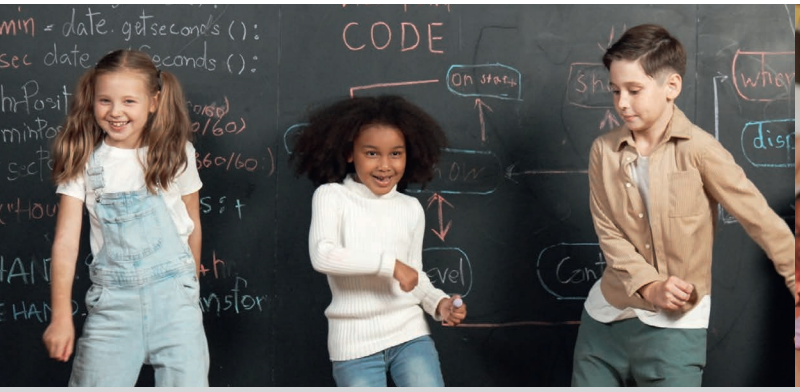
ENNEPE-
RUHR-KREIS

Regionales
Bildungsbüro
Ennepe-Ruhr-Kreis





Move your Brain: Bewegung trifft Bildung

7.10.2026, 11:30 bis 16:00 Uhr
TuS Witten-Stockum 1945 e.V., Pferdebachstraße 253, Witten



Bildungskonferenz 2026

Programm

Hier bis zum
16.09.2026 anmelden

Regionales Bildungsbüro Ennepe-Ruhr-Kreis

Liebe Interessierte,



Gehen, Laufen, Klettern, Springen: Wir Menschen sind für Bewegung geschaffen. Bewegen wir uns nicht, leidet nicht nur unser Kreislauf, auch unser Energieniveau sinkt und unsere Aufnahmefähigkeit nimmt ab.

Umso nachdenklicher stimmt der Blick auf unseren Alltag. Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene, verbringen zunehmend Zeit im Sitzen und vor Bildschirmen. Dies hat vor allem Folgen für die Entwicklung unserer Kinder: Ihre motorischen Fähigkeiten lassen nach, während psychische Belastungen zunehmen.

Mehr denn je gilt: Bewegung ist eine wichtige Voraussetzung für Konzentration und erfolgreiches Lernen. Sie fördert eine gesunde Entwicklung und legt damit den Grundstein für lebenslanges Lernen. Je mehr Zeit Kinder in Bildungseinrichtungen verbringen, desto mehr müssen Kitas und Schulen zu Bewegungsräumen werden - auch außerhalb des Sportunterrichts.

Bewegungslandschaften oder die „Bewegte Pause“: Viele Kitas und Schulen im Ennepe-Ruhr-Kreis haben sich bereits auf den Weg gemacht, Bewegung ganz selbstverständlich in ihren Alltag zu integrieren. Umso wichtiger ist es, diesen Weg gemeinsam weiterzugehen, engagierte Menschen zusammenzubringen und neue Impulse für eine bewegungsfreundliche Bildungslandschaft zu entwickeln.

Im Auftrag des Lenkungskreises unseres regionalen Bildungsnetzwerkes lädt das Bildungsbüro unter dem Titel „Move your Brain: Bewegung trifft Bildung“ pädagogisches Personal aus Kitas, Schulen, Offenem Ganztag und offener Kinder- und Jugendarbeit sowie die Sportvereine zur diesjährigen Bildungskonferenz ein.

Ein Impulsvortrag am Vormittag sowie mehrere Workshops im Nachmittagsbereich und zahlreiche Möglichkeiten des Austausches laden Sie dazu ein, wertvolle Erkenntnisse zu gewinnen und konkrete Anregungen für die Umsetzung im Alltag mitzunehmen.

Ein herzlicher Dank gilt schon jetzt dem Kreissportbund sowie dem TuS Stockum für die tatkräftige Unterstützung bei der Vorbereitung und Umsetzung der Bildungskonferenz.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Veranstaltung und einen spannenden Tag!

Jan-Christoph Schaberick
Landrat

Programmübersicht

11:30 Uhr Ankommen / Netzwerkforum

12:30 Uhr Auftakt mit Landrat, Bürgermeister, Kreissportbund und TuS Stockum

12:45 Uhr Impulsvortrag von Professor Dr. Dennis Dreiskämper (TU Dortmund): „Gesundes Aufwachsen als Grundlage für lebenslange Gesundheit und erfolgreiches Lernen“

13:30 Uhr Kaffeepause

14:00 Uhr Workshop-Phase

16:00 Uhr Ausklang

Auftakt und Netzwerkforum

Bereits während der Ankommensphase bietet ein Netzwerkforum Gelegenheit für Begegnung und Austausch rund um das Thema „Bildung und Bewegung“. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, sich über Angebote und Kooperationsmöglichkeiten bei Sportvereinen und weiteren Akteuren persönlich zu informieren.

