

WIMME(H)R - Unser Kursangebot

Nr.	Kursbeschreibung
1	<p>Badminton Kursleiter/in: Kurt Krobath / Dagmar Unger für die 1. – 5. Klasse Kosten: 25 €</p> <p>Badminton ist die schnellste Ballsportart der Welt. Die Faszination Badminton wird mithilfe von Technik- und Taktikschulung vermittelt. Einfache Spiel- und Übungsformen, in denen die verschiedensten Schläge erlernt werden, bis hin zu Wettkampfsituationen, in denen die Schlagsicherheit, die Konzentrationsfähigkeit, die Reaktionsfähigkeit, das Periphere Sehen trainiert werden, stehen am Programm. Im Vordergrund steht natürlich die Freude an der Bewegung sowie der Spaß am Spiel.</p> 
2	<p>Basketball für die Unterstufe Kursleiterin: Nadine Artner für die 1. – 4. Klasse Kosten: 25 €</p> <p>Die Schulung der grundlegenden Fertigkeiten (Dribbeln, Positionswurf, Korbleger,...) sowie das Erlernen einfacher Taktik- und Spielvarianten im Bereich Angriff und Verteidigung sind Ziel des Kurses.</p> 
3	<p>Basketball für die Oberstufe Kursleiterin: Nadine Artner für die 5. – 9. Klasse Kosten: 25 €</p> <p>Die Schulung der grundlegenden Fertigkeiten (Dribbeln, Positionswurf, Korbleger,...) sowie das Erlernen einfacher Taktik- und Spielvarianten im Bereich Angriff und Verteidigung sind Ziel des Kurses.</p> 

Nr.

Kursbeschreibung

Biblisches, historisches Kochen

Kursleiterinnen: Petra Trauner-Gkratsanlis und Bettina Koller
für die 5. – 9. Klasse
Kosten: 25 €

4



Wir recherchieren gemeinsam nach historischen Rezepten wie sie in biblischen und in römischen Schriften überliefert sind und versuchen ausgewählte Gerichte nach zu kochen. Neben historischem Grundwissen werden Kochfertigkeiten geübt sowie Umgangsformen und Tischmanieren diskutiert. Eine gemeinsame Verkostung nach alter alter Sitte bildet den Abschluss.

5



Boden- und Gerätturnen

Kursleiterin: Karina Toth
für die 1. – 4. Klasse, SS
Kosten: 25 €

Wir erlernen typische turnerische Fähigkeiten am Boden, Reck, Kasten, Schwebebalken sowie am Minitrampolin. Außerdem wird das Gleichgewichtsgefühl geschult, wir schwingen an und mit Geräten und ab und zu bewegen wir uns spielerisch durch Gerätbewegungslandschaften.

6



Bodyworkout

Kursleiterin: Karina Toth
für die 4. – 9. Klasse
Kosten: 25 €

Bodyworkout ist ein effektives Kraftausdauertraining, das schon nach kurzer Zeit spürbare Veränderungen bewirkt. Eine Kombination aus plyometrischen Übungen, die Sprung- und Schnellkraft herausfordern, sowie statischer und dynamischer Kräftigung bereitet den Körper optimal auf alltägliche Bewegungen vor.

Gestartet wird mit einem kurzen Warmup, das Muskeln und Gelenke auf das Training vorbereitet. Durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte, zum Beispiel Tubes, Hanteln und Stepper, werden auf unterschiedlichste Weise mehrere Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen. Dies sorgt für eine starke Haltung, definierte Muskulatur und einen erhöhten Energieumsatz.

Nr.

Kursbeschreibung

7



Bogenschießen

Kursleiter: Dr. Heinz Gyaky

für die 3. – 9. Klasse

Kosten: 25 €, Bogenschießplatz Bad Tatzmannsdorf (beim Freibad)

„Position finden, Pfeil einlegen, Sehne auf die Nasenspitze ziehen, zielen und bamm.“ Du bist eine Einheit mit Deinem Bogen; gelassen, ruhig, achtsam und fokussiert. Egal ob am Schießplatz oder am 3D Parcours - Bogenschießen macht einfach immer Spaß.

8



Coaching - Arbeitsmethoden und Zeitmanagement

Kursleiter: Klaus Pahr

für die 5. – 9. Klasse

Kosten: 15 €

Möchtest Du Dein Zeitmanagement verbessern und schulische Termine ohne Zeitdruck einhalten können? Mit einigen wirksamen Methoden, Tipps und Tricks schaffst Du das!

9



Crossfit

Kursleiterin: Dagmar Unger

für die 5. – 9. Klasse

Kosten: 25 €

Crossfit kombiniert und verbessert alle motorischen Fähigkeiten des menschlichen Körpers und stellt somit ein sehr anspruchsvolles, aber effektives Training dar. Burpees, Squats, Push-Ups und Planks werden nach diesen Einheiten keine Unbekannten mehr sein und du wirst dein Fitness-Level auf eine neue Ebene heben.

