



# Bewegungs- und Gesundheitstage 2013/14 „.... und sie bewegen sich doch!“



## 1. Kontaktdaten

Name der Schule: Höhere Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe Elisabethinum

Straße: Alte Bundesstraße 12

E-Mail: [direktion@elisabethinum.ac.at](mailto:direktion@elisabethinum.ac.at)

PLZ, Ort: 5600 St. Johann/Pg.

Homepage: [www.elisabethinum.ac.at](http://www.elisabethinum.ac.at)

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06412 / 6355

Fax: 06412 / 6355 - 510

ProjektleiterIn: MMag. Nina Sint und Mag. Bettina Plenk

Telefonnummer (mit Vorwahl): 06412 / 6355

E-Mail: [sekretariat@elisabethinum.ac.at](mailto:sekretariat@elisabethinum.ac.at)

Projektpartner: -

## 2. Daten:

Anzahl der beteiligten SchülerInnen: 48

Anzahl der involvierten Klassen: 3 (als  
Projektklasse  
n) bzw. 13

Altersgruppe 6-10 Jahre: \_\_\_\_\_

Altersgruppe 11-14 Jahre: \_\_\_\_\_

Altersgruppe 15-19 Jahre: 48  
(Projektschülerin  
n) bzw. 262  
(teilnehmende  
Schülerinnen)

Gesamt: 48 bzw. 262

Datum/Ort: 1. **10. März 2014 bis 9. Mai  
2014 / HLW  
Elisabethinum St.  
Johann/Pg**

Bewegung im  
Schulalltag

2. **8. April 2014 19:00 / HLW  
Elisabethinum St.  
Johann/Pg**

Projektpräsentation:  
Bewegung im  
Schulalltag und Tanz

---

3.

---

4.

---

Beginn:

Ende:

### 3. Beschreibung (Thema, Organisationsplan):

**Bewegung im Schulalltag** - wenn geistige Motivation zu erlahmen droht, können lustvoll ausgeübte Bewegung oder Sport den Kopf freimachen für erneute geistige Tätigkeit.

Dieser Projektteil soll sowohl die Konzentration steigern als auch die jungen Menschen im Allgemeinen stärken. Dabei kam uns Vital4Brain, ein Programm, welches 150 Trainingseinheiten umfasst, und prominente Unterstützer, wie Michaela Dorfmeister und Stephan Eberharter hat, sehr zugute.

Somit entstand ein fächerübergreifendes Projekt: Bewegung und Sport (mit MMag. Nina Sint), Bildnerische Erziehung und Kreatives Gestalten (mit Dipl.-Päd. Elisabeth Breituß und Dipl.-Päd. Edith Eichenauer) sowie Informations- und Officemanagement (mit Dipl.-Päd. Brigitte Prommegger). Wir starteten am 10. März 2014 mit ausgewählten Trainingseinheiten (3x wöchentlich über eine Dauer von 8 Wochen). Schülerinnen der 1A HL und 1FW führen selbständig in allen Klassen (mit Ausnahme der Maturaklassen) die Übungen mit ihren Mitschülerinnen durch. Bewegung ist Nahrung für das Gehirn.

Dazu gibt es 14 Gruppen A-N zu je 2 Schülerinnen, die in den Klassen die Trainingseinheiten von ca. 7 Minuten durchführen. Das Programm besteht aus einer Aktivierungsübung (zB Joggen am Stand), dem Koordinationsprogramm im Sinne von Vital4Brain im Umfang von 4 – 5 Minuten und einer Entspannungsübung zum Schluss.

Die Gruppen kennen immer zwei Programme, zB Gruppe A kennt auch das Programm von B, um jederzeit einspringen zu können, wenn eine Schülerin erkrankt. Somit wird gewährleistet, dass die Trainingseinheiten ohne Unterbrechung dreimal pro Woche mit den Klassen durchgeführt werden können. Die Gruppen A-N haben einen speziellen Plan, in dem ersichtlich ist, wann sie in welcher Klasse ihre Trainingseinheiten durchführen.

Die Klassen haben ebenso einen eigenen Plan. Auf diesem ist ersichtlich, an welchem Wochentag, zu welcher Stunde, in welchem Gegenstand welche Vital4Brain-Gruppe zu ihnen kommt (zB Mo 3. Std. A – WGE - am Montag in der 3. Stunde führt die Gruppe A im Gegenstand WGE eine Trainingseinheit durch) - Einteilung der Übungseinheiten siehe Anhang Gruppenplan und Klassenplan.

Die Wissenschaft weiß es schon lange Bewegung macht schlau und wirkt sich positiv auf die Konzentrations- und Lernfähigkeit aus. Deshalb entwickelten unsere engagierten Kolleginnen in Zusammenarbeit mit unseren Schülerinnen ein spezielles Trainingsprogramm für die gesamte Schule. Die Übungen sind leicht in den Schulalltag einzupassen, weil alle Übungen unmittelbar im Klassenraum und in der Alltagskleidung durchgeführt werden. Bei der Veranstaltung am 8. April 2014 um 19:00 „Die Schule wird zur Bühne“ wurde ein Teil davon präsentiert und zum Mitmachen der Übungen angeregt (Präsentation im Anhang).

Die Schülerinnen entwarfen dazu sogar ein eigenes Logo unter dem Motto „Bewegung im Elisabethinum“. Außerdem wurden Figuren aus Pappmaché und Hängefiguren gestaltet, welche nun das Foyer unserer Schule zieren.



**Tanz „Good feeling“** - jede Form von Rhythmen begleiteter gemeinsamer Bewegung ist ein hoch wirksamer Aktivator der körpereigenen Motivationssysteme.

Verglichen mit vielen anderen sportlichen Aktivitäten wie Laufen, Radfahren oder Kraftsport hat Tanzen viele Vorteile: Es vereint körperliche Aktivität mit sozialer, emotionaler und musikalischer Interaktion und kognitiven Herausforderungen.

Tanz verändert den Geist wie kaum eine andere Sportart. Um komplexe Bewegungen auszuführen, setzt das Gehirn vor allem auf den Körpersinn. Die moderne Neurowissenschaft hat herausgefunden, dass Tanzen eines der besten Trainingsmittel für das Gehirn ist. Es regt das Gehirn optimal an und hält es bis ins hohe Alter beweglich und geistig fit. Durch diese Betätigung und die Freude daran, werden nämlich Glückshormone ausgeschüttet, die einerseits die Seele fröhlicher stimmen und andererseits das Gehirn "beglücken". Und wenn diese Tätigkeiten in einer Gruppe ausgeübt werden, gibt es noch den schönen Nebeneffekt, dass man sich regelmäßig mit Gleichgesinnten austauschen und die Gruppendynamik nutzen kann. Die rhythmische Bewegung zum Takt der Musik kombiniert sportliche Aktivität mit einer gesteigerten Anforderung an das Gehirn, um sich beispielsweise die Schrittfolgen zu merken.

„ Der Tanz ist wie jede Kunst eine Realität, die in der Überwirklichkeit zu Hause ist. Er hat alle

---

Merkmale des Seienden und des Vergänglichen in einem tanzenden Atemzug, des Verborgenen in allem Augenscheinlichen: Darin liegt sein Geheimnis. Kein Tanzwerk kann sich überleben, wenn es nichts von dem hat, nichts von dem Unfassbaren, dem Magischen, das wir ahnen oder zu ahnen glauben. Sonderbarerweise öffnet sich der Tanz durch das, was sein Geheimnis bleibt.“ (Walter Sorell)  
Und dieses