



## Pressemitteilung

Landesvertretung  
Bremen

Verband der Ersatzkassen e. V.  
Martinistraße 34  
28195 Bremen  
[www.vdek.com](http://www.vdek.com)

3. März 2026

### Neues Präventionsprojekt an Schulen in Bremen und Niedersachsen **Mit Tanz von der digitalen in die analoge Welt**

Mit „Let’s move it – fit für die digitale und analoge Welt“ startet in Bremen und Niedersachsen ein neues Präventionsprojekt, das Medienbildung mit Tanz und Bewegung verbindet. Das länderübergreifende Projekt richtet sich in den kommenden drei Jahren an 13- bis 15-Jährige, da hier die digitale Kommunikation besonders prägend ist. Insgesamt nehmen 75 Klassen an sieben bremischen und niedersächsischen Schulen aus sozial benachteiligten Quartieren teil. Das Projekt, das der Verband der Ersatzkassen (vdek e.V.) im Namen und Auftrag der Ersatzkassen fördert, wurde vom Institut für Gesundheitsförderung und Pädagogische Psychologie Bremen (InGePP e.V.) entwickelt und läuft bis Januar 2029.

Der innovative Ansatz kombiniert reflektierte Mediennutzung mit emotionalen Erlebnissen durch Bewegung. Die Jugendlichen lernen, ihr digitales Verhalten bewusst zu hinterfragen: Themen wie Fake News, Cybermobbing, digitales Ich oder geschlechterspezifische Aspekte stehen ebenso auf dem Programm wie tägliche „Medien-Detox“-Phasen. Gleichzeitig entdecken sie durch Tanz und gemeinsames Bewegen die Stärke der realen Begegnung und Kommunikation. Ziel ist es, Jugendliche zu befähigen, Medien bewusster zu nutzen und zugleich wieder mehr Freude an der analogen Welt, Bewegung und sozialer Interaktion zu gewinnen.

### **Neue Erfahrungen an außerschulischem Lernort**

Die einwöchigen Projektwochen, die nach den Osterferien starten, finden bewusst außerhalb der Schule in einer Tanzschule statt. In diesem geschützten Raum werden neue Erfahrungen ermöglicht und feste Rollenbilder aufgelöst. Ein erfahrener Tanzpädagoge führt die Klassen an sportliche und tänzerische Elemente heran und schafft so einen niedrigschwelligen Zugang, auch für Jugendliche mit anfänglicher

Zurückhaltung. Zur nachhaltigen Verankerung gehören Fortbildungen für Lehrkräfte, Elternangebote sowie Follow-up-Besuche an den Schulen.

**Pressekontakt:**

Christiane Rings, vdek-Landesvertretung Bremen

Tel.: 04 21 / 1 65 65 – 76, E-Mail: [christiane.rings@vdek.com](mailto:christiane.rings@vdek.com)

Birgit Tillmann, vdek-Landesvertretung Bremen

Tel.: 04 21 / 1 65 65 – 84, E-Mail: [birgit.tillmann@vdek.com](mailto:birgit.tillmann@vdek.com)

Der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) ist Interessenvertretung und Dienstleistungsunternehmen aller sechs Ersatzkassen:

[Techniker Krankenkasse \(TK\)](#), [BARMER](#), [DAK-Gesundheit](#), [KKH Kaufmännische Krankenkasse](#), [hkk – Handelskrankenkasse](#) und [HEK – Hanseatische Krankenkasse](#).

Die Ersatzkassen versichern zusammen etwa 29 Millionen Menschen in Deutschland, davon knapp 249.000 in Bremen. Damit sind die Ersatzkassen Marktführer im Stadtstaat. Beim vdek arbeiten bundesweit etwa 750 Beschäftigte. Hauptsitz des Verbandes ist Berlin. Für die regionale Präsenz der Ersatzkassen in Bremen sorgen rund 15 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der vdek-Landesvertretung in Bremen.