

Bewegung in die Schule



Hoi und grüezi

Hier kommt tatsächlich schon mein 50. vierteljährlicher Newsletter: Zeit für einen Rück- und Ausblick bezüglich [«Bewegung in die Schule»](#) – gespickt mit konkreten Bewegungsideen.

So richtig ins Rollen kam meine anhaltende Begeisterung für die bewegte Schule im Jahr 2005 mit der [Lancierung von «schule.bewegt»](#) durch das Bundesamt für Sport. Bereits ab 2009 beriet ich Schulteams, erarbeitete Wochentipps ([einige Favoriten aus unterschiedlichen Bereichen](#)) und verfasste das Kartenset «Gruppenspiele» für dieses nationale Programm. Seit 2017 bin ich bei «Schule bewegt» – mittlerweile unter der Leitung von Swiss Olympic – als Autor und Lektor engagiert. Im vergangenen Jahr formulierte ich [Tipps zu Klassenaktivitäten und Schulprojekten sowie erste Challenges für eine oder mehrere Klassen](#). Das aktuellste Set ist eine [Best-of-Sammlung](#) – viel Spass!



© Swiss Olympic

Meine erste Weiterbildung leitete ich im Jahr 2007, seither sind rund 600 halbstündige bis wöchige Kurse mit über 13'000 Teilnehmenden hinzugekommen. Im Jahr 2013 gründete ich die Einzelfirma «Bewegung in die Schule» und kündigte meine geliebte Stelle als Klassenlehrer an der Sekundarschule Teufen AR. Ich übernahm ein zweijähriges Mandat als «Motivator» im Aktionsprogramm «Gesundes Körpergewicht» des Kantons Appenzell Ausserrhoden, bald folgten u.a. meine Engagements im Radix-Programm [«Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen»](#) und in Luxemburg, die beide weiterhin laufen.



Von 2017 bis 2023 war ich wieder an der Sekundarschule Teufen angestellt – diesmal als Fachlehrer an zwei Tagen pro Woche. Nach einer jahrelangen Test- und Entwicklungsphase kam 2018 meine [Ideenkiste «Bewegung in die Schule»](#) (momentan in der 4. Auflage; [Musterkarten](#)) heraus, 2020 meine [Ideenmappe «Mehr Bewegung in die Schule»](#) (in der 2. Auflage). Immer wieder mal gibt es Medienberichte über mein Engagement für die bewegte Schule – zum [Schauen](#), [Hören](#) und [Lesen](#) (weitere auf meiner [Website](#)).



Nach meiner Weiterbildung zum «[Personal Health Coach](#)» an der Universität Basel gründete ich Anfang 2025 meine zweite Einzelfirma «[gesund so weiter](#)» (ebenfalls mit einem [Newsletter](#)). Seither begleite ich Einzelpersonen auf ihrem Weg zu einem besseren Wohlbefinden und biete zudem auch in meinen Lehrpersonenkursen Themen wie z.B. «Ernährung» und «mentale Gesundheit» an ([Kursausschreibungen und -ziele](#)). Die ersten sich meldenden Schulen des Kantons St.Gallen können momentan von einem subventionierten [ZEPRA-Weiterbildungsangebot](#) profitieren. Ich freue mich enorm darauf, weiterhin viele Leute zu bewegen und zu inspirieren.



Alles Gute, schöne Grüsse und bis zum nächsten Ma(i)l

Pädi Fust

[Bewegung in die Schule](#)

[gesund so weiter](#)

[Stägestadt St.Gallen](#)

Der Newsletter von «Bewegung in die Schule» erscheint viermal pro Jahr – immer zum meteorologischen Beginn einer neuen Jahreszeit.