

ALLE KINDER,**FERTIG, LOS!****PODCAST**

Wieso dieses Interview?



Andrea Böhm unterrichtet seit fast 25 Jahren an einer großen Wiener Volksschule – mit Bewegungsschwerpunkt und „bewegter Pause“ für die ganze Schule. Wir sprechen über Lernalltag mit viel Bewegung, warum Kinder heute andere Voraussetzungen mitbringen, was Mut tut gut im Turnsaal verändert – und welche Rahmenbedingungen Schulen wirklich brauchen.

[Jetzt abonnieren!](#)

Bewegung im Schulalltag - Interview mit Andrea Böhm

Jetzt anhören >

In dieser Folge erfährst du:

- warum Lernen in Bewegung am besten funktioniert
- wie „bewegte Pause“, Geräteaufbau durch Kinder und freie Bewegungsräume den Unterricht verändern
- welche motorischen Lücken Kinder mitbringen – und wie Schule darauf reagieren kann
- wie Integrationsklassen von regelmäßiger Bewegung profitieren
- welche Strukturen helfen: kleinere Klassen, mehr Platz, täglicher Zugang zu Bewegungsräumen

Zu hören

auf: www.allekinderfertiglos.at & allen gängigen Podcast-Plattformen

Folge 7: Bewegung im Schulalltag Interview mit Andrea Böhm

Zentrale Gedanken aus dem Gespräch

- **Bewegung ist Basis fürs Lernen:** kurze Aktivierungen, Geräteparcours und bewegtes Arbeiten erhöhen Fokus und Motivation.
- **Routinen wirken:** tägliche „bewegte Pause“ (15 Minuten) macht Kinder ausgeglichener – danach wird ruhiger gearbeitet.
- **Selbstständigkeit stärkt:** Kinder bauen Geräte selbst auf, wechseln frei – Wartezeiten verschwinden, Verantwortung steigt.
- **Rahmen zählt:** kleinere Klassen & mehr Platz erleichtern individuellen Unterricht und spontane Bewegung.
- **Mut tut gut im Turnsaal:** offenes Konzept, klare Sicherheitsabsprachen, viel eigenes Tun – ideal zum Differenzieren.

Zitat aus dem Interview

„Lernen in Bewegung – so klappt's am besten. Nach kurzen Aktivierungen sind die Kinder wieder konzentriert.“ – **Andrea Böhm**

Bewegungstipps

- **Mathe in Bewegung:** Rechenaufgaben laufend lösen (Ergebnissecken), Seilsprünge zur richtigen Zahl oder „Laufdiktat“ am Rollbrett.

- **Frische-Luft-Pause:** Fenster auf, aufstehen, tief atmen, strecken & ausschütteln – 2 Minuten reichen für neuen Fokus.
- **Bewegtes Vorlesen:** Geschichten mit Bewegungen begleiten (springen, schleichen, „einfrieren“) – Aufmerksamkeit bleibt hoch.

Buchtipps aus der Folge

- Bernd Wohlfahrt & Ingo Froböse: *Bewegung macht schlau – wie wir unser Potenzial entfalten.*
- *Alle Kinder, fertig, los!* Bolzano/Winkler
<https://shop.falter.at/alle-kinder-fertig-los.html>

Ich freue mich, wenn du reinhörst, die Folge teilst und den Podcast abonnierst!

Damit Bewegung wieder ein selbstverständlicher Teil von Kindheit wird.

Ab 09. Dezember 2025

Auf www.allekinderfertiglos.at und auf allen gängigen Podcast-Plattformen.

Alle Kinder fertig los

1030, Wien

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} versandt.

Wenn Du keine E-Mails mehr von mir erhalten möchtest, kannst du dich natürlich jederzeit abmelden:

[Abbestellen](#)

