

Schul-Projekt zum Genussmarathon 2004
 (Schulbezogene Veranstaltung – LSR Vorarlberg)
**Bewegungserziehung für Schüler –
 Entwicklung von Körperbewusstheit durch Laufen**

Ablauf des Projektes:

Das Projekt besteht aus 3 Abschnitten. Es können 10 Klassen zu je 30 Schülern teilnehmen. Oder auch 20 Klassen zu 15 Schülern.

- **Abschnitt I – Seminar und Vortrag**

An einem Halbtage (4 Unterrichtseinheiten) werden mit ca.30 Schülern die oben erwähnten Aspekte der Laufbewegung praktisch gelernt, reflektiert und geübt. Körperübungen, Laufübungen und Theorie wechseln sich ab und ergänzen einander.

Referent: Mag. Hubert Feurstein (siehe dazu Buch)

Möglichkeit zur Teilnahme der Klasse am Vortrag von Primar Dr. Werner Benzer vom Institut für Sportmedizin am LKH Feldkirch am 15. März 2004 zum Thema „Gesund durch Laufen – Medizinische Informationen zum Genussmarathon“

- **Abschnitt II – Übungsphase**

Das im Seminar Gelernte soll im Unterricht und in der Freizeit geübt und vertieft werden. Es wird auf ein konkretes Ziel hin trainiert, die Teilnahme am Genussmarathon mit dem Erhalten einer Urkunde

- **Abschnitt III – Teilnahme am Genussmarathon (Ergebnisüberprüfung)**

Die Schüler nehmen am 8. Mai 2004 Genussmarathon in Feldkirch teil. Die Schüler laufen gemeinsam eine selbst gewählte Streckenlänge (Viertelmarathon – 10,5 km oder 5 km).

Dabei steht das gesundheitsfördernde, genussvolle und gemeinschaftliche Laufen im Mittelpunkt.

Zeitlicher Rahmen des Projektes:

Februar 2004 bis Mai 2004

Paket pro Klasse (10 Pakete werden an die Schulen vergeben)

Ein Halbtage (4 Unterrichtsstunden) Seminar mit Hubert Feurstein in der Schule (Turnhalle) mit 30 SchülerInnen und 2 LehrerInnen (Februar bis März 2004)

Eintrittskarten für 3 Vorträge:

- Kick-Off am 2. März – Top Referent zum Thema Laufen
- Dr. Benzer am 15. März zum Thema „Gesund durch Laufen“
- Prof. Baldur Preiml am 21. April „Vor der Kunst sich bewegen zu lassen“

Startplätze beim Genussmarathon für SchülerInnen und 2 LehrerInnen

Urkunden Genussmarathon

Das Buch

ZUSAMMENSPIEL Laufgenuss zwischen Leistung und Schonung. Grundkurs des Ganzheitlichen Laufens – ein Übungsbuch kann beim Seminar ermäßigt - um € 10 statt um € 20 – erworben werden.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung zum 3. Genussmarathon 2004 in Feldkirch.

Mit sportlichen Grüßen
 GF Wolfgang Schwarzmann