



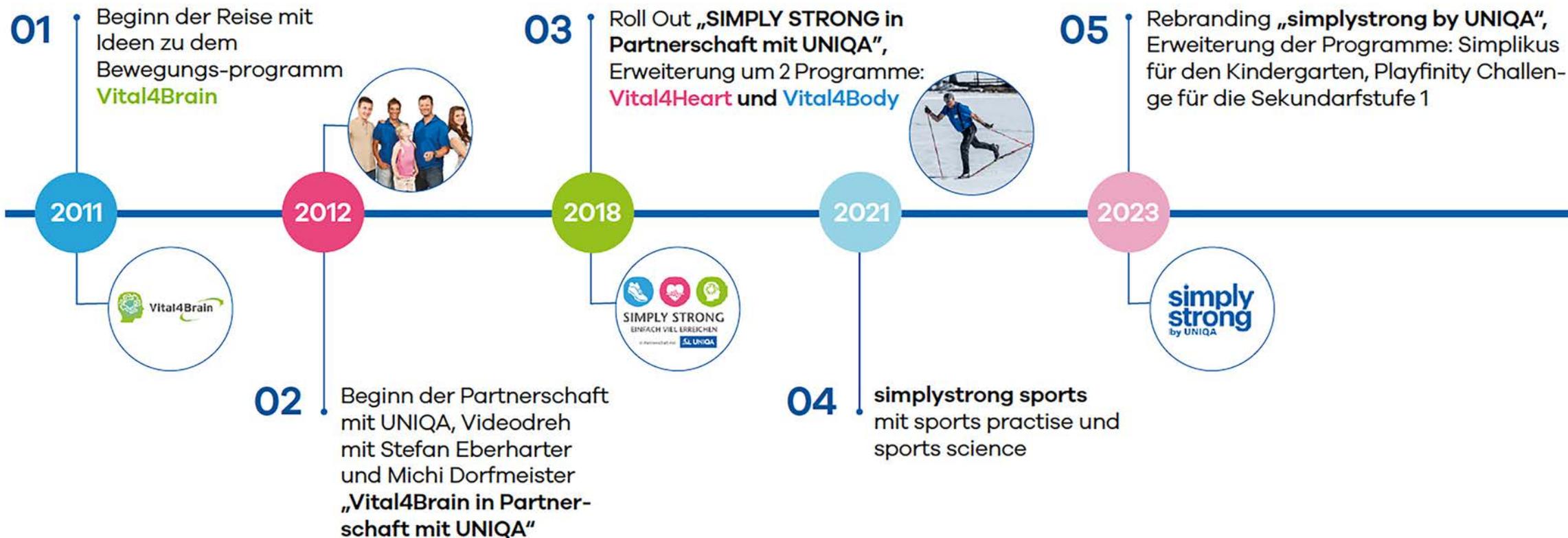
**VITAL4
BRAIN**



Inhaltsübersicht

- **Theorie und Hintergrund**
- **Programmstruktur**
- **Die Theorie hinter der Idee**
- **Das Bewegungsprogramm
Vital4Brain**
- **Umsetzung im Schulalltag**
- **Materialien**

Unsere kleine Zeitreise:



Unsere drei Bewegungsprogramme



Bewusst bewegen
Besser lernen



Bewusst entspannen
Besser lernen



Bewusst trainieren
Besser lernen



Das Bewegungsprogramm **Vital4Brain**

Vital4Brain ist ein Bewegungsprogramm mit **250 koordinativ herausfordernden Übungen** zur Förderung der kognitiven Fähigkeiten wie Aufmerksamkeits-, Konzentrations-, Merk- und Kreativitätsfähigkeit, die wichtige Grundlagen für ein erfolgreiches Lernen sind.



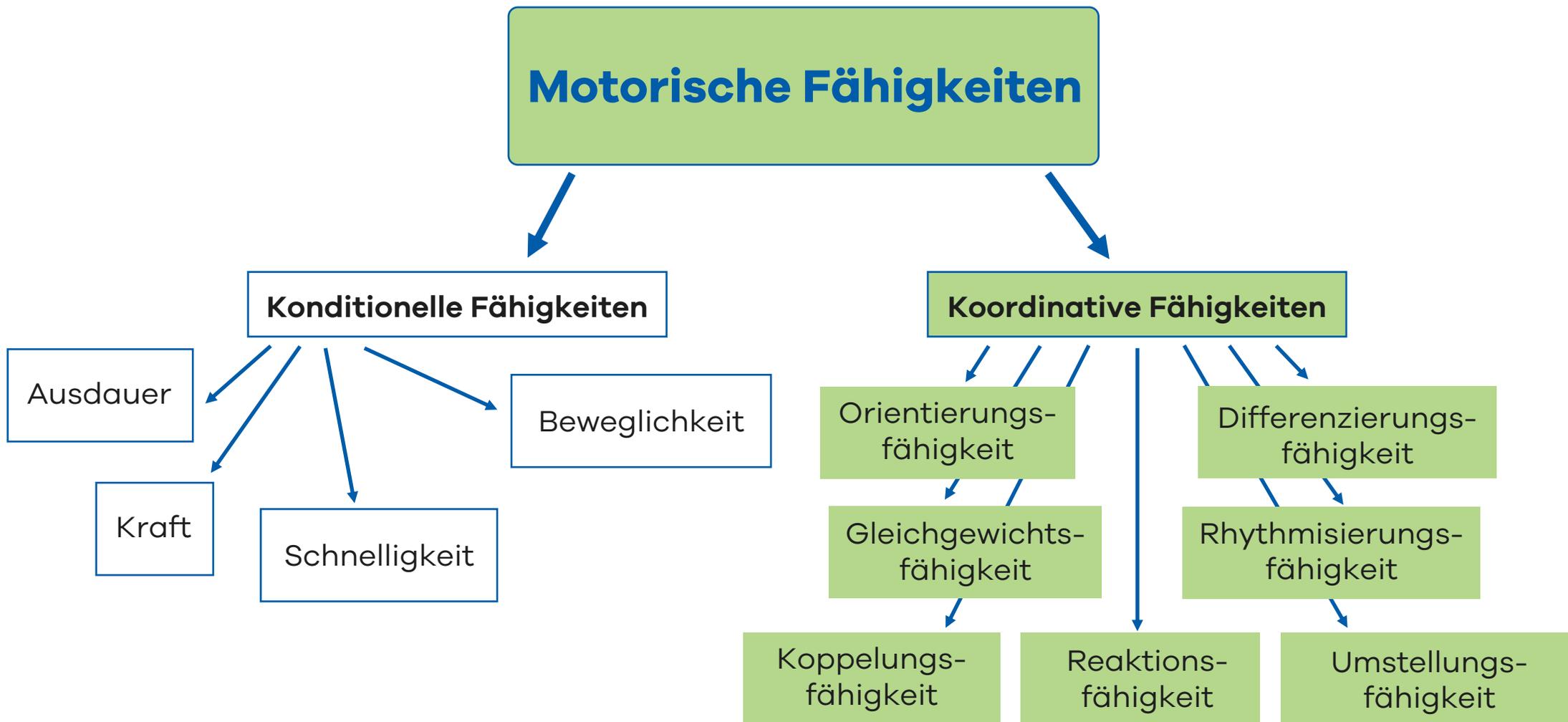
Die Idee hinter dem Programm

1 Unsere Kinder bewegen sich zu wenig → **Klasse mit Bewegung**

2 Unserer Kinder leiden unter Konzentrationsschwächen → **Bewegung mit Klasse**

3 Unsere Kinder sind nicht mehr sehr fit und geschickt → **Bewegung in der Klasse**

Koordinative Fähigkeiten



Die Theorie hinter der Idee

Exkurs: Theoretischer Hintergrund zu den Wechselwirkungen von Bewegung und Lernen

Koordinativ anspruchsvolle und bewegungstechnisch komplexe Bewegungen erweitern und stärken die neuronalen Netzwerke im Gehirn.

„Je komplexer die Bewegung, desto komplexer die synaptischen Verbindungen. Auch wenn diese Schaltkreise durch Bewegung entstehen, können sie von anderen Regionen rekrutiert und zum Denken genutzt werden“ (RATY, 2009, S. 73 ff).