Nr.

Kursbeschreibung

10



Dance in Style

Kursleiter: Maxi Kallinger
für die 5. – 9. Klasse
Kosten: 15 €

Bei „Dance in Style“ kommst du ins Schwitzen, arbeitest an Technik, Kraft und einer Choreografie, die jeden TikToker in den Schatten stellt! Das Ganze verbindet aktuelle Musik mit einer Mischung aus verschiedenen Tanzrichtungen.
Just move it!

11



Digitale Fotografie

Kursleiterin: Michaela Artner
für die 6. – 9. Klasse
Kosten: 25 €

In diesem Kurs lernst du den Umgang mit einer Spiegelreflexkamera und die Aspekte der Bildkomposition (Goldener Schnitt, ...) kennen. Weiters setzen wir uns mit Porträts, Bewegung, Licht als Gestaltungsmittel, Tiefenwirkung, ... auseinander. Wichtig ist auch das Erkennen von Fehlern und das Wissen, wie man diese bearbeiten kann.

12



Elektromobilität

Kursleiter: Florian Rois
für die 7. – 9. Klasse
Kosten: 15 €

Wie funktioniert das öffentliche Laden eines Elektroautos? Welche Unterschiede gibt es zwischen Elektroautos und Verbrennungsfahrzeugen?
Mit welchen Apps kann ich Langstreckenfahrten/Ladestopps planen?
Die verschiedenen Aspekte werden anhand eines BMW i3 praktisch erläutert.

Nr.	Kursbeschreibung
13a	<p>English Communication Kursleiter: Fremdsprachenassistent für die 3. – 4. Klasse Kosten: 25 €</p>  <p>Dieser Kommunikationskurs wird ausschließlich auf Englisch geführt. Unter der Anleitung unserer Fremdsprachenassistentin hast du die Möglichkeit, in lockerer Atmosphäre mit deinen KollegInnen und einem „Native Speaker“ zu plaudern und zu diskutieren.</p>
13b	<p>English Communication Kursleiter: Fremdsprachenassistent für die 5. – 6. Klasse Kosten: 25 €</p>  <p>Dieser Kommunikationskurs wird ausschließlich auf Englisch geführt. Unter der Anleitung unserer Fremdsprachenassistentin hast du die Möglichkeit, in lockerer Atmosphäre mit deinen KollegInnen und einem „Native Speaker“ zu plaudern und zu diskutieren.</p>
13c	<p>English Communication Kursleiter: Fremdsprachenassistent für die 7. – 9. Klasse Kosten: 25 €</p>  <p>Dieser Kommunikationskurs wird ausschließlich auf Englisch geführt. Unter der Anleitung unserer Fremdsprachenassistentin hast du die Möglichkeit, in lockerer Atmosphäre mit deinen KollegInnen und einem „Native Speaker“ zu plaudern und zu diskutieren.</p>

Nr.

Kursbeschreibung

14a



English Drama Club

Kursleiterin: Nina Zartl
für die 2. – 4. Klasse
Kosten: 35 €

Im Drama Club soll es darum gehen, verschiedene Rollen einnehmen zu können, die vielleicht nicht immer dem eigenen Standpunkt entsprechen; dadurch ist man gezwungen, sich in andere Menschen und deren Denkweisen hineinzuversetzen und über den Tellerrand zu blicken. Improvisationen sollen dir die Möglichkeit geben, die Fremdsprache spontan zu benutzen.

14b



English Drama Club

Kursleiterin: Nina Zartl
für die 5. – 7. Klasse
Kosten: 35 €

Im Drama Club soll es darum gehen, verschiedene Rollen einnehmen zu können, die vielleicht nicht immer dem eigenen Standpunkt entsprechen; dadurch ist man gezwungen, sich in andere Menschen und deren Denkweisen hineinzuversetzen und über den Tellerrand zu blicken. Improvisationen sollen dir die Möglichkeit geben, die Fremdsprache spontan zu benutzen.

15



Ensemblespiel

Kursleiterin: Sabine Zumpf
für die 2. – 8. Klasse
Kosten: 45 €

Hast du Lust neben deinem Einzelunterricht am Instrument auch mit anderen Freunden zu musizieren? Dann bist du genau richtig beim coolen Ensemblespiel. Hier lernst du unter anderem das Zusammenspiel von verschiedenen Instrumenten genauer kennen, und gemeinsam erarbeiten wir bekannte, fetzige Popstandards. Zum Abschluss können wir ein kleines Konzert aufführen, welches sicherlich eine tolle Erfahrung ist!

