simply strong by UNIQA

Vital4Heart-Lehrvortrag

Programmstruktur Übungsaufbau

Foliensatz für Fortbildungsseminare
erstellt von Ursula Eichler

Schulverein simplystrong by UNIQA © 2024

Unsere drei Bewegungsprogramme

VITAL4 BRAIN

Bewusst bewegen
Besser lernen

VITAL4 HEART

Bewusst entspannen
Besser lernen

VITAL4 BODY

Bewusst trainieren
Besser lernen

© Schulverein simplystrong by UNIQA, 2024

Zielgruppen und Bewegungsprogramme

Zielgruppen:

Schüler:innen
- zu Hause
- in der Schule
- im Unterricht

Pädagog:innen
- zu Hause
- im Kindergarten
- in der Schule

Eltern
- zu Hause
- gemeinsam mit ihren Kindern

Programme:

VITAL4 BRAIN

stärkt durch Bewegung die Konzentrationsfähigkeit und Lernbereitschaft

→ **seit 2012**

VITAL4 HEART

steigert durch Entspannung und Achtsamkeit die Aufnahmefähigkeit des Gehirns

→ **seit 2018**

VITAL4 BODY

macht fitter und mobiler

→ **seit 2020**

© Schulverein simplystrong by UNIQA, 2024

Unsere kleine Zeitreise:

01 Beginn der Reise mit Ideen zu dem Bewegungs-programm Vital4Brain

2011

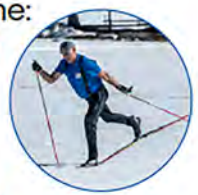
2012

02 Beginn der Partnerschaft mit UNIQA, Videodreh mit Stefan Eberharter und Michi Dorfmeister **„Vital4Brain in Partner-schaft mit UNIQA"**

03 Roll Out **„SIMPLY STRONG in Partnerschaft mit UNIQA"**, Erweiterung um 2 Programme: Vital4Heart **und** Vital4Body

2018

2021



04 **simplystrong sports** mit sports practise und sports science

05 Rebranding **„simplystrong by UNIQA"**, Erweiterung der Programme: Simplikus für den Kindergarten, Playfinity Challen-ge für die Sekundarfstufe 1

2023

© Schulverein simplystrong by UNIQA, 2024

Das verbindet alle 3 Programme

- **„Wirkmittel“ Bewegung**
  Bewegung als effizientes Mittel, um alle Zielgruppen in den jeweiligen Lebensphasen zu unterstützen
- **Immer und überall**
  Alle 3 Programme können immer und überall gemacht werden. Es braucht keine Trainingsgeräte, Turnhallen etc.
- **Schon wenig hilft viel**
  Einfache Übungen mit hoher Wirkung

© Schulverein simplystrong by UNIQA, 2024

Überlegungen Dachmarke

Simply. Ein Merkmal von allen Programmen ist die Einfachheit. Man braucht keine Matten, keine extra Turnhallen etc. Der eigene Körper ist das „Trainingsgerät“. Übungen können immer und überall ohne großen Aufwand durchgeführt werden.

Strong. Bringt die Wirkung aller drei Programme auf den Punkt.

- **Vital4Brain** stärkt Leistungsfähigkeit.
- **Vital4Heart** macht mental stark.
- **Vital4Body** stärkt den Körper.

simply strong by UNIQA

© Schulverein simplystrong by UNIQA, 2024

Inhaltsübersicht

1. **Kurzvorstellung:** Programm und FAQ
   von der Idee zum Vital4Heart-Programm

2. **Programmstruktur:** Übungen – Module – Einheiten
   vielfältig, abwechslungsreich & flexibel

3. **Übungsaufbau:** Vital4Heart-Programm
   Wahrnehmung – Entspannung - Reaktivierung

© Ursula Eichler, 2024

Das Bewegungsprogramm Vital4Heart

Vital4Heart ist ein Programm von **entspannenden Bewegungsaufgaben**, das situativ angemessen direkt und unmittelbar **in der Unterrichtsstunde** und **im Klassenraum** den Unterricht für **wenige Minuten** mit Bewegung, Freude und Entspannung unterbricht, um danach mit **erhöhter Aufnahmebereitschaft** konzentriert dem Unterricht folgen zu können.

© Ursula Eichler, 2024

Warum Vital4Heart?