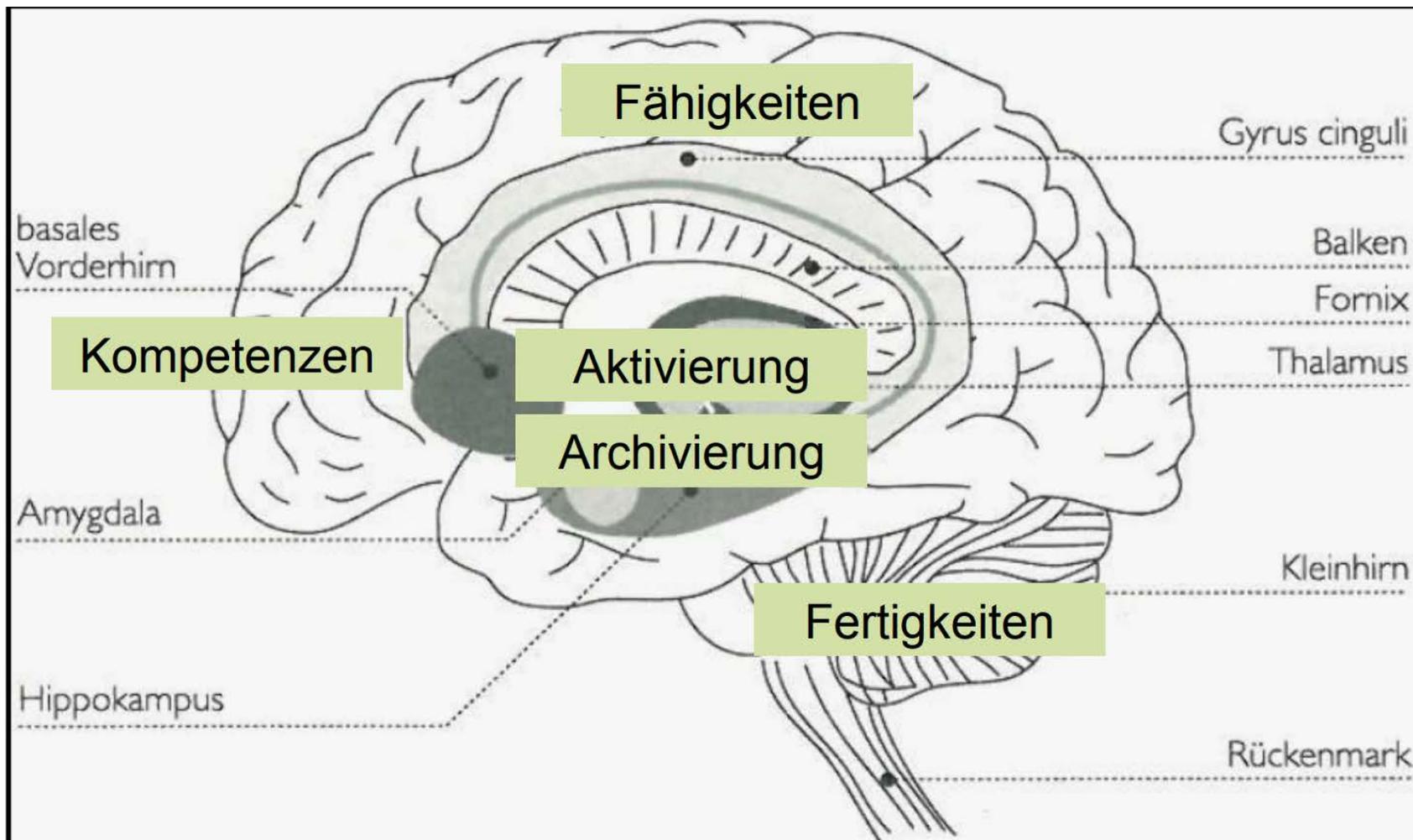
Die Theorie hinter der Idee

Jürgen Weinek schreibt unter dem Titel: Koordinationstraining zum Erhalt bzw. zur Verbesserung der zerebralen Leistungsfähigkeit

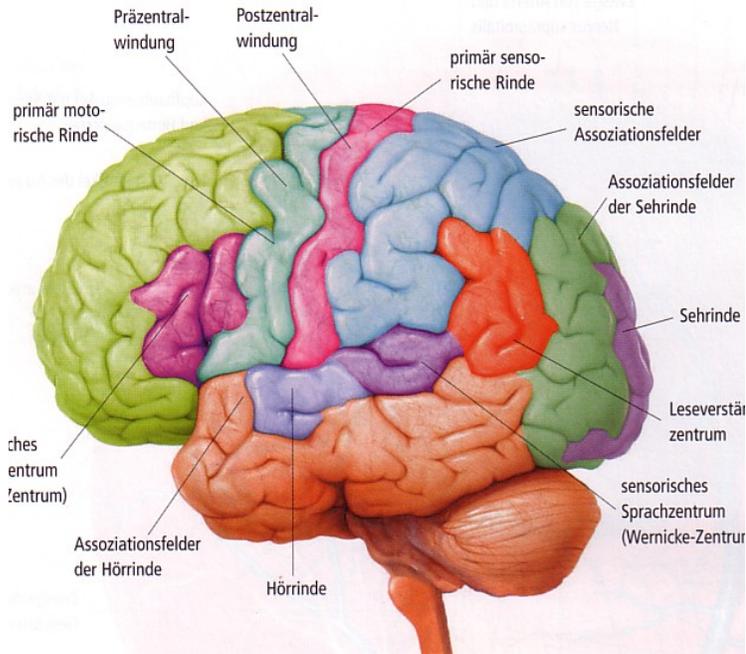
„Bei der Ausführung einer Bewegung wird das Gehirn als oberste »Steuerungsinstanz« in außergewöhnlich **vielfältiger Weise aktiviert**. Je **komplexer die Bewegung**, je emotionsgeladener und ausdrucksstärker, desto **mehr Gehirnareale werden zugeschaltet**.

[...] führt bereits der Gedanke an eine Bewegung zu einer Mehrdurchblutung und damit zu einer gesteigerten Aktivierung des Gehirns. Seine Ausführung **erhöht die Gehirndurchblutung** nach neuesten Untersuchungen **bis zu 40 Prozent**“ (Weineck, Jürgen; 2012, S. 101).

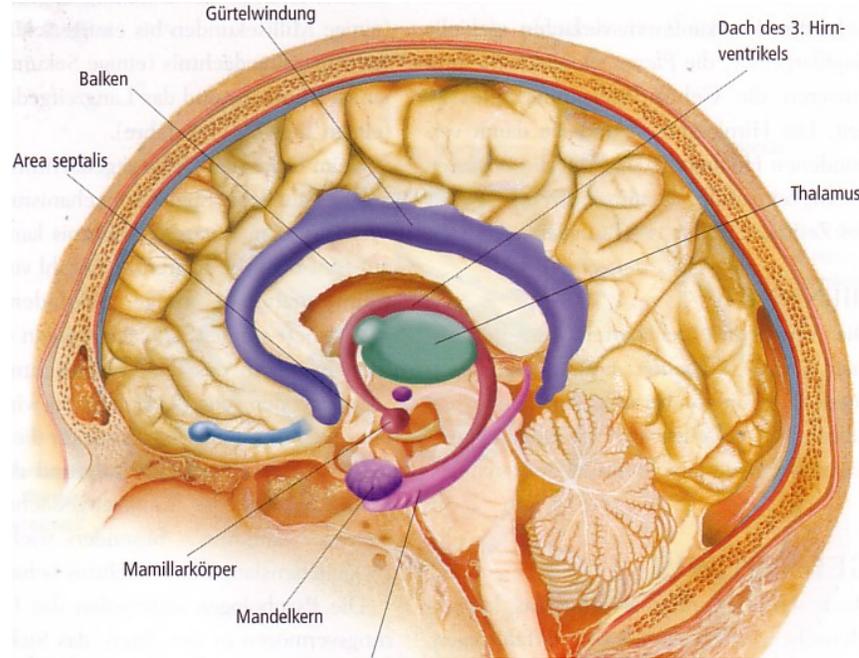
Die Theorie hinter der Idee



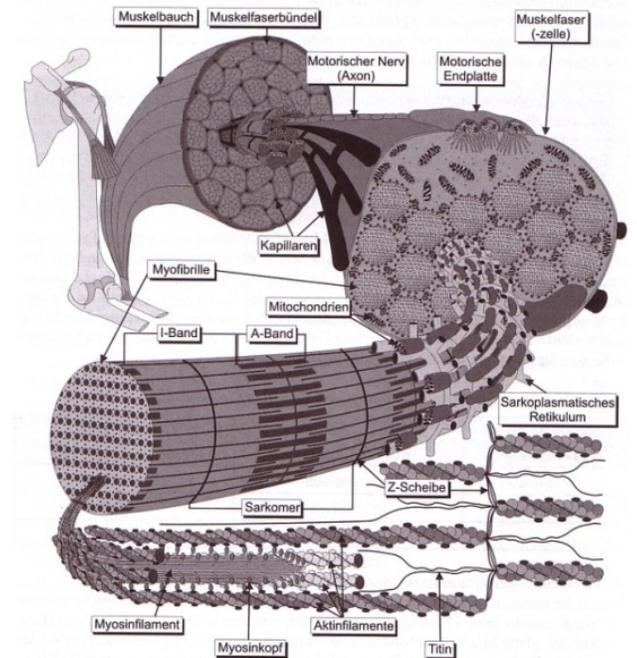
Weil es um unsere Kinder geht



Denken



Lernen und Lachen



Bewegen

Wo wirkt Bewegung, Sport und Training?



Kreislauf und
Stoffwechsel



Muskel- &
Knochenapparat



Geist &
Gehirn

Alle 3 Bereiche sind für Schüler:innen in der Schule wichtig!
Anmerkung: Auch für Lehrer:innen!

Wo wirkt Bewegung, Sport und Training?

Bewegung und Sport bewirken im Körper ... Veränderung und Verstärkung. Ich kann mich selbst entdecken, mich neu erfinden.