Nr.	Kursbeschreibung
16	 <p>Erste-Hilfe-Kurs für den Alltag Kursleiterin: Dr. Heinz Gyaky für die 1. – 4. Klasse Kosten: 15 €</p> <p>Erste Hilfe ... was ist das? Kann ich da etwas falsch machen? Wann hilft mir Spitzwegerich und warum ist es immer gut, Topfen im Kühlschrank zu haben?</p>
17	 <p>Erste-Hilfe-Kurs (für den Führerschein), 16h Kursleiter: Michael Heißenberger für die 5. – 9. Klasse 4 EH, Kosten: 20 €</p> <p>Dieser Kurs gilt auch als Nachweis beim Führerschein. Du erlernst hier alle Möglichkeiten von Hilfeleistungen, bei Unfällen oder bei Eintritt plötzlicher Erkrankungen: Maßnahmen der Ersten Hilfe, Unfallverhütung, Rettungskette, regloser Notfallpatient, akute Notfälle, Wunden, Knochen- und Gelenksverletzungen.</p>
18	 <p>Fußball „Schülerliga“ Kursleiter: Michael Nemeth / Martin Warias für die 1. – 3. Klasse Kosten: 25 €</p> <p>In diesem Kurs bereiten wir uns auf die Teilnahme an der Fußball Schülerliga (Rasenplatz und Halle) vor. Eine Spielerfahrung im Verein wäre wünschenswert.</p>

Nr.

Kursbeschreibung

19



Fußball Unterstufe

Kursleiter: Michael Nemeth
für die 3. – 4. Klasse
Kosten: 15 €

In dieser Einheit widmen wir uns dem „klassischen Fußball“. Technikübungen und einfache Spielformen bis hin zu Kleinfeldspielformen stehen am Programm. Achtung: Die Einheit findet draußen statt, Turnschuhe mit griffiger Sohle oder Fußballschuhe wären ideal.

20



Fußball „ein gepflegtes Hallenkickerl“

Kursleiter: Kurt Krobath
für die 4. – 7. Klasse
Kosten: 25 €

Hallenfußball ist technisch anspruchsvoll, schnell und intensiv. Neben jeder Menge Spaß bietet Dir dieser Kurs eine tolle Möglichkeit, Deine technischen Fertigkeiten und vor allem Dein Spiel im 1 gegen 1 zu verbessern.

21



Geocaching

Kursleiterin: Lisa Puhr
für die 1. – 3. Klasse
Kosten: 25 €

Darunter versteht man eine „moderne Schatzsuche“.

Ablauf: Herunterladen der App „c-geo“ (Android-Handy) und anmelden. Caches (Verstecke) mittels dieser App suchen und auch finden.

Nr.

Kursbeschreibung

22



Golf für Einsteiger und Aufsteiger

Kursleiter: Martin Warias
für die 4. – 7. Klasse
Kosten: 15 €

Du suchst nach einem unkomplizierten und günstigen Einstieg in die faszinierende Sportart Golf. Hier erlernst bzw. festigst Du die Grundlagen des Golfsports in Theorie und Praxis. Dabei konzentrieren wir uns hauptsächlich auf den Drive (Abschlag), den Chip (Annäherungsschlag) und den Putt (Rollender Schlag). Die Einheiten finden im Turnsaal statt, Golfschläger und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.

23



Handball Unterstufe Mädchen

Kursleiterin: Christine Käfer
für die 1. – 2. bzw. 3. – 4. Klasse
Kosten: 25 €

Vom Kleinfeld- zum Großfeldspiel. In den Einheiten soll vor allem das Spiel über das Großfeld trainiert werden. Du wirst einfache Spielzüge im Angriff kennenlernen und dir verschiedene Abwehrmöglichkeiten aneignen.

24



Handball Unterstufe Buben

Kursleiter: Kurt Krobath
für die 2. – 4. Klasse
Kosten: 25 €

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen das Erlernen der Basistechniken wie Fangen, Werfen, Wurf und Sprungwurf. Weiters werden die Spielfähigkeit und das taktische Verständnis im Handball gefördert.

Nr.

Kursbeschreibung

25



Herbstliche Schatzsuch im Wald

Kursleiterin: Tamara Ehrenhöfer
für die 1. – 2. Klasse
Kosten: 15 €

Gemeinsam erkunden wir den Wald, indem wir uns in Zweier-Teams auf die Suche nach Tierspuren und verschiedenen Pflanzenteilen begeben. Dabei gilt es nicht nur den Wald als Lebensraum und Ökosystem kennenzulernen, sondern vor allem die Vielfalt mit allen Sinnen zu erleben und Naturerfahrungen zu sammeln. Genaues Beobachten ist hier besonders gefragt, denn der Wald steckt voller Überraschungen...

26



HIIT (Hochintensives Intervalltraining)

Kursleiter: Michael Nemeth
für die 4. – 9. Klasse
Kosten: 15 €

Willst du Muskeln aufbauen? Willst du deine Ausdauer verbessern? Willst du Goliath bezwingen können? Dann bist DU in diesem Kurs genau richtig! Wir bringen dich in einem 30-minütigem intensiven Intervalltraining an deine Grenzen, sowie deine Muskeln zum Wachsen, und verbessern auch deine Fähigkeiten im Ausdauerbereich, damit du die beste Version deiner selbst werden kannst!

In diesem Sinne: „One day or day one – you decide“.

