

PROGRAMM

VOLLEYBALL

mit Natalia Emge, frühere professionelle Volleyballspielerin und an der Sportuniversität Kasan ausgebildete Trainerin

Zielgruppe: 1.-4. Klasse (Anfänger*innen und Fortgeschrittene)
10 bis 16 Teilnehmer*innen

Ort: BG 18 Turnhallen

Termine:

- Donnerstags
17.04./08.05./15.05/ 26.06
18.30 – 19.30
- 22.05./05.06./12.06./19.06
18.30 – 20.00

Kursgebühr: 100€

Anmeldung:

Tel: +43 664 2424115

Mail: natalia.emge@gmail.com

PODCAST

Schwerpunkte: Kunst, Kultur & Wissenschaft
Vertiefung: Pitchtraining & Interview

Zielgruppe: Anfänger*innen und Fortgeschrittene
(min. 5 Teilnehmer*innen 3.-8. Klasse)

Ort: BG 18 KUG Saal

Termine:

- Donnerstags: 17.00 – 18.30
- 24.04./08.05./15.05./22.05.

Kursgebühr: 50€

Anmeldung:

julia.fromm@klostergasse.at



Krav Maga Girls – PolizeiSportvereinigung Selbstverteidigung / Maor Self Defense



INHALT

- ★ Aufbau & Erweiterungskurs
- ★ Deeskalation Richtiger Umgang mit Wut & Aggression
- ★ Sicherer Heimweg/ Straße/ Verkehrsmittel
- ★ Verbales & Nonverbales Verhalten in Konfliktsituationen & gegenüber fremden Personen
- ★ Verhalten gegenüber aggressiven Personen
- ★ Angepasste Selbstverteidigungstechniken der Altersgruppe entsprechend
- ★ Notwehrrecht/ Tricks & Tipps für Angemessenes Verhalten in Konfliktsituationen

ZIELE

Mit Konfliktsituationen verhältnismäßig und rechtskonform umgehen zu lernen ist Ziel dieses Lehrganges. Ausgangspunkt der Schulung sind die standardisierten Abläufe im täglichen Leben der Kinder. Verhalten am Schulweg auf der Straße, Verkehrsmittel und in der Schule gegenüber Fremden und aggressiven Personen. Nicht den schnellsten, sondern den sichersten Weg nach Hause gehen. Schwerpunkt wird dabei auf die Prävention, auf Übungen zur Deeskalation, sowie auf Eigensicherungstechniken gelegt. Selbstverteidigungstechniken der Altersgruppe angepasst. Nicht mit Gewalt, sondern mit Köpfchen kann man meistens körperliche Auseinandersetzungen und Schaden verhindern. Eigensicherung wichtiger als Handy, Schultasche oder Taschengeld. Durch richtiges soziales und tolerantes Verhalten untereinander, können viele Konflikte verhindert werden. Übungen werden in Theorie und praktischen und einfachen Befreiungstechniken vermittelt. Dies soll nicht nur zu einer Steigerung des Sicherheitsgefühls des/der Mädchen – Frauen führen, sondern auch den Alltag im allgemeinen sicherer machen.

Teilnehmer*innen & Zielgruppe: min. 12 bis max. 30 Mädchen/Frauen der 1. – 4. Klassen
Ort: BG 18 Turnhallen

Termine:

- jeweils 14.35 Uhr bis 16.15
- 15.05./22.05./05.06./12.06.

Kursgebühr:

4 x 2 Einheiten zum Gesamtpreis von **50€** pro Teilnehmerin

Dieser Betrag ist am ersten Kurstag in einem beschrifteten Kuvert mitzubringen.

Anmeldung:

Herrn Bernhard Böhm Email bei:
vanessa@leismueller.cc

TENNIS

mit Hr. Miksch

Zielgruppe: für alle Interessierten

Weitere Informationen:

<https://www.tennisakademie.wien/kurse/hobby-freizeitkurs/>

Ort: Tennisplätze Postsportverein,
Eingang Roggendorfgasse (beim Minigolfplatz)

Termine:

- Zeitraum (1xWoche):
14.04 – 29.06./01.09-05.10.

Kursgebühr (12-14 Einheiten*):

- 2er Gruppe: 447€
- 4er Gruppe: 327€

Anmeldung:

Tel: [+43 699/11 98 65 16](tel:+4369911986516)

Mail: info@tennisakademie.wien

*durch Feiertage variiert die Anzahl der Kurstermine, Preis wird adaptiert

THE ENGLISH DRAMA CLUB

mit Prof. Mag. Rudolf W. Svoboda

Hier werden Sketches in englischer Sprache für
Schüler*innen der 1.-5.Klasse eingeübt.

