

Monatsprogramm „Bewegte Klasse“ - Online

Das Nachmittagsprogramm ist für die Grundstufe und die Sekundarstufe geeignet



Nov. 2024	Für Schülerinnen und Schüler				Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer				Lehrerinnen- und Lehrerergesundheit 
Mo 4.11.	08:00, 15 min Indoor-Triathlon Andrea	09:00, 15 min Sesselfit Eva	10:00, 15 min Zirkus macht Schule Birgit	11:00, 15 min Gesunde Füße Andrea	14:30, 45 min Koordination i.d.KL. Eva				16:30, 45 min Eislaufen Andrea
Mo 11.11.	08:00, 15 min QuickStart! Alex & Katja	09:00, 15 min Fit mach mit! Tina	10:00, 15 min Rhythm & Moves Alex	11:00, 15 min Tanz Katja					
Mo 18.11.	08:00, 15 min Spielerisch stark Metti	09:00, 15 min Fantasiereise Ulrich	10:00, 15 min Spielerisch fit Metti	11:00, 15 min Yoga für Kinder Karin	14:30, 90 min Selbstfürsorge Karin 				
Mo 25.11.	08:00, 15 min Energimassage Fritz	09:00, 15 min Locker vom Hocker Martina	10:00, 15 min Würfelworkout Andrea	11:00, 15 min Energimassage Fritz					

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. Denken Sie daran, dass das Filmen der Kinder auch mit Bildrechten verbunden ist. Deshalb im Zweifel die Kamera ausschalten.

Link

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

MeetingID: 3100 12 3100 Kenncode: 3100

Detaillierte Information zu den Veranstaltungen

4. November	Indoor-Triathlon , Andrea Frühwirth, Material: Sessel	Sekundarstufe	Nach einem kurzen Warm Up bestreiten wir 3 Ausdauerdisziplinen und beenden das Programm mit Stretching.
4. November	Sesselfit, Eva Mitterhauser, Material: Sessel	Grundstufe	Kleine Übungen mit, am und rund um den Sessel
4. November	Zirkus macht Schule, Birgit Amenitsch, Material: keines	Grundstufe	Auf Dich wartet eine coole Bewegungsgeschichte rund um das Thema Zirkus.
4. November	Gesunde Füße, Andrea Frühwirth, Material: Sessel	Grundstufe	Lustige Bewegungsideen für die Füße

4. November	Koordination i.d.Kl. , Eva Mitterhauser, Material: keines	Für alle	Theorieinput und kleine Übungen für das Klassenzimmer oder den Bewegungsraum
4. November	Eislaufen, Andrea Frühwirth, Material: keines	Für alle	Oft fehlt es an Spielideen am Eislaufplatz. Das Kennenlernen eines vielfältigen Übungsrepertoires zur spielerischen Verbesserung des Eislaufens und zur Erhöhung der Standfestigkeit der Schülerinnen und Schüler stehen bei dieser Fortbildung im Vordergrund.
11. November	QuickStart!, Katja Schönerstedt Alexandra Pibil , Material: keines	Sekundarstufe	Starte mit Power und cooler Musik in den Schultag!
11. November	Fit mach mit!, Tina Kretschmer, Material: Tisch und Sessel	Für alle	In einer abwechslungsreichen Mischung aus Kräftigung, Dehnung und Koordination erwartest dich ein kleines Mitmach-Bewegungsprogramm für deinen ganzen Körper.
11. November	Rhythm & Moves, Alexandra Pibil, Material: keines	Für alle	Bewegungspause mit Rhythmus und coolen Moves
11. November	Tanz, Katja Schönerstedt , Material: keines	Für alle	Heute machen wir einen "Konditionstanz". Dabei geht es darum, ein ganzes Lied lang in Bewegung zu bleiben.
18. November	Spielerisch stark, Matthias Trattner, Material: keines	Sekundarstufe	Entdecke deine Muskelkraft! Lustvolle Bewegungsideen stärken dich und deinen Körper.
18. November	Fantasiereise, Ulrich Pammer, Material: keines	Für alle	Atemübung in Bewegung, Stilleübung am Sitzplatz
18. November	Spielerisch fit, Matthias Trattner, Material: keines	Grundstufe	Ran an die Synapsen! Koordinative Übungen bringen dich und dein Gehirn in Schwung.
18. November	Yoga für Kinder, Karin Holzer, Material: keines	Für alle	Bewegungen für's Klassenzimmer, die das Gleichgewicht, die Koordination und die Körperwahrnehmung fördern

18. November	Selbstfürsorge, Karin Holzer, Material: Matte, Decke, Polster	LLGesundheit	Selbstfürsorge ist eine Notwendigkeit, um den Alltag mit Gelassenheit zu meistern. Indem du auf dich selbst achtest, förderst du dein Wohlbefinden und somit deine Arbeitszufriedenheit. Wir können Kindern nur geben, was sie brauchen, wenn wir zuallererst für uns selbst gut sorgen. Gemeinsam entdecken wir Säulen der Selbstfürsorge und ihre Relevanz im pädagogischen Alltag.
25. November	Energiemassage, Friedrich Nachfoerg, Material: keines	Sekundarstufe	Energiemassage für einen guten Schultag
25. November	Locker vom Hocker, Aigner Martina, Material: keines	Für alle	Kleine, kreative Bewegungsimpulse für einen freien Kopf
25. November	Würfelworkout, Andrea Frühwirth, Material: Sessel	Grundstufe	Wir kräftigen die Rumpfmuskulatur - der Würfel entscheidet!
25. November	Energiemassage, Friedrich Nachfoerg, Material: keines	Für alle	Energiemassage für einen guten Schultag.