27



Illustration und Handlettering

Kursleiterin: Doris Buchetics-Eibelwimmer
für die 4. – 9. Klasse
Kosten: 25 €

Zum Einsatz kommen verschiedene Techniken der Aquarellmalerei zur Verbildlichung kurzer Botschaften. Es gibt eine kurze Einführung in die Kunst des „Handletterings“ (gezeichnete Schrift/Schriftbilder). Mit den erlernten Grundlagen werden wir gemeinsam die visuelle Umsetzung eines von dir gewählten Inhalts erarbeiten.

Nr.

Kursbeschreibung

28



Judo/Taekwondo

Kursleiter: Bernhard Winkler
für die 1. – 4. Klasse
Kosten: 25 €

Asiatische Sportarten werden in Österreich nicht zuletzt durch österreichische Medaillengewinne immer bekannter. Lerne zwei dieser Sportarten kennen, in denen du deinen ganzen Körper neu kennenlernen wirst. Auch im Alltag wirst du eine Bereicherung erfahren, nicht zuletzt durch das richtige Fallen. Mache dich auf deinen Weg (DO), es wird dein Leben verändern.

29



Konzertfahrten „Klassische Musik“

Leiter: Markus Kern
für die 5m – 9m

Einige große Bühnen Wiens, wie der Wiener Musikverein, die Volksoper Wien oder das Wiener Konzerthaus haben auch regelmäßig klassische Konzerte am Programm. Für SchülerInnen der M-Klassen gibt es die Möglichkeit drei bis vier ausgewählte Konzerte pro Semester zu besuchen.

30



Kreativ-Atelier - Freies Malen und Gestalten

Kursleiterin: Doris Karner
für die 4. – 9. Klasse
Kosten: 25 €

Künstlerische Aktivitäten bringen kreative Ressourcen zum Vorschein und wirken entspannend und stressreduzierend. Im Kreativ-Atelier geht es um das Erlebnis, ohne äußere Vorgaben malen und gestalten zu können. Je nach Interesse stehen dir vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten offen – von Malerei und Grafik über das Plastizieren, Collagieren, Zufallstechniken bis hin zum kreativen Schreiben.

Nr.

Kursbeschreibung

31



Lauftreff "Frauenlauftraining"

Kursleiterin: Karina Toth
für die 1. – 9. Klasse
Kosten: 35 €

Beim Frauenlauftraining wollen wir uns auf die 5 km - Strecke beim Wiener Frauenlauf in der Prater Hauptallee vorbereiten. Das Lauftraining beinhaltet eine Mischung aus Laufen, Techniktraining und Koordinationsübungen. Ob Profi oder Anfänger, für alle geeignet.

32



Leben im Wasser - Zoologie im Willersbach

Kursleiterin: Liane Pieber
für die 1. – 2. Klasse
Kosten: 15 €

Dieser Kurs findet im Freiland statt. Wir erkunden - ausgerüstet mit Gummistiefel, Kescher und Lupe - die Wassertiere im Willersbach.

33



Mikroskopieren

Kursleiterin: Andrea Pahr
für die 1. – 4. Klasse
Kosten: 15 €

In diesem Kurs betrachten wir tierische und pflanzliche Zellen bzw. Gewebe und verschiedene Gruppen von Mikroorganismen. Wir verwenden nicht nur fertige Objekte, sondern stellen auch eigene Präparate von Tieren und Pflanzen aus dem Schulgarten her.

Nr.

Kursbeschreibung

34



Mountainbike/E-Mountainbike

Kursleiterin: Kurt Krobath

für die 5. – 9. Klasse

Kosten: 45 €

Das Hauptaugenmerk in diesem Kurs liegt auf einem sicheren Umgang mit dem Mountainbike. Spielerische Gleichgewichtsübungen, Anfahren am Berg, richtiges Schalten und sicheres Bremsen bilden die Grundlagen dieses Kurses. Neben kurzen Ausfahrten gibt es als Highlight eine etwas anspruchsvollere Abschlussfahrt. Die Einheiten werden geblockt abgehalten (180 Minuten, 180 Minuten, 360 Minuten). Der Besitz eines Mountainbikes bzw. E-Mountainbikes wird vorausgesetzt; für die letzte Einheit gibt es auch die Möglichkeit E-Mountainbikes gegen eine Gebühr auszuleihen.

35



Musicalfahrten – Unterstufe

Kursleiterinnen: Martina Benedek und Sabine Zumpf

für die 2. – 4. Klasse

Für alle SchülerInnen gibt es im Sommersemester die tolle Gelegenheit in ein angesagtes Musical nach Wien oder Graz zu fahren.

Dadurch bekommen auch die musikbegeisterten SchülerInnen der Unterstufe die Möglichkeit eine Musicalaufführung live mitzuerleben.