In einer **Studie von Vital4Heart** konnte gezeigt werden, dass nach einer neunwöchigen Projektphase mit zweimaligen Übungen pro Woche und kurzer Übungsdauer sowohl

- die **Entspannungsfähigkeit** (27% erhöhter Parasympatikuswert) als auch
- die **Aufmerksamkeitsleistung** (6% mehr Konzentration) und
- das **subjektive Stressempfinden** (50% weniger Angst, 20% besser Leistung/Noten)

der Schüler:innen **signifikant verbessert** wurden.

Mit Freude und achtsamer Bewegung bringt **Vital4Heart** höhere Aufmerksamkeit und weniger Stress in die Klasse!

© Ursula Eichler, 2024

Wie ist Vital4Heart aufgebaut?

Der Kern des Programms:

- **103 Vital4Heart-Übungen**, nach neuesten trainingswissenschaftlichen und neurobiologischen Gesichtspunkten zusammengestellt
- Die Übungen sind **9 Vital4Heart-Einheiten** zugeordnet und nach sportmethodischen Gesichtspunkten geordnet
- Die Einheiten sind in **3 Module** eingeteilt

Vital4Heart-Übungen können **im Klassenraum** und in Alltagskleidung, unmittelbar **in der Unterrichtsstunde**, absolviert werden. Sie dauern ca. **7 – 14 Minuten** und sind **frei zusammenstellbar**.

© Ursula Eichler, 2024

Wie wird Vital4Heart angewandt?

Entweder

- es wird eine **gesamte Einheit** geplant und durchgeführt

oder

- es werden **beliebige Übungen** aus dem Programm ausgewählt,
  um nach entsprechendem Bedarf und den Bedürfnissen der Schüler:innen
  entspannende Bewegungsübungen einzusetzen.

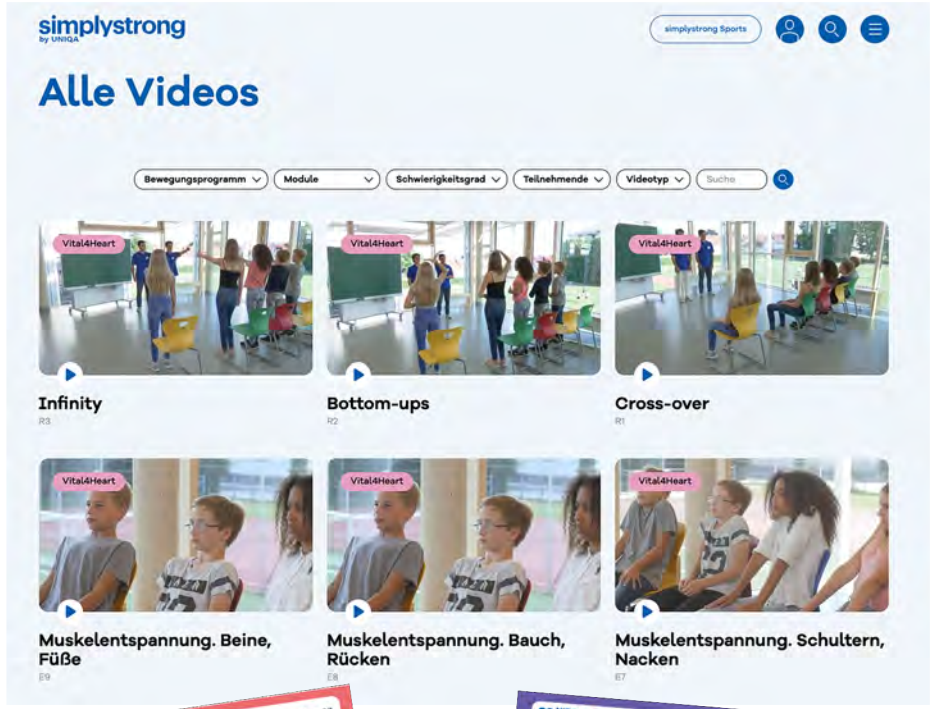
Wichtig ist die **konsequente Durchführung** der Übungen über einen **bestimmten Zeitraum** hinweg (mindestens 6 Wochen, besser 9 Wochen, am besten das ganze Schuljahr), um die Entspannungsfähigkeit, Aufmerksamkeitsleistung und das subjektive Stressempfinden nachhaltig zu verbessern.