Wissenschaftliche Befunde zeigen, dass sich ein physisch aktives und bewegtes Leben positiv auf die Gesundheit auswirkt. **Körperlich aktive Menschen leben im Durchschnitt um fünf Jahre länger und die durch Krankheit gekennzeichneten Lebensjahre verringern sich sogar um acht Jahre.**

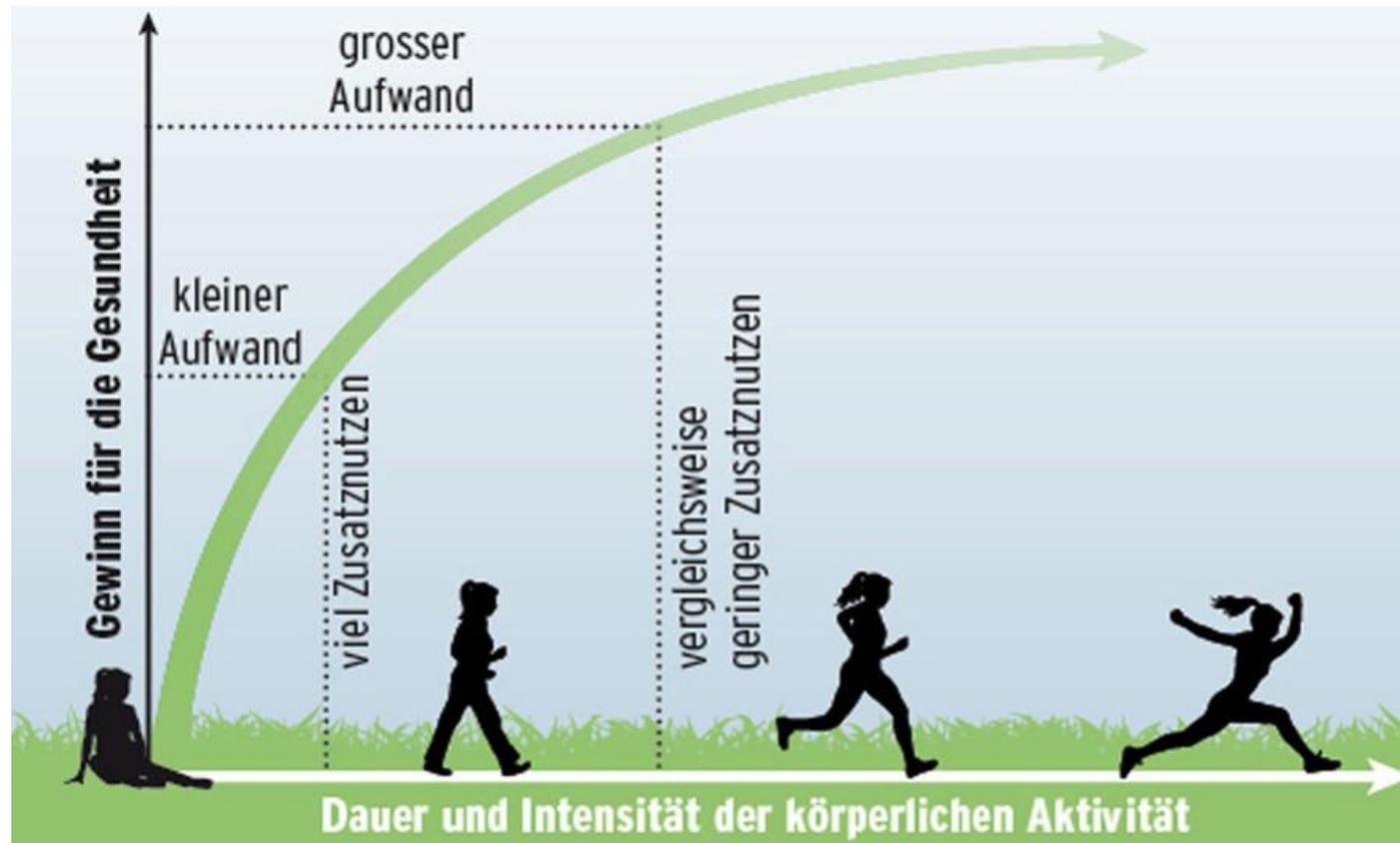
... plus fünf Jahre Lebenszeit

... plus acht Jahre gesunde Lebenszeit

**Lebenserwartung:
80,9 Jahre**

**Gesundes Leben:
58 Jahre**

Das 3x3 eines gesunden und bewegten Lebensstils



→ geringer Aufwand & großer Nutzen!

Healthy life years at birth

Women



65.1
years

73.5	Malta
72.7	Sweden
70.5	Ireland
70.4	Spain
68.6	Italy
68.4	Bulgaria
68.1	Norway
67.1	Germany
66.4	Greece
EU	
64.6	France
64.1	Poland
63.0	Cyprus
62.8	Belgium
62.8	Hungary
62.6	Czechia
61.9	Luxembourg
61.2	Slovenia
60.6	Romania
60.0	Switzerland
59.4	Netherlands
59.1	Lithuania
59.0	Iceland (*)
58.8	Denmark
58.5	Croatia
58.0	Austria
57.8	Portugal
57.7	Estonia
56.3	Slovakia
54.8	Finland
54.1	Latvia

Men



64.2
years

73.8	Sweden
72.9	Malta
71.2	Norway
69.4	Spain
68.6	Ireland
68.1	Italy
65.7	Iceland (*)
65.6	Greece
65.4	Germany
64.4	Bulgaria
EU	
63.7	France
63.2	Luxembourg
62.5	Netherlands
62.1	Belgium
62.1	Cyprus
61.7	Czechia
61.0	Switzerland
60.9	Poland
60.8	Slovenia
60.7	Hungary
60.6	Portugal
59.9	Romania
59.0	Denmark
57.7	Finland
56.7	Austria
56.4	Croatia
56.0	Lithuania
56.0	Slovakia
53.9	Estonia
52.2	Latvia



Healthy life years:

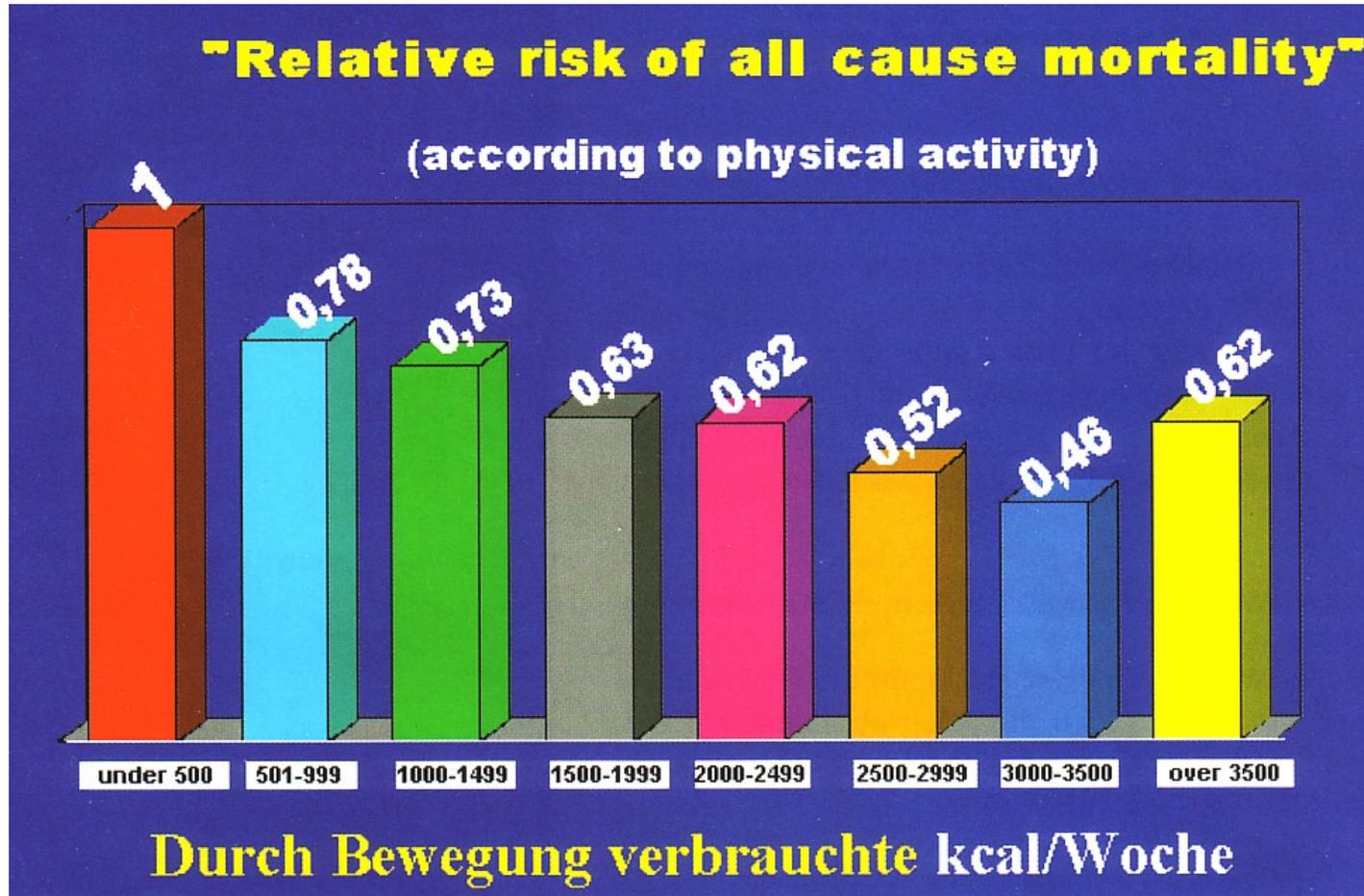
the number of years that a person is expected to live without an activity limitation (disability).

