

11:30–12:00 Uhr Bewegungs- und Entspannungs-Mini-Workshops

(Einwahl direkt im Mittagsband solange der Platz reicht)

Mini-Workshop 1: Hallo wach! (Sek. I)

Raum 10

Unsere straff organisierte Lebens- und Lernwelt erfordert bewegte Pausen und Entspannungsrituale. Eine erfolgreiche Spannungsbewältigung fördert unser Wohlbefinden und macht uns offen für die Aufnahme neuer Anforderungen. Fühlen, Tasten, Tun, Sprechen, Hören und das Gleichgewicht suchen, sind wichtige Mosaikteilchen der Entwicklung, die im Workshop auf unterhaltsame Weise angesprochen werden. Mit einer Prise Bewegung tauchen wir in den ersten Teil des Workshops ein und aus dem zweiten Teil entspannt wieder auf.

*Cathrin Steinacker, Sportlehrerin & ZFS „Bewegungsfördernde Schule“
Ricarda-Huch Schule, Dreieich*

Mini-Workshop 2: Tägliches Gleichgewichtsprogramm für die Grundschule

Raum 1

Das Gleichgewicht fördern und dadurch das Lernen unterstützen, den Lernerfolg und die Lernfreude steigern! Wie dies mit täglichen kleinen Gleichgewichtsübungen möglich ist, zeigt das „Projekt Schnecke – Bildung kommt ins Gleichgewicht“. Im Workshop erhalten Sie eine kurze theoretische Einführung in die Thematik, bevor einzelne Übungen aus dem Gleichgewichtskalender von Dorothea Beigel in der Praxis durchgeführt werden.

Rosemarie Arndt, Zert. Dozentin „Bildung kommt ins Gleichgewicht – Projekt Schnecke“

Mini-Workshop 3: Teamtraining mit erlebnispädagogischen Aspekten (Sek. I)

Innenhof (bei Regen im Forumsraum)

Erleben – Erproben – Bewegen

Gemeinsam mit der Klasse oder einer AG lassen sich viele erlebnispädagogische Spiele umsetzen. Ziel dabei ist es das Miteinander zu fördern. Die Sozialkompetenzen zu stärken und sich gemeinsam auszuprobieren. Gerade in der Haupt- und Realschule sollen gemeinsam Präsentationen erstellt und präsentiert werden. Dazu gehört natürlich ein gutes Handwerkszeug, aber auch ein guter Teamgeist. Dies kann man sich in einem geschützten Spielrahmen gut erarbeiten. Übrigens funktioniert dies auch wunderbar inklusiv!

*Nicole Lenhart, (Sport-)Förderschullehrerin
Seebergschule, Bensheim/Langenbergschule, Birkenau*

Mini-Workshop 4: Die bewegungsfördernde Vertretungstasche (Grundschule)

Raum 5

Der Workshop bietet Tipps und Anregungen auch für fachfremde Kolleg/-innen und externe Vertretungskräfte, um Bewegungspausen und Vertretungsunterricht mit dem Schwerpunkt Bewegung mit Alltagsmaterialien und Jonglagegeräten in Klassenräumen, Fluren oder im Freien zu gestalten.

*Claudia Fröhlich-Koch, Fachberaterin „Schule und Gesundheit im Bereich Bewegung“
Dieffenbachschule, Schlitz*

11:30–12:00 Uhr Bewegungs- und Entspannungs-Mini-Workshops

(Einwahl direkt im Mittagsband solange der Platz reicht)

Mini-Workshop 5: Bewegungsangebot der Gesundheitsbotschafter – Schüler bewegen die Schule (Sek. I)

Raum 6

In diesem Mini-Workshop geben Schülerinnen und Schüler einen kurzen Einblick in ihre Arbeit als Gesundheitsbotschafter an der Augustinerschule. Sie zeigen anhand vieler praktischer Übungen wie sich Bewegung innerhalb des Unterrichts (Klassen 5-7) integrieren lässt.

Tina Langhans-Timm, Lehrerin & Schüler/-innen, Augustinerschule, Friedberg

Mini-Workshop 6: Entspannung durch Achtsamkeit für Lehrkräfte

Raum IIa

Ein Weg, um zur Ruhe und Entspannung zu finden, ist die Haltung der Achtsamkeit. Achtsam zu sein, bedeutet wahrzunehmen, was im hier und jetzt gerade geschieht, frei von jeglicher (Be-)Wertung. Achtsame Menschen fühlen sich häufig ausgeglichener, gelassener, lebendiger oder kreativer und kommen infolge dessen mit belastenden Erlebnissen und Gefühlen besser zurecht. Der Workshop gibt praktische Anregungen und zeigt auf, welche Situationen sich im Alltag eignen, um Achtsamkeit zu üben.

Miriam Cote, Fachliche Leiterin

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

Mini-Workshop 7: Speed-Stacking

Raum Ia

Der Workshop soll Lehrer/-innen und Übungsleiter/-innen "anstacken" und den schönen Sport des „Speed-Stacking“ vorstellen. „Speed Stacking“ macht Spaß und fördert die Beidhändigkeit, die Auge-Hand-Koordination und die Reaktion. Durch das abwechselnde Arbeiten mit linker und rechter Hand und das Überkreuzen der Gesichtsmittle werden beide Gehirnhälften aktiviert und neue Verknüpfungen gebildet.

Ilona Reuhl, Speed Stacks Deutschland e.K.

Mini-Workshop 8: Jonglage, Snakeboard, Xlider und vieles mehr

Innenhof (bei Regen in Raum 001)

In diesem Workshop kann munter ausprobiert werden. Lernen Sie in 10 Minuten die Grundlagen der Jonglage mit drei Bällen oder versuchen Sie sich an verschiedensten Roll- und Fahrgeräten (Einrad, Snake-, Waveboard, Xlider, u.v.m.). Entdecken Sie Neues und fördern Sie spielerisch Ihre Geschicklichkeit und Koordination.

Martin Dürr, Lehrer Gymnasium am Mosbacher Berg, Wiesbaden

Die Räume Ia und IIa finden Sie im Erdgeschoss, die Treppe herunter und dann links. Die Räume 1, 2, 3, 5, 6, und 10 befinden sich im Tagungshotel. Dort finden Sie die Räume im Erdgeschoss und im ersten Stock. Der Forumsraum sowie der Raum 001 befinden sich gegenüber der Rezeption im Dominikanerkloster.