© Ursula Eichler, 2024

Wo finde ich Vital4Heart?

- Auf unserer **Homepage** www.simplystrong.at können alle Einzelvideos und Einheiten angesehen werden und die Übungsbeschreibungen können heruntergeladen werden.

- Und mit unserem **Vital4Heart-Kartenset** wird das Programm textlich erklärt und sehr gut mit Bildern veranschaulicht. Man hat die Übungen somit immer griffbereit.



Der Schulverein simplystrong by UNIQA bietet Vorträge, Seminare und Ausbildungskurse zum Programm **Vital4Heart** an. Nähere Infos dazu sind ebenfalls auf unserer Homepage zu finden.

© Ursula Eichler, 2024

Inhaltsübersicht

1. **Kurzvorstellung:** Programm und FAQ
   von der Idee zum Vital4Heart-Programm

2. **Programmstruktur:** Übungen – Module – Einheiten
   vielfältig, abwechslungsreich & flexibel

3. **Übungsaufbau:** Vital4Heart-Programm
   Wahrnehmung – Entspannung - Reaktivierung

© Ursula Eichler, 2024

Das Vital4Heart-Programm

Wahrnehmung	Entspannung	Reaktivierung
W1: Heart-Brain Connection	E1: Heart-Brain. Atmung	R1: Cross-over
W2: Gefühls-kompass	E2: Heart-Brain. Gefühl	R2: Bottom-ups
W3: Atem spüren	E3: Progressive Muskelentspannung	R3: Infinity
...	...	...
W34: Unsere Gestik und Mimik	E35: Vital4HeartTanz Flash-Dance	R34: Fußplattler. Mastersteps

Die **9 Einheiten** werden aus **je 3 Modulen** zusammengestellt, die nach method. Grundsätzen in einer festgelegten Reihenfolge (Einstimmungs-, Haupt- und Überleitungsmodul) aufgebaut sind.

Die **3 Module** bestehen aus **103 Übungen.** Sie sind thematisch in „Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Reaktivierungs-übungen“ zusammengefasst.

Die Vital4Heart-Übungen bringen mit Freude und achtsamer Bewegung **mehr Aufmerksamkeit**, positive Stimmung und **weniger Stress** in die Klasse und zu den Schüler:innen.

© Ursula Eichler, 2024

103 Vital4Heart-Übungen

Wahrnehmung	Entspannung	Reaktivierung
W1: Heart-Brain Connection	E1: Heart-Brain. Atmung	R1: Cross-over
W2: Gefühls-kompass	E2: Heart-Brain. Gefühl	R2: Bottom-ups
W3: Atem spüren	E3: Progressive Muskelentspannung	R3: Infinity
...	...	...
W34: Unsere Gestik und Mimik	E35: Vital4HeartTanz Flash-Dance	R34: Fußplattler. Mastersteps

Die **Übungen** sind das Fundament des Vital4Heart-Programms.

- 34 Übungen zur **„Wahrnehmung“**
- 35 Übungen zur **„Entspannung“**
- 34 Übungen zur **„Reaktivierung“**

© Ursula Eichler, 2024

3 Vital4Heart-Module

Wahrnehmung	Entspannung	Reaktivierung
W1: Heart-Brain Connection	E1: Heart-Brain. Atmung	R1: Cross-over
W2: Gefühls-kompass	E2: Heart-Brain. Gefühl	R2: Bottom-ups
W3: Atem spüren	E3: Progressive Muskelentspannung	R3: Infinity
...	...	...
W34: Unsere Gestik und Mimik	E35: Vital4HeartTanz Flash-Dance	R34: Fußplattler. Mastersteps
↓	↓	↓
Reaktivierungs-übungen	**Entspannungs-übungen**	**Reaktivierungs-übungen**

Die **Module** sind die Mauern des Vital4Heart-Programms.

