Teilnehmenden im Integrationskurs theoretisch wie praktisch Gesundheitsbewusstsein und kombiniert die Förderung von Bewegung und Gesundheitskompetenz: Zweimal wöchentlich finden in der Pause aktivierende Übungen mit eine\*r vhs-Gesundheitsdozent\*in statt, im Kursraum oder bei schönem Wetter draußen. An den anderen beiden Tagen gibt es Obst als gesunden Snack und das Thema ‚gesund Leben‘ ist fester Bestandteil im Deutschunterricht.

#### Ausgangslage:

Personen mit Migrationshintergrund nehmen seltener an Gesundheits- und Bewegungsangeboten teil – oft aus Unkenntnis über zur Verfügung stehende Angebote, aufgrund kultureller Barrieren oder aus finanziellen Gründen. Gleichzeitig zeigen viele Teilnehmende in Integrationskursen Konzentrationschwierigkeiten, die den Spracherwerb erschweren. Das Projekt setzt hier an: Es verbindet Sprachförderung mit niederschwelliger Gesundheitsbildung und Bewegungsförderung, um nachhaltige Integration und gesundheitliche Chancengleichheit zu schaffen.

#### Konkrete Maßnahmen:

- Bewegung & Ernährung: Kultursensible, alltagstaugliche Übungen mit minimalem Materialaufwand; Obst als gesunder Pausensnack.
- Sprachförderung: Bewegung wird mit Spracherwerb verknüpft (z. B. „Autogrammjagd“, Klassenspaziergang, Wort-Bild-Karten).
- Partizipation: Feedbackrunden, Erfolgstagebücher und Gruppenübungen stärken Motivation und Selbstwirksamkeit.
- Multiplikator:innen-Effekt: Teilnehmende tragen Erlerntes in Familien und Communities weiter.

### Zukunftsperspektive:

- Etablierung der bewegten Pause in weiteren Integrations-/Deutschkursen der vhs.
- Einbindung in kommunale Gesundheitsnetzwerke
- Schaffung eines Bewegungsraums mit Utensilien

### Weiterführende Informationen

<https://vhs-bad-krozingen.de/Artikel/cm69c4fc4a8f047.html>

Instagram: @vhssuedlicherbreisgau

### Kontakt:

vhs Südlicher Breisgau  
Dr. Hanna Häger  
[haeger@vhs-bad-krozingen.de](mailto:haeger@vhs-bad-krozingen.de)

