



Bewegungs- und Gesundheitstage 2016/17

„.... und sie bewegen sich doch!“



1. Kontaktdaten

Name der Schule: Landesberufsschule 6

Straße: Erzherzog-Eugen-Straße 15

E-Mail: direktion@lbs6.salzburg.at

PLZ, Ort: 5020 Salzburg

Homepage: www.lbs6.salzburg.at

Telefonnummer (mit Vorwahl): 0662 45 17 53

Fax: 0662 45 17 53-1605

ProjektleiterIn: Mag. (FH) Doris Beranek, BEd

Telefonnummer (mit Vorwahl): 0676 551 61 66

E-Mail: doris.beranek@lbs6.salzburg.at

- Projektpartner:
- Eggergut OG - Cross Combat Power, Hr. Mag. Benedikt Egger
 - Kletterhalle Salzburg, Hr. Stefan Schöndorfer mit Team
 - Kanuschule MPN, Hr. Mag. Marek Piela-Nausner
 - Hr. Mag. Niko Krauland

2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen:

Anzahl der involvierten Klassen: 16 (alle 1. und 2. Klassen!)

Altersgruppe 6-10 Jahre: 0

Altersgruppe 11-14 Jahre: 0

Altersgruppe 15-19+ Jahre: 250 SchülerInnen

Gesamt: 250 SchülerInnen

Datum/Ort: Projektwoche: 3. – 7. Juli 2017, Salzburg Stadt & Wallersee

Beginn: 08:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

Da die Berufsschulen leider zu den einzigen Pflichtschulen gehören, für die kein verpflichtender Bewegung und Sport Unterricht vorgesehen ist, sowie die Mittel für die Abhaltung der unverbindlichen Übungen auch stets gekürzt werden, wurde in der Landesberufsschule 6 überlegt, wie dem zumindest mit Hilfe einer Projekt-Aktiv-Woche entgegen zu wirken sei.

An der LBS 6 werden vier kaufmännische Lehrberufe ausgebildet (Büro-, Industrie-, Speditions- und FotoMultiMedia Kaufleute), die ihrem Berufsbild entsprechend vorwiegend sitzende Tätigkeiten ausführen. Es lässt sich beobachten, dass in der Altersgruppe der 15+ Jährigen die freiwillige Bewegungsfreude stark nachlässt, die dadurch körperlich bedingten negativen Auswirkungen jedoch stetig ansteigen.

In der letzten Schulwoche des laufenden Schuljahres 2016/17 wurde folgendes Bewegungsprogramm initiiert, um den Jugendlichen Lust und Spaß an der Bewegung zu vermitteln.

Wer war die Zielgruppe?	Alle Schülerinnen und Schüler der ersten und zweiten Jahrgänge, berufsübergreifend
Zeitpunkt der Aktivwoche	letzte Schulwoche 2016/17
Programmgestaltung	Vormittags: Aktivprogramm, freie Wahl zwischen drei Sportmodulen Nachmittags: Vortrag von Herrn Mag. Nico Krauland
Anmeldungsprozess	Die Zielgruppe wurde über das Programm informiert und hatte zwei Wochen Zeit sich für ihr jeweiliges Wunschmodul zu entscheiden und online anzumelden.
Aktivprogramm vormittags	<ol style="list-style-type: none"> „Ich kann mich wehren“ – Selbstverteidigung! Die Schülerinnen und Schüler erlernen wichtige Bewegungen, um sich im Falle von unerwünschten Körperkontakten zur Wehr setzen zu können. Umsetzung mit Trainer, Hr. Mag. Benedikt Egger (Cross Combat Power) am Schulgelände der LBS 6 „Hoch hinaus“ – Klettern! Schülerinnen und Schüler erfahren grundlegende Informationen über das Klettern, Sichern und die notwendige Knotentechnik, üben an der Kletter- und Boulderwand und schließen den Vormittag mit dem kleinen Kletterschein ab. Umsetzung in der Kletterhalle Salzburg, Itzling mit dortigen Trainern „Seeabenteuer, wir sitzen im gemeinsamen Boot“ – Bootfahrt & Rollerfahrt! Bei diesem Outdoor-Modul absolvieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Strecke am Wasserweg in Kanadier-Indianerbooten, in dem Sie zu zweit sitzen, während die andere Gruppenhälfte die erste Strecke am Landweg mit großen Sport-Tretrollern bestreitet. Beim Treffpunkt zur Halbzeit wird getauscht und der Rückweg angetreten. Durchführung mit Hr. Mag. Marek Piela-Nausner (Kanuschule MPN) am Wallersee



Abschließender Vortrag und Gedankenanstoß
nachmittags

Herr Mag. Nico Krauland bereiste innerhalb von 500 Tagen 22 Länder – und zwar mit dem Fahrrad. Er berichtet von seinen Erlebnissen, den Eigenheiten der bereisten Länder und möchte seinen Zuhören Mut machen das denkbar Unmögliche auszuprobieren. Er vermittelt durch seine gesammelte Erfahrung die Motivation, sich Herausforderungen zu stellen, Entscheidungen zu treffen und Durchhaltevermögen zu zeigen.



VORTRAG MIT DEM FAHRRAD UM DIE WELT

Eine Vision wird Wirklichkeit

Europa, Iran, Tadschikistan, Kirgisistan, Südostasien, Australien, Afrika,... - 22 Länder, 22 000 km - 17 Monate mit dem Fahrrad um die Welt - man lernt über andere Kulturen, Religionen und Lebensweisen. Was wenn man tägliche Routinen und den grauen Alltag hinter sich lässt und sich auf neue (Lebens-) Wege begibt? Was erwartet einen, wenn man sich auf eine Reise mit dem Fahrrad begibt?

- Ungewissheit: Wo schläft man? Wo gibt es Essen und Wasser?
- Herausforderungen meistern: Monate im Schnee, im Zelt.
- Durchhaltevermögen: physisches und psychisches Stehvermögen.
- Entscheidungen treffen: Welche Straße fährt man?
- Ziele werden gesteckt und erreicht oder müssen verworfen werden.
- Ängste werden überwunden.
- Erfahrungen die unbezahlbar sind.

Besonders die Vermittlung von Werten ist für junge Menschen enorm wichtig. Mein Vortrag gibt persönliche Einblicke, motiviert und weckt das Interesse.

Dauer des Vortrages: optimal sind 2 Unterrichtsstunden
(inkl. Fragen & Diskussion)
Schüleranzahl: Nach Absprache
(optimal 60-120, je nach Räumlichkeit)
Kosten: Nach Absprache

Ich freue mich auf einen interessanten Vortrag in Ihrer Schule,
mit freundlichen Grüßen Nico Krauland

Was wird Schülern und Schülerinnen vermittelt?

Träume müssen nicht Visionen bleiben.

Die Realisierung ist nie einfach, man muss daran arbeiten.

Probleme gibt es immer, der Umgang damit ist entscheidend.

Überwinde deine Ängste und du wirst belohnt.

Offenheit für andere Kulturen und Religionen.

Hier geht's zum Video!



MAG. NIKO KRAULAND

AHS-Lehrer für Geographie und Wirtschaftskunde & Bewegung und Sport

www.niko-rides.com
niko.krauland@gmx.at

0650 999 55 01

Impressionen



... und sie bewegen sich doch!

[4]

2016/17, LBS 6

4. Hinweise:

- **Meldeschluss: Freitag, 07.07.2017**
- Anmeldung an: FI Prof. Mag. Robert TSCHAUT
robert.tschaut@lrs-sbg.gv.at