Die drei Modulgruppen sind:

- Einstimmungsmodul
  → **Wahrnehmungsübungen**
- Hauptmodul
  → **Entspannungsübungen**
- Überleitungsmodul
  → **Reaktivierungsübungen**

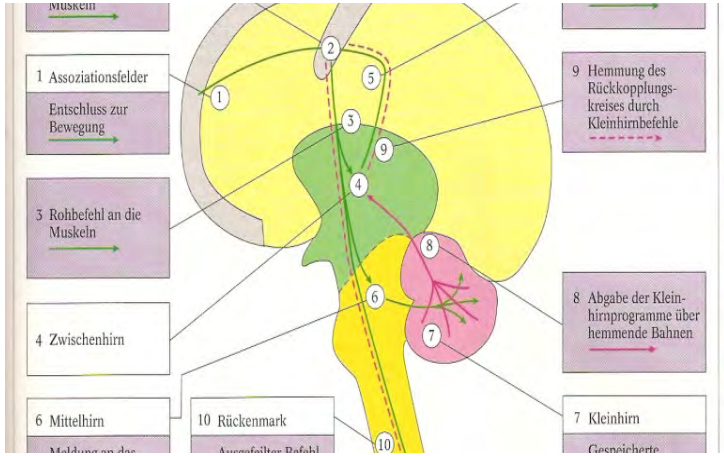
© Ursula Eichler, 2024

Hör‘ es, tu‘ es und du wirst es verstehen!

Anmerkungen zum Forschungsstand:

Achtsame Entspannungsübungen führen nicht nur zu **vermindertem Stress**, sondern auch zu **positiven Veränderungen im Gehirn**. Die Zentrale für Angst- und Ärgerreaktionen (Amygdala) wird abgebaut.
(vgl. Hölzel et al., 2010, S. 11 ff.)

Forscher der Harvard-University haben herausgefunden, dass **Entspannungsmeditation** nicht nur den **Blutdruck senkt** und den **Sauerstoffverbrauch drosselt**, sondern **Körper und Geist** entspannt.
(vgl. Rüegg, 2013, S. 120ff)



E1: Heart-Brain.Atmung

- Richte die Aufmerksamkeit auf deine Herzgegend
- Stell dir vor, du atmest über dein Herz ein und aus

Atme dabei langsamer und ruhiger!

© Ursula Eichler, 2024

9 Vital4Heart-Einheiten

1. Heart-Brain Connection	Einstimmungsmodul (W1-W6)	Hauptmodul (E1, E2)	Überleitungsmodul (R1-R3)
2. Säbelzahntiger und Schularbeit	Einstimmungsmodul (W7-W9)	Hauptmodul (E3-E10)	Überleitungsmodul (R4-R7)
3. Meine Schätze	Einstimmungsmodul (W10-W15)	Hauptmodul (E11)	Überleitungsmodul (R8-R11)
4. Kraft-Tanken	Einstimmungsmodul (W16-W18)	Hauptmodul (E12)	Überleitungsmodul (R12-R15)
5. Stressdetektiv	Einstimmungsmodul (W19-W21)	Hauptmodul (E13)	Überleitungsmodul (R16-R20)
6. Glückskind und Miesepeter	Einstimmungsmodul (W22-W24)	Hauptmodul (E14)	Überleitungsmodul (R21-R24)
7. QiGong – Hol dir die Energie!	Einstimmungsmodul (W25-W28)	Hauptmodul (E15-E21)	Überleitungsmodul (R25-R27)
8. Yoga – Nichts bringt mich aus der Ruhe!	Einstimmungsmodul (W29-W32)	Hauptmodul (E22-E30)	Überleitungsmodul (R28-R30)
9. Vital4Heart – Lebensfreude	Einstimmungsmodul (W33, W34)	Hauptmodul (E31-E35)	Überleitungsmodul (R31-R34)

- Aus **3 Modulen** und **103 Übungen** wurden **9 fertige Einheiten** erstellt
- Die **9 Einheiten** sind methodisch aufgebaut und in der Reihenfolge „Wahrnehmung, Entspannung und Aktivierung“ konzipiert.
- **Die Dauer:** ca. 7 - 14 Minuten
- **Die optimale Häufigkeit:**
  2 - 3 Einheiten pro Woche mindestens über neun Wochen, ideal im ganzen Schuljahr

© Ursula Eichler, 2024

Bandbreite des Programms

Das Vital4Heart-Programm ist ausbaufähig und abwechslungsreich:

- Variation der **Vital4Heart-Übungen**
- Ausbau des Übungskataloges
- Kombination der Module

Durch immer neue Kombinationen an Übungen entsteht ein großes Übungsrepertoire

E31-E35: „Vital4Heart-Tanz“
Übungsaufgabe

- **Einsteigervariante:** einfache Schrittbewegungen mit rhythmischem Klatschen
- **Fortgeschrittenenvariante:** Schrittfolgen und rhythmisches Klatschen werden im Takt mit Worten komplexer
- **Meistervariante:** diagonale Schrittfolgen abwechselnd im Schritt- und Wiegeschritt in Rhythmuskoppelung mit Klatschen und dazu gesprochenen Silben

Anmerkungen zur Übung mit Vital4Heart:
Je öfter Entspannungsübungen trainiert werden, desto leichter gelingt es auch, in schwierigen Situationen (z.B. bei einem Test) die Entspannungsreaktion schnell und verlässlich hervorzurufen. Das Unterbewusstsein reagiert dann blitzschnell und ohne bewusstes Zutun.

© Ursula Eichler, 2024

Bandbreite des Programms

Flexibler Einsatz in der Klasse / in der Schule:

1. **Möglichkeit: Übungs-Intervention**
Kurzfristige Effekte für Körper und Geist → **Einzelne Übung**

2. **Möglichkeit: Modul-Intervention**
Situativ angepasst Wirkung erzielen → **Ein Modul**

3. **Möglichkeit: Einheiten-Intervention**
Nachhaltige Steigerung der Entspannungs- und Aufmerksamkeitsfähigkeit → **Eine Einheit**

© Ursula Eichler, 2024

Inhaltsübersicht

1. **Kurzvorstellung:** Programm und FAQ
   von der Idee zum Vital4Heart-Programm

2. **Programmstruktur:** Übungen – Module – Einheiten
   vielfältig, abwechslungsreich & flexibel

3. **Übungsaufbau:** Vital4Heart-Programm
   Wahrnehmung – Entspannung - Reaktivierung

© Ursula Eichler, 2024

Aufbaustruktur einer Vital4Heart-Einheit

Eine Vital4Heart-Einheit ist idealtypisch gegliedert in ein Einstimmungs-, Haupt- und Überleitungsmodul:

Einstimmungsmodul „Wahrnehmung“

In diesem Teil werden Wahrnehmungsübungen zur Schulung der Achtsamkeit durchgeführt. Die erste Wahrnehmungsübung jeder Einheit besteht zur Einstimmung aus einem Theorieblock, der im „Frage - Antwortmodus“ aufbereitet ist. Die folgenden Übungen sind Wahrnehmungsübungen, in denen das theoretische Hintergrundwissen in Bewegungsübungen praktisch angewendet und umgesetzt wird.

© Ursula Eichler, 2024

Aufbaustruktur einer Vital4Heart-Einheit

Hauptmodul „Entspannung“

- Im zentralen Übungsblock werden anspruchsvolle, aber in der Anwendung einfache Entspannungsübungen durchgeführt.
- Die Übungen wurden entweder neu entwickelt oder aus der bestehenden Literatur ausgewählt und für die Schule adaptiert.
- Die Übungen wurden unter dem Aspekt ausgewählt, dass sie entspannende und beruhigende Wirkung haben.

Überleitungsmodul „Reaktivierung“

Der letzte Übungsblock schließt die entspannungsorientierte Intervention ab und bildet die Überleitung zum anschließenden Unterricht, indem er die Schüler:innen situationsbezogen auf das optimal benötigte Aktivierungsniveau vorbereitet.

© Ursula Eichler, 2024

Trainingswissenschaftliche Kennziffern zu Vital4Heart

Interventionseinheit

Belastungsumfang: 7 – 14 Minuten, davon:

Einstimmungsmodul „Wahrnehmung“

Ein bis drei Minuten, idealtypisch zwei bis fünf Einstimmungsübungen (Atemtraining, Lockerung, Zentrieren, Training der Vorstellungskraft). Sie bestehen jeweils aus einer mentalen Übung, mit kurzen theoretischen Erklärungen und der Übersetzung in körperbetonte Übungen, in denen das Gehörte frei in Bewegungsübungen umgesetzt wird. Gekennzeichnet mit dem Kürzel „W“, die mentalen Übungen sind zusätzlich mit einem „M“ versehen.