Im Anschluss moderiert der Leiter des Regionalen Bildungsbüros, Armin Suceska, die Eröffnung der 13. Bildungskonferenz im Ennepe-Ruhr-Kreis im Gespräch mit:

- Jan-Christoph Schaberick, Landrat des Ennepe-Ruhr-Kreises
- Dirk Leistner, Bürgermeister der Stadt Witten
- Philipp Topp, Geschäftsführer Kreissportbund
- Relana Simannek, Mitglied der Geschäftsführung des TuS Stockum

Impulsvortrag „Gesundes Aufwachsen als Grundlage für lebenslange Gesundheit und erfolgreiches Lernen“

Professor Dr. Dennis Dreiskämper leitet am Institut für Sport und Sportwissenschaft der TU Dortmund den Arbeitsbereich Sportpsychologie und stellt aktuelle Forschungsergebnisse vor:



Prof. Dr. Dennis Dreiskämper
Quelle: Hesham Elsherif/TU Dortmund

Bewegung, Spiel und Sport wird eine besondere Rolle im Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen zugeschrieben. Sport gilt als Sozialisationsinstanz und gleichzeitig als großes Potenzial für Kinder- und Jugendgesundheit. Darüber hinaus sollen Bewegung und Sport aber auch Facetten des Lernens wie exekutive Funktionen oder das Lernklima positiv beeinflussen. Doch wie funktioniert dies überhaupt?



Der Hauptvortrag beschäftigt sich daher mit der Frage wie die Gesundheit allgemein und die psychosoziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen im Speziellen durch Bewegung und Sport gefördert werden können. Insbesondere sollen dabei Facetten beleuchtet werden, die das Potenzial von Bewegung und Sport für Entwicklung und Lernen in diesen Altersgruppen zeigen. Dies sind zum Beispiel die Steigerung des Selbstwerts, das Stärken von Selbstregulation und Selbstkontrolle, die Förderung von exekutiven Funktionen, aber auch Faktoren wie Motivation, Freude oder soziales Miteinander.

Der Vortrag richtet sich dabei mit praktischen Beispielen an alle, die täglich mit Kindern und Jugendlichen interagieren und beschreibt Möglichkeiten aber auch Herausforderungen und Gelingensbedingungen dafür, dass Kinder und Jugendliche in ihrem Lernen, ihrer Entwicklung und ihrer Gesundheit von den Potenzialen von Bewegung und Sport profitieren können.

Workshop-Phase von 14:00 bis 16:00 Uhr

Workshop 1

Erfolgreiche Kooperationen im Bereich Bewegung, Spiel und Sport
Verein, Schule und Ganztag gemeinsam gestalten – Projekte, Programme und Praxisbeispiele

Fach- und Lehrkräfte an Kitas und allen Schulformen sowie OGS und Offene Kinder- und Jugendarbeit

Workshop 2

Bewegungsförderung in der Kita
Praxisideen, Konzepte und Kooperationsmöglichkeiten für mehr Bewegung im Kita-Alltag

Fachkräfte an Kitas

Workshop 3

Startklar für die Schule mit Brain Gym®
Basis schaffen für ein erfolgreiches Lernen

Fach- und Lehrkräfte an Kitas und in der Schuleingangsphase

Workshop 4

Entwicklung und Förderung der Selbstwahrnehmung in Bewegung und Sport im Kindesalter

Fach- und Lehrkräfte an Kitas, Grundschulen und OGS

Workshop 5

Bewegtes Lernen & Ganztag
Rhythmisierung des Grundschulalltags - Bewegung sinnvoll und nachhaltig gestalten

Fach- und Lehrkräfte an Grundschulen und OGS

Workshop 6

Lernen und Bewegung mit dem BeSt!
Das bewegte Selbststeuerungstraining für den Klassenraum

Fach- und Lehrkräfte aller Schulformen, insbesondere der Klassen 4 bis 6

Workshop 7

#Zwischen Hashtags und Hanteln
Der Zusammenhang zwischen Social-Media-Nutzung, Körperbild und Bewegungsverhalten von Jugendlichen

