

Stundenplan - VDLÖ Fortbildung Schulsport intensiv 15.11.2025

1060 Wien, GRG 6 Rahlgasse, Rahlgasse 4

Eintreffen/Anmeldung ab 09:30 Uhr

Großer Turnsaal 09:50 Uhr
Begrüßung und Information
VDLÖ mit G. Neumann, P. Ried

Jede Einheit hat neue Inhalte

Erste Einheit: 10:00 Uhr -11:15 Uhr

Bühne	Bewegungsraum	Großer Turnsaal	Fitnessraum
Tanz	Gesundheit	Spiele	Fitness Tests
Rock'n Roll Tanz 1 Motto: Einmal was anderes coole Rhythmen, fetzige Lieder, einfache Choreografien P. Zach	Selbstshiatsu 1 Meridiane & Tsubos K. Renath	Ballschule 1 Übergang von der VS zu Sek 1 Wie hole ich die SuS am Besten ab? D. Gschaider	Ropeflow 1 Ropeflow Basics and Flows L. Popovic

Zweite Einheit: 11:30 Uhr -12:45 Uhr

Bühne	Bewegungsraum	Großer Turnsaal	Fitnessraum
Tanz	Gesundheit	Spiele	Fitness Tests
Rock'n Roll Tanz 2 Motto: Einmal was anderes coole Rhythmen, fetzige Lieder, neue Choreografien P. Zach	Shiatsu 2 Bearbeiten Shiatsu in Rückenlänge K. Renath	Ballschule 2 Sportspielgerichtetes Lernen D. Gschaider	Ropeflow 2 Ropeflow Basics and Flows L. Popovic

Dritte Einheit: 13:00 Uhr -14:15 Uhr

Bühne	Bewegungsraum	Großer Turnsaal	Fitnessraum
Tanz	Gesundheit	Spiele	Fitness Tests
Dance Mix HipHop & Latin einfache Choreografien P. Ried	Shiatsu 3 Partnerarbeit Shiatsu in Seitenlage K. Renath	Ballschule 3 Die verschiedenen Vertiefungen der Ballschule „Einblick“ D. Gschaider	Ropeflow 3 Ropeflow Basics and Flows L. Popovic