



# Muuvit | For Health and Learning

## Muuvit Adventure

Juha Villanen

Director International Programmes

# Muuvit

Learning to Move | Moving to Learn

www.muuvit.com

## Muuvit from Finland

Learning to Move! Moving to Learn

For over ten years, the Muuvit Adventure (Liikuntaseikkailu) has been encouraging Finnish school children to be more physically active and enjoy school. More than **1.5 Million pupils** by now!

**An International Adventure.** Meanwhile tested in Switzerland and Germany, the Muuvit Adventure is now generally available.

**An “ice-breaker” for local programmes.** While carrying out a Muuvit Adventure, we work together with educational authorities, schools and initiatives in the health and education sectors.

**Muuvit**  
Learning to Move | Moving to Learn

**Muuvit ABENTEUER**

**Rückkehr der Abenteurer**

**Muuvit**  
Learning to Move | Moving to Learn

**Muuvit ABENTEUER**

**Hamburg GOES Muuvit!**

**Muuvit**  
Learning to Move | Moving to Learn

**Muuvit ABENTEUER**

**Zürich GOES Muuvit!**

**Muuvit aus Finnland ist in Zürich angekommen!**  
Lernen mit Bewegung – Unter diesem Motto fördert Muuvit die Gesundheit und Konzentrationsfähigkeit der Kinder und verbessert die Lernatmosphäre in der Klasse. Zusammen mit dem Programm "Leichter Leben im Kanton Zürich" wird das finnische Programm jetzt für Primarschulen im Kanton Zürich geöffnet!  
Das deutschsprachige Muuvit-Abenteuer steht den Schulen vom 1.11.2010 bis 25.02.2011 kostenfrei zur Verfügung.  
UND! Hamburger Schulklassen beginnen ihr Muuvit Abenteuer gleichzeitig. Macht man an der Elbe mehr Muuvit?

**Hier anmelden!**  
Hier können Sie sich für das Muuvit Abenteuer anmelden! Geben Sie einfach Ihre Daten ein und Sie sind dabei!

**Anmelden**

**Was ist Muuvit? Erfahren Sie mehr.**

**1.** Ein Beginn des Abenteuers ist immer montags möglich. Sie entscheiden selbst, wann Sie mit Ihrer Klasse starten möchten.

**2.** Die Anmeldung muss spätestens 3 Wochen vor dem Beginn Ihres Abenteuers erfolgen.

**3.** Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die ersten 200 Klassen sind sicher dabei!

## Muuvit-Adventure

### Simple & Effective

The Adventure takes the class on **a virtual learning discovery** where the children **earn kilometres through physical exercise**. With little effort the Adventure gets the message across to children that exercise, healthy nutrition and learning is important and fun.

Is a virtual learning expedition of a school class, for which the mileage needs to be earned through real exercise. **10min exercise = 1 virtual kilometer**

**The Adventure lasts three weeks** and teachers decide themselves how, when and in which subject they use the programme. And how often they want to repeat it.



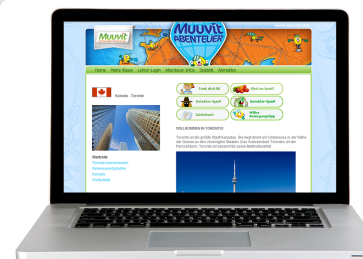
Teachers



Pupils



Parents



Online-Adventure

## Muuvit Adventure

Real exercise = Virtual expedition

Bewegung lohnt sich: Sobald die durchschnittliche Bewegungszeit der Klasse eine Stunde pro Tag übersteigt, wechseln die SchülerInnen vom "Bronze-Level" auf das "Silber-Level" und dürfen drei Bonusziele auswählen.

**Schweiz - Zürich**



- Startseite
- Zürich kennenlernen
- Sehenswürdigkeiten
- Healthy City Zürich
- Schweiz
- Wortschatz

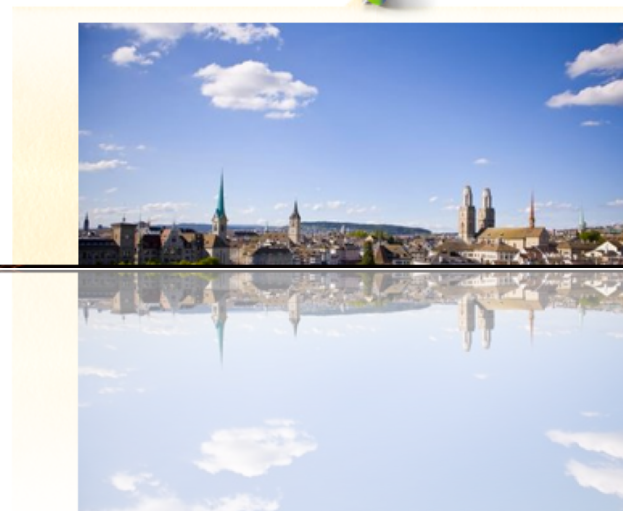
< Zurück zu: Meine Klasse

**Meine Klasse** **Bonusziele** **Statistik**

 Iss dich fit!  
 Gästebuch  
 Willes Bewegungstipp  
 Kochen mit Kick!

### WILLKOMMEN IN ZÜRICH!

Zürich ist die grösste Stadt der Schweiz und Hauptort des Kantons Zürich.



**Muuvit Abenteuer**  
Iss dich fit - Quiz

Um den ganzen Tag fit zu sein, esse ich regelmäßig ...

1 **A** 3 Mahlzeiten am Tag  
**B** 5 Mahlzeiten am Tag

Es gibt auch ganz gemeine Zuckerfallen, die man nicht immer auf den ersten Blick erkennt. Finde heraus, wo sich wie viel Zucker versteckt: **Cola, 0,33 l**

1 **A** 14 Stück Würfelzucker  
**B** 7 Stück Würfelzucker



## Integration and reach

## Local and international Programmes integrated

## *An evolving international community*



**Aktuelle statistik**

Durchschnittliche Bewegung Zeit/Tag: **984h 40min**

Gesamtkilometer der Teilnehmer / -innen: **1992968**

**Meistbesuchte Städte**

-  **München**
-  **Wolfsburg**
-  **Venedig**
-  **Paris**
-  **Rom**



**Meine Klasse**

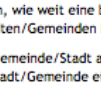
**Stand der Schule und Stadt/Gemeinde**

Hier kannst du nachschauen, wie weit eine bestimmte Stadt/Gemeinde von der Schule entfernt ist. Du kannst die Schüler in anderen Städten/Gemeinden bekommen. Wähle zuerst Schule oder Gemeinde/Stadt aus und gib dann die vollständigen Namen der Stadt/Gemeinde ein. Du kannst auch die gesamten oder den Anfang des Schulnamens eingeben.

**All cities Klasse -**



**Bewegung/Schüler/Tag**  
**83h 20min**



The logo for Muuvit, featuring the word "Muuvit" in a green, rounded, sans-serif font. A small red and orange graphic element is positioned above the 'i'.

*Learning to Move | Moving to Learn*

[www.muuvit.com](http://www.muuvit.com)

# Time to Muuvit!

## Contact:

Juha Villanen

Tel. +49-89-26010026

[juha.villanen@muuvit.com](mailto:juha.villanen@muuvit.com)

Mika Merikanto

Tel. +41-79-4693042

[mika.merikanto@muuvit.com](mailto:mika.merikanto@muuvit.com)

[www.muuvit.com](http://www.muuvit.com)