© Ursula Eichler, 2024

Trainingswissenschaftliche Kennziffern zu Vital4Heart

Hauptmodul „Entspannung“

Fünf bis acht Minuten, idealtypisch eine komplexe Entspannungsübung, die aus einer Abfolge von Bewegungssequenzen bestehen kann. Klar formulierte Anweisungen geben Raum für kreative Lösungen. Die Bewegungsaufgaben sind mit höchster Achtsamkeit und Bewusstheit für die Reaktionen des eigenen Körpers auszuführen. Wesentliches Kriterium ist die Reduktion der körperlichen Belastung und die Einleitung einer unmittelbaren Erholung. Gekennzeichnet mit dem Kürzel „E“.

© Ursula Eichler, 2024

Trainingswissenschaftliche Kennziffern zu Vital4Heart

Überleitungsmodul „Reaktivierung“

Ein bis drei Minuten, die Übungen zur Reaktivierung schließen die entspannungs-orientierte Intervention ab und bilden die Überleitung zum anschließenden Unterricht. Gekennzeichnet mit dem Kürzel „R“.

© Ursula Eichler, 2024

Trainingswissenschaftliche Kennziffern zu Vital4Heart

Interventionshäufigkeit:

- Minimalprogramm: ein bis zwei Einheiten pro Woche
- Optimalprogramm: zwei bis drei Einheiten pro Woche

Interventionsdauer:

- Minimalumfang: 6 - 9 Wochen, intensiviert in den lern- und prüfungsintensiven Phasen des Schuljahres
- Optimalumfang: zur sicheren Verknüpfung neuronaler Netzwerke idealerweise vom Schulbeginn bis zum Schulschluss mit regelmäßiger Durchführung und der Verankerung im Schulprogramm

© Ursula Eichler, 2024

Wie kommen die Bewegungsübungen in die Klassen?

Drei Wege in den Unterricht zu den Schüler:innen:

simplystrong-Lehrer:innen-Coaches

Setzen in ihrem Unterricht situativ angepasst oder auch pädagogisch auf die Unterrichtsplanung angemessen eine „bewegte Pause" mit einer oder mehreren Übungen.

simplystrong-PeerCoaches

Kommen entsprechend eines Einsatzplans 2 Mal pro Woche in die Klasse und leiten während des Unterrichts eine eingelernte Bewegungseinheit an.

simplystrong-Buddies

Unterstützen die Lehrkraft in der Klasse bei der „bewegten Pause" und bewegen ihre Mitschüler:innen. In den Klassen gibt es Vital4Heart, Vital4Brain und Vital4Body Buddies, die direkt in der Unterrichtsstunde von der Lehrperson angesprochen werden und somit schnell einsetzbar sind.

© Schulverein simplystrong by UNIQA, 2024

Dank an Unterstützer & Partner

Der Schulverein **simplystrong by UNIQA**
am Bundesgymnasium Wiener Neustadt, Zehnergasse

wurde unterstützt von:

- der UNIQA Versicherungsverein Privatstiftung
- der Bildungsdirektion Niederösterreich
- der Initiative „Tut Gut!“ des Landes Niederösterreich

© Ursula Eichler, 2024

Besuche unsere Website & werde Teil der Community!

Registriere dich auf www.simplystrong.at

simply strong by UNIQA

© Schulverein simplystrong by UNIQA, 2024

www.simplystrong.at

Kostenlose Plattform

- **Videos** zu allen Bewegungsübungen aller Programme
- **Academy:** unser **Fortbildungsangebot**
- Videothek für registrierte User
- **Skripten + Studien** zum Download
- **Playlist**

  → eigene individuelle Playlist aus allen Übungen (**Vital4Brain** & **Vital4Heart** & **Vital4Body**) zusammenstellen und speichern

→ Registrieren & anmelden : Schon geht´s los!

Unser Menü:

