

# Monatsprogramm „Bewegte Klasse“ - Online

Das Nachmittagsprogramm ist für die Grundstufe und die Sekundarstufe geeignet



Mai 2025	Besonders geeignet für die Sekundarstufe #	Für Schülerinnen und Schüler		Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer	Lehrerinnen- und Lehrerergesundheit ♥
Mo 05.05.	09:00, 15 min Energetische Übg. Ulrich #	10:00, 15 min Spielerisch fit Metti	11:00, 15 min Würfel Workout Andrea	14:30, 45 min Soz. Outdoorspiele Ulrich	
Mo 12.05.	09:00, 15 min Hallo, Sinne! Eva	10:00, 15 min Yoga für Kids Karin	11:00, 15 min Ein Tag am Strand Birgit		
Mo 19.05.	09:00, 15 min Spielerisch stark Johannes	10:00, 15 min Tanz Katja #	11:00, 15 min MOVEastisch Alexandra #	14:45, 45 min Fit durch die Ferien Alex ♥	16:30, 90 min Schlussspiele Katja
Mo 26.05.	09:00, 15 min Fit mach mit Tina #	10:00, 15 min Rhythm & Moves Alex #	11:00, 15 min Tanz Katja #		

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

In Kooperation mit:

-  Tägliche Bewegungseinheit
-  Bildungsdirektion | Niederösterreich



## 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

5. Mai	Energetische Übg., Ulrich Pammer, Material: keines	Für alle	Mischung aus Dehnen, Kräftigung, Atem und Nachspüren
5. Mai	Spielerisch fit, Matthias Trattner, Material: keines	Grundstufe	Ran an die Synapsen! Koordinative Übungen bringen dich und dein Gehirn in Schwung.
5. Mai	Würfel Workout, Andrea Frühwirth, Material: Sessel	Grundstufe	Würfel dich fit! Originelle Bewegungspause mit Übungen für Kraft, Koordination und Gleichgewicht
5. Mai	Soz. Outdoorspiele, Ulrich Pammer, Material: keines	Für alle	Theorieinput, Präsentation von Spielen, Austausch
12. Mai	Hallo, Sinne!, Eva Mitterhauser, Material: keines	Grundstufe	Kleine Spiele und Übungen rund um unsere Sinne

12. Mai	Yoga für Kids, Karin Holzer, Material: keines	Grundstufe	Bewegungen für's Klassenzimmer, die das Gleichgewicht, die Koordination und die Körperwahrnehmung fördern.
12. Mai	Ein Tag am Strand, Birgit Amenitsch, Material: keines	Grundstufe	Eine kleine Urlaubsreise im Klassenzimmer mit leicht umsetzbaren Bewegungsanregungen
19. Mai	Spielerisch stark, Johannes Ehrgott, Material: keines	Grundstufe	Entdecke deine Muskelkraft! Lustvolle Bewegungsideen stärken dich und deinen Körper.
19. Mai	Tanz, Katja Schönerstedt, Material: keines	Für alle	Wir lernen einen einfachen Klassenzimmertanz, bei dem alle sofort mittanzen können.
19. Mai	MOVEtastisch, Alexandra Reis, Material: keines	Für alle	FLOW: Bewegung im fließenden Rhythmus; FLEXI: Dehnen & stärken; FIT: Kraftvolle Moves
19. Mai	Fit durch die Ferien, Alex Pibil, Material: keines	Für alle	Wie kann man als LehrerIn die 9 Ferienwochen dazu nutzen, geistig und körperlich in Bewegung zu bleiben, um im Herbst fit in die Schule zurückzukehren? Lasst uns gemeinsam einen bewältigbaren Plan dafür entwickeln!
19. Mai	Schulschlussspiele, Katja Schönerstedt, Material: keines	Für alle	In dieser Fortbildung geht es darum eine Sammlung von Gemeinschaftsspielen so zu adaptieren, dass sie an jedem Ort und mit jeglicher Gruppenzusammenstellung gespielt werden können. Spaß, Spiel und gemeinsame Erfahrung stehen im Mittelpunkt.
26. Mai	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.
26. Mai	Rhythm & Moves, Alex Pibil, Material: keines	Für alle	Bewegungspause mit Rhythmus und cooler Musik!
26. Mai	Tanz, Katja Schönerstedt, Material: keines	Für alle	Wir lernen einen einfachen Klassenzimmertanz, bei dem alle sofort mittanzen können.