Fach- und Lehrkräfte an weiterführenden Schulen (Sekundarstufe I und II & Berufskollegs)

Workshop 8

Bewegungskicks und Kooperationsspiele im Unterricht
Kooperative Spiele und bewegte Unterrichtsideen für alle Schulformen

Fach- und Lehrkräfte von Klasse 7 bis zum Berufskolleg

Workshop 1

Erfolgreiche Kooperationen im Bereich Bewegung, Spiel und Sport
Verein, Schule und Ganztag gemeinsam gestalten – Projekte, Programme und Praxisbeispiele

Sie sind auf der Suche nach neuen Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten? Der Workshop zeigt hierfür erfolgreiche Kooperationsmöglichkeiten von Sportvereinen, Schulen und Kitas sowie zwischen Schulen auf. Vorgestellt werden bewährte Projekte und Programme wie Sporthelfer:innen, Open Sunday, Sportkarussell, Schulsportgemeinschaften, Startchance Bewegung und Mission Miteinander. Daraus werden wir konkrete Umsetzungsmöglichkeiten für Ihre Einrichtung ableiten.

Fach- und Lehrkräfte an Kitas und allen Schulformen sowie OGS und Offene Kinder- und Jugendarbeit

Clara Bückert
Clara Bückert ist Fachkraft „Sport im Ganztag" beim Kreissportbund Ennepe-Ruhr und hat einen Masterabschluss in Sport- und Sozialwissenschaft. Gemeinsam mit der Tandempartnerin und Schulsportberaterin Kerstin Haake zeigt sie praxisnahe Wege für gelingende Kooperationen zwischen Schule, Verein und Ganztag auf.

Workshop 2

Bewegungsförderung in der Kita
Praxisideen, Konzepte und Kooperationsmöglichkeiten für mehr Bewegung im Kita-Alltag

Wie kann Bewegungsförderung einfach und nachhaltig in den Kita-Alltag integriert werden? Der Workshop vermittelt anhand kleiner Praxissequenzen und bewährter Bewegungskonzepte vielfältige Anregungen für die tägliche Arbeit. Vorgestellt werden unter anderem das Konzept des Anerkannten Bewegungskindergartens sowie Kooperationsmöglichkeiten mit der Sportorganisation im Kreis, beispielsweise das Projekt „Superhelden". Der Workshop zeigt praxisnah, wie Bewegung selbstverständlich Teil des pädagogischen Alltags werden kann.

Fachkräfte an Kitas

Kathrin Müller-Dahmen
Kathrin Müller-Dahmen ist Fachkraft für Jugendarbeit beim Kreissportbund Ennepe-Ruhr und Diplom-Sportwissenschaftlerin. Sie begleitet Kitas bei der Umsetzung bewegungsfördernder Konzepte und der Zusammenarbeit mit dem organisierten Sport.

Workshop 3

Startklar für die Schule mit Brain Gym®
Basis schaffen für ein erfolgreiches Lernen

Kinder lernen von Anfang an mit ihrem ganzen Körper. Bewegung, vielfältige Sinneserfahrungen, freies Spiel sowie Zeit und Raum zum Entdecken und Ausprobieren bilden die Grundlage für eine gesunde Entwicklung und erfolgreiches Lernen.

Diese Voraussetzungen sind heute jedoch nicht mehr selbstverständlich. Zeitdruck, Stress in Familien und hohe Erwartungen führen dazu, dass viele Kinder bereits vor der Einschulung unter Belastung stehen. Häufig fehlt ihnen genau das, was sie für ihre Entwicklung am dringendsten brauchen: Bewegung, Selbstwirksamkeit, Spiel und ausreichend Erfahrungen mit allen Sinnen. Die Folgen werden beim Schuleintritt sichtbar. Viele Kinder bringen emotionale, soziale, motorische oder aufmerksamkeitsspezifische Herausforderungen mit. Bevor schulisches Lernen gelingen kann, benötigen sie Unterstützung, um ihre Entwicklungsgrundlagen zu stärken.

Brain Gym® setzt genau hier an. Durch gezielte Bewegungsangebote werden Körper und Gehirn miteinander vernetzt, Aufmerksamkeit, Selbstregulation und Lernbereitschaft gefördert. So können Kinder auf allen Ebenen startklar für die Schule werden und ihr individuelles Potenzial besser entfalten.

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen von Brain Gym® kennen und erfahren, wie sich einfache Ruhe- und Bewegungsangebote wirkungsvoll in den pädagogischen Alltag integrieren lassen.

