



# WEBINARREIHE

**Unterstützungsangebot in herausfordernden Zeiten -  
aktuell und verantwortungsvoll**

Teil III: Bewegungsübungen und -einheiten in und trotz Corona

# BEWEGUNGSÜBUNGEN UND -EINHEITEN IN UND TROTZ CORONA:

**LV-Nr.: B12W20NK04**

## **Termin:**

Dienstag 01. 12. 2020, 15:00 bis 16:30 Uhr

**ZOOM: Der LINK wird Ihnen fünf Stunden vor dem Lehrveranstaltungsbeginn zugesendet.**

## **Zielgruppe:**

Lehrer\_innen an VS

## **Vortragender:**

### **Mag. Dr. Werner Schwarz**

Sportwissenschaftler und Direktor des Gymnasiums Zehnergasse in Wiener Neustadt.

Lehrbeauftragter am Institut für Sportwissenschaften der Universität Wien und an der Fachhochschule in Wiener Neustadt. Autor mehrerer Fachbücher und Mitentwickler erfolgreicher Bewegungsprogramme wie „Vital4Heart“ und „Vital4Body“ unter der Dachmarke „SimplyStrong“.

Werner Schwarz war in jungen Jahren erfolgreicher Skilangläufer. Im frühen Erwachsenenalter führte er erfolgreich zwei Nationalmannschaften verschiedener Sportarten zu Olympischen Spielen: Die österreichische Nationalmannschaft im Skilanglauf betreute er als Cheftrainer bis zu den Olympischen Winterspielen in Albertville, die österreichischen Mountainbiker brachte er zu den Olympischen Sommerspielen in Atlanta.



## **Inhalt:**

Derzeit befindet sich auch die Schule in einer herausfordernden Zeit, die mit viel Lachen, Aktivierung und Gesundheit besser bewältigt werden kann. Bewegung ist immer, aber besonders jetzt, für Lehrer\_innen ebenso wie für Schüler\_innen wichtig. Die Fortbildung gibt einen Einblick in die Bewegungsprogramme „Vital4Brain“, „Vital4Heart“ und „Vital4Body“ von SIMPLY STRONG, mit denen Bewegung zu Hause oder mit Abstand im Klassenzimmer möglich wird. Inhalte sind die Entstehungsgeschichte des Projektes, die neurobiologischen Hintergründe und das Aufzeigen der Wechselwirkung von Bewegung und Lernen.

Ergänzt wird das Webinar durch viele lustige, konditionell und koordinativ herausfordernde sowie spannende Übungen, die zum unmittelbaren Mitmachen vor dem Bildschirm animieren. Alle Bewegungseinheiten und -übungen befinden sich auf der Homepage und sind unter dem Titel „Sporteinheiten“ als FitStreams für Lehrer\_innen und Schüler\_innen sofort einsetzbar.

## WIE NEHME ICH AM WEBINAR TEIL



Die Lehrveranstaltung wird als Online-Lehre mit der Videokonferenz-Software „ZOOM“ durchgeführt. Die Software ist einfach zu bedienen und bedarf keinerlei Vorerfahrungen.

Bitte melden Sie sich für die Teilnahme in PH-Online an. Mit KLICK auf den Button **ANMELDUNG** kommen Sie direkt zur Anmeldung. Die Anmeldung in PH-Online ist bis 24 Stunden vor dem Seminarbeginn möglich.

Der LINK zum digitalen ZOOM-Raum wird Ihnen fünf Stunden vor Beginn der Lehrveranstaltung via E-Mail zugesendet. Sie können eine halbe Stunde vor Beginn der Veranstaltung das Portal (den Raum) betreten.

**Falls Sie Fragen zur Vorgehensweise haben, wenden Sie sich bitte an:**

Elvira Pfeiffer: [elvira.pfeiffer@ph-burgenland.at](mailto:elvira.pfeiffer@ph-burgenland.at)

Karina Piller: [karina.piller@ph-burgenland.at](mailto:karina.piller@ph-burgenland.at)