

# Wir sind eine simplystrong-Partnerschule

**simply  
strong**  
by UNIQA



**HLW - HLPS**  
**BASOP-Kolleg EP**  
**Zwettl**



**Wir bewegen unsere  
Schüler:innen im Unterricht  
direkt in der Klasse, um  
erfolgreich zu lernen und  
miteinander zu lachen**



# Die Bewegungsübungen



aktiviert die Wahrnehmungs-  
und Aufnahmefähigkeit sowie  
die Konzentration



→ **macht mental stark**

# Die Bewegungsübungen



**VITAL4  
HEART**

entspannt, stärkt die  
Selbstkompetenz und  
Resilienz



→ **macht psychisch stark**

# Die Bewegungsübungen



verbessert die körperliche  
Fitness, stärkt die Muskulatur,  
fördert die Ausdauer und  
Schnelligkeit



→ **macht physisch stark**

# Das verbindet alle drei Programme

- **„Wirkmittel“ Bewegung**  
Bewegung als effizientes Mittel, um alle Zielgruppen in den jeweiligen Lebensphasen zu unterstützen und zu fördern
- **Immer und überall**  
Alle drei Programme können immer und überall durchgeführt werden. Es braucht keine Trainingsgeräte, Turnhallen, etc.
- **Inklusiv, Integrativ, Gender**  
Das Angebot unsere Übungen richtet sich an alle und schließt niemand aus, die Übungen stärken das ICH und fördern das WIR
- **Schon wenig hilft viel**  
Einfache Übungen mit hoher Wirkung



# Überlegungen Dachmarke

## simply ....

Ein Merkmal von allen Programmen ist die Einfachheit.

- **Klassenraum** wird zum „**Trainingsraum**“
- **eigener Körper** wird zum „**Trainingsgerät**“
- **Lerngemeinschaft** wird zur „**Trainingsgemeinschaft**“

## .... strong

Bringt die Wirkung aller drei Programme auf den Punkt.

- **Vital4Brain** verbessert und fördert die Kognition
- **Vital4Heart** entspannt und macht achtsam
- **Vital4Body** kräftigt und stärkt den Körper

The logo for 'simply strong by UNIQA' is displayed in a large, bold, blue font. The word 'simply' is on the top line, 'strong' is on the second line, and 'by UNIQA' is on the third line in a smaller, all-caps font.

# Unsere Lehrenden und die Schulpartnerschaft

## Lehrer:innen SCHILF bzw. SCHÜLF



### Das absolvierte Programm der Fortbildung an unserer Schule

14:00 – 14:15: **Begrüßung und Programmablauf**

14:15 – 15:00: **Impulsvortrag: „simplystrong: mit drei Bewegungsprogrammen erfolgreich lehren und lernen“**

Inhalt: **WER** – der Schulverein stellt sich vor. **WAS** – die drei Bewegungsprogramme und ihre theoretischen Hintergründe. **WARUM** – die Befundlage zur Kognition und Gesundheit unserer Schüler:innen und Wechselwirkungen von Bewegung und Lernen, dazu die vier Wirkprinzipien von Bewegung mit Funktionsreserve, Superkompensation, Myokine und Epigenetik. **Wo** – in den Klassen und im Unterricht. Nicht als Ersatz, sondern als ideale Ergänzung zum Schulsport. **WIE** – auf drei Wegen in die Klassen und zu den Schüler:innen. **WANN** – Übungen über drei bis sechs Minuten am Beginn der Stunde zur Aktivierung oder Einheiten über sechs bis zwölf Minuten am Ende der Unterrichtsstunde zum Training.

15:05 – 15:35: **Workshop I: Das Bewegungsprogramm Vital4Brain**

Inhalt: Koordinativ herausfordernden Übungen zur kognitiven Aktivierung werden vorgestellt und geübt. Exemplarische Übungszusammenstellung zu einer Playlist. Mustereinheiten aus dem Programm zur Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten wie Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konzentration und Merkfähigkeit werden gemeinsam durchgeführt.

15:40 – 16:10: **Workshop II: Das Bewegungsprogramm Vital4Body**

Inhalt: Konditionell fordernden Übungen zur physischen Aktivierung stehen am Programm. Exemplarische Übungszusammenstellung zu einer Playlist, anpassen an die Situation. Mustereinheiten aus dem Programm oder Einheiten auf der Playlist werden zu einem „Klasse-MiniWorkout“ und gemeinsam wird geübt und gelacht.

