

## Beilage:

### „Simply Strong Peer Coach – Ausbildung: Vital4Brain&Vital4Heart&Vital4Body“

*Teilnehmer/innen: für Schulteams (1-2 Lehrer/Lehrerinnen, 6-8 Schüler/innen)*

*Turnus 3+4: PH-Niederösterreich, 02. - 06. Oktober 2023*

*(Veranstaltungsnummer 3Z8F3WMS99)*

Das Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung bietet in Zusammenarbeit mit der PH Niederösterreich für interessierte Schulteams der Sekundarstufe II eine Ausbildung in den Bewegungsprogrammen Vital4Brain&Vital4Heart&Vital4Body an.

<b>„Simply Strong Peer-Coach-Ausbildung Vital4Brain-Vital4Heart-Vital4Body“ für Schulteams (1-2 Lehrer/Lehrerinnen, 6-8 Schüler/innen der 10. und 11. Schulstufe)</b>	
<b>Veranstalter:</b>	Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung
<b>Veranstaltungsleitung:</b>	<b>Mag. Matthias Seidl</b> <a href="mailto:sdl@bgzwn.at">sdl@bgzwn.at</a>
<b>Zielgruppe:</b>	Lehrer/innen, Schüler/innen an mittleren und höheren Schulen aus Vorarlberg, Tirol, Salzburg, Oberösterreich und Kärnten; (maximal 100 Teilnehmer/innen pro Turnus)
<b>Termine:</b>	<u>Turnus 3:</u> Mo. 2. (ab 12.00) bis Mi. 4. (12.00) Oktober 2023 <u>Turnus 4:</u> Mi. 4. (ab 12.00) bis Fr. 6. (12.00) Oktober 2023
<b>Ort:</b>	<b>Bundesschullandheim Radstadt</b> Schloss Tandalier, Tandalierstraße 12, 5550 Radstadt
<b>Referent/innen:</b>	Team Schulverein Simply Strong
<b>Inhalte:</b>	<b>Vital4Brain - Vital4Heart – Vital4Body</b> <b>1. <u>Vital4Brain</u>: Bewegung macht schlau.</b> Bewegung und Sport verbessern laut John Ratey, einem erfolgreichen Autor zahlreicher aktueller Bücher über das menschliche Gehirn, das Lernvermögen auf drei Ebenen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Bewegung bereitet Nervenzellen auf das Lernen vor und unterstützt sie, sich miteinander zu verbinden. Das ist die zelluläre Grundlage für die Aufnahme neuer Informationen.</li><li>• Körperliche Aktivität fördert im Hippocampus, eine der zentralen Hirnstrukturen für Lernen und Gedächtnis, die Entwicklung neuer Nervenzellen aus Stammzellen.</li></ul>

Die Studie, welche im Vorfeld zu Vital4Brain durchgeführt wurde, belegt diese Aussagen. Nach sechs Wochen und drei Vital4Brain Einheiten über zwölf Minuten pro Woche kam es bei den beteiligten Schüler/innen am Bundesgymnasium Wiener Neustadt (BGZ) zur nachhaltigen Steigerung der Konzentrationsfähigkeit um 7 % im Vergleich zum Ausgangsniveau.

## **2. Vita4Heart: Bewusst entspannen. Besser lernen**

Die Pisa-Studie „Well Beeing“ von 2015 zeigt den starken Einfluss des Wohlbefindens auf die Leistungsfähigkeit der Schüler/innen auf. Negative Impulse wie Angst und Stress stehen der gesunden körperlichen und geistigen Entwicklung von Kindern stark entgegen.

Vital4Heart Übungen steigern durch Entspannung und Achtsamkeit die Aufnahmefähigkeit des Gehirns.

Begleitend zum Programm wurde eine V4H Studie am BGZ durchgeführt. Über neun Wochen wurden zwei Übungseinheiten pro Woche absolviert. Der Stress und das Angstbefinden der Schüler/innen verbesserte sich laut Umfrage um 50% und die Kategorien „Wohlbefinden“ und „Konzentration“ um 6% im Vergleich zum Ausgangsniveau.

## **3. Vital4Body: Bewusst trainieren. Besser lernen**

Das Bewegungsprogramm basiert auf den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und wurde von aktiven Trainer/innen entwickelt. Es soll die körperliche Fitness und Kondition der Schüle/innen steigern.

Das Programm bietet insgesamt 120 Übungen aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Vital4Body Einheiten werden optimal 2-3 Mal pro Woche über das ganze Schuljahr verteilt durchgeführt.

Mit der Durchführung einer Vital4Body Einheit erwärmt sich zunächst der Körper. Je höher die Körpertemperatur ist, desto höher ist die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit. Der Fokus liegt auf der Weiterentwicklung der konditionellen Fähigkeiten. In den Einheiten wird jeweils eine konditionelle Fähigkeit angesprochen.

**Es ist vorgesehen, dass alle Schülerinnen und Schülern sowohl Vital4Brain, Vital4Heart, als auch Vital4Body kennenlernen.**

<b>Kosten:</b>	Das BMBWF übernimmt die Kosten für den Aufenthalt. Die Reisekosten sind von der Schule selbst zu tragen.
<b>Auswahl der Teilnehmer/innen:</b>	Die Auswahl der Teilnehmer/innen erfolgt nach der Reihenfolge der Anmeldung.
<b>Teilnehmer/innenzahl:</b>	Schulteams (1-2 Lehrer/Lehrerinnen, 6-8 Schüler/innen der 10. und 11. Schulstufe) von mittleren und höheren Schulen aus Vorarlberg, Tirol, Salzburg, Oberösterreich, Kärnten; Gesamt max. 100 Teilnehmer/innen pro Turnus

<b>Zusage:</b>	Die endgültige Zusage erfolgt durch den Veranstaltungsleiter Mag. Matthias Seidl ( <a href="mailto:sdl@bgzwn.at">sdl@bgzwn.at</a> )
<b>Anmeldung:</b>	Die Anmeldung ist bis spätestens <b>24. Juli 2023</b> an den Veranstaltungsleiter zu richten. Folgende Informationen werden für die Anmeldung benötigt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Name der Schule</li> <li>• Anzahl der Schüler/Schülerinnen und Lehrer/Lehrerinnen</li> <li>• Wunschtermin (Turnus 3 oder Turnus 4)</li> <li>• Kontaktdaten (Telefonnummer, Emailadresse und Geburtsdatum der Lehrpersonen)</li> <li>• Erfahrungen mit den Bewegungsprogrammen von Simply Strong</li> </ul>
<b>Abmeldung:</b>	Im Verständnis einer wertschätzenden Zusammenarbeit, werden Sie um rechtzeitige Abmeldung (bis zum <b>15. September 2023</b> an <a href="mailto:sdl@bgzwn.at">sdl@bgzwn.at</a> ) gebeten, da Schulen, die auf der Warteliste stehen so noch die Möglichkeit erhalten, an der Veranstaltung teilzunehmen. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass ansonsten wertvolle Ressourcen nicht genützt werden können!

Das Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung ersucht die Bildungsdirektionen ((FI für Bewegung und Sport bzw. für Bewegung und Sport zuständige Person) die Information an mittlere und höhere Schulen im jeweiligen Aufsichtsbereich weiterzugeben und die Direktionen von den Ausbildungen in Kenntnis zu setzen, sowie nach Auswahl der Teilnehmer/innen die Dienstreisen zu genehmigen.