Data refer to 2019.

Norway, Iceland, Switzerland: non-EU countries.
Iceland: data from 2018.

Wo wirkt Bewegung, Sport und Training?

Ergebnis der Harvard-Studie und einiger Folgestudien:



Wo wirkt Bewegung, Sport und Training?

Bewegung wirkt auch und besonders im Gehirn:



Wo wirkt Bewegung, Sport und Training?

Bewegung wirkt auch und besonders bei älteren Menschen:

**Langzeitstudie über neun Jahre mit 299 Probanden an der
University of Pittsburgh (2010)**

Ergebnis: 10 bis 15 Kilometer regelmäßiger Spaziergang pro Woche
(täglich 2 km) bewirken ...

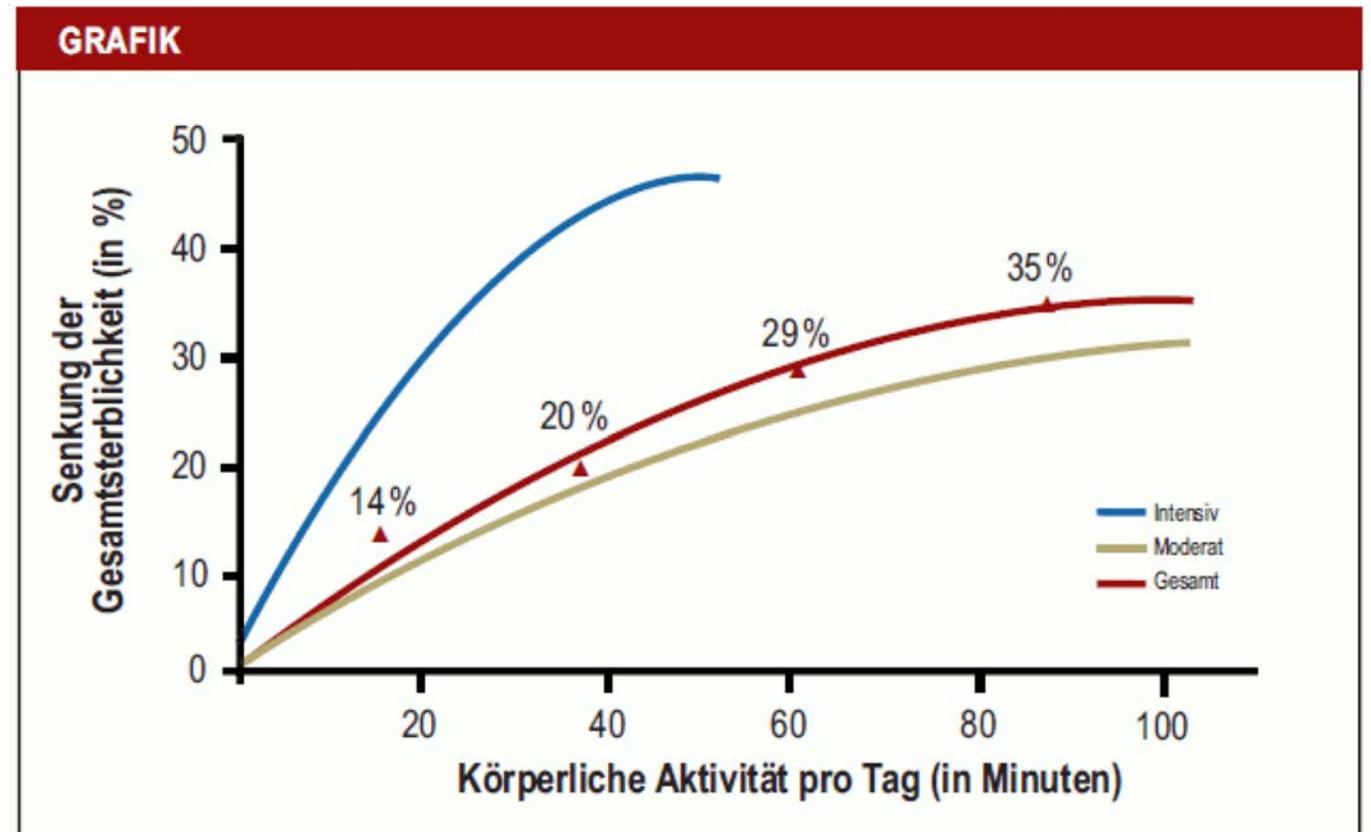
- **...mehr Gehirnsubstanz**
- **...weniger Gedächtnisprobleme**

Wo wirkt Bewegung, Sport und Training?

Verringertes Sterberisiko für Menschen, die sich aktiv bewegen:

Überlebensvorteil für Aktive:

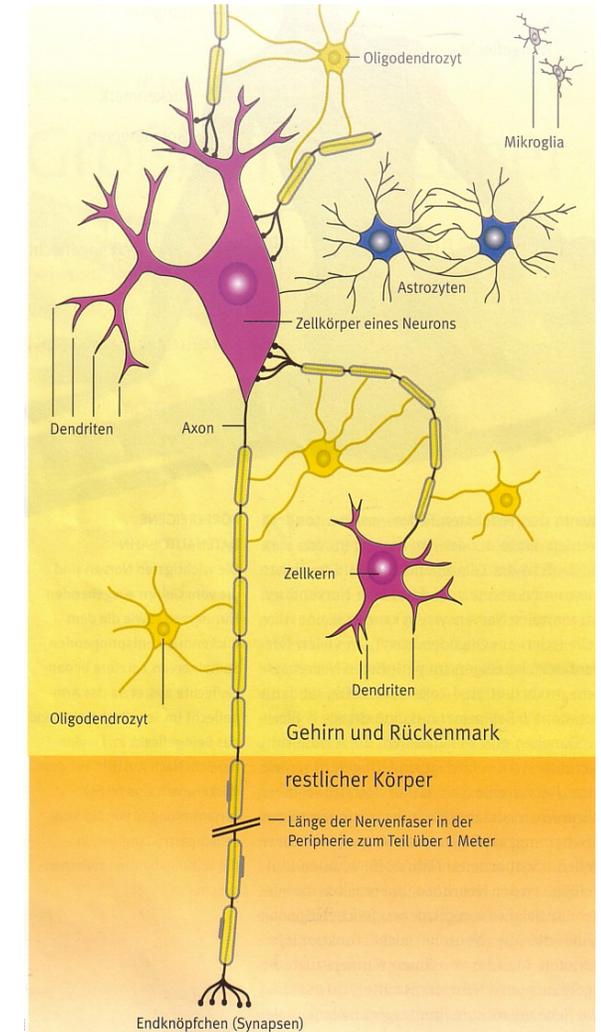
Eine zunehmende körperliche Aktivitätsdauer pro Tag ist mit einer Abnahme der Gesamtsterblichkeit assoziiert – bis zu einem Maximum von 100 Minuten. Darüber hinaus besteht kein zusätzlicher Nutzen.



Warum wirkt Bewegung – Neurobiologischer Exkurs

Die Nerven- und Gliazellen

- für Informationsaufnahme, -verarbeitung und -speicherung
- Aufbau eines Neurons: Zellkörper, Axon, Dendriten
- Funktionsweise: Zellkörper produziert Informationen, sendet die Signale über das Axon und die Dendriten zu anderen Nervenzellen oder Muskeln
- Gliazellen bilden das Zellgewebe im Nervensystem des Gehirns
- Funktion:
 - Stützfunktion des Nervengewebes
 - Informationsübertragung zwischen Neuronen
 - Stoffwechsel- und Transportprozesse
 - Reparatur von Nervengewebe
 - Abwehrfunktionen



Warum wirkt Bewegung – Neurobiologischer Exkurs

Das Netzwerk

- **100 Milliarden Nervenzellen** sind durch etwa 100 Billionen Synapsen sehr eng miteinander verbinden
- **200.000 Impulse** können gleichzeitig verarbeitet werden
- **5,8 Millionen Kilometer** beträgt die Länge aller Nervenbahnen im Gehirn (145-Mal um die Erde)
- **270 km/h** beträgt die Geschwindigkeit der Nervenimpulse zum und vom Gehirn weggehend
- **20%** der täglichen Energie verbraucht das Gehirn
- **30 Watt Energie** benötigt das Gehirn



