



 **SITZEN BLEIBEN**

war gestern

**Denn  
Gesundheit  
startet jetzt!**

Ein Konzept von  
Experten entwickelt

## EINE NACHRICHT, DIE WIR KENNEN

„Stell dich in die Ecke“ – eine Methode von früher, um Schüler:innen zu bestrafen. Tatsächlich jedoch eine Wohltat für die Gesundheit und eine Erholung für den Körper, nach langen Phasen des Sitzens wieder stehen zu dürfen.

Unser Alltag ist geprägt vom Sitzen, doch der Trend zu Stehen ist bereits angekommen. In vielen Büros gibt es Hybridmodelle, um zwischen Sitzen und Stehen zu wechseln, in Schulen jedoch noch nicht. Doch gerade hier ist es wichtig und sinnvoll, denn in frühen Jahren können wir unseren Körper stärker beeinflussen und präventiv Folgeschäden immens vorbeugen oder eben verstärken.

Silvester Neidhardt, der Initiator von „sitzen bleiben war gestern“ ist Athletiktrainer, Autor und Experte in seinem Bereich. Er war Olympiatrainer und betreut viele junge Nachwuchssportler.

Selbst die jungen Leute, die täglich auf dem Sportplatz stehen, haben ersichtliche körperliche Einschränkungen durch das viele Sitzen. Unser Alltag ist enorm geprägt vom Sitzen auf dem Stuhl. Sogar Bewegung- und Sportprogramme können dies nicht ausgleichen.



# VISION & MISSION

Unsere Vision ist es, Kindern und Jugendlichen eine gesündere Zukunft zu ermöglichen. Unsere Mission: Schüler:innen die Option geben, im Unterricht auch zu stehen und damit gesund zu bleiben, konzentrierter dem Unterricht zu folgen und eine eingeschlichene Gewohnheit zu überdenken.

Auch Sie wollen das Konzept in ihrer Schule/ihrer Einrichtung umgesetzt wissen, kontaktieren Sie uns.

## DIE GUTE NACHRICHT

Es gibt eine Lösung. Ein Konzept, mit dem wir ihre Schule unterstützen. Unterricht im Stehen - ein System, welches wir entwickelt haben um Lehrer:innen den Umstieg leicht zu machen. Hin zu einem Unterricht teilweise im Sitzen, teilweise im Stehen, damit junge Menschen schon früh eine gesunde Routine lernen.

Die mutige Pionierin, Eva Belm (Konrektorin Grund- und Mittelschule, Unterhaching) hat das Konzept „sitzen bleiben war gestern“ bereits seit einem Jahr in der Schule Unterhaching etabliert. Sie sagt „Jahrzehnte war es meine Aufgabe Schüler:innen still sitzen zu lassen, da musste ein Silvester kommen und mir sagen, dass es grundlegend falsch ist. Abwechselndes Stehen und Sitzen im Unterricht ist nicht nur besser für den Körper, auch die Schüler:innen sind viel ruhiger und konzentrierter“.

**SITZEN BLEIBEN**  
war gestern



**WIR FREUEN UNS AUF IHRE UNTERSTÜTZUNG – KONTAKTIEREN SIE UNS**

[www.sitzen-bleiben-war-gestern.de](http://www.sitzen-bleiben-war-gestern.de)

[hallo@sitzen-bleiben-war-gestern.de](mailto:hallo@sitzen-bleiben-war-gestern.de)