

# Energy Breaks: Energie tanken und Konzentration fördern

Für Entspannung und Konzentration während Schulstunden, an Kongressen während Referaten oder Workshops sorgen bewegte Pausen. Die «Energy Breaks» sind Übungen für zwischendurch zum Energie tanken und Konzentration fördern.



Mit den «Energy Breaks» sorgt der Schweizerische Verband für Sport in der Schule SVSS für Bewegung, Entspannung und Konzentration während Referaten, Modulen, Workshops und natürlich Schulstunden.

«Energy Breaks» sind Pausen zur Entspannung, aktive Unterbrüche und kurze Konzentrationsübungen. Damit soll die Aufnahmefähigkeit der Teilnehmenden möglichst hoch gehalten werden.

Die Kursleitung/Lehrperson bestimmt jeweils, ob die «Energy Breaks» durch sie selbst, durch eine «Energy Breaks» – Fachperson oder durch einen oder mehrere Teilnehmende durchgeführt werden.

[Zu den Übungen](#)

---

Quelle: [Schweizerischer Verband für Sport in der Schule](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**