

25. Konferenz von alumni-clubs.net digital „Alumni-Management neu gedacht“

Details zum Programmpunkt

Mittwoch 05.05.2021:

12.00 12.15 **Pausen-Aktivität: Pausenauflockerung in digitalen Zeiten – Sensibilisierung des dynamischen Sitzverhaltens auf lustige Art**
Dr. Christian Andrä (Universität Leipzig, Institut Sportpsychologie und Sportpädagogik Universität Potsdam, Vertretungsprofessur für Gesundheitserziehung und Gesundheitsbildung)

Dr. Christian Andrä vertritt die Universitätsprofessur "Gesundheitserziehung/ Gesundheitsbildung" an der Universität Potsdam und arbeitet als Lehrkraft an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig, im Fachgebiet Schulsport. Seine Schwerpunkte sind u.a. Gesunde Lehrkräfte, im Rahmen einer "Bewegten Schule (auch Hochschule)" und sensomotorisches Lernen. Im besonderen Fokus steht dabei die Verbindung wissenschaftlicher Erkenntnisse mit praktischen Anwendungsmöglichkeiten.

Die Pausenauflockerung soll auf abwechslungsreiche und lustige Art dafür sensibilisieren, dass wir ein dynamisches Sitzverhalten haben (regelmäßige Aktivität bzw. Wechsel der Sitzpositionen). Dadurch wird nicht nur die motorische, sondern auch die kognitive Leistungsfähigkeit gefördert.

[Dr. Christin Andrä auf YouTube](#)

Publikation: [Bewegtes Lernen - Handbuch für Forschung und Praxis](#)

Unsere Unterstützer und Sponsoren:

