

## LEHRGANGSÜBERSICHT

### Informationen zum Lehrgang

Lehrgangszeichen	S777-0/26/438633
Titel	<b>Move &amp; Mind – Kleine Übungen, große Wirkung- Entspannt in die Ferien!</b>
Kurztitel	Move & Mind
Beschreibung	<p>Mehr Ruhe und Fokus im Schulalltag (inkl. Bewegungspausen und Entspannungsübungen für SchülerInnen)</p> <p>Der Referent <b>Jürgen Berkmler (Therapy4u- Füssen, M.Sc. Physiotherapeut (OMT®))</b> arbeitet gemeinsam mit den Lehrkräften an Strategien zur wirksamen Stressprävention, Stressbewältigung und Stressreduktion im schulischen Alltag. Im Mittelpunkt stehen zudem die Förderung von Resilienz, die Stärkung persönlicher Ressourcen sowie praxisnahe Impulse zur nachhaltigen Stärkung der eigenen Widerstandskraft.</p> <p>Darüber hinaus werden konkrete Übungen für den Einsatz im Unterricht vorgestellt. Dazu gehören kurze Bewegungs- und Aktivierungspausen am Platz, Übungen zur Kräftigung und Dehnung bei langem Sitzen, Entspannungsübungen vor Leistungsnachweisen sowie Methoden zur Stressbewältigung für Schülerinnen und Schüler. Der Nachmittag bietet zahlreiche praktische Anregungen für einen gesundheitsförderlichen Schulalltag.</p>
Anmeldeschluss	14.07.2026
Teilnehmerzahl	max. 30
Schularten	Grundschule, Mittelschule, Förderschule
Anbieter	Staatliches Schulamt im Lkr. Ostallgäu Schwabenstraße 11, 87616 Marktoberdorf Anbieterkategorie: Staatlich
Ansprechpartner	Karin Weikmann, Schulamtsdirektorin
Zielgruppen, Schulfächer, Schlagworte	Lehrkräfte allgemein, Fortbildung

## Zusammenfassung der Veranstaltungstermine

Veranstaltungs-Nr.	Beginn (Uhrzeit)	Ende (Uhrzeit)	Format
438633-1	20.07.26 14:00Uhr	20.07.26 15:30Uhr	Präsenz

Details der zugehörigen Veranstaltung 1/1:

## **438633-1 Move & Mind – Kleine Übungen, große Wirkung- Entspannt in die Ferien!**

Aktenzeichen	S777-0/26/438633-1
Beginn/Ende	20.07.2026 14:00 - 15:30 Uhr
Bemerkungen	
Format	Präsenz
Teilnehmerzahl	max. 30
Veranstaltungsort	Mittelschule Roßhaupten Forgenseestr. 6, 87672 Roßhaupten
Leitung	Karin Weikmann, Schulamtsdirektorin
Kostenhinweis	Die Teilnahme ist gebührenfrei möglich
Direktlink	<a href="https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container_id=438633">https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container_id=438633</a>