



Avendoo Fitness for free
**Das kostenfreie
Move-Training**

aven doo

aven doo

Kurz erklärt
Avendoo Fitness

**Regelmäßige
Fitness-Sessions**
2-stündig und
monatlich

**Wechselnde
Avendoo Themen**
mitbestimmt
durch Teilnehmer

Ziel:
Steigerung der
persönlichen
Avendoo Fitness

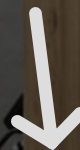
Der Fitness Spirit

Aktive Mitarbeit



Einbringen von
Fragen jederzeit –
**Übungen in der
eigenen Lernwelt**

Erfahrungsaustausch



**Trainieren als
Gemeinschaft** –
gegenseitige
Unterstützung

**Unterstützt
durch Avendoo
Trainer**

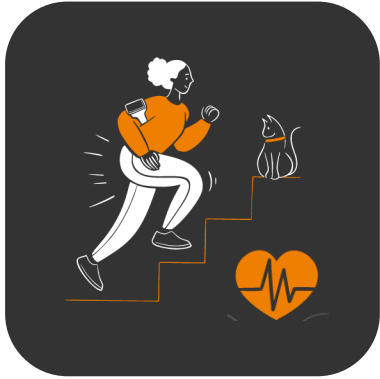


Aktivierung von
Erfahrungswissen –
Strukturierung und
Steuerung von
Lernprozessen

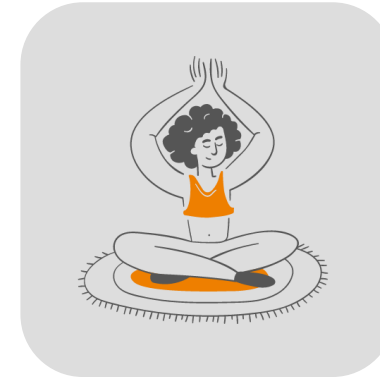


#GernePerDu

Ablauf der Fitness-Session



Training
ca. 30 min
~~ca. 90 min~~



**Home
Workout**

Warm-up
10 min
~~15 min~~



Muskelaufbau



Laufgruppen



Trainer Impuls

Cool-down
5 min
~~15 min~~





Warm-up



Training

Move-Training

Unser Trainingsplan für heute

Grundlagen

Was ist Move und was kann man damit machen?

Tipps und Tricks

Welche Design-Tipps sind zu beachten und wie können wir Lernende mit Move Inhalten begeistern?

Neuerungen & Ausblick

Welche neuen Funktionen gibt es und wohin geht die Reise?

Grundlagen

Was ist Move und was kann man damit machen?



Tipps und Tricks

Welche Design-Tipps sind zu beachten
und wie können wir Lernende mit Move
Inhalten begeistern?





Home Workout



Aufgabe 1

Erstellen Sie eine Lehrmittelseite mit Move und berücksichtigen Sie dabei die besprochenen Design-Tipps.



Aufgabe 2

Gestalten Sie mit Hilfe von Avendoo Move eine Infoseite und Hauptseite für Ihren Kurs.

Neuerungen und Ausblick

Welche neuen Funktionen gibt es und wohin geht die Reise?



Move Bausteine

Seite anpassen Text Bild Medien Fragen Interaktiv Layout Seite zurücksetzen Vorlagen Vorschau

1/4

Namen eingeben

1/2

"Fügen Sie hier eine spannende Einzelaussage für Ihre Lernenden ein oder nutzen Sie gleich mehrere Aussagen, um einen Dialog zu schaffen. Das lohnt sich vor allem, um Fließtext aufzulockern und Situationen abzubilden."

1/4

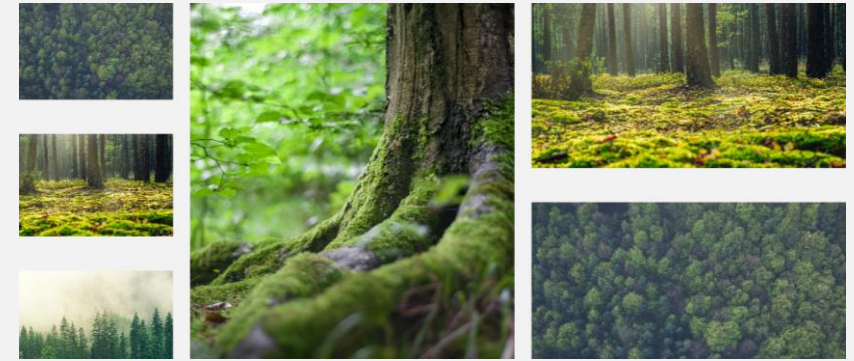
Namen eingeben

"Fügen Sie hier eine spannende Einzelaussage für Ihre Lernenden ein oder nutzen Sie gleich mehrere Aussagen, um einen Dialog zu schaffen. Das lohnt sich vor allem, um Fließtext aufzulockern und Situationen abzubilden."

