



EIN STEIN

bewegt...

Kursname: Fit for Life	Leiter/in: Frau Romer
Was macht ihr in dem Kurs? Ich möchte euch mit verschiedenen Bewegungsangeboten ins Schwitzen bringen. Ihr könnt euch nach einem anstrengenden Schulalltag richtig austoben. Das wird sowohl mit Lauf- als auch mit Ballspielen erfolgen oder wir entwickeln gemeinsam einen Parcours, in dem ihr verschiedene Turngeräte frei erkunden könnt. Bei gutem Wetter gehen wir in den nahe gelegenen Wald, um uns auch hier zu bewegen oder die Zeit in der Natur zu nutzen, um die Seele baumeln zu lassen. Mir ist es wichtig, aus euren Wünschen einen Plan zu erstellen, in dem sich jeder in Teilen wiederfinden können sollte. Am Ende der Stunde möchte ich euch mit Phantasiereisen oder Übungen aus der progressiven Muskelrelaxation nach E. Jacobson ein Ruheritual anbieten, denn nach der Anspannung sollte die Entspannung schließlich nicht fehlen...	
Zusatzinformationen (auch für Eltern)	
Welche thematischen Schwerpunkte werden gesetzt? Alle teilnehmenden Schülerinnen und Schüler sollten bereit sein, sich auf die einzelnen Methoden einzulassen. Da die meisten Kinder kaum oder noch nie mit Entspannungstechniken in Kontakt gekommen sind, wird es für viele ungewohnt sein, zur Ruhe zu kommen. Die daraus resultierende Unsicherheit könnte sich durch „Stören“ bemerkbar machen. Sie können als Eltern unterstützend von außen mitwirken, indem Sie mit ihrem Kind darüber sprechen, dass es für alle Kinder in dem Kurs wichtig sein wird, dass jede/r sich auf das Angebot einlässt.	
Was brauchen die Schülerinnen und Schüler für diesen Kurs? Die Kinder benötigen Sportbekleidung und für die Entspannungsphase einen warmen Pullover bzw. eine Jacke oder eine kleine Decke, die in der Schule gelagert werden könnte. Außerdem sollten warme Socken und Wasser oder ein anderes (möglichst nicht zuckerhaltiges Getränk) mitgebracht werden.	
Was sonst noch wichtig ist: ---	