© Schulverein simplystrong by UNIQA, 2024

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

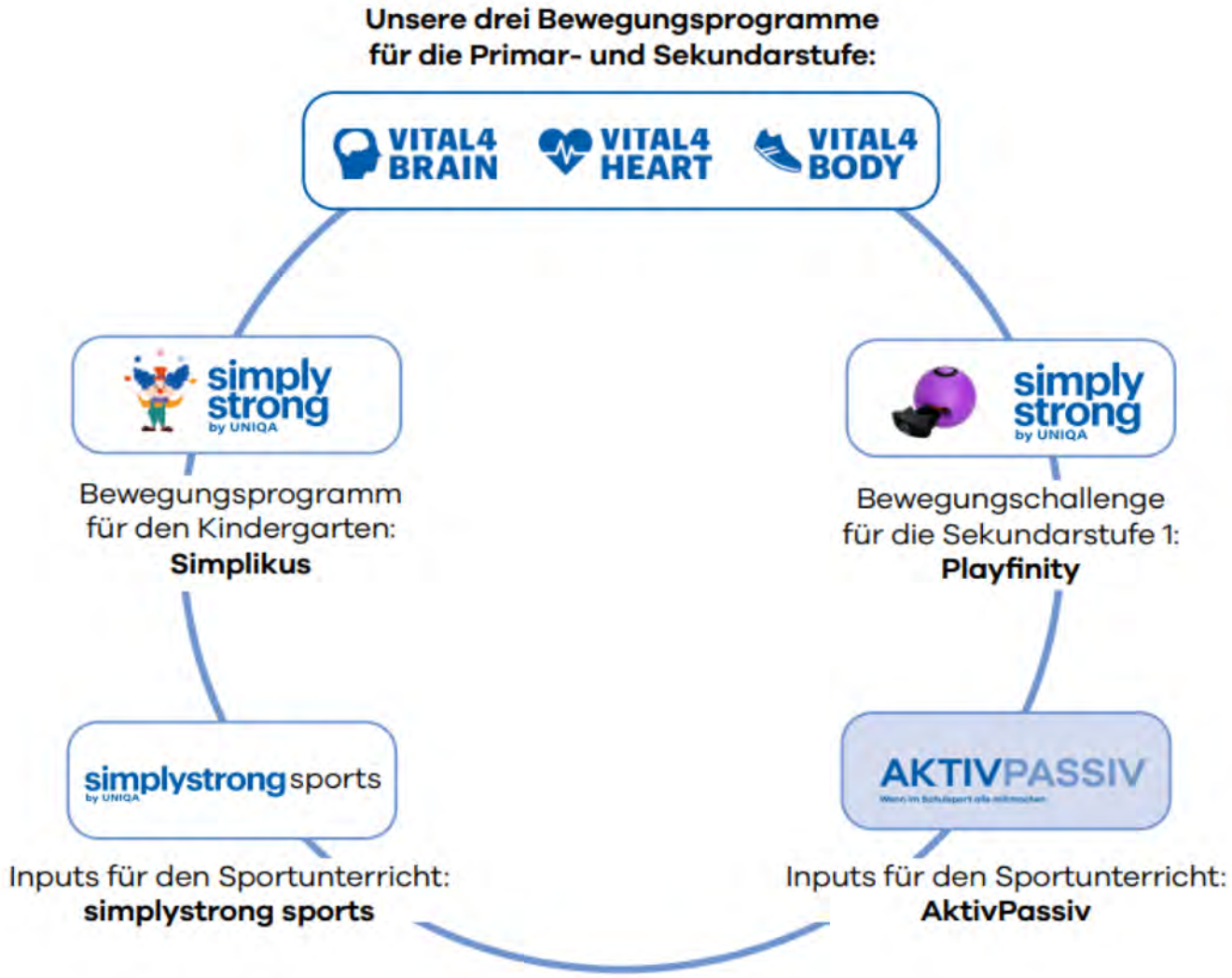
Zielgruppe: Interessierte im Setting Schule, Bewegung, Gesundheit

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

© Schulverein simplystrong by UNIQA, 2024

Es gibt noch mehr:



© Schulverein simplystrong by UNIQA, 2024

Bleib‘ auf dem neuesten Stand!

Facebook

Instagram

TikTok

© Schulverein simplystrong by UNIQA, 2024

„Einfach Stark“ mit simplystrong by UNIQA

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!

simply strong by UNIQA

Schulverein simplystrong by UNIQA © 2024

Anhang: Rechtsinformation

Um der sozialen Verantwortung gerecht zu werden, helfen im Schulverein, der als Non-Profit-Organisation geführt wird, viele Personen auch bei der Gestaltung der Programme mit. Programm und Programminhalte sind geistiges Eigentum der jeweiligen Entwickler:innen und unterliegen dem Urheberrecht. Die kommerzielle Verwendung von Marken, Inhalten, Unterlagen (Ausbildung, Videos, Materialien, etc.) sind nur nach ausdrücklicher schriftlicher Zustimmung des Vorstands erlaubt.
Bei Zuwiderhandlung behalten wird uns den Rechtsweg vor.

© Ursula Eichler, 2024