



fit4future – eine Initiative der DAK-Gesundheit und der fit4future foundation

©Prof. Dr. Christian Andrä, Professor für Bewegungs- und Sportpädagogik an der Fachhochschule für Sport und Management Potsdam

## EINLADUNG FÜR FAMILIEN: fit4future Teens Online-Seminar „Lernen in Bewegung – wie du mehr aus deiner Lernzeit rausholst!“

Liebe Eltern,

setzt sich Ihr Kind entspannt und motiviert jeden Tag für die Hausaufgaben an den Tisch? Oder ist es genervt, weil der Stoff so öde ist und sich die Vokabeln einfach nicht abspeichern lassen?

Dann bringt unser Online-Seminar mit Prof. Dr. Christian Andrä **frischen Wind in die Lernumgebung Ihres Kindes**. Der Bewegungs- und Sportpädagoge weiß: Wer im Sitzen neue Inhalte nur durch Hören und Lesen verarbeitet, macht es sich unnötig schwer. In seinem Vortrag erklärt er, warum Bewegung beim Lernen ein echter Gamechanger ist.

**Kurzer Einblick: Mit der Teilnahme am Seminar erfahren Sie und Ihr Kind, ...**

- ... wie das **Sitz- und Bewegungsverhalten von Jugendlichen** aussieht.
- ... warum **Bewegung** nicht nur wichtig für die Gesundheit ist, sondern auch **ein Schlüssel für mehr Lernerfolg**.
- ... welche Materialien und kleine Änderungen dabei helfen, **bewegtes Lernen zu Hause** möglich zu machen.
- ... wie regelmäßiges, aktives Lernen langfristig nicht nur Konzentration und Aufmerksamkeit fördert, sondern auch **frische Motivation, Ausgeglichenheit und Lernfreude** mit sich bringt.

**Datum:** Donnerstag, 13.02.2025  
17.00-18.30 Uhr  
**Ort:** Online – Microsoft Teams



Bitte melden Sie sich für die Teilnahme über diesen Link oder den QR-Code an.

**In nur 90 Minuten erhalten Sie und Ihr Kind wertvolle Tipps und Ideen und können Fragen stellen. So lässt sich künftig mehr aus der Lernzeit rausholen.** Laden Sie auch andere Eltern ein – das Seminar ist für alle Interessierten öffentlich zugänglich.

Herzliche Grüße

Dr. Florian Kreuzpointner  
Programmleitung fit4future