

## Sport (auch) mit Einschränkungen

Gemäss Umfrage treiben 37 % der Lernenden an Schweizer Berufsschulen (15-24 Jahre alt) in ihrer Freizeit unregelmässig bis gar nie Sport. In der Vergleichsgruppe von 15-24-Jährigen in der Schweiz sind das viel weniger: Hier treiben nur 22 % unregelmässig bis nie Sport.

Durch die Corona-Pandemie wurde die Tendenz zur Passivität bei Lernenden noch verstärkt<sup>1</sup>.

Eine Studie der Pädagogischen Hochschule Luzern bei Lernenden an Luzerner Berufsschulen scheint dies tendenziell zu bestätigen und deckt besorgniserregende Zahlen auf: **25.8 % aller Lernenden an den Luzerner Berufsschulen sind übergewichtig oder adipös.**<sup>2</sup>

Dies zeigt sehr deutlich, wie wichtig und dringend es ist, die Lernenden im Bereich Bewegung und Sport zu fördern und zu fordern. Es gilt, jedes Zeitfenster zu nutzen, Passivität zu vermeiden, auch in krankheits- oder verletzungsbedingten (Teil-)Inaktivitätsphasen.

Aus diesem Grund setzen die FREI'S Schulen das national breit abgestützte Projekt **ACTIVDISPENS®** ein ([www.activdispens.ch](http://www.activdispens.ch)): Das **Ziel ist das Durchbrechen von Inaktivität und Immobilisation bei Kindern und Jugendlichen während einer Verletzungs- oder Krankheitsphase.**

Dies bedeutet, dass Lernende direkt nach einer überstandenen Erkrankung, mit einer leichteren Erkältung oder trotz einer Verletzung den Sportunterricht besuchen und die vom Arzt zugelassenen Übungen selbstständig ausführen.

Voraussetzung dafür ist, dass die konsultierte Ärztin resp. der konsultierte Arzt im Arzzeugnis genau angibt, welche Aktivitäten möglich sind und welche nicht.

Eine passende Vorlage zuhanden des Arztes/der Ärztin kann bei der Sportlehrperson bezogen werden oder unter [www.freisschulen.ch/sport](http://www.freisschulen.ch/sport) heruntergeladen werden.



Bei allen anderen Einschränkungen, welche keinen Arztbesuch verlangen, werden in Absprache mit der Sportlehrperson der Situation entsprechend angepasste Übungen durchgeführt.

FREI'S Schulen Luzern  
27. Juni 2023

---

<sup>1</sup> «Corona-Massnahmen im Sportunterricht an Berufsfachschulen in der Schweiz und ihre Folgen» Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG, Januar 2022

<sup>2</sup> Serino, F. & Zopfi, S. (2021). MLT-Erhebung und BMI-Monitoring bei Schülerinnen und Schülern des Kantons Luzern (2. Messperiode). Forschungsbericht Nr. 77. Luzern: Pädagogische Hochschule Luzern.