Fach- und Lehrkräfte an Kitas und in der Schuleingangsphase

Ute Ladewig
Ute Ladewig ist Diplom-Sozialpädagogin und Begleitende Kinesiologin mit eigener Praxis für Kinesiologie und Coaching für Kinder, Jugendliche und Familien

Workshop 4

Entwicklung und Förderung der Selbstwahrnehmung in Bewegung und Sport im Kindesalter

Kinder sollen vielfältige Bewegungserfahrungen in Kita, Schule, Ganztag, Familie und anderen Settings erleben. Hierbei sammeln sie verschiedenste Eindrücke, zum Beispiel, was ihnen Spaß macht, was sie gut oder weniger gut können oder wie sie sich in bestimmten Übungsformen und Spielen verbessern. Diese bewusste Wahrnehmung der Bewegungserfahrungen zu fördern, ist wichtig für die Entwicklung des Selbstkonzepts im Kindesalter. Das Selbstkonzept, also das Wissen um eigene Stärken und Schwächen, um Vorlieben und Interessen, entwickelt sich im Laufe der Kindheit von einem basalen Selbstverständnis hin zu einer realistischen Selbstwahrnehmung (Dreiskämper et al., 2022).

Diese Entwicklung zu fördern ermöglicht es Kindern, sich in der Welt von Bewegung, Spiel und Sport wohlzufühlen und zurechtzufinden. Ein realistisches und positives Selbstkonzept im Kindesalter zu entwickeln trägt daher maßgeblich zu lebenslangem Sport- und Bewegungsverhalten bei.

Der Workshop beinhaltet daher drei Teilbereiche: Die Wissensvermittlung zur Selbstwahrnehmung und deren Entwicklung und Bedeutung im Kindesalter, die Erarbeitung von Möglichkeiten der Förderung der Selbstwahrnehmung in Settings wie Kita oder OGS sowie die praktische Erprobung dieser Methoden in Beispielaufgaben.

Fach- und Lehrkräfte an Kitas, Grundschulen und OGS

Prof. Dr. Dennis Dreiskämper
Prof. Dr. Dennis Dreiskämper leitet den Arbeitsbereich Sportpsychologie am Institut für Sport und Sportwissenschaft an der TU Dortmund.

Workshop 5

Bewegtes Lernen & Ganztag
Rhythmisierung des Grundschulalltags - Bewegung sinnvoll und nachhaltig gestalten

Wie gelingt ein bewegter und gut rhythmisierter Grundschulalltag? Der Workshop zeigt auf, wie Bewegung, Lernen und Erholung sinnvoll miteinander verknüpft werden können. Anhand kleiner Praxissequenzen und gemeinsamer Diskussionen werden Ideen entwickelt, die sich an die jeweiligen Rahmenbedingungen der Schulen anpassen lassen.

Außerdem wird das Zertifikat „Bewegter Ganztag“ vorgestellt. Ziel ist es, gemeinsam praxistaugliche Lösungen für einen bewegungsfördernden Schulalltag zu erarbeiten.

Fach- und Lehrkräfte an Grundschulen und OGS

Kira Lütgenau
Kira Lütgenau ist Fachkraft „Sport im Ganztag“ beim Kreissportbund Ennepe-Ruhr und verfügt über einen Master of Science in Sportberatung. Sie begleitet Schulen bei der bewegungsorientierten Gestaltung des Ganztags und der Entwicklung nachhaltiger Konzepte.

Workshop 6

Lernen und Bewegung mit dem BeSt!
Das bewegte Selbststeuerungstraining für den Klassenraum

Selbststeuerungsfähigkeiten können für den schulischen Lernerfolg noch entscheidender sein als die Intelligenz. Zur Förderung der Selbststeuerung bestehen bereits bewegte und kognitive Programme. Das bewegte Selbststeuerungstraining BeSt! kombiniert beide Ansätze und ist explizit für die Umsetzung im Klassenraum konzipiert, um mehr Bewegung in den Schulalltag zu bringen.

Im Workshop werden zunächst Hintergrund, Aufbau und Inhalt des Trainings vorgestellt. Die wichtigsten BeSt!-Themenblöcke zur Förderung der Selbststeuerung sind „sich Ziele setzen“, „sich selbst motivieren“, „sich besser konzentrieren“ und „gut mit Stress umgehen“. Im Fokus des Workshops steht dann das gemeinsame Ausprobieren von Bewegungsspielen und praktischen kognitiven Übungen. Möglichkeiten, wie die Bewegungsspiele und weitere Elemente sowohl schnell als auch nachhaltig in den Fachunterricht und Klassenalltag integriert werden können, werden vorgestellt und gemeinsam diskutiert.