36



Open Debate Club

Kursleiterin: Nina Zartl

für die 7. – 9. Klasse

Kosten: 25 €

Nach dem Vorbild der etablierten Debattierclubs an britischen Universitäten diskutieren wir gemeinsam tagesaktuelle Fragestellungen, die außerdem auch mit den Themen der mündlichen Englisch-Reifeprüfung zusammenhängen.

Dieser Kurs bietet in englischer Sprache die Möglichkeit, euren Standpunkt glaubwürdig zu vertreten und eure Meinung kundzutun.

Nr.

Kursbeschreibung

37



Orientierungslauf

Kursleiterin: Nadine Artner
für die 1. – 3. Klasse
Kosten: 25 €

Orientierungslauf steht für eine Laufsportart, die aus zwei Komponenten besteht: Orientieren und Laufen. Mit Hilfe von Kompass und Karte werden bestimmte Kontrollpunkte im Gelände in möglichst kurzer Zeit angelaufen. In diesen Einheiten erfährst du Grundkenntnisse im Orientieren und im Orientierungslauen. Die Einheit findet draußen statt und ist v. a. für Anfänger und mäßig Fortgeschrittene geeignet.

38



Parkour

Kursleiter: Martin Warias
für die 1. – 3. Klasse
Kosten: 15 €

Möchtest du mühelos eine hohe Wand überwinden? Scheinbar spielend über Hindernisse springen? Nach Sprüngen gekonnt abrollen und direkt wieder in den Lauf wechseln? Der Bewegungsfluss und die Bewegungskontrolle stehen bei dieser Sportart im Vordergrund. Überwinde auch Du jetzt das erste Hindernis und probiere eine ungewöhnliche und moderne Sportart aus...

39



Pool Billard

Kursleiter: Martin Warias
für die 4. – 7. Klasse
Kosten: 25 €, Tischmiete einmalig 15 €

In Filmen wird Billard fälschlicherweise oft als ein Zeitvertreib zwielichtiger Personen in rauchigen Hinterzimmern anrüchiger Lokale dargestellt. In diesem Kurs hast Du die Möglichkeit diese faszinierende Sportart auf Wettkampftischen des Pool Billard Clubs Pinkafeld auszuprobieren bzw. Dein Spiel mit einfachen und komplexeren Übungen zu verbessern.
Ort: Gasthaus Weninger, Pinkafeld.

Nr.

Kursbeschreibung

40



Recording Workshop – Audio und Video

Kursleiter: Karl Heinz Kager
für die 6. – 9. Klasse
Kosten: 35 €

Wir nehmen Musik, Sprache und Video gesondert auf und machen ein Video daraus. Welche Software & Hardware brauche ich dafür?

41



Rock Poets (Hörübung und Interpretation von Rocksongs)

Kursleiter: Martin Warias
für die 5. – 7. Klasse
Kosten: 15 €

Rockstars werden nicht umsonst oft als die Poeten der Neuzeit bezeichnet. Mittels ausgewählter englischer Songs versuchen wir in einer Listening Comprehension die anspruchsvolle Textinhalte herauszuhören (Lückentexte, freie Texte, ...). Abschließend erarbeiten wir in einer Diskussion interessante Hintergründe und Themen diverser Songs.

42



Schwimmtraining für sportliches Schwimmen

Kursleiterin: Doris Kager
für die 1. – 9. Klasse
Kosten: 25 €

In diesen vier Einheiten soll die richtige Grundtechnik des Kraul- und Brustschwimmens erarbeitet werden. Atmung, Arm- und Beinbewegung, Start und Wende sowie die Steigerung der Geschwindigkeit durch richtige Technik ist hier das Ziel. Verbessere deine Bestzeit und lerne, dich effektiv im Wasser zu bewegen!

Ort: Freibad Oberschützen bzw. Hallenbad Pinkafeld

Nr.

Kursbeschreibung

43



Selbstverteidigung

Kursleiter: Bernhard Winkler
für die 4. – 9. Klasse
Kosten: 25 €

Gerade in unserer heutigen Zeit wird Selbstverteidigung immer wichtiger. Anhand einfacher, lustiger Übungen werden die Selbstwahrnehmung und das Selbstvertrauen gestärkt. Für den Ernstfall werden ebenfalls einfache, natürliche Bewegungen gelernt, damit eine effektive Verteidigung möglich ist. Achtung, es wird auch die effektivste Technik gelehrt, Kampfvermeidung.

44



Sezieren

Kursleiterin: Liane Pieber
für die 4. – 9. Klasse
Kosten: 15 €

In diesem Kurs sezieren wir verschiedene Tierorgane und vergleichen ihre Anatomie. Beispiele: Geflügel- und Schweineherz, Rinderauge, „Beuschel“ (Lunge, Luftröhre, Zwerchfell) mit Leber

45



Songwriting Workshop – Grundkurs

Kursleiter: Karl Heinz Kager
für die 3. – 9. Klasse
Kosten: 25 €

Wir lernen Basics zum Songaufbau, die wichtigsten Standard Chord Progressions, verschiedene Zugänge zum work-flow und schreiben zumindest einen eigenen Song.

