

Pressemitteilung „Erstes Stehklassenzimmer Bayerns“

Straßlach, 5. März 2009: In lockerer Haltung schreiben die Schüler an einem Stehpult. Ihre Schuhe haben Sie ausgezogen, in Socken stehen sie auf weichelastischen Federböden. Die neuen „Steharbeitsplätze“ an der Grundschule Straßlach fördern die Gesundheit der Schüler.

Für die Schüler der Grundschule Straßlach heißt es nach den Winterferien „aufstehen zahlt sich aus“. Denn in jedem der Klassenzimmer stehen nun zwei höhenverstellbare Schülerarbeitsplätze und der weiche Federboden kyBouncer für das „bewegte Lernen“ zur Verfügung. Es ist die erste Schule Bayerns, in der Schüler die Möglichkeit haben im Stehen zu lernen.

Die Idee für diese neuartige Klassenraumgestaltung hatte Bürgermeister Hans Sienerth nach einem Gespräch mit der Heilpraktikerin Lydia Baumgartner. Die Straßlacherin wusste von befreundeten Müttern, dass den Kindern das stundenlange Stillsitzen im Unterricht schwerfällt. Da ihre Idee des "Stehklassenzimmers" bei den Müttern großen Anklang fand, stellte Baumgartner ihr Projekt dem Bürgermeister vor. Die Gemeinde unterstützt das Projekt, um mehr Bewegung in den Schulalltag zu bringen und die Gesundheit der Schüler zu fördern.

Die leicht verstellbaren Steharbeitsplätze kommen bei den Schülern gut an. Die Schüler empfinden den stehenden Unterricht als angenehme Abwechslung zum langen Sitzen: „Auf dem kyBouncer ist es sehr angenehm zu stehen, denn er ist sehr weich und mit dem Stehpult einfach klasse“, freut sich Lukas, Schüler der Klasse 3b. Seine Mitschülerin Marie ergänzt: „Da kann man sich schön auslockern und muss nicht den ganzen Tag sitzen.“ Alle zwanzig Minuten wechseln die Schüler und zwei andere Kinder arbeiten dann am Stehpult.

Klassenlehrerin Stefanie Hofmann begrüsst die neue Unterrichtsform: „Die Kinder sind im Unterricht ausgeglichener und Zappelphilippe kann ich am Stehpult arbeiten lassen“. Ihre anfänglichen Bedenken, dass die Kinder im Stehen schlecht schreiben, haben sich nicht bestätigt. Ganz im Gegenteil. „Das Schriftbild ist viel ausgewogener“, freut sich Hofmann.

Die vierwöchige Testphase des Stehklassenzimmers Ende 2008 zeigte, dass die Schüler einen Wechsel zwischen stehendem und sitzendem Unterricht als sehr angenehm empfinden. In Socken stehen sie nun auf den weichelastischen Federböden und schreiben in lockerer Haltung am Stehpult. Auf dem weichen Federboden kyBouncer darf gehüpft, gesprungen und gewippt werden. „Diese Kombinationsarbeitsplätze sind für uns die beste Lösung. Der weiche Federboden „kyBouncer“ unterstützt den natürlichen Bewegungsdrang unserer Schüler und wirkt den Gesundheitsproblemen durch permanentes und falsches Sitzen entgegen“, erklärt Manfred Bartl, Schulleiter der Grundschule Straßlach.

Auf dem kyBouncer ist die Muskulatur permanent gefordert. Die ständige Veränderung der Körperhaltung hilft vor allem Kindern mit Konzentrationsdefiziten und hyperaktiven Kindern. Sie verbessern ihre Aufnahmefähigkeit. „Schüler mit diagnostizierter ADHS nutzen das Angebot sehr gern, einen Teil der Stunde am Stehpult auf den kyBouncer zu arbeiten. Sie können sich bei leichter Bewegung besser auf den Unterricht konzentrieren“, berichtet Hofmann.

Hintergründe zum kybun Stehklassenzimmer

Vor einem Jahr war die Mittelschule in Neumark die erste Schule Deutschlands, in der die Schüler in einem „Stehklassenzimmer“ unterrichtet werden. In Deutschland haben seitdem 42 Schulen diese neue Unterrichtsform eingeführt.

