

Monatsprogramm „Bewegte Klasse“ - Online

Das Nachmittagsprogramm ist für die Grundstufe und die Sekundarstufe geeignet



Besonders geeignet für die Sekundarstufe



Lehrerinnen- und Lehrer*gesundheits



April 2025	Für Schülerinnen und Schüler			Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer					Lehrerinnen- und Lehrer*gesundheits											
Mi 02.04.	09:00, 15 min Energetische Üb. Ulrich	10:00, 15 min Frühling! Eva	11:00, 15 min Alles andersrum Alexandra #																	
Mi 09.04.	09:00, 15 min Fit mit Köpfchen Eva	10:00, 15 min Spielerisch fit Metti #	11:00, 15 min Rückenfit mit Verlosung Andrea					14:45, 45 min Raufen & Rangeln Eva												16:30, 90 min Körpererfahrung Tina
Mi 23.04.	09:00, 15 min Yoga für Kids Karin	10:00, 15 min Weltreise Birgit	11:00, 15 min Alles andersrum Alexandra #					14:30, 90 min Resilienz Karin											16:30, 45 min Bewegungspause Birgit	
Mi 30.04.	09:00, 15 min Rhythm & Moves Alex #	10:00, 15 min Tanz Katja #	11:00, 15 min Fit mach mit Tina #																	

Für eine Anrechnung der Fortbildungen ist Ihre Teilnahme mit Bild und Ton erforderlich!

In Kooperation mit:

- Tägliche Bewegungseinheit
- Bildungsdirektion |



Voraussetzungen

Internetzugang und Laptop, PC oder Handy.

Möchte eine ganze Klasse am Vormittagsprogramm teilnehmen, ist ein Smartboard optimal. Das Smartboard kann alternativ durch einen Beamer ersetzt werden, der an den PC/Laptop angeschlossen wird. Jeder Medienraum bietet auch das nötige technische Equipment.

Support

Bei technischen Fragen zum Programm Zoom kontaktieren Sie uns gerne bereits im Vorfeld, dann können wir einen Termin für einen Zoom-Testlauf vereinbaren.

Melden Sie sich bitte in diesem Fall unter folgender Mobil-Nummer:

Matthias Trattner, 0676/8587034342

Hinweise

Zum stressfreien Einstieg: Unser Warteraum ist bereits 15 min vor Veranstaltungsbeginn geöffnet.

Link

<https://zoom.us/my/bk.online?pwd=aGppa0UybU9yZTArYmxDenVJakw2Zz09>

MeetingID: 3100 12 3100 Kenncode: 3100

Detaillierte Information zu den Veranstaltungen

2. April	Energetische Üb., Ulrich Pammer, Material: keines	Grundstufe	Mischung aus Körperübungen, Kräftigung und Dehnen in Verbindung mit Atmung und Nachspüren
2. April	Frühling!, Eva Mitterhauser, Material: keines	Grundstufe	Kleine aktivierende und entspannende Übungen/Spiele rund um das Thema Frühling.
2. April	Alles andersrum, Alexandra Reis, Material: keines	Für alle	April, April - alles auf den Kopf! Wir bewegen uns rückwärts, spiegelverkehrt und andersrum - für Spaß, Koordination und Köpfchen
9. April	Fit mit Köpfchen, Eva Mitterhauser, Material: keines	Grundstufe	Kleine koordinative Übungen und Bewegungsanregungen für die Konzentration
9. April	Spielerisch fit, Matthias Trattner, Material: keines	Für alle	Ran an die Synapsen! Koordinative Übungen bringen dich und dein Gehirn in Schwung.

9. April	Rückenfit, Andrea Frühwirth, Material: Sessel	Grundstufe	Spannende Bewegungsgeschichte mit dem Thema "Inselreise". Wir fördern unsere Mittelkörperspannung mit vielen kräftigenden Übungen und Figuren.
9. April	Raufen & Rangeln, Eva Mitterhauser, Material: keines	Für alle	Im spielerischen Rangeln und Raufen können Kinder ihre Kräfte spüren, sich messen und Selbstwirksamkeit erfahren. Durch den intensiven Körperkontakt mit einem Spielpartner, einer Spielpartnerin tragen diese Spiele zur Förderung des Körper- und Selbstbewusstseins bei und liefern einen wertvollen Beitrag zur Sozialerfahrung.
9. April	Körpererfahrung, Tina Kretschmer, Material: keines	Grundstufe	Bewegung ist mehr als Fitness! Bewegung ist der Weg, deinen Körper zu fühlen und dich selbst neu zu entdecken. In dieser Fortbildung geht es darum, wie man viel Körpererfahrung ermöglichen und Bewegungsfreude vermitteln kann.
23. April	Yoga für Kids, Karin Holzer, Material: keines	Grundstufe	Bewegungen für's Klassenzimmer, die das Gleichgewicht, die Koordination und die Körperwahrnehmung fördern.
23. April	Weltreise, Birgit Amenitsch, Material: keines	Grundstufe	Komm mit auf Weltreise! Coole Bewegungsanregungen, die ganz leicht im Klassenzimmer umgesetzt werden können und zur Wiederherstellung von Konzentration und Aufmerksamkeit dienen.
23. April	Alles andersrum, Alexandra Reis, Material: keines	Für alle	April, April - alles auf den Kopf! Wir bewegen uns rückwärts, spiegelverkehrt und andersrum - für Spaß, Koordination und Köpfchen
23. April	Resilienz, Karin Holzer, Material: keines	LLGesundheit	Resilienz im Schulalltag: Resilienz ist die Fähigkeit, mit schwierigen Situationen und Krisen umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Sie ist wie ein Schutzschild, das uns hilft, Widrigkeiten zu überstehen und uns nicht unterkriegen zu lassen. Wie kann das im Klassenzimmer gelingen? Neue Ideen und Erfahrungsaustausch!
23. April	Bewegungspause, Birgit Amenitsch, Material: keines	Für alle	Den Unterricht mit kurzen Bewegungspausen zu rhythmisieren fördert gesunde Lern- und Lehrprozesse. Im Kurzworkshop werden leicht umsetzbare Bewegungsanregungen für das Klassenzimmer praxisnah vorgestellt und besprochen.
30. April	Rhythm & Moves, Alexandra Pibil, Material: keines	Für alle	Bewegungspause mit Musik und coolen Beats!

30. April	Tanz, Katja Schönerstedt, Material: keines	Für alle	Wir lernen einen einfachen Klassenzimmertanz, bei dem alle sofort mittanzen können.
30. April	Fit mach mit, Tina Kretschmer, Material: Tisch und Sessel	Für alle	In einer abwechslungsreichen Mischung aus Kräftigung, Dehnung und Koordination erwartet dich ein kleines Mitmach-Bewegungsprogramm für deinen ganzen Körper.