16:15 – 16:45: **Workshop III: Das Bewegungsprogramm Vital4Heart**

Inhalt: Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen zur Erholung, Entspannung und Stressreduktion werden vorgestellt. Die Gliederung in Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Reaktivierungsübungen wird erklärt. Mustereinheiten aus dem Programm werden durchgeführt und erläutert.

16:45 – 17:00 **RunderTisch: Umsetzung am Schulstandort und „Practice-Beispiele“**

Inhalt: Wiederholung der „drei Wege der Bewegungsübungen in die Klassen“ mit Lehrenden-Coaches, PeerCoaches und BuddyCoaches. Fragen zur Theorie und zu den Bewegungsprogrammen, Anregungen und Wünsche.

17:00 – 17:30 **Abschluss und Ausblick: Angebot zur Fortsetzung der Zusammenarbeit mit**

- ☐ **PeerCoach- und/oder BuddyCoach-Ausbildung** für die Schüler:innen am Schulstandort
- ☐ **Partnerschule simplystrong** mit Idee, Konzept, Angebot, Goodipack und Umsetzung

# Unsere Lernenden und die Schulpartnerschaft

## PeerCoach- und Buddy-Ausbildung



### Das absolvierte Programm der Ausbildung an unserer Schule

1. Unterrichtsstunde: \* **Begrüßung und Erklärung des Inhalts der Schulung**  
**Theorieteil**  
**„simplystrong: mit drei Bewegungsprogrammen erfolgreich lehren und lernen“**  
Inhalt: **WER** – der Schulverein stellt sich vor. **WAS** – die drei Bewegungsprogramme und ihre theoretischen Hintergründe. **WARUM** – die Schüler:innen erfahren die wichtigsten Zusammenhänge zwischen Bewegung und kognitiven Fähigkeiten. Sie lernen unsere Bewegungsprogramme kennen und lernen diese vor andere Schulkolleg:innen zu präsentieren. **WO** – in den Klassen und im Unterricht. Nicht als Ersatz, sondern als ideale Ergänzung zum Schulsport.
  
2. & 3. Unterrichtsstunde: **Workshop I: Das Bewegungsprogramm Vital4Brain**  
 Inhalt: Koordinativ herausfordernden Übungen zur kognitiven Aktivierung werden vorgestellt und geübt. Exemplarische Übungszusammenstellung zu einer Playlist. Mustereinheiten aus dem Programm zur Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten wie Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konzentration und Merkfähigkeit werden gemeinsam durchgemacht.
   
  
**Workshop II: Das Bewegungsprogramm Vital4Body**  
 Inhalt: Konditionell fordernden Übungen zur physischen Aktivierung stehen am Programm. Exemplarische Übungszusammenstellung zu einer Playlist, anpassen an die Situation. Mustereinheiten aus dem Programm oder Einheiten auf der Playlist werden zu einem „Klassen-MiniWorkout“ und gemeinsam wird geübt und gelacht.
   
  
**Workshop III: Das Bewegungsprogramm Vital4Heart**  
 Inhalt: Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen zur Erholung, Entspannung und Stressreduktion werden vorgestellt. Die Gliederung in Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Reaktivierungsübungen wird erklärt. Mustereinheiten aus dem Programm werden durchgemacht und erläutert.
  
4. Unterrichtsstunde: **Üben, Präsentieren und Abschluss**  
 In der letzten Unterrichtsstunde werden die erlernten simplystrong Einheiten aus den Bewegungsprogrammen **Vital4Brain**, **Vital4Body** und **Vital4Heart** nochmals geübt und anschließend vor der Klasse präsentiert. Zum Abschluss der erfolgreichen Ausbildung werden den Schüler:innen die PeerCoach-Zertifikate übergeben.

# Qualitätssicherung und Nachhaltigkeit unserer Partnerschaft:

- **Newsletter**
- **Blogbeiträge**
- **Lehrer:innen-Fortbildungen am Schulstandort**
- **Schüler:innen-Ausbildungen am Schulstandort**
- **Summit-Treffen mit allen Partnerschulen**

## Als Partnerschule haben wir erhalten:

- **Videos von Bewegungseinheiten & Übungen auf der Homepage → digital**
- **Kartensets mit über 400 Übungen → analog**
- **Gütesiegel & Zertifikat für die Schule**
- **Skripten mit theoretischen Hintergründen**
- **Lehrvideos zu ausgewählten Schul- & Freizeitsportarten**
- **T-Shirts für unsere Peers und Buddys**

# Der Schulverein simplystrong bedankt sich bei der Schule für die tolle Partnerschaft!



„einfach viel bewegen und erfolgreich lernen“