Ganz unterschiedliche Schultypen fördern mit dem Stehklassenzimmer Gesundheit und Lernfähigkeit ihrer Schüler, darunter:

- Evangelische Schule Wilkau-Haßlau
- 39. Grundschule Leipzig
- Förderzentrum "Albert Schweitzer" Schule zur Lernförderung, Dresden
- Krankenhausschule Zwickau am Heinrich-Braun-Krankenhaus GmbH
- Montessori Schule Mainbogen, Mühlheim
- Volksschule Bärnau
- Berufskolleg Dinslaken
- Haupt- und Realschule Blaufelden
- Athene Grundschule, Berlin
- Falkschule, Hamm

Finanziert wird das Stehklassenzimmer aus Spenden (Förderverein, Sponsoren) oder Zuschüssen vom Schulverwaltungsamt.

Förderung der Lernbereitschaft und Konzentration durch Stehen im Schulunterricht

Das Sitzen dominiert unser Leben von klein auf. Die Bewegungsarmut unserer Gesellschaft beginnt schon im zarten Schulalter. Bereits jedes fünfte Kind zwischen 6 und 18 Jahren in Deutschland ist übergewichtig. Einer der Hauptgründe: zu wenig Bewegung. Die kybun Philosophie leistet in den Schulen einen wichtigen Beitrag im Bereich der Gesundheitsförderung.

Der weichelastische Federboden „kyBouncer“ simuliert einen flexiblen Untergrund. Durch das Stehen auf dem trampolinähnlichen kyBouncer werden viele Muskeln aktiviert. Studien belegen: wer sich beim Lernen moderat bewegt, tut sich leichter und erhöht seine Aufnahmefähigkeit. Dazu verbrennt die kontinuierliche Bewegung auf dem kyBouncer mehr Energie als die passive Sitzposition – Übergewicht wird aktiv bekämpft, motorischer Unruhe wird vorgebeugt und der Bewegungsdrang bei Hyperaktivität wird gelindert. Gleichzeitig wirkt das aufrechte Stehen Haltungsschwächen und Haltungsfehlern entgegen.

Wirkungen und Vorteile im Überblick

- Steigert die Kreativität und Lernfähigkeit
- Verbessert Körperhaltung, Koordination und Körperwahrnehmung
- Steigert das Wohlbefinden
- Verbraucht viele Kalorien auch im Unterricht
- Hilft bei Hyperaktivität

Das kybun Bewegungskonzept

kybun ist ein Bewegungskonzept, das Menschen zum Stehen animiert und deren Freude an der Bewegung zurückholt. kybun stammt aus dem Koreanischen und bedeutet „Gefühlszustand“. Das kybun Konzept basiert auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass moderate, regelmäßige Aktivität durch Stehen und Gehen im Alltag besser vor Herzinfarkt, Übergewicht und Diabetes schützt als intensive sportliche Betätigung. Der amerikanische Wissenschaftler Marc T. Hamilton wies in seinen Untersuchungen nach, dass Sitzen die Ursache für viele Zivilisationskrankheiten ist.

Ein Produkt von kybun ist der weichelastische Federboden „kyBounder“. Der kyBounder kann einfach in den Alltag integriert werden: beim Arbeiten am PC, beim Bügeln, beim Kochen, beim Fernsehen schauen oder beim Lernen in der Schule. Durch natürliche Fußbewegungen auf dem weichen Federboden wird die Körperhaltung ausbalanciert. Dies spricht gezielt die tiefer liegenden Muskelschichten an. Das Stehen auf dem kyBounder verleiht ein Gefühl als bewege man sich auf weichem Gras, Waldboden oder Sand.

kybun Erfinder

Anfang der 90er Jahre entdeckte Dipl. Ing. Karl Müller, der damals in Korea lebte, dass das Barfußgehen über Reisfelder seine Rückenbeschwerden lindert. Daraufhin entwickelte er eine „Footwear-Technologie“ die harte Böden in weiche umwandelt. Dies war die Geburtsstunde des MBT-Schuh. Doch Karl Müllers Ziel war ein ganzheitliches Trainings- und Therapieprogramm, bei dem MBT nur der Anfang war. Er entwickelte das Bewegungsprogramm kybun. Um sich diesem voll und ganz zu widmen, verkauft Karl Müller MBT und gründete im Juni 2007 die kybun AG.