Das Mitbringen eines eigenen Tablets oder Laptops wäre hilfreich.

Fach- und Lehrkräfte aller Schulformen, insbesondere der Klassen 4 bis 6

Dr. Christiane Fischer-Ontrup, Daniel Griese
Dr. Christiane Fischer-Ontrup und Daniel Griese forschen und lehren am Landeskompenzzentrum für Individuelle Förderung NRW (lif) sowie am Internationalen Centrum für Begabungsforschung der Universität Münster.
www.lif-nrw.de
www.icbf.de

Workshop 7

#Zwischen Hashtags und Hanteln
Der Zusammenhang zwischen Social-Media-Nutzung, Körperbild und Bewegungsverhalten von Jugendlichen

Sport und Bewegung spielen eine zentrale Rolle in der Freizeitgestaltung von Heranwachsenden. Gleichzeitig haben soziale Medien in den vergangenen Jahren erheblich an Bedeutung gewonnen. Auf Plattformen wie Instagram, TikTok oder YouTube werden Jugendliche nahezu täglich mit idealisierten und häufig bearbeiteten Darstellungen von Körpern und Lebensstilen konfrontiert. Diese Inhalte bieten vielfältige Vergleichsmöglichkeiten und können das Wohlbefinden sowie das Bewegungsverhalten von Jugendlichen beeinflussen.

Im Fokus des Workshops stehen die Einflüsse sozialer Medien auf das Körperbild und das Bewegungsverhalten von Heranwachsenden. Dabei wird auf die besondere Vulnerabilität des Jugendalters eingegangen und die Relevanz der Thematik für den schulischen Kontext sowie den Schulsport beleuchtet. Ziel des Workshops ist es, Mitarbeitende im Schulkontext für die Zusammenhänge zu sensibilisieren sowie aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in praxisnahe Handlungsempfehlungen (für den Schulalltag) zu übersetzen.

Im interaktiven Format werden Chancen und Risiken sozialer Medien gemeinsam erarbeitet, anhand von Praxisbeispielen diskutiert und Möglichkeiten aufgezeigt, wie ein reflektierter Umgang mit Social Media sowie die Entwicklung eines positiven Körperbildes und gesundheitsförderlichen Bewegungsverhaltens unterstützt werden kann.

Fach- und Lehrkräfte an weiterführenden Schulen (Sekundarstufe I und II & Berufskollegs)

Annalena Veltmaat
Annalena Veltmaat ist wissenschaftliche Mitarbeiterin und Promotionsstudentin im Arbeitsbereich Sportpsychologie des Instituts für Sport und Sportwissenschaft an der TU Dortmund

Workshop 8

Bewegungskicks und Kooperationsspiele im Unterricht
Kooperative Spiele und bewegte Unterrichtsideen für alle Schulformen

Mehr Bewegung im Unterricht – einfach, effektiv und ohne großen Aufwand. Der Workshop bietet zahlreiche Praxisideen für Bewegungskicks und kooperative Spiele, die direkt im Klassenraum, auf dem Flur oder in der Aula umgesetzt werden können.

Die vorgestellten Methoden eignen sich für verschiedene Unterrichtsfächer sowie für unterschiedliche Altersgruppen – von der Unterstufe bis zur Oberstufe und dem Berufskolleg. Ziel ist es, den Unterricht durch kurze Bewegungsimpulse abwechslungsreicher, aktivierender und lernförderlicher zu gestalten.

Fach- und Lehrkräfte von Klasse 7 bis zum Berufskolleg

Sarah Quirbach
Sarah Quirbach ist Referentin der Koordinierungsstelle „Prävention sexualisierter/ interpersoneller Gewalt“ und Qualifizierung beim Kreissportbund Ennepe-Ruhr. Sie verfügt über einen Master of Science in Management & Economics und vermittelt praxisnahe Methoden zur bewegungsorien-tierten Gestaltung des Schulalltags.

ENNEPE-
RUHR-KREIS

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis zum 16.09.2026!

QR-Code scannen
oder hier klicken:
Anmeldung zur Bildungs-
konferenz

Herausgeber
Ennepe-Ruhr-Kreis
Regionales Bildungsbüro
Hauptstraße 92
58332 Schwelm
www.en-kreis.de

Kontakt
Armin Suceska
02336 4448-160
bildungsbuero@en-kreis.de