Namen eingeben



Move Bausteine Paket



Namen eingeben

"Fügen Sie hier eine spannende Einzelaussage für Ihre Lernenden ein oder nutzen Sie gleich mehrere Aussagen, um einen Dialog zu schaffen. Das lohnt sich vor allem, um Fließtext aufzulockern und Situationen abzubilden."



Hinweis

Nutzen Sie diese Box, um besonders wichtige Informationen auf Ihrer Seite hervorzuheben. Beim Text sollten Sie sich auf die Kerninformationen und wenige Sätze beschränken.



Ihr Seitentitel

Eva Musterfrau

Ihre Ansprechpartnerin

T: +49 123 456 789

E: info@firma.de



Kapitel 01

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt.



“



Mit dieser Vorlage können Sie Zitate von Kunden oder wichtigen Persönlichkeiten abbilden. Die Verwendung von Portrait-Fotos sorgt dabei für mehr Identifikation und einen persönlicheren Eindruck.

”

Ihre Checkliste

- ✓ Mit diesem Element können Sie eine Checkliste aufbauen. Die Variante mit grünen Haken eignet sich u.a. für die Darstellung von ToDos oder auch Vorteilen.
- ✓ Mit diesem Element können Sie eine Checkliste aufbauen. Die Variante mit grünen Haken eignet sich u.a. für die Darstellung von ToDos oder auch Vorteilen.
- ✓ Mit diesem Element können Sie eine Checkliste aufbauen. Die Variante mit grünen Haken eignet sich u.a. für die Darstellung von ToDos oder auch Vorteilen.



Überschrift 1

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua.



Überschrift 2

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua.



Überschrift 3

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua.

Move Stil

Rahmen

Schatten

Ecken



Willkommen bei Magh und Boppert, Felix!

Lerne in diesem Kurs alles wichtige über unser Unternehmen, unsere Arbeitsweise und über Avendoo.

[Loslegen](#)

Willkommen bei Magh und Boppert, Felix!

Lerne in diesem Kurs alles wichtige über unser Unternehmen, unsere Arbeitsweise und über Avendoo.

[Loslegen](#)

Willkommen bei Magh und Boppert, Felix!

Lerne in diesem Kurs alles wichtige über unser Unternehmen, unsere Arbeitsweise und über Avendoo.

[Loslegen](#)

Willkommen bei Magh und Boppert, Felix!

Lerne in diesem Kurs alles wichtige über unser Unternehmen, unsere Arbeitsweise und über Avendoo.

[Loslegen](#)

Willkommen bei Magh und Boppert, Felix!

Lerne in diesem Kurs alles wichtige über unser Unternehmen, unsere Arbeitsweise und über Avendoo.

[Loslegen](#)

Verbessertes Accordion

Lorem ipsum dolor sit amet



Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum.



