

Informationen zu aktiven Kurzpausen

Liebe Schulleitungen, liebe Lehrkräfte,

„Corona“ – der Begriff ist in aller Munde.

Aber wissen Sie auch, was der Begriff „Corona“ übersetzt bedeutet?

Der Begriff wurde wegen der äußeren Form und Erscheinung des Virus gewählt. Er stammt aus dem lateinischen und bedeutet „Krone, Hof um die Sonne, Strahlenkranz“.

Vielleicht können wir allein aus der Bedeutung des Begriffs positive Schlussfolgerungen bilden, die in Richtung „hoffnungsvolle Veränderungen“ gehen.

Denn Veränderungen erleben wir gerade überall.

Gerne möchten wir heute die Gelegenheit nutzen und Ihnen unser verändertes Angebot zukommen lassen.

Wir werden in den nächsten Wochen digitale Kurzpausen für und mit Ihnen gemeinsam durchführen.

Zur Teilnahme an den Kurzpausen benötigen Sie lediglich einen Computer/Laptop oder Handy mit Internetzugang. Sie können sich von allen Endgeräten zu den jeweiligen Angeboten einwählen und teilnehmen.

Nachstehend finden Sie alle Themen und die entsprechenden Uhrzeiten der Kurzpausen. Sie können sich eine Kurzpause aussuchen, sehr gerne aber auch an mehreren oder sogar allen Kurzpausen teilnehmen. Ihnen hat eine Kurzpause in der ersten Woche gut gefallen und gut getan? Dann also gerne in der zweiten Woche wieder mit einsteigen, wiederholen und erneut genießen.

Die Teilnahme an allen Kurzpausen ist für Sie kostenfrei!

Kalenderwoche 14

Thema	Tag	Uhrzeit	Link zur Kurzpause	Material, wenn zuhause vorhanden	Referent /-in	Technischer Support
Rumpf ist Trumpf – Stabilisation und Kräftigung der Rumpfmuskulatur	01.04.2020	10.00 - 10.20 Uhr	https://bad-gmbh.webex.com/bad-gmbh/j.php?MTID=m7db557aa226a664a70aff2cda00c586b	Yogamatte, Decke oder Handtuch	Svenja Michaelis	Magnus Piontkowski (0151 56001359)
Tu dir was Gutes - Mobilisation für Rücken und Nacken	02.04.2020	14.00 - 14.20 Uhr	https://bad-gmbh.webex.com/bad-gmbh/j.php?MTID=me154c3aee06670574c532f09db914f2b		Magnus Piontkowski	Jennifer Larbig (0160 4317516)
Eine tragende Rolle - Mobilisation der Füße	03.04.2020	10.00 - 10.20 Uhr	https://bad-gmbh.webex.com/bad-gmbh/j.php?MTID=m7db557aa226a664a70aff2cda00c586b	Tennisball oder feste (Glas-)Flasche	Svenja Michaelis	Magnus Piontkowski (0151 56001359)

Kalenderwoche 15

Thema	Tag	Uhrzeit	Link zur Kurzpause	Material, wenn zuhause vorhanden	Referent/-in	Technischer Support
Tu dir was Gutes - Mobilisation für Rücken und Nacken	06.04.2020	10.00 - 10.20 Uhr	https://bad-gmbh.webex.com/bad-gmbh/j.php?MTID=m6ba512593664f52cace8a7dd84e31c4c		Magnus Piontkowski	Christoph Nünnerich (0151 15858115)
Entspannt durch den Alltag – Progressive Muskelrelaxation	07.04.2020	14.00 - 14.20 Uhr	https://bad-gmbh.webex.com/bad-gmbh/j.php?MTID=mef0d563a5dea6b5bf6a50fde45f069e8	Yogamatte, Decke oder Handtuch	Nicole Gilsbach	Jennifer Larbig (0160 4317516)
Einfach mal durchatmen – Atementspannung	08.04.2020	10.00 - 10.20 Uhr	https://bad-gmbh.webex.com/bad-gmbh/j.php?MTID=m7c64ffa559af01ac063ba60d2e91b454		Jennifer Larbig	Nicole Gilsbach (0151 4012441 3)
Bodyscan – den Körper achtsam wahrnehmen	09.04.2020	14.00 - 14.20 Uhr	https://bad-gmbh.webex.com/bad-gmbh/j.php?MTID=mbe76de6b6de2edada6a959f91f6a133a	Yogamatte, Decke oder Handtuch	Rebecca Nagel	Jennifer Larbig (0160 4317516)