

## Beilage:

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

**„Simply Strong Peer Coach - Ausbildung Vital4Brain&Vital4Heart&Vital4Body“  
für Schulteams (1-2 Lehrpersonen, 6-8 Schülerinnen und Schüler)  
Turnus 3+4: PH-Niederösterreich, 30. 9. 2024 - 04. 10. 2024**

(Veranstaltungsnummer 3Z8F4WBK62)

Das Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung hat im Rahmen der ARGE Tagung Bewegung und Sport in der Sekundarstufe II, das Bewegungsprogramme Vital4Brain&Vital4Heart&Vital4Body vorgestellt und beschlossen, dass in Zusammenarbeit mit der PH-Niederösterreich eine Ausbildung für interessierte Schulen angeboten wird.

<b>„Simply Strong Peer-Coach-Ausbildung Vital4Brain-Vital4Heart-Vital4Body“ für Schulteams (1-2 Lehrpersonen, 6-8 Schülerinnen und Schüler 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>	Lehrpersonen, Schülerinnen und Schüler an mittleren und höheren Schulen aus Vorarlberg, Tirol, Salzburg, Oberösterreich und Kärnten; (maximal 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer pro Turnus)
<b>Termine:</b>	<u>Turnus 3:</u> Mo. 30. (ab 12.00) bis Mi. 2. (12.00) Oktober 2024 <u>Turnus 4:</u> Mi. 2. (ab 12.00) bis Fr. 4. (12.00) Oktober 2024
<b>Ort:</b>	<b>Bundesschullandheim Radstadt</b> Schloss Tandalier, Tandalierstraße 12, 5550 Radstadt

**„Simply Strong Peer-Coach-Ausbildung Vital4Brain-Vital4Heart-Vital4Body“ für Schulteams  
(1-2 Lehrpersonen, 6-8 Schülerinnen und Schüler der 10. und 11. Schulstufe)**

**Referentinnen und Referenten**

Team Schulverein Simply Strong

**Inhalte:**

**Vital4Brain - Vital4Heart – Vital4Body**

**Vital4Brain**

**Bewegung macht schlau.**

Bewegung und Sport verbessern laut John Ratey, einem erfolgreichen Autor zahlreicher aktueller Bücher über das menschliche Gehirn, das Lernvermögen auf drei Ebenen:

- Körperliche Betätigung bei Schülerinnen und Schülern verbessert die Wachsamkeit, Aufmerksamkeit und Motivation.
- Bewegung bereitet Nervenzellen auf das Lernen vor und unterstützt sie, sich miteinander zu verbinden. Das ist die zelluläre Grundlage für Aufnahme neuer Informationen.
- Körperliche Aktivität fördert im Hippocampus, eine der zentralen Hirnstrukturen für Lernen und Gedächtnis, die Entwicklung neuer Nervenzellen aus Stammzellen.

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 Schülerinnen und Schülern am Bundesrealgymnasium (BGZ) Wiener Neustadt zur nachhaltigen Steigerung der Konzentrationsfähigkeit um 7 % im Vergleich zum Ausgangsniveau.

**Vita4Heart**

**Bewusst entspannen. Besser lernen**

Die Pisa-Studie „Well Beeing“ von 2015 zeigt den starken Einfluss des Wohlbefindens auf die Leistungsfähigkeit der Schülerinnen

**„Simply Strong Peer-Coach-Ausbildung Vital4Brain-Vital4Heart-Vital4Body“ für Schulteams  
(1-2 Lehrpersonen, 6-8 Schülerinnen und Schüler der 10. und 11. Schulstufe)**

und Schüler 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 Vital4Heart Studie am BGZ Wr. Neustadt durchgeführt. Über neun Wochen wurden zwei Übungseinheiten pro Woche absolviert. Der Stress und Angstbefinden der Schülerinnen und Schüler verbesserte sich laut Umfrage um 50% und die Kategorien „Wohlbefinden“ und „Konzentration“ um 6% im Vergleich zum Ausgangsniveau.

**Vital4Body:**

**Bewusst trainieren. Besser lernen**

Das Bewegungsprogramm basiert auf den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und wurde von aktiven Trainern entwickelt. Es soll die körperliche Fitness und Kondition der Schülerinnen und Schüler 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 den konditionellen Fähigkeiten.

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

---

<b>„Simply Strong Peer-Coach-Ausbildung Vital4Brain-Vital4Heart-Vital4Body“ für Schulteams (1-2 Lehrpersonen, 6-8 Schülerinnen und Schüler der 10. und 11. Schulstufe)</b>	
<b>Kosten:</b>	Das BMBWF übernimmt die Kosten für den Aufenthalt. Die Reisekosten sind von der Schule selbst zu tragen.
<b>Auswahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer:</b>	Die Auswahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfolgt nach der Reihenfolge der Anmeldung.
<b>Teilnehmerinnen und Teilnehmerzahl:</b>	Schulteams (1-2 Lehrpersonen, 6-8 Schülerinnen und Schüler der 10. und 11. Schulstufe) von mittleren und höheren Schulen der Vorarlberg, Tirol, Salzburg, Oberösterreich, Kärnten; max. 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer pro Turnus
<b>Zusage:</b>	Die endgültige Zusage erfolgt durch den Veranstaltungsleiter <b>Mag. Matthias Seidl</b>
<b>Anmeldung:</b>	Die Anmeldung ist bis spätestens <b>28. Juni 2024</b> an den Veranstaltungsleiter ( <a href="mailto:sdl@bgzwn.at">sdl@bgzwn.at</a> ) zu richten. Folgende Informationen werden für die Anmeldung benötigt: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Name der Schule</li> <li>▪ Anzahl der Schülerinnen und Schüler und Lehrpersonen</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>13. September 2024</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!

Die Bildungsdirektionen werden höflich ersucht, nach Auswahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Dienstreisen zu genehmigen.