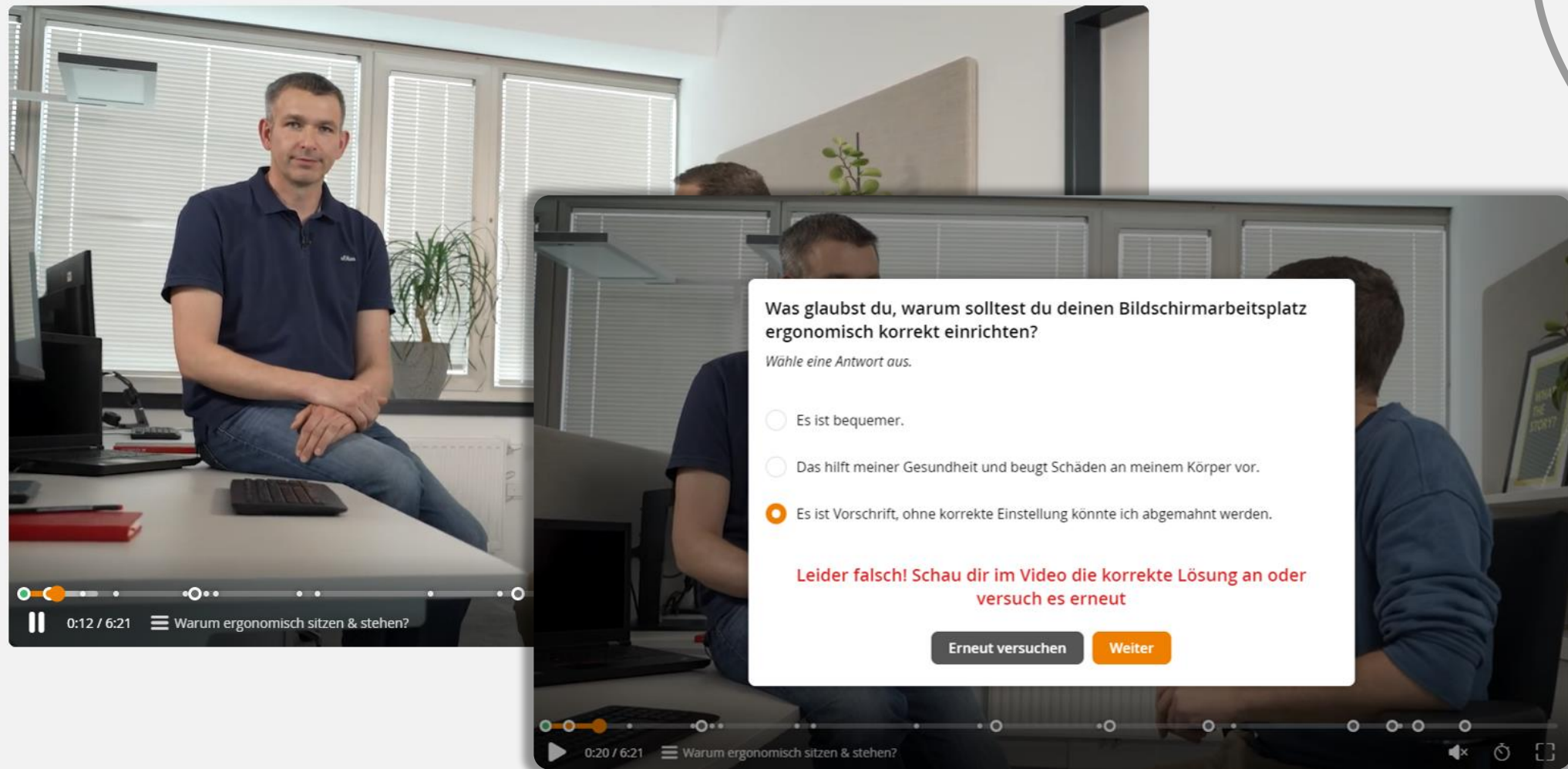
Lorem ipsum dolor sit amet



Lorem ipsum dolor sit amet



Interaktives Video



The image displays two overlapping video player screenshots. The background video shows a man in a dark blue polo shirt sitting on a desk in an office setting. The foreground video shows the same man at a computer workstation, with an interactive quiz overlay.

Was glaubst du, warum solltest du deinen Bildschirmarbeitsplatz ergonomisch korrekt einrichten?
Wähle eine Antwort aus.

- Es ist bequemer.
- Das hilft meiner Gesundheit und beugt Schäden an meinem Körper vor.
- Es ist Vorschrift, ohne korrekte Einstellung könnte ich abgemahnt werden.

Leider falsch! Schau dir im Video die korrekte Lösung an oder versuch es erneut

Erneut versuchen **Weiter**

0:12 / 6:21 Warum ergonomisch sitzen & stehen?

0:20 / 6:21 Warum ergonomisch sitzen & stehen?

Interaktives Video: Bearbeitung

^ Interaktionen im Video

0:33 - 0:38

Gruppe

Nicht Pausieren | Erneut anzeigen

Bearbeiten v

3:29

Lightbox

Mit Frage

Schließen ^



^ Konfiguration

- Überspringbar
- Video abdunkeln
- Beim Zurückspulen erneut anzeigen

Größe

Position

v Verhalten bei richtiger Antwort

v Verhalten bei falscher Antwort



**Welche Fragen
gibt es?**



Cool down

Wann starten Sie Ihr Avendoo Workout?



magh und boppert

Magh und Boppert GmbH

Hauptsitz Paderborn

📍 Schulze-Delitzsch-Straße 8
33100 Paderborn

☎ +49 5251 698899-0

Niederlassung Hamburg

📍 Alter Wandrahm 12
20457 Hamburg

☎ +49 40 3037614-0

vertrieb@avendoo.de
www.avendoo.de