

Programmkatalog 2018



<p>1 Ernährungs-Escape-Room</p> <p>Euer Team gegen die Uhr! Knackt das Ernährungsrätsel mit Grips, Geschicklichkeit und Teamgeist zwei Teams von je 4-6 Schülern pro 45 Min.</p> <p>Biskup / Pagel</p>	<p>2 Körperanalyse</p> <p>Kurzanalyse gesundheitsrelevanter Körperparameter und Ermittlung des Stoffwechselsalters. Die Lehrkraft meldet einzelne Schüler an 15 Min. je Teilnehmer</p> <p>(Barmer)</p>	<p>3 Stress-Prävention</p> <p>Stressanalyse – Strategien um mit Stress produktiv zu leben und zu arbeiten</p> <p>Uebler (K.O.P.S)</p>
<p>4 Arbeitsgesundheit</p> <p>Mit 2 Wahlmöglichkeiten: a) Alltagsbewegungen rückenschonend ausführen b) Belastungsreduktion in Stehberufen</p> <p>Jarosch (UK-Nord)</p>	<p>5 QiGong</p> <p>Chinesische Meditations- Konzentrations- und Bewegungsübungen</p> <p>Graage</p>	<p>6 Traumreise</p> <p>Durch eine Geschichte geleitete Meditations- und Entspannungstechnik</p> <p>Jaruschewski</p>
<p>7 Pilates</p> <p>Systematisches Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung (Beckenboden, Bauch und Rücken)</p> <p>Helsen (Trainerin)</p>	<p>8 Balance und Gleichgewicht</p> <p>Übungsstationen zur Koordination des Körpers in der Sporthalle</p> <p>Lehmann</p>	<p>9 PowerYoga</p> <p>Kraftvoller, dynamischer Yogastil. Atmung wird mit Bewegung kombiniert um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen</p> <p>Schlie</p>
<p>10 BüroFitness</p> <p>Fitnessstationen zum Ausgleich und zur Reduktion einseitiger Belastungen am Büroarbeitsplatz</p> <p>Schüler der IND 17-2</p>	<p>11 Bewegungsspiele</p> <p>Verschiedene kleine Spielformen, zur Verbesserung von Motorik und Beweglichkeit</p> <p>Lehmann</p>	<p>12 Tabata</p> <p>Ein Intervalltraining im Wechsel von Anstrengung und Pause zur Verbesserung der funktionellen Fitness</p> <p>Eli</p>
<p>13 Nordic-Walkin</p> <p>Rückenschonendes Nordic-Walking mit Dehnübungen im Fahlt</p> <p>Schlottzauer</p>	<p>14 Gehirnjogging</p> <p>Koordinativ anspruchsvolle Bewegungsübungen zur Verknüpfung der beiden Hirnhälften</p> <p>Dietrich</p>	<p>15 1/10 Marathon</p> <p>Schulübergreifender 4,2 km-Wettkampf mit Siegerehrung</p> <p>Fr. 06.07. 9:30 –11:00 Uhr</p> <p>Für alle SuS der Schule</p> <p>Anmeldung über Frau Pagel</p>

Montag 02.07.2018												
08:30-09:15	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 12 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN			7 Pilates	C0.03 20TN	8 Balance	SH2 30TN	10 BüroFitness	SH1 30TN
09:30-10:15	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN		5 QiGong	7 Pilates	C0.03 20TN	8 Balance	SH2 30TN	10 BüroFitness	SH1 30TN
10:15-11:00	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN		5 QiGong	7 Pilates	C0.03 20TN	8 Balance	SH2 30TN	10 BüroFitness	SH1 30TN
11:25-12:10	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN		5 QiGong	7 Pilates	C0.03 20TN	8 Balance	SH2 30TN	10 BüroFitness	SH1 30TN
12:10-12:55	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN			7 Pilates	C0.03 20TN	8 Balance	SH2 30TN	10 BüroFitness	SH1 30TN
13:10-13:55	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN					9 PowerYoga	SH2 30TN	10 BüroFitness	SH1 30TN
13:55-14:40	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN							10 BüroFitness	SH1 30TN