Nr.

Kursbeschreibung

46

Step Aerobic

Kursleiterin: Karina Toth
für die 4. – 9. Klasse
Kosten: 25 €

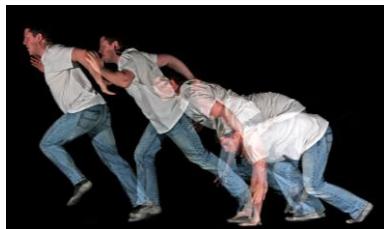


Dieses Workout macht Spaß und ist ein Allrounder. Bei diesem Workout werden Kalorien verbrannt, das Herz-Kreislauf-System gestärkt sowie die Haltung, Balance und Koordination gefördert. Zur Musik werden einfache Choreografien am Stepper erarbeitet, zudem werden Bauch- und Rückenmuskulatur mit Hilfe des Steps gekräftigt. Am Ende der Einheit wird gedehnt, um dem Muskelkater keine Chance zu geben.

47

Stop Motion Animation – wenn Bilder laufen lernen...

Kursleiterin: Doris Karner
für die 4. – 9. Klasse
Kosten: 25 €



Wie entsteht aus einzelnen Bildern ein Bewegungsablauf? In diesem Kurs lernst du zunächst die Grundlagen der Animation und verschiedene Stop-Motion-Techniken kennen (Cut-Out-Animation, Brickfilm, Pixilation, ...). Danach hast du die Möglichkeit, deine eigene Idee für einen kurzen Trickfilm mit Hilfe dieser Techniken umzusetzen.

48

Tabata Workout

Kursleiterin: Nadine Artner
für die 5. – 9. Klasse
Kosten: 25 €



Diese spezielle Form des Workouts ist eine Variante des Hochintensitätsintervaltrainings. Durch den Wechsel von sehr kurzen und hochintensiven Belastungs- und Erholungsphasen wird der Körper maximal gefordert und das gesamte Herz-Kreislauf-System optimal trainiert. Bring Dich in Form!

Nr.	Kursbeschreibung
49	 <p>Tanzkurs – „Fit for Ball“ Kursleiter: Joachim Jobst für die 5. – 9. Klasse Kosten: 25 €</p> <p>Einführung in die wichtigsten Tanzschritte – Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, Boogie, Cha-cha-cha (Auf Wunsch natürlich Änderungen möglich!)</p>
50	 <p>Tanzkurs – A little taste of Summer Kursleiter: Joachim Jobst für die 4. – 9. Klasse Kosten: 35 €</p> <p>Lateinamerikanische Tänze (Cha-Cha-Cha, Samba, Rumba, Salsa, Jive/Boogie) für die nächste Sommerparty. Paarweise Anmeldung erwünscht.</p>
51	 <p>Theaterfahrten Deutsch Leiter: Denise Frühwirt / Klaus Kappel für die 5. – 9. Klassen</p> <p>Vier- bis fünfmal pro Schuljahr besuchen wir verschiedenste Inszenierungen und Bühnen in Graz und Wien. Die Aufführungen reichen von kleineren Kabarettveranstaltungen bis hin zu Aufführungen auf den "großen Bühnen" unseres Landes, wie dem Burgtheater.</p>

Nr.	Kursbeschreibung
52	<p>Theaterfahrten Englisch Leiterin: Nina Zartl für die 5. – 9. Klassen</p> <p>Gemeinsam besuchen wir drei- bis fünfmal Aufführungen des "Vienna's English Theatre" in Wien. Dabei stehen verschiedenste Inszenierungen am Programm.</p> 
53a	<p>Tennis Unterstufe – Anfänger Kursleiter: Johannes Schulte für die 1. – 4. Klasse, in Pinkafeld oder Großpetersdorf Kosten: 25 €, Platzmiete einmalig 10 €</p> <p>Dieser Kurs soll Anfängern die Möglichkeit bieten in den Tennissport einzusteigen. Das Ziel dieses Kurses besteht darin, die grundlegenden Techniken der verschiedenen Schlagarten zu erlernen und erste Erfahrungen am Platz zu sammeln. Durch einfache Spiel- und Übungsformen sollen Technik, Reaktionsfähigkeit und Schlagsicherheit trainiert werden.</p> 
53b	<p>Tennis Unterstufe – Fortgeschrittene Kursleiter: Florian Rois für die 1. – 4. Klasse, in Pinkafeld oder Großpetersdorf Kosten: 15 €, Platzmiete einmalig 10 €</p> <p>Dieser Kurs soll Spieler/innen die Möglichkeit bieten die grundlegenden Techniken der verschiedenen Schlagarten zu verbessern. Durch Spiel- und Übungsformen sollen Technik, Reaktionsfähigkeit und Schlagsicherheit verbessert und ein eigenes Spielsystem angeeignet werden.</p> 

Nr.

