



#### **Wo gibt es weitere Infos?**

Auf unserer Homepage [aok-schulfitness.de](http://aok-schulfitness.de) finden Sie alle wichtigen Informationen und Kontaktdaten.

#### **Welche Vorteile bringt das Programm?**

Die Auswertung der Testbögen gibt Ihnen einen Überblick über Stärken und Schwächen Ihrer Schülerinnen und Schüler und somit auch Hinweise darauf, wo Sie gezielt unterstützen und fördern können.

#### **Wer trägt die Kosten des Programms?**

Die AOK Bayern stellt Ihnen den Online-Test und die Übungssammlung kostenlos zur Verfügung.

#### **Ist der Test so konzipiert, dass er ohne viel Aufwand umgesetzt werden kann?**

Die Testbeschreibungen sind selbsterklärend und die Materialien gehören zur Grundausstattung jeder Schule. Selbstverständlich steht Ihnen bei Fragen aber jederzeit gerne Ihre AOK Bayern zur Verfügung.

#### **Ist der Datenschutz gewährleistet?**

Die Daten werden in anonymisierter Form erfasst und ausgewertet. Die Erhebung dient ausschließlich der wissenschaftlichen Auswertung und Unterstützung der schulsportlichen Ausbildung.

Z 1778 (II/2024)  
Bestellnummer: A0001204

© AOK-Verlag GmbH, Lilienthalstraße 1-3 | 53424 Remagen | Art.-Nr. A0001244



**AOK** 

## **AOK Schulfitness**

Förderung der motorischen Entwicklung  
von Schülerinnen und Schülern

[aok-schulfitness.de](http://aok-schulfitness.de)

AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

## Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

Bewegung ist ein natürliches Grundbedürfnis von Kindern. Der Drang, sich nach dem Stillsitzen im Klassenraum auf dem Schulhof auszutoben, steckt in allen Schülerinnen und Schülern. Das ist gut so, denn immer mehr Studien bestätigen, wie wichtig Bewegung für das gesunde Aufwachen von Kindern ist – nicht nur für die motorische Entwicklung, sondern auch zur Förderung des geistigen Potenzials und sozialer Fähigkeiten.

Deshalb engagiert sich die AOK Bayern in der Förderung von „bewegten Schulen“ und der Motivation von Schülerinnen und Schülern, sportlich aktiver zu werden. Hier setzen wir auf Ihre Unterstützung!

Wie ist es um die Fitness Ihrer Schülerinnen und Schüler bestellt? Wie leistungsfähig sind sie z. B. in puncto Ausdauer und Koordination? Finden Sie es heraus mit dem Programm AOK Schulfitness! Bewerten Sie einfach und schnell die motorischen Fähigkeiten Ihrer Schülerinnen und Schüler mit wissenschaftlich evaluierten Tests – ganz ohne Notendruck.

Der Test basiert auf dem „Münchener Fitness-test“ (MFT) und liefert Daten zu den sportmotorischen Fähigkeiten Ausdauer, Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Er ist für alle Jahrgangsstufen geeignet.

Nach der Testauswertung erhalten Sie von uns kostenfrei eine umfangreiche Übungssammlung, die Sie bei einer abwechslungsreichen Förderung der motorischen Fähigkeiten unterstützt.

Viel Freude beim Einsatz des Programms AOK Schulfitness wünscht Ihnen

**Ihre AOK Bayern**

## Und so geht's:

1. Melden Sie sich auf unserer Homepage [aok-schulfitness.de](http://aok-schulfitness.de) an und Sie erhalten alle wichtigen Informationen und Unterlagen. Die Zugangsdaten stellt Ihnen Ihre AOK Bayern zur Verfügung.
2. Mit dem einfach durchzuführenden Test und der anschließenden Online-Auswertung ermitteln Sie das Fitnesslevel Ihrer Klasse. Es entsteht nur ein geringer Zeit- und Materialaufwand und es fallen keinerlei Kosten an.
3. Nach der Auswertung erhalten Sie unsere umfangreiche Übungssammlung, die Sie dabei unterstützt, gezielt auf eventuelle Defizite Ihrer Schülerinnen und Schüler zu reagieren. Und das ganz spielerisch und mit Spaß!
4. Führen Sie nach ca. einem halben, spätestens nach einem Jahr einen Vergleichstest durch (Voraussetzung für die Teilnahme am Programm). So können Sie herausfinden, ob und wie sich Ihre Klasse verbessert hat. Auch Ihre Schülerinnen und Schüler werden auf die Ergebnisse gespannt sein!



Zugangscode auf [aok-schulfitness.de](http://aok-schulfitness.de) anfordern



Online-Registrierung mit dem Zugangscode



Testmaterial herunterladen



Test durchführen



Eingabe der Testergebnisse



Direkte Online-Auswertung der Testergebnisse



Motorisches Training mit der Übungssammlung



Ggf. Gestaltung einer bewegungsfreudigen Schule\*



Test wiederholen

**\*Sprechen Sie uns an, die AOK Bayern unterstützt Sie gerne.**