Es gibt Sketches für 2-6 Personen.

Der Lacherfog ist garantiert.

Zielgruppe: Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Ort: BG 18

Termine:

- 14 Termine
- Donnerstags ab 27.02.
16.15-17.30

Kursgebühr: 168€

Anmeldung:

Tel: [+43 676 3027890](tel:+436763027890)

Mail: office@polyglott.at

Yoga & Mindfulness (Achtsamkeit) für pre-teens & teens

mit Mag.^a Mariella Vicente de Hübner

Yoga ist wie Musik, es entspannt Geist und Körper. Es verbessert deine körperliche Gesundheit, reduziert den Stress und deine Unruhe, schärft den Fokus und die Konzentration für die Schule und fördert deine Kreativität!



In jeder Stunde fangen wir mit dynamischen Atemübungen an, dann üben wir Yoga-Posen und Sequenzen mit deiner Lieblingsmusik. Danach machen wir ein Bewegungsspiel und trainieren Achtsamkeit und schließen die Stunde mit einer Traumreise oder Savasana ab. Nach dem Savasana endet die Einheit mit einer Reflexionsaktivität, die darauf abzielt, wie du das gelernte Thema in deinem Leben abseits der Yogamatte integrieren kannst.

Bring deine Freund*innen mit und nimm alle Sorgen, die du im Kopf hast, damit du sie auf der Yoga-Matte verlässt!

Zielgruppe: ca. 10 -13 Jahre alt (1.-4. Klasse)/ min. 5 max. 14 Jugendliche
Ort: BG 18 Mehrzwecksaal

Termine:

- Montags 18.00–19.00
- 03.03./10.03./17.03./24.03.
31.03./07.04./28.04./05.05.
12.05./19.05.

Kursgebühr:150€(Jugendliche*r)
250€ (Jugendliche*r & Elternteil)

Anmeldung:

mindfulmariella@gmail.com

KULTUR- UND SPORTVEREIN BG 18 KLOSTERGASSE

Sommersemester 2025



SCHACH

mit Prof. Mag. Rudolf W. Svoboda
geprüfter Trainer des Wiener Schachverbandes
Österreichischer Schachlehrer*innen
ECU School Chess Teachers (ECU=European Chess Union)

Die Teilnehmer*innen an den Kursen haben die Möglichkeit in der Schulmannschaft an Turnieren teilzunehmen.

Wer seine schachlichen Fähigkeiten ausbauen möchte und bei Schachmeisterschaften um ELO-Punkte spielen möchte, der hat die Möglichkeit einem Verein beizutreten.

Die Mitgliedschaft in einem Verein ist unabhängig von der Teilnahme am Schachkurs in der Schule. Bei einem Verein muss man sich mittels Anmeldeformular anmelden und gilt so lange als Mitglied, bis man sich Fristgerecht wieder abmeldet.

Zielgruppe: Anfänger*innen und Fortgeschrittene 1.-8. Klasse

Termine:

- Mittwochs & Donnerstags
- 19 & 15 Termine ab 19.02.

Schüler*innen ohne
Tagesbetreuung:

Kurs 1: 14.10 – 15.00 (1)

Kurs 2: 14.10 – 15.25 (1,5)

Kurs 3: 14.10 – 15.50 (2)

Kurs 4: 15.00 – 15.50 (1)

Kurs 5: 15.00 – 16.15 (1,5)

Schüler*innen mit
Tagesbetreuung:

Kurs 6: 14.35 – 15.25 (1)

Kurs 7: 14.35 – 15.50 (1,5)

Kurs 8: 14.35 – 16.15 (2)

Kurs 9: 15.25 – 16.15 (1,5)

Kursgebühr:

1 Schulstunde: **10€**

1,5 Schulstunden: **12€**

2 Schulstunden: **15€**

Bretter, Uhren und Figuren werden zur Verfügung gestellt.

Anmeldung:

Tel: +43 676 3027890

E-Mail: office@polyglott.at

Ort: BG 18

Impressum:

Bundesgymnasium 18 Klostersgasse, Klostersgasse 25, 1180 Wien

Mit freundlicher Unterstützung des Elternvereins

Organisation: Mag. Helmut Mayrhofer

Layout: Julia Fromm, MEd