Kursbeschreibung

54a



Tennis Oberstufe – Anfänger

Kursleiter: Florian Rois

für die 5. – 9. Klasse, in Pinkafeld oder Großpetersdorf

Kosten: 25 €, Platzmiete einmalig 10 €

Dieser Kurs soll Anfängern die Möglichkeit bieten in den Tennissport einzusteigen. Das Ziel dieses Kurses besteht darin, die grundlegenden Techniken der verschiedenen Schlagarten zu erlernen und erste Erfahrungen am Platz zu sammeln. Durch einfache Spiel- und Übungsformen sollen Technik, Reaktionsfähigkeit und Schlagsicherheit trainiert werden.

54b



Tennis Oberstufe – Fortgeschrittene

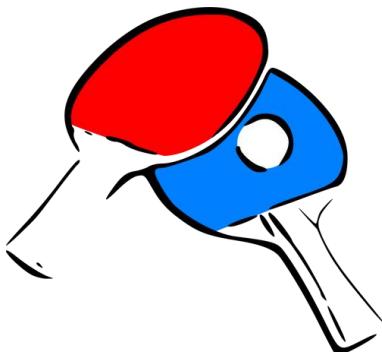
Kursleiter: Johannes Schulte

für die 5. – 9. Klasse, in Pinkafeld oder Großpetersdorf

Kosten: 15 €, Platzmiete einmalig 10 €

Dieser Kurs soll Spieler/innen die Möglichkeit bieten die grundlegenden Techniken der verschiedenen Schlagarten zu verbessern. Durch Spiel- und Übungsformen sollen Technik, Reaktionsfähigkeit und Schlagsicherheit verbessert und ein eigenes Spielsystem angeeignet werden.

55



Tischtennis

Kursleiter: Martin Warias

für die 3. – 9. Klasse

Kosten: 25 €

Der Kurs richtet sich an HobbyspielerInnen aber auch an SchülerInnen die etwas Erfahrung im Tischtennissport sammeln wollen. Ziel ist es mit den leistungsstärkeren SpielerInnen deren Technik und Taktik zu verbessern. Natürlich bietet der Kurs aber auch EinsteigerInnen die Möglichkeit die Grundtechniken im Tischtennis kennen zu lernen und ihr Spieldreieck zu heben.

Nr.

Kursbeschreibung

56



T-Shirt Design (Schablonendruck)

Kursleiterin: Doris Karner
für die 4. – 9. Klasse
Kosten: 15 €

Wie kann man mit einfachen Mitteln ein Kleidungsstück individuell gestalten? In diesem Kurs lernst du, aus einem selbstentworfenen Motiv (Zeichnung, Foto oder Schriftzug) eine einfache Schablone (engl. „Stencil“) herzustellen und damit dein T-Shirt zu bedrucken.
T-Shirts (100 % Baumwolle, kein Feinripp, mind. Einmal gewaschen) in der richtigen Größe bitte zur ersten Kurseinheit mitbringen!

57



Ukulele – Grundkurs

Kursleiter: Karl Heinz Kager
für die 4. – 9. Klasse
Kosten: 25 €

Wir lernen einfache Schlagmuster und Griffe, spielen bekannte Songs. Jeder braucht eine eigene Ukulele.

58



Ultimate Frisbee

Kursleiter: Martin Warias
für die 1. – 3. Klasse
Kosten: 15 €

Ultimate Frisbee ist eine kontaktlose Mannschaftssportart, bei der der Spaß am Spiel und das Fairplay im Vordergrund stehen. Lerne die unterschiedlichen Wurf- und Fangtechniken kennen, festige sie in verschiedenen Spielformen und probiere Dich im Wettkampfsport Ultimate Frisbee aus. „Keep the disc flying!“

Nr.

Kursbeschreibung

59



Vitamine für die Seele

Kursleiterin: Pia Penker-Peklar
für die 2. – 9. Klasse
Kosten: 15 €

Wenn du es eilig hast, gehe langsam. [Lothar M. Seiwert – nomen est omen]
Nimm dir Zeit zum Glücklichsein und erlerne in diesem Achtsamkeitstraining verschiedene Entspannungstechniken [u.a. Qi Gong, PMR, Imagination, Drachenweg] zur Stärkung von Körper, Geist und Seele. Mithilfe der erarbeiteten „Werkzeugkiste“ stärkst du gezielt deine eigenen Ressourcen, um den Herausforderungen des Schulalltags gelassener und resilenter zu begegnen.
(Was du dazu brauchst? – Zeit, bequemes Gewand und eine Isomatte)

60



Volleyball Schülerliga

Kursleiterin: Doris Kager
für die 1. – 2. Klasse
Kosten: 45 €

In diesem Kurs bereiten wir uns auf die Matches in der Schülerliga Volleyball Mädchen vor:
Erlernen der Grundtechniken, Spielformen im Kleinfeld und Vorbereitung auf das Spiel 6 gegen 6. Wir lernen, uns im System am Feld zurecht zu finden um als starkes Team in die Schülerliga starten zu können.

