Presseinformation

18. April 2013

Bewegungsprogramm „Vital4Brain" vorgestellt

Bohuslav: Tägliche Bewegungsstunde im Regelunterricht

Im Rahmen einer Pressekonferenz wurde heute, Donnerstag, 18. April, in Mödling das „Vital4Brain" Bewegungsprogramm präsentiert. „Wir wollen, dass die tägliche Bewegungs- und Sportstunde im Regelunterricht Platz findet. Es ist höchste Zeit dafür zu sorgen, dass sich unsere Kinder und Jugendlichen mehr bewegen und gesünder werden und bleiben", so Sport-Landesrätin Dr. Petra Bohuslav und der Vorstandsvorsitzende von UNIQA Österreich, Hartwig Löger, unisono. „Die rasche Umsetzung der täglichen Bewegungsstunde als eigene Unterrichtseinheit scheitert derzeit noch in vielen Schulen an räumlichen und personellen Gründen. SPORT.LAND.Niederösterreich, UNIQA und die Projektpartner von ‚Vital4Brain' setzten nun schon vorab einen wichtigen Schritt, um dieses Defizit auszugleichen. Mit eigens entwickelten und erprobten kleinen Bewegungseinheiten können Lernerfolg, Konzentration und Benehmen der Kinder äußerst positiv beeinflusst werden", sagte Bohuslav. „Mit Vital4Brain gibt es jetzt ein einfaches, aber wirkungsvolles Bewegungsprogramm für den Einsatz im Unterricht, das die fehlende Bewegung im Schulalltag ausgleicht", betonte Löger.

Der Hintergrund des Programms ist, dass Österreichs Schülerinnen und Schüler sich zu wenig bewegen. Das wirkt sich nicht nur negativ auf ihre körperliche Verfassung und auf die motorische Leistungsfähigkeit aus, sondern verschlechtert auch die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit. 84 Prozent der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher wollen auch, dass in den Schulen mehr Zeit für Bewegung und Sport aufgewendet wird. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollen Kinder und Jugendliche täglich mindestens 60 Minuten Bewegung mit mittlerer bis hoher körperlicher Intensität machen.

Das Programm (http://www.vital4brain.at/) wurde am BG Zehnergasse (Wiener Neustadt) in Partnerschaft mit UNIQA entwickelt und soll nun - nach einer erfolgreichen Pilotphase - Schülerinnen und Schülern in ganz Österreich zu einem besseren Lernerfolg verhelfen. Alle Volksschulklassen Niederösterreichs erhalten in den kommenden Wochen eine „Vital4Brain"-DVD. „Vital4Brain" besteht aus 150 Bewegungsaufgaben, die es den Lehrkräften ermöglichen, den Unterricht zu

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse

Mag. Manuela Eichinger-Hesch
Tel: 0 27 42/90 05 - 12 15 6
E-Mail: presse@noel.gv.at

Presseinformation

bereichern. „‘Vital4Brain‘ ist leicht in den Schulalltag einzupassen, weil alle Übungen unmittelbar im Klassenraum und in der Alltagskleidung durchgeführt werden", beschreibt Werner Schwarz, Entwickler von „Vital4Brain" und Direktor des BG Zehnergasse das Programm. „In nur wenigen Minuten werden unkonzentrierte Schülerinnen und Schüler wieder aufnahmefähig und können dem Unterricht wesentlich besser folgen. Im Bundesgymnasium Zehnergasse gehört ‚Vital4Brain‘ bereits zum fixen Bestandteil des Unterrichtsalltags", so Schwarz. Michaela Dorfmeister fungiert als „Vital4Brain"-Botschafterin. „Wer sich bewusst bewegt, lernt besser und leichter. Daher ist jede Form von Bewegung in der Schule zu unterstützen", so die Sportlerin.

Die 150 Bewegungsaufgaben von „Vital4Brain" wurden nach neuesten neurobiologischen und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten erstellt. Eine Bewegungsintervention bzw. Übungseinheit ist in drei Teile gegliedert. Erstens in die Aktivierung - die Übungen bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung, aktivieren die Muskeln und mobilisieren die Gelenke. Der zweite Teil ist die Koordination. Hier stehen koordinativ herausfordernde Bewegungsaufgaben auf dem Programm, die wichtige Areale des Neuronennetzwerkes des Gehirns bis tief in das Zentrum der limbischen Strukturen aktivieren. Der dritte Teil ist dann die Überleitung. Mit entspannenden und beruhigenden Übungen werden die Schüler dabei wieder auf den folgenden Unterricht vorbereitet. Zur Veranschaulichung der Übungen gibt es die DVD „Vital4Brain - Bewusst bewegen. Besser lernen" für den Einsatz in der Klasse.

Die „Vital4Brain"-Einheiten dauern zwischen sieben und 13 Minuten. Idealerweise werden sie zwei bis drei Mal pro Woche das ganze Schuljahr hindurch eingesetzt. Die Übungen eignen sich für alle Schultypen und Altersklassen und sind unter Anleitung einfach zu erlernen. Mitmachen können auch Schülerinnen und Schüler, die weniger sportlich sind. Geleitet werden die Übungen von einer Lehrkraft, die eine „Vital4Brain"- Coach-Ausbildung absolviert hat.

Nähere Informationen: SPORT.LAND.Niederösterreich, Stefan Grubhofer, Telefon 02742/9001-19872 bzw. „Vital4Brain" Info-Hotline 0664/2013595 oder 0650/802 34 86, e-mail info@vital4brain.at.

Mag. Manuela Eichinger-Hesch
Tel: 0 27 42/90 05 - 12 15 6
E-Mail: presse@noel.gv.at