Dienstag 03.07.2018													
08:30-09:15	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 12 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN			4 Arbeitsgesundheit	C0.06 30TN		11 Bewegungsspiele	SH1 30TN	12 Tabata	SH2 30TN
09:30-10:15	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN		3 Stress-Prävention	4 Arbeitsgesundheit	C0.06 30TN		11 Bewegungsspiele	SH1 30TN	12 Tabata	SH2 30TN
10:15-11:00	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN		3 Stress-Prävention	4 Arbeitsgesundheit	C0.06 30TN	5 QiGong	11 Bewegungsspiele	SH1 30TN	12 Tabata	SH2 30TN
11:25-12:10	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN		3 Stress-Prävention	4 Arbeitsgesundheit	C0.06 30TN	5 QiGong	11 Bewegungsspiele	SH1 30TN	12 Tabata	SH2 30TN
12:10-12:55	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN		3 Stress-Prävention	4 Arbeitsgesundheit	C0.06 30TN		11 Bewegungsspiele	SH1 30TN	12 Tabata	SH2 30TN
13:10-13:55	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN		3 Stress-Prävention	4 Arbeitsgesundheit	C0.06 30TN		11 Bewegungsspiele	SH1 30TN	12 Tabata	SH2 30TN
13:55-14:40	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN		3 Stress-Prävention	4 Arbeitsgesundheit	C0.06 30TN		11 Bewegungsspiele	SH1 30TN	12 Tabata	SH2 30TN

Mittwoch 04.07.2018													
08:30-09:15	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 12 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN						14 Gehirnjogging	SH1 30TN		
09:30-10:15	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN		5 QiGong	6 Traumreise	C0.03 20TN		14 Gehirnjogging	SH1 30TN	9 PowerYoga	SH2 30TN
10:15-11:00	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN		5 QiGong	6 Traumreise	C0.03 20TN		14 Gehirnjogging	SH1 30TN	9 PowerYoga	SH2 30TN
11:25-12:10	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN			6 Traumreise	C0.03 20TN		14 Gehirnjogging	SH1 30TN	9 PowerYoga	SH2 30TN
12:10-12:55	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN			6 Traumreise	C0.03 20TN		14 Gehirnjogging	SH1 30TN		
13:10-13:55	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN		5 QiGong				14 Gehirnjogging	SH1 30TN		
13:55-14:40	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN		5 QiGong				14 Gehirnjogging	SH1 30TN		

Donnerstag 05.07.2018													
08:30-09:15	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 12 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN			6 Traumreise	C0.03 20TN	5 QiGong	14 Gehirnjogging	SH1 30TN	11 Bewegungsspiele	SH2 30TN
09:30-10:15	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN		3 Stress-Prävention	6 Traumreise	C0.03 20TN	5 QiGong	14 Gehirnjogging	SH1 30TN	11 Bewegungsspiele	SH2 30TN
10:15-11:00	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN		3 Stress-Prävention	6 Traumreise	C0.03 20TN	5 QiGong	14 Gehirnjogging	SH1 30TN	11 Bewegungsspiele	SH2 30TN
11:25-12:10	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN		3 Stress-Prävention	6 Traumreise	C0.03 20TN	5 QiGong	14 Gehirnjogging	SH1 30TN	11 Bewegungsspiele	SH2 30TN
12:10-12:55	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN		3 Stress-Prävention	6 Traumreise	C0.03 20TN	5 QiGong	14 Gehirnjogging	SH1 30TN	11 Bewegungsspiele	SH2 30TN
13:10-13:55	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN		3 Stress-Prävention			5 QiGong	14 Gehirnjogging	SH1 30TN	11 Bewegungsspiele	SH2 30TN
13:55-14:40	1 Ernährungs-Escape-Room	C0.04/5 24 TN	2 Körperanalyse	C0.01 3 TN		3 Stress-Prävention			5 QiGong	14 Gehirnjogging	SH1 30TN	11 Bewegungsspiele	SH2 30TN

 **Sportkleidung ist bei grün markierten Kursen zu tragen** 

<p>16 Balance-Check</p> <p>Ist Ihr Stress in Balance? Persönliche Stressanalyse mit anschließender Beratung (Mo., Di. & Do.)</p> <p>(Barmer)</p>	<p>17 Rückenscreening</p> <p>Strahlenfreie Untersuchung der Wirbelsäule sowie der Beweglichkeit der Wirbel mithilfe einer computergestützten MediMouse (Mi.)</p> <p>(Barmer)</p>	<p>Die Gesundheitsangebote 16 und 17 sind Individualangebote für einzelne Schüler. Zu Testzwecken werden diese in bereits informierten Klassen der AUT, GAH, IND, KBM und STE durchgeführt.</p>
--	--	---