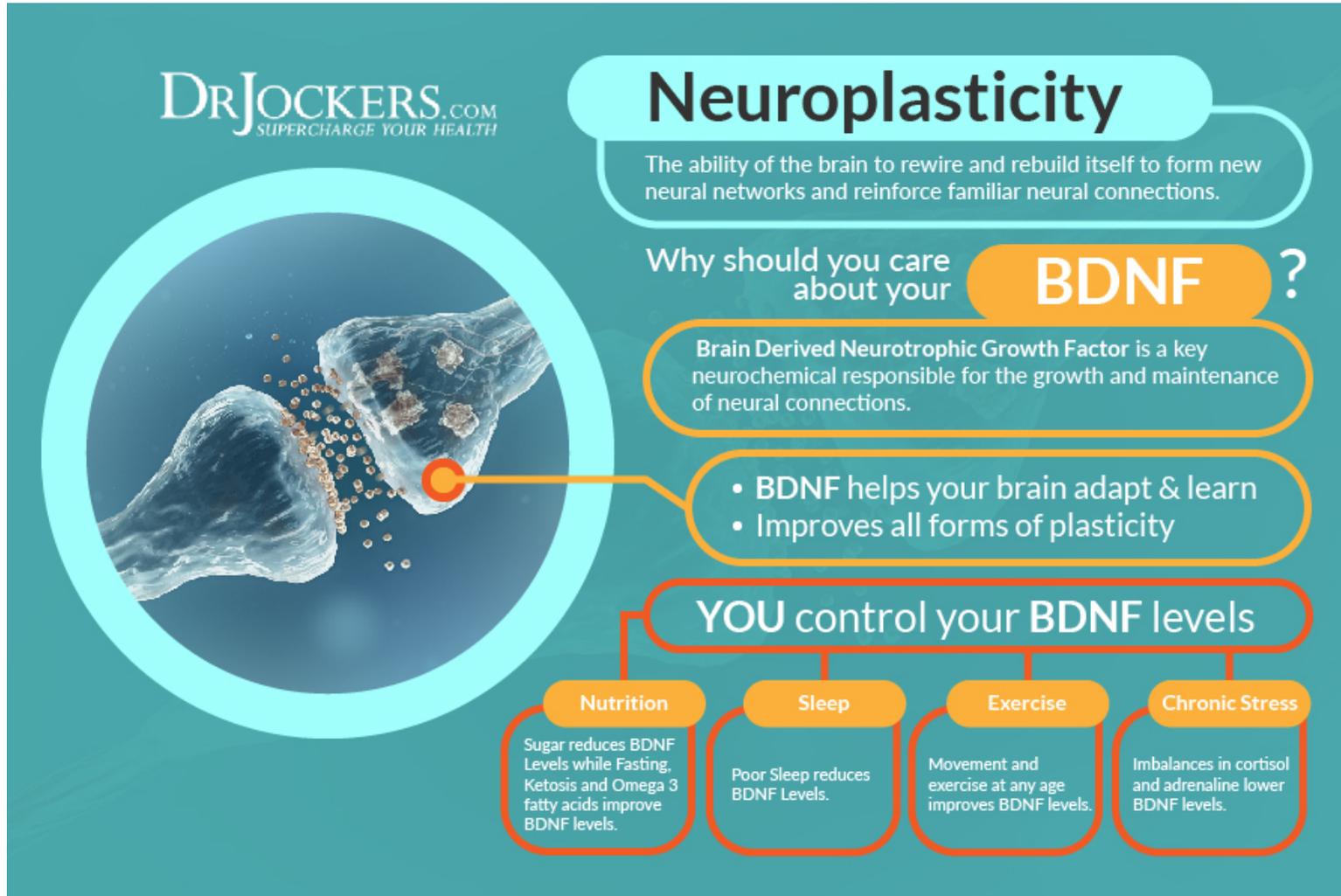
Warum wirkt Bewegung – Neurobiologischer Exkurs

Grundlagen der Neuroplastizität

- Neuroplastizität = die Fähigkeit des Gehirns neuronale Netzwerke zu bilden, sich neu zu vernetzen und bestehende Verbindungen zu stärken
- Neuroplastizität ermöglicht Lernvorgänge
- Botenstoff „BDNF“: Brain Derived Neurotropic Growth Factor
- BDNF = „Dünger für das Gehirn“
- Jeder Mensch hat Einfluss auf sein BDNF-Spiegel
- Einflussfaktoren: Ernährung, Schlaf, Bewegung und Stress



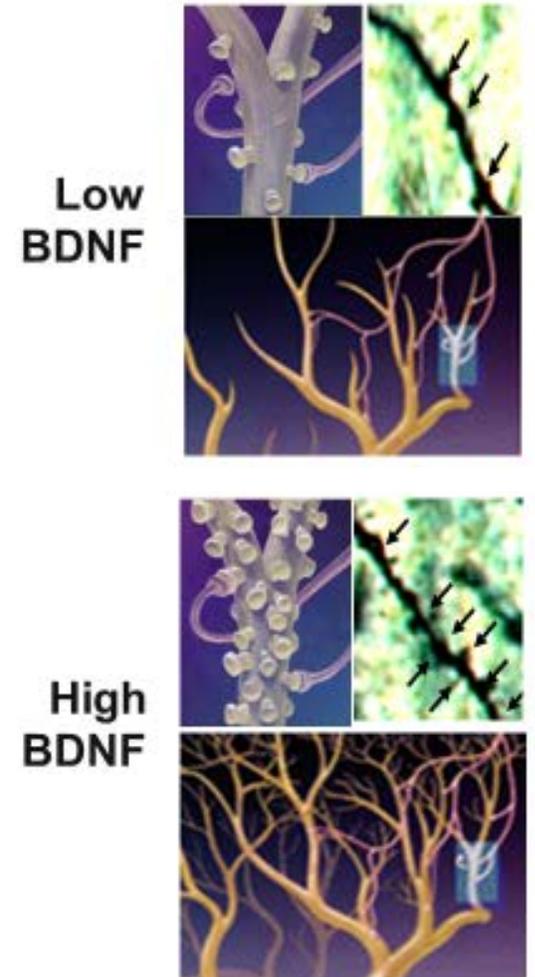
Warum wirkt Bewegung – Neurobiologischer Exkurs



Warum wirkt Bewegung – Neurobiologischer Exkurs

BDNF und Gehirnfunktion

- Regt das Wachstum und Überleben der Gehirnzelle an
- Erneuert und verbessert neuronale Verbindungen
- Fördert das gesunde kognitive Funktionieren
- Produziert entscheidende Neurotransmitter
- Verbessert die exekutiven Funktionen und die Erinnerungsfähigkeit



Was bewirkt Bewegung, Sport und Training im Gehirn?

- Wichtig für Gesundheit, Geist und Gehirn
- Besonders der Ausdauersport bringt viele Benefits
- **Abschalten:** Aktivität im präfrontalen Kortex sinkt
- **Wohlfühlen:** Dopamin-Produktion steigt, vermehrt Tryptophan ins Gehirn
- **Stress abbauen:** Cortisol-Pegel sinkt

Was Sport im Gehirn bewegt

Bewegung, besonders Ausdauersport, ist mit das Beste, was man für seine Gesundheit tun kann. Auch das Gehirn und der Geist profitieren in vielfältiger Weise. Ein Überblick.

Text: Ulrich Pontes / Grafik: Martin Müller

Abschalten

Sport macht gute Laune. Dabei sinkt insgesamt die Aktivität des **präfrontalen Kortex** im Stirnhirn – angestrengtes Nachdenken, Ärger und Sorgen treten in den Hintergrund. Die neuronalen Ressourcen werden jetzt in weiter hinten gelegenen Kortexarealen benötigt, die für Körperwahrnehmung, Bewegungsplanung und -steuerung zuständig sind.

Wohlfühlen

Die **Dopamin**-Produktion im Hirnstamm steigt. Der Neurotransmitter hat im Belohnungssystem und bei der Bewegungssteuerung große Bedeutung – weshalb Sport oft Lust auf mehr macht.

Außerdem gelangt mehr **Tryptophan** ins Gehirn, eine Vorstufe von **Serotonin**. Dieser Neurotransmitter spielt unter anderem eine Rolle in Hirnstrukturen, die Emotionen verarbeiten. Die Wirkung vieler Antidepressiva beruht darauf, dass sie die Menge verfügbaren Serotonins an den Synapsen erhöhen.

Stress abbauen

Der Pegel des Hormons **Cortisol**, das bei Stress vermehrt ausgeschüttet wird, sinkt. Zu viel Cortisol im Blut beeinträchtigt zielgerichtetes Verhalten und den Abruf von Gedächtnisinhalten. Langfristig kann es Zellen im Gedächtniszentrum zerstören.



← kurzfristige Effekte während körperlicher Aktivität → langfristige Effekte bei regelmäßiger körperlicher Aktivität →

Was bewirkt Bewegung, Sport und Training im Gehirn?

- Mehr graue Substanz
- Neurogenese
- Bessere Vernetzung
- Neubildung von Blutgefäßen
- Funktionale Veränderungen

1 Mehr graue Substanz
Regelmäßiger Sport vergrößert das Volumen einiger Hirnareale, etwa im frontalen Kortex. Dadurch kann sich bei Erwachsenen die altersbedingte Schrumpfung sogar umkehren.

2 Neurogenese
Im Tierversuch ist eindeutig nachweisbar: Sport regt die Ausschüttung von Wachstumsfaktoren und damit die Neubildung von Nervenzellen im Hippocampus an, der Gedächtniszentrale des Gehirns.

3 Bessere Vernetzung
Wenn die Fitness trainiert wird, profitiert auch die weiße Substanz – sie besteht vor allem aus Axonen, den Signalleitungen von Nervenzellen. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass regelmäßige körperliche Aktivität die Synapsenbildung im Hippocampus begünstigt.