kyBounder

Der kyBounder ist ein weichelastischer Federboden aus hochwertigem Mehrkomponenten-Polyurethan (PU). Im Gegensatz zu herkömmlichen Boden- und Therapiematten aus PVC bleibt das PU-Material lange elastisch und weich. Es bildet keine Risse und wird auch nach intensivem Gebrauch nicht spröde.

Während sich eine herkömmliche PVC-Matte nur an der Oberfläche weich anfühlt und etwas tiefer schnell hart und träge wirkt, sinkt der Fuß auf dem kyBounder tief und weich ein. Das PU-Material lässt den Fuß dennoch trampolinartig zurückfedern. Der kyBounder ist ein patentiertes Qualitätsprodukt, das in der Schweiz entwickelt und hergestellt wird.

Wirkungen und Vorteile vom kyBounder

- Steigert die Kreativität und Lernfähigkeit
- Effizientere Arbeit dank Kombination von Bewegung und geistiger Anstrengung
- Entspannt und lockert die Muskulatur
- Verbessert die Körperhaltung
- Steigert die allgemeine Fitness ohne Zeitaufwand
- Kann eine wirksame Massnahme bei Rückenproblemen sein
- Baut Müdigkeit ab
- Macht Spass

Anwendungsbereiche

In der Schule

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. In der Schulklasse sind sie jedoch angehalten, still zu sitzen. Und das für mehrere Stunden am Tag. Stehpult und kyBounder sind die Alternative im Schulbereich. Beim weichen Stehen auf dem elastischen Federboden werden Muskeln von Kopf bis Fuß beansprucht, um eine natürliche, aufrechte Haltung zu gewährleisten. Eine schlechte Haltung wie beim Sitzen ist am Stehpult passé.

Zu Hause

Der kyBounder kann einfach in den Alltag integriert werden. Zu Hause bieten sich viele Möglichkeiten, auf dem weichen Federboden zu stehen: beim Bügeln, beim Telefonieren, beim Föhnen im Bad, bei Schreivarbeiten, beim Musizieren oder abends beim Fernsehschauen. Auf dem weichen, flexiblen Untergrund werden die kleinen Muskeln trainiert, Verspannungen lösen sich und das Wohlbefinden wird positiv beeinflusst.

Im Büro

Viele Menschen, die im Büro arbeiten, leiden unter Verspannungen, Dysbalancen und Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich. Grund für die körperlichen Beschwerden: passives Sitzen. Das Arbeiten auf dem weichen kyBounder an einem Stehpult ist die gesunde Alternative im Büro. Die vielen Balance ausgleichenden Bewegungen auf dem Federboden beanspruchen unterschiedliche Muskelgruppen und verhindern eine einseitige Fehlbelastung der Wirbelsäule.

In der Therapie

kybun heilt keine Grundkrankheiten, kann jedoch bei einigen Symptomen die Schmerzen lindern oder gar zum Verschwinden bringen. Das Stehen und Gehen auf dem kyBounder reduziert die Schläge auf die Gelenke, dehnt und kräftigt die tief liegende Muskulatur und verbessert die Koordination.

Im Sport

Leistungs- und Breitensportler trainieren und regenerieren auf dem kyBounder. Den kyBounder nutzen z.B. die Profifussballvereine HSV und Young Boys Bern. Das Training auf dem kyBounder verbessert die Antrittsschnelligkeit, koordinative Fähigkeiten und die Beweglichkeit. Im Reha-Bereich und während der Regenerationsphasen fördert der kyBounder die aktive Entspannung und beschleunigt die Heilungsphase nach Verletzungen.

Pressekontakt:

kybun AG
PR Manager
Anne-Katrin Maser
Mühleweg 4
CH-9325 Roggwil
Tel. +41 / 71 454 65 21
Mail anne.maser@kybun.ch
Presseportal: <http://presse.kybun.ch>