



Bewegungs- und Gesundheitstage 2024/25

„..... und sie bewegen sich doch!“

1. Kontaktdaten

Name der Schule: Volksschule Niedersill

Straße: Dorfstraße 21

E-Mail: direktion@vs-niedersill.salzburg.at

PLZ, Ort: 5722 Niedersill

Homepage: https://www.vs-niedersill.salzburg.at/

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06548/8235

Fax: _____

ProjektleiterIn: VD Ines Kühar-Wallner

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06548/8235

E-Mail: direktion@vs-niedersill.salzburg.at

Projektpartner: Sportunion „Kinder gesund bewegen“ mit Stefanie Kalkhoeven

2. Daten:

Anzahl der beteiligten Schüler*innen:

Anzahl der involvierten Klassen: 7

Altersgruppe 6-10 Jahre: 140

Altersgruppe 11-14 Jahre: _____

Altersgruppe 15-19 Jahre: _____

Gesamt: 140

Datum/Ort: 1. **Diverse Projekte laufend**

2. _____

3. _____

4. _____

Beginn:
09/24

Ende:
07/25

3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

1. **Lauftraining mit Herrn Hofer**

Herbst: Oktober 2024

Im Oktober 2024 nahmen alle Klassen der Volksschule an einer gemeinsamen Trainingseinheit teil, die von Herrn Hofer geleitet wurde. Ziel war die Motivation zur Teilnahme beim Herbstlauf. Zu Beginn des Trainings führte Herr Hofer die Schülerinnen und Schüler durch ein Aufwärmprogramm, das mit lockerem Laufen und Dehnübungen startete. So wurden die Muskeln auf die Belastung vorbereitet und Verletzungen vorgebeugt. Nach dem Aufwärmen gingen die Schüler auf die Laufstrecke. Das Training sollte die Schüler motivieren beim Herbstlauf mitzumachen und ihre Fitness zu fördern. Dabei wurden sowohl die Ausdauer als auch das Selbstbewusstsein gestärkt. (Veranstalter: Organisatoren des Herbstlaufes in Niedersill)

2. **„Kinder gesund bewegen“ mit Stefanie Kalkhoeven**

Im Rahmen des Programms "Kinder gesund bewegen" führt Stefanie Kalkhoeven je 30 Unterrichtseinheiten im ersten und zweiten Semester des Schuljahres 2024/25 durch, die alle Klassen der Schule einbezogen. Ziel war es, die Reaktion, Ausdauer und geistige Fitness der Schüler durch abwechslungsreiche Turnstunden zu fördern. In den Stunden wurden Übungen zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit, Ausdauer und Koordination durchgeführt. Dabei kombinierten die Schüler körperliche Bewegung mit gezielten Gehirntrainings-Aufgaben. Das förderte nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die Konzentration und das strategische Denken der Kinder. Stefanie Kalkhoeven sorgte für eine motivierende und unterstützende Atmosphäre, die den Kindern half, ihre Ausdauer zu steigern und neue Fähigkeiten zu erlernen. (Veranstalter: Sportunion Niedersill)

3. **Wintersporttage + Schulschirennen**

Im Wintersemester können die Schülerinnen und Schüler verschiedene Wintersportarten ausprobieren. Der Turnstundenplan beinhaltet Schifahren, Eislaufen und Bobfahren. Die Kinder fördern ihre Koordination und haben viel Spaß. Der Höhepunkt des Programms ist das Schulschirennen, das vom Skiclub organisiert und vom Elternverein unterstützt wird, am letzten Tag des Semesters. Hier können die Kinder ihr erlerntes Können in einem freundlichen Wettkampf zeigen. (Veranstalter: Skiclub Niedersill, Elternverein)

4. **Schwimmtraining mit Christian Wimmer**

Im Rahmen der Schwimmstage besuchen am Ende des Sommersemesters alle Klassen der Schule an verschiedenen Tagen das Hallenbad, wo sie unter der Anleitung von Schwimmtrainer Christian Wimmer ihre Schwimmfähigkeiten verbessern. Jede Schulstufe nimmt an zwei Unterrichtseinheiten teil, in denen sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Schwimmer individuell gefördert werden. Christian Wimmer vermittelt den Kindern wichtige Techniken und sorgt dafür, dass sie sich sicher und wohl im Wasser fühlen. Die Schüler haben die Möglichkeit, ihre Ausdauer zu steigern und verschiedene Schwimmstile auszuprobieren. (Veranstalter: Schwimmtrainer Christian Wimmer, Organisatorin Anja Wechselberger)

5. **Sport- und Spielefest**

Am Ende des Schuljahres findet das Sport- und Spielefest statt, bei dem die Schülerinnen und Schüler an verschiedenen Stationen ihre sportlichen Fähigkeiten unter Beweis stellen. Verschiedene

Sportvereine organisieren die Stationen, die abwechslungsreiche Aktivitäten wie Laufen, Werfen, Team- und Geschicklichkeitsspiele beinhalten. Eltern und Lehrer unterstützen die super vorbereiteten Stationen tatkräftig und sorgen dafür, dass der Tag reibungslos verläuft. Die Kinder haben viel Spaß, messen sich und stärken die Zusammenarbeit im Team. Das Sport- und Spielefest ist ein gelungener Abschluss des Schuljahres, der sowohl Bewegung als auch Gemeinschaft fördert. (Veranstalter: Sportvereine von Niedersill, Lehrer und Eltern)

6. **Workshop mit dem Rangglerverein Niedersill** (spezielle Vorführungen und koordinative Übungen mit Vertretern des Vereines auf der Turnwiese – alle Klassen) – 1 Tag im Juni
7. **Workshop mit dem Fußballverein:** viele fördernde Übungen mit dem Ball, Spaß an der Bewegung, Aufbau eines Parcours – alle Klassen je 2 Stunden (Mai)

Fotos von „Kinder gesund bewegen“:



4. Hinweise:

- **Meldeschluss: Freitag, 17.01.2025**
- Anmeldung an: FI Prof. Mag. Robert TSCHAUT
robert.tschaut@bildung-sbg.gv.at