4 Neubildung von Blutgefäßen
Sport verbessert die Durchblutung des Gehirns; in vielen Bereichen entstehen neue Äderchen.

5 Funktionale Veränderungen
Regelmäßige Bewegung wirkt sich nachhaltig auf die Arbeitsweise des Gehirns aus. Körperlich Aktive und Bewegungsmuffel zeigten während psychologischer Tests unterschiedliche Hirnaktivitätsmuster. Dies steht im Einklang damit, dass Sport unter anderem die Aufmerksamkeitsleistung und so genannte Exekutivfunktionen wie Impulskontrolle und Handlungsplanung verbessert (rechts: Ergebnisse einer Metaanalyse, in die 29 Einzelstudien einfließen).

Frontallappen
vorderer Balken (weiße Substanz)
anteriör zingulärer Kortex
präfrontaler Kortex
Hippocampus
Kleinhirn

Verschlechterung → Verbesserung

Funktion	Effektstärke
Aufmerksamkeit	~0,15
exekutive Funktionen	~0,12
Arbeitsgedächtnis	~0,08
(Langzeit-)Gedächtnis	~0,15

-0,1 0 0,1 0,2 Effektstärke

Was bewirkt Bewegung, Sport und Training im Gehirn?

Häufiges Balancieren:



Quelle:
<https://www.istockphoto.com/de/fotos/kind-balancieren>
(Zugriff am 14.09.2022)

→ **bessere Raumvorstellung und Geometrieleistungen**

Rückwärtsgehen üben:



Quelle:
<https://de.wikipedia.org/wiki/R%C3%BCckw%C3%A4rtslaufen>
(Zugriff am 14.09.2022)

→ **bessere Subtraktions- und Divisionsleistungen**

Das Bewegungsprogramm **Vital4Brain**

Zielgruppe:

Schüler:innen in allen österreichischen Schulformen von der Volksschule bis zur Berufsschule und aller Schulstufen:

- **Primarstufe (Volksschule)**
- **Sekundarstufe I (HS, NMS, MS, AHS, ...)**
- **Sekundarstufe II (AHS, BHS, BMS, BS, ...)**



Umsetzung im Schulalltag

Das Programm **Vital4Brain – Bewusst bewegen. Besser lernen.** ist so konzipiert, dass es grundsätzlich

als Klassenprojekt

als Schulprojekt

**als Teil des
Schulprogramms**



umgesetzt werden kann.

Umsetzung im Schulalltag

- **Vital4Brain-Lehrer:innen-Coaches** unterbrechen ihren Unterricht und leiten Vital4Brain-Übungen in ihren Klassen
- **Vital4Brain-Schüler:innen-PeerCoaches** gehen laut einem Plan aus ihrem eigenen Unterricht in eine andere zugeordnete Klasse und führen dort eine vorbereitete Einheit durch
- **Vital4Brain-Buddies**
- **Klassenlehrer:innen** zeigen die Übungsvideos über einen Beamer in der Klasse und bewegen sich gemeinsam mit den Schüler:innen



Teil des Schulprogramms

**verankert in der Schule über einen
Beschluss des Schulforums bzw. des
Schulgemeinschaftsausschusses**

Das Bewegungsprogramm **Vital4Brain**

- Die **Bewegungsübungen** sind so entwickelt und konzipiert, dass sie Schüler:innen, Bewegungsmuffel und Sportskanonen, von jung bis alt, in Schulkleidung und unmittelbar am Schularbeitsplatz im Klassenzimmer ausführen können. Die Übungen lassen sich optimal zu **Bewegungseinheiten** zusammenstellen.
- Schon **3 – 6 minütige Bewegungseinheiten** zum richtigen Zeitpunkt **unmittelbar im Unterricht, direkt im Klassenzimmer** und von der Lehrperson oder von PeerCoaches angeleitet, fördern die kognitiven Fähigkeiten.



Das Bewegungsprogramm **Vital4Brain**

Die Bewegungsübungen von Vital4Brain gliedern sich in

- aktivierende Übungen „**Aerobix**“
- koordinativ herausfordernde Bewegungsaufgaben „**Koordix**“ und
- überleitend entspannende Übungen „**Relaxix**“



Bandbreite des Programms

Flexibler Einsatz in der Klasse / in der Schule:

1. Möglichkeit: Übungs-Intervention

→ kurzfristige Effekte auf Gehirn und Muskulatur

**Eine oder
mehrere Übungen**

2. Möglichkeit: Modul-Intervention

→ situativ angepasste Wirkung erzielen

Ein Modul

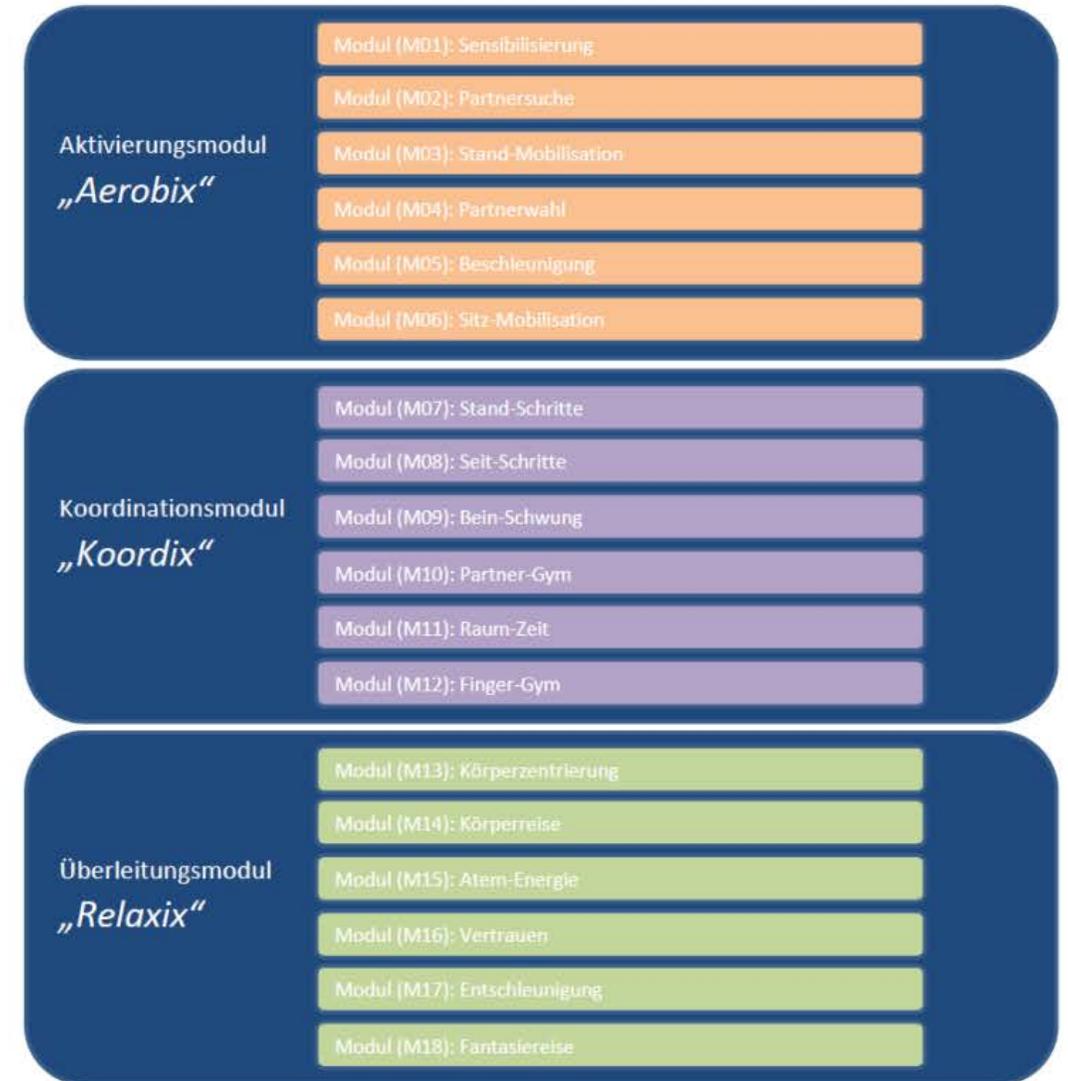
3. Möglichkeit: Einheits-Intervention

→ nachhaltige Steigerung der
Konzentrationsfähigkeit

Eine Einheit

Vital4Brain 1 – 18 Module

- Die Module sind die **Mauern** des Programms
- **Drei Modulgruppen:**
 - Aktivierung
 - Koordination
 - Überleitung
- **Übungen** in den Modulgruppen:
 - „Aerobix“
 - „Koordix“
 - „Relaxix“



Vital4Brain 1 – 6 Einheiten

Aus den **150 Übungen** der **18 Module** wurden **6 fertige Einheiten** erstellt

Die Einheiten sind dreiteilig konzipiert und methodisch aufgebaut

Reihenfolge: »**Aktivierung – Koordination – Überleitung**«

Dauer: ca. 7 – 13 Minuten

Häufigkeit (optimal): 2– 3 Einheiten pro Woche im ganzen Schuljahr

Einheit 1 <i>Kreuz & Quer</i>	Modul (M01): Sensibilisierung	Übungen: A01 bis A09
	Modul (M07): Stand-Schritte	Übungen: K01 bis K13
	Modul (M13): Körperzentrierung	Übungen: R01 bis R10
Einheit 2 <i>Links & Rechts</i>	Modul (M02): Partnersuche	Übungen: A10 bis A18
	Modul (M08): Seit-Schritte	Übungen: K14 bis K24
	Modul (M14): Körperreise	Übungen: R11 bis R15
Einheit 3 <i>Hopp & Tropp</i>	Modul (M03): Stand-Mobilisation	Übungen: A17 bis A26
	Modul (M09): Bein-Schwung	Übungen: K25 bis K32
	Modul (M15): Atem-Energie	Übungen: R16 bis R22
Einheit 4 <i>Ich & Du</i>	Modul (M04): Partnerwahl	Übungen: A27 bis A38
	Modul (M10): Partner-Gym	Übungen: K33 bis K42
	Modul (M16): Vertrauen	Übungen: R23 bis R29
Einheit 5 <i>Raum & Zeit</i>	Modul (M05): Beschleunigung	Übungen: A37 bis A43
	Modul (M11): Raum-Zeit	Übungen: K43 bis K50
	Modul (M17): Entschleunigung	Übungen: R30 bis R32
Einheit 6 <i>Sitzen & Bewegen</i>	Modul (M06): Sitz-Mobilisation	Übungen: A44 bis A54
	Modul (M12): Finger-Gym	Übungen: K51 bis K61
	Modul (M18): Fantasiereise	Übungen: R33 bis R35

Vital4Brain 2 – Das Kartenset

Erweiterung um neue 100 Übungen:

- 20 Übungen zu „Aerobix“
- 60 Übungen zu „Koordix“
- 20 Übungen zu „Relaxix“

**VITAL4
BRAIN** Koppelungsübung
Karte 11/1

Sessel.Sitz

A5: Luft.Lauf



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz für Beinbewegungen um dich herum hast. Spanne die Rumpf- und Bauchmuskulatur an und rutsche mit deinem Gesäß ganz nach hinten. Mit den Armen stützt du dich auf der Sitzfläche ab.



Beginne nun mit einer leichten Laufbewegung. Halte die Spannung aus der Körpermitte und der Rückenmuskulatur aufrecht. Stelle dir vor, dass du am Kopf an einem Faden hochgezogen wirst.



Versuche nun deine Oberschenkel von der Sitzfläche hochzuziehen und starte aus dieser Position wieder mit den Laufbewegungen deiner Beine. Fortgeschrittene können nun ihre Arme zur Seite und in die Höhe strecken. Achte bei dieser Übung besonders auf eine möglichst ruhige Atmung.

© 2024 Schulverein simplystrong by UNIQA

**VITAL4
BRAIN** Koppelungsübung
Karte 12/2

Sessel.Sitz

K14: Sitzballett



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz um dich herum hast. Bewege zuerst deine Beine wie beim Gehen und bewege die Arme dabei mit. Berühre nun dabei mit den Fingern den gegenüberliegenden Innenknöchel. Danach wechselst du und berührst den gleichseitigen Außenknöchel.



Bei der zweiten Variante hebst du deine Beine abwechselnd hoch und streckst deine Knie. Wechselseitig versuchst du jetzt dabei mit den Fingern deine Zehen zu berühren. Nach einigen Wiederholungen wechselst du wieder und berührst die gleichseitigen Zehen.



Bei der dritten Variante hebst du wieder deine Beine abwechselnd hoch und streckst den gegenüberliegenden Arm nach vorne. Der Arm auf der Seite des gehobenen Beines ist nach unten gestreckt. Nach einigen Wiederholungen wechselst du wieder und streckst immer den gleichseitigen Arm nach vorne.

© 2024 Schulverein simplystrong by UNIQA

Vital4Brain 2 – Das Kartenset

Name der Einheit
und der Übung

VITAL4 BRAIN Wahrnehmungsübung Karte 47/1

Finger.Memory

K55: Finger.Zehnerl

Suche dir eine:n Partner:in und stell eure Sessel so auf, dass ihr euch gegenüber sitzt. Hebt nun beide die Arme. Eine:r übernimmt die Rolle des Coachs, der mit den Fingern eine Zahl von null bis zehn zeigt. Die andere Person schaut genau zu, rechnet und zeigt mit den Fingern das Ergebnis.

Nun wird von „zehn“ subtrahiert. Der Coach zeigt beispielsweise „acht“. Die andere Person subtrahiert acht von zehn und zeigt das Ergebnis „zwei“ mit den Fingern beider Hände. Sobald das Ergebnis größer als eins ist, muss die Zahl mit beiden Händen dargestellt werden.

Es darf beim Rechnen geredet werden! Die Übung bleibt gleich. Jetzt erzählt der/die Schüler:in während des Rechnens eine Geschichte. Erkennt ihr, wie langsam ihr nun rechnet und wie viele Fehler sich einschleichen? Bestimmt versteht ihr jetzt besser, warum es im Unterricht leise sein soll.

© 2024 Schulverein simplystrong by UNIQA

Einzel-, Paar- oder
Gruppenübung &
Klassifizierung der
Übung

Das Vital4Brain 2 Programm – 10 Einheiten

1. Puppen.Spieler:in
2. Drei.Spiel
3. Sessel.Sitz
4. Sessel.Kreis
5. Balance.Kraft
6. Augen.Theater
7. Hör.Spiel
8. Einwärts.Auswärts
9. Rückwärts.Rücksicht
10. Finger.Memory

Gleichgewichtsübung

Karte 23/1

Balance.Kraft

K27: Abfahren



Stelle dich in den Beidbeinstand und gehe dann in die Hocke. Bei dieser Übung geht es um den dynamischen Wechsel von Ballen- und Fersenstand während du in der Hocke bleibst. Achte darauf, dass dein Rücken gerade und dein Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule bleibt.



Beginne im Ballenstand. Das Knie- und das Hüftgelenk sind stark gebeugt und bleiben während der gesamten Übung in dieser Position. Führe jetzt die Arme gestreckt nach hinten, die Handflächen zeigen nach oben. Dein Blick ist nach vorne unten gerichtet.



Führe nun die Arme leicht gebeugt nach vorne. Die Handflächen zeigen nach oben. In der Endposition stehst du dann nur auf den Fersen. Dein Körperschwerpunkt ist nach hinten verlagert. Wechsle die Positionen mindestens 15-mal.

© 2024 Schulverein simplystrong by UNIQA

Gruppenübung

Karte 6/2

Drei.Spiel

A4: Armschwung



Suche dir einen Standort im Raum mit ausreichend Platz. Stelle dich im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk leicht gebeugt hin. Der Rücken ist gerade und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Schwinge 15-mal abwechselnd mit den Armen vor und zurück.



Behalte die Körperposition bei und schwinde mit beiden Armen gleichzeitig vor und zurück. Vorne sind die Ellbogen gebeugt, die Daumen zeigen nach außen. Hinten sind die Arme gestreckt, die Daumen zeigen nach innen.



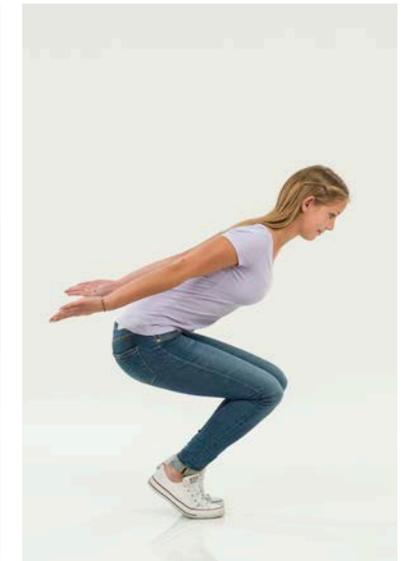
Gelingt dir diese Übung schon gut, kannst du dich beim Vorschwingen deiner Arme auf die Zehenspitzen stellen und beim Zurückschwingen gehst du in die Knie.

© 2024 Schulverein simplystrong by UNIQA

Aus der Studie Vital4Brain

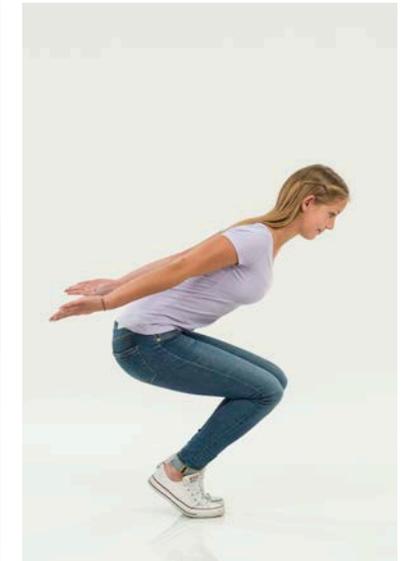
Klasse mit Bewegung:

Nach sechs Wochen und **drei wöchentlichen Vital4Brain-Einheiten** über zwölf Minuten pro Woche kam es bei den beteiligten Schüler:innen am Bundesgymnasium Wiener Neustadt, Zehnergasse 15, laut Studie zur nachhaltigen Steigerung der Konzentrationsfähigkeit um **7 Prozent** im Vergleich zum Ausgangsniveau.



Das Bewegungsprogramm **Vital4Brain**

Schon **drei bis sechs minütige Bewegungseinheiten** zum richtigen Zeitpunkt **unmittelbar im Unterricht, direkt im Klassenzimmer** und von den Lehrpersonen oder von PeerCoaches angeleitet, fördern die kognitiven Fähigkeiten. Mit der so gesteigerten Aufmerksamkeit und Konzentration sowie mit **leistungsfähigerem Arbeitsgedächtnis** wird Lehren in der Folge wirksamer und **Lernen erfolgreicher**.



Wie kommen die Bewegungsübungen in die Klassen? Drei Wege in den Unterricht zu den Schüler:innen:



Besuche unsere Website & werde Teil der Community!

Registriere dich auf www.simplystrong.at



The screenshot shows the homepage of the simplystrong website. At the top left is the logo 'simplystrong by UNIQA'. To the right is a navigation bar with 'simplystrong Sports' and icons for user profile, search, and menu. The main content area features a green background with a photo of a young man and woman performing a chair exercise. The text reads: 'Wir sind ein einfach starker Schulverein ... We are simplystrong'. Below this is a paragraph about the challenges of school in Austria and the organization's mission to help students.

simplystrong
by UNIQA

simplystrong Sports

Wir sind ein einfach starker Schulverein ...

We are simplystrong

Österreichs Schüler:innen sind durch das viele Sitzen von mentaler Überforderung, Konzentrationsschwäche und körperlicher Beeinträchtigung betroffen. Schlechte Noten, Schulstress, geringes Selbstvertrauen, eine verminderte Fitness und Unzufriedenheit mit der eigenen Gesundheit sind schwerwiegende Konsequenzen.

Wir, der Schulverein simplystrong by UNIQA, wollen einen Beitrag dazu leisten, diese Entwicklung zu stoppen. Unsere



www.simplystrong.at

Kostenlose Plattform

- **Videos** zu allen Bewegungsübungen aller Programme
- **Academy:** unser **Fortbildungsangebot**
- **Skripten + Studien + Kartensets** zum Download
- Videothek
- **Playlist**
 - eigene individuelle Playlist aus allen Übungen (**Vital4Brain** & **Vital4Heart** & **Vital4Body**) zusammenstellen und speichern
 - Registrieren & anmelden  : Schon geht 's los!

Unser Menü:



The screenshot shows the top navigation menu of the simplystrong website. At the top right, there is a search bar with the text 'simplystrong Sports' and three icons: a user profile, a magnifying glass, and a close button. Below the search bar, the menu is organized into several sections separated by horizontal lines. The first section is titled 'Bewegungsprogramme' and lists 'Vital4Brain', 'Vital4Heart', and 'Vital4Body'. The second section is 'Initiativen für den Bildungsbereich'. The third section is 'Specials'. The fourth section is 'simplystrong Academy'. The fifth section lists 'Alle Videos', 'Blog', 'Downloads', 'Materialien bestellen', and 'Buch AktivPassiv'. The final section is 'Über simplystrong' and includes 'simplystrong Community', 'Kooperationspartner', and 'Kontakt'.

simplystrong Academy

Hast du Interesse an weiteren Fortbildungen?

PeerCoaching-Programm

Zielgruppe: Sekundarstufe, ab 13 Jahren

Bei diesen Ausbildungen werden Schüler:innen zu simplystrong-PeerCoaches ausgebildet. Sie lernen unsere Bewegungsprogramme kennen und können anschließend unsere Übungen und Einheiten mit anderen Klassen durchführen. Die Schule bekommt ein fertiges Konzept von uns, wie das PeerCoaching System in ihrer Schule fix verankert und sinnvoll genutzt werden kann.

[mehr erfahren](#)

Buddies-Schulungen

Zielgruppe: Primarstufe, Sekundarstufe 1 + 2

Bei diesen Ausbildungen werden Schüler:innen zu simplystrong-Buddies ausgebildet. Diese unterstützen die Lehrkraft in der Klasse bei der „bewegten Pause“ und bewegen gemeinsam ihre Mitschüler:innen.

[mehr erfahren](#)

Eltern-Impulse

Zielgruppe: alle interessierten Eltern

Unsere Eltern-Impulse bestehen aus theoretischen und praktischen Inhalten rund um die Themen Schule, Bewegung und Gesundheit. Wir thematisieren die Wichtigkeit und den Zusammenhang von Bewegung und Lernen und die Folgen für die Gesundheit. Es bietet sich an unsere Eltern-Impulse vor Elternabenden, Informationsabenden oder im Zuge von Projekten anzubieten.

[mehr erfahren](#)

Lehrer:innen-Fortbildungen

Zielgruppe: Lehrpersonen aller österr. Schulen

Die Fortbildungen für Lehrer:innen aller Schultypen sind eine Bereicherung für die einzelne Lehrperson, vor allem aber für ihre Klassen. simplystrong by UNIQA bietet die Fortbildungen in Zusammenarbeit mit verschiedenen Institutionen an. Nach der Fortbildung erhältst du (auf Anfrage) das Zertifikat zum simplystrong Coach und kannst unsere Programme im Unterricht anwenden.

[mehr erfahren](#)

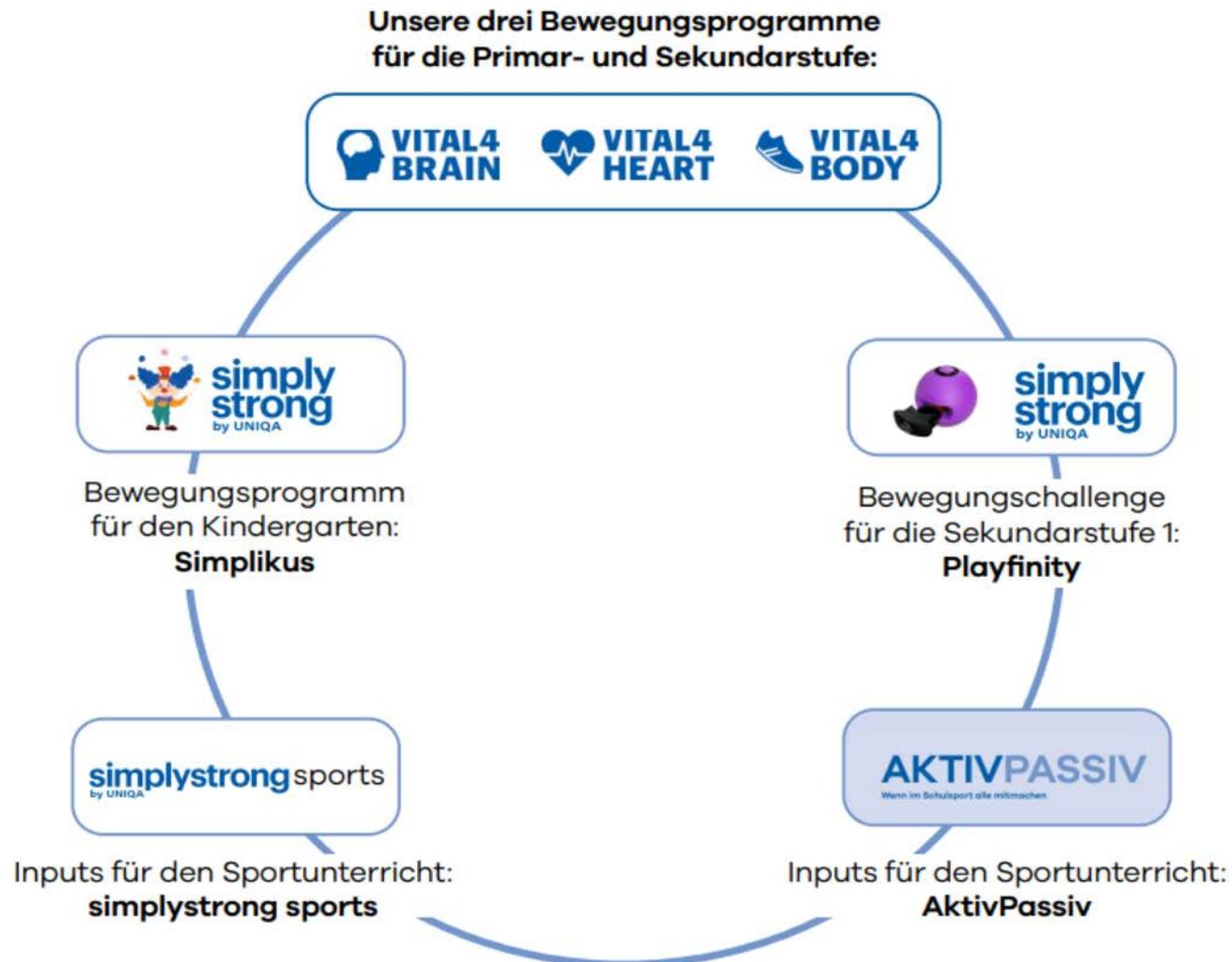
Impulsvorträge und Workshops

Zielgruppe: Interessierte im Setting Schule, Bewegung, Gesundheit

Wir bieten Impulsvorträge zu unseren Bewegungsprogrammen an. Diese Vorträge richtet sich an interessierte Schulen, Bildungseinrichtungen und alle, die Interesse an einem bewegungsreicheren und gesünderen Alltag haben. Pädagogische Konferenzen oder Arbeitsgruppensitzungen bieten sich gut für Impulsvorträge an.

[mehr erfahren](#)

Es gibt noch mehr:



Bleib' auf dem neuesten Stand!

Facebook



Instagram



TikTok



„Einfach Stark“ mit simplystrong by UNIQA

**Vielen Dank für eure
Aufmerksamkeit!**



**simply
strong**
by UNIQA

Schulverein simplystrong by UNIQA © 2024