61



Volleyball Schülerliga

Kursleiterin: Doris Kager
für die 3. – 4. Klasse
Kosten: 45 €

In diesem Kurs bereiten wir uns auf die Matches in der Schülerliga Volleyball Mädchen vor:
Erlernen der Grundtechniken, Spielformen im Kleinfeld und Vorbereitung auf das Spiel 6 gegen 6. Wir lernen, uns im System am Feld zurecht zu finden um als starkes Team in die Schülerliga starten zu können.

Nr.

Kursbeschreibung

62



Volleyball Oberstufe Beach

Kursleiterin: Doris Kager
für die 5. – 9. Klasse
Kosten: 35 €

Podersdorf, wir kommen! Vorbereitung und Qualifikation für die Landesmeisterschaften Beach-Volleyball. Spezielle Technik beim Beach-Volleyball und Taktiktipps für Meisterschaft und Freibad ;)

63



Volleyball Oberstufe Halle

Kursleiterin: Doris Kager
für die 4. – 9. Klasse
Kosten: 25 €

Technik verbessern – Spielsystem erlernen – Spaß haben. Dieser Kurs richtet sich an alle, die nicht vereinsmäßig Volleyball spielen und trotzdem Volleyball auf gutem Niveau spielen wollen. Hauptgewicht liegt auf dem Spielen in der Form 6:6, also sollten schon Vorkenntnisse vorhanden sein. Teilnahme an der Oberstufen-Meisterschaft ist geplant.

64



Vorbereitungskurs auf sportliche Aufnahmeprüfungen

Kursleiterin: Doris Kager
für die 7. – 9. Klasse
Kosten: 15 €

Manche Studien setzen für die Zulassung eine Überprüfung der motorischen Eignung voraus. In diesem Kurs soll eine Auseinandersetzung mit den Anforderungen und Übung dieser erfolgen, denn ein guter Trainingszustand und eine gezielte Vorbereitung sind für eine positive Absolvierung der motorischen Ergänzungsprüfung von großem Vorteil.

Nr.

Kursbeschreibung

65

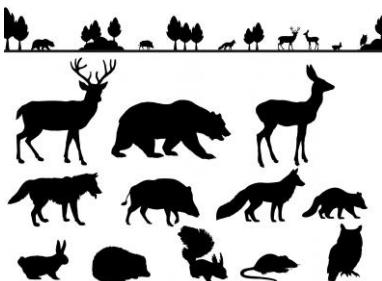


Vorbereitungskurs auf die Medizinaufnahmeprüfung

KursleiterIn: Arno Bundschuh, Florian Rois
für die 8. – 9. Klasse
Kosten: 35 €

Das Ziel dieses Kurses besteht darin, Inhalte aus dem Bereich der Naturwissenschaften (Biologie, Chemie, Physik), welche bei der Aufnahmeprüfung zum Medizinstudium relevant sind, den TeilnehmerInnen näher zu bringen.

66



Waldpädagogik – Lebensraum Wald

Kursleiter: Michael Unger
für die 1. – 4. Klasse
Kosten: 15 €

Wie verhalte ich mich im Wohnzimmer unserer Wildtiere? Wie verändert sich der Wald übers Jahr? Wie verständigen sich die Wildschweine, Hirsche und Füchse im Wald? Besteht das Hirschgeweih aus Holz? Warum bekommt der Specht vom vielen Klopfen keine Kopfschmerzen? Warum kann die Eule den Kopf um 270 Grad drehen? Wie entsteht ein Baum und wie ist er aufgebaut?

67



Yoga für Kids und Teens

Kursleiterin: Karina Toth
für die 1. – 3. Klasse
Kosten: 25 €

Yoga verbessert deine Körperhaltung, hilft dir, mit Stress besser umzugehen und hilft dir Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen sowie Bewegungsspiele verbessern deine Körper- und Sinneswahrnehmungen. Yoga-Positionen, auch „Asanas“ genannt, kräftigen und dehnen deine Muskulatur spielerisch, du wirst dadurch kräftiger und flexibler. Meditations- und Achtsamkeitsübungen runden die Stunde ab - sie fördern deine Konzentration.

Nr.

Kursbeschreibung

68



Yoga im Flow – Entspannen und Kräftigen

Kursleiterin: Doris Kager
für die 4. – 9. Klasse
Kosten: 25 €

Atmen, konzentrieren, anspannen, relaxen. Yoga-Flows vereinen Entspannung und Kräftigung, Beweglichkeit und Atemübungen und schaffen es somit ein Ganzkörpertraining zu bieten, das „wie im Flug“ vergeht und Körper und Geist fordert

69



Zusatzsportstunde für M-Klassen

Kursleiterin: Doris Kager
für die 5m – 9m
Kosten: 25 €

In dieser zusätzlichen Sportstunde steht die Freude an der Bewegung und am gemeinsamen Spiel im Vordergrund. Am Programm stehen große und kleine Sportspiele, Krafttraining, sowie bekannte und neue Spiel- und Übungsformen aus dem Sportunterricht.