

# Wochenprogramm „Bewegte Klasse“ - Online



KW 49	Für Schülerinnen und Schüler			Erwachsenen Gesundheit											
Montag 06.12.	09:00, 15 min Winterfit Andrea	10:00, 15 min Yoga for Kids Karin	11:00, 15 min Fantasiereise Ulrich												
Dienstag 07.12.	09:00, 15 min Spielerisch fit Andi	10:00, 15 min Spielerisch stark Metti	11:00, 15 min Tanz Katja				14:00, 45 min Afoch stoak Metti								
Donnerstag 09.12.	09:00, 15 min Aktives Erwachen Alex	10:00, 15 min Advent Eva	11:00, 15 min Weltreise Birgit							17:00, 45 min Workout leicht Katja					
Freitag 10.12.	09:00, 15 min Fit mach mit Tina	10:00, 15 min Bodypercussion Alex	11:00, 15 min Dehnen + Strecken Katja												

In Kooperation mit

 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, 0676/8587234342

## Hinweise

Zum stressfreien Einstieg: Unser Meeting Room 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

6. Dezember	Winterfit, Andrea Frühwirth, Material: Sessel	Kräftigungsprogramm für den Wintersport im Klassenzimmer
6. Dezember	Yoga for Kids, Karin Holzer, Material: kein Material	Bewegung im Klassenzimmer
6. Dezember	Fantasiereise, Ulrich Pammer, Material: Zettel, Buntstifte	Fantasiereisen sollen innere Bilder anregen, die anschließend gemalt oder besprochen werden können.
7. Dezember	Spielerisch fit, Andreas Stöckl, Material: kein Material	Ran an die Synapsen! Koordinative Übungen bringen dich und dein Gehirn in Schwung.

7. Dezember	Spielerisch stark, Matthias Trattner, Material: kein Material	Entdecke deine Muskelkraft! Lustvolle Bewegungsideen stärken dich und deinen Körper.
7. Dezember	Tanz, Katja Schönerstedt, Material: kein Material	Wir lernen einen einfachen Tanz, bei dem alle mittanzen können.
7. Dezember	Afoch stoak, Matthias Trattner, Material: Trainingsmatte	Unser Körper ist unser bestes Trainingsgerät :). In dieser Einheit stärken wir gemeinsam unseren ganzen Körper. Alles was du dazu brauchst, ist eine Matte, ein wenig Platz, ein Handtuch und eine Flasche Wasser.
9. Dezember	Aktives Erwachen, Alexandra Pibil, Material: kein Material	Wir bringen uns mit Bewegung gemeinsam in Schwung.
9. Dezember	Advent, Eva Mitterhauser, Material: kein Material	Kleine Bewegungsimpulse rund um den Advent
9. Dezember	Weltreise, Birgit Amenitsch, Material: kein Material	Eine bewegte Weltreise führt uns vom Klassenzimmer aus in viele Länder und Kontinente.
9. Dezember	Workout leicht, Katja Schönerstedt, Material: Matte	Ein kleines, einfaches Rundumworkout für alle.
10. Dezember	Fit mach mit, Tina Kretschmer, Material: Tisch und Sessel	Es erwartet dich ein kleines Bewegungsprogramm für deinen ganzen Körper. Wenn du in deinem Kinderzimmer mitmachst, wäre es gut, wenn du dich auch zwischendurch an deinen Schreibtisch setzen kannst.
10. Dezember	Bodypercussion, Alex Pibil, Material: kein Material	Bewegungspause mit Rhythmus!
10. Dezember	Dehnen + Strecken, Katja Schönerstedt, Material: kein Material	Einfache Dehnungsübungen, um den Vormittag ausklingen zu lassen.