

Beilage:

„simplystrong Peer Coach – Ausbildung: Vital4Brain&Vital4Heart&Vital4Body“

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

Turnus 3: 12. Oktober – 14. Oktober 2026 (PH-Niederösterreich: Veranstaltungsnummer: 341F6WBK38)

Turnus 4: 14. Oktober - bis 16. Oktober 2026 (PH-Niederösterreich: Veranstaltungsnummer: 341F6WBK38)

Veranstalter:	Bundesministerium für Bildung
Veranstaltungsleitung:	Mag. Elena Eidler eid@bgzwn.at
Zielgruppe:	Schulteams (1-2 Lehrpersonen, 6-8 Schülerinnen/ Schüler der 9. 10. und 11. Schulstufe) an mittleren und höheren Schulen aus Wien, Niederösterreich, Burgenland und Steiermark; maximal 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer pro Turnus)
Ziele:	Die Schulteams lernen die drei Bewegungsprogramme von simplystrong kennen und sollen diese an ihrer Schule nach der Fortbildung nachhaltig in möglichst vielen Klassen umsetzen.
Termine:	Turnus 3: Mo.12. (ab 12.00) bis Mi. 14. (bis 12.00) Oktober 2026 Turnus 4: Mi. 14. (ab 12.00) bis Fr. 16. (bis 12.00) Oktober 2026
Ort:	Bundesschullandheim Mariazell Erzherzog Johann - Weg 21 8630 Mariazell
Referenten:	Team Schulverein simplystrong
Inhalte:	<u>simplystrong: 3 Bewegungsprogramme für die Klasse.</u> Im Zentrum der Fortbildung steht die Vermittlung von Übungen, die die nachfolgenden drei Bewegungsprogramme gezielt unterstützen. <u>I) Vital4Brain: Bewegung macht schlau</u> Bewegung und Sport verbessern laut zahlreicher Untersuchungen 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 diese, sich miteinander zu verbinden. Das ist die zelluläre Grundlage für die Aufnahme neuer Informationen.

	• Körperliche Aktivität fördert im Hippocampus, eine der zentralen Hirnstrukturen für Lernen und Gedächtnis, die Entwicklung neuer Nervenzellen aus Stammzellen. <u>II) Vita4Heart: Bewusst entspannen. Besser lernen</u> Die Pisa-Studie „Well Beeing“ (2015) zeigt den starken Einfluss des Wohlbefindens auf die Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler. 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. <u>III) Vital4Body: Bewusst trainieren. Besser lernen</u> Das Bewegungsprogramm basiert auf den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und wurde von aktiven Trainerinnen und 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.
Kosten:	Das BMB übernimmt die Kosten für den gesamten Aufenthalt. Die Reisekosten sind von der Schule selbst zu tragen.
Auswahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer:	Die Auswahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfolgt nach der Reihenfolge der Anmeldung und werden nach der Anmeldefrist per E-Mail verständigt.
Zusage:	Die endgültige Zusage erfolgt durch die Veranstaltungsleitung Mag. Elena Eidler
Anmeldung:	Die Anmeldung ist bis spätestens 1. Juli 2026 an die Veranstaltungsleitung (eid@bgzwn.at) zu richten. Folgende Informationen werden für die Anmeldung benötigt: ▪ Name der Schule ▪ Anzahl der Schüler/Schülerinnen und Lehrpersonen (max. 8 SuS+2Lehrkräfte) ▪ <u>Wunschtermin</u> (Turnus 3 oder Turnus 4) ▪ Kontaktdaten (Telefonnummer, Emailadresse und Geburtsdatum der Lehrpersonen) ▪ Erfahrungen mit den Bewegungsprogrammen von Simply Strong
Abmeldung:	Im Verständnis einer wertschätzenden Zusammenarbeit, werden Sie um rechtzeitige Abmeldung (bis zum 10. September 2026 an eid@bgzwn.at) gebeten, da Schulen, die auf der Warteliste stehen so noch die Möglichkeit erhalten, an der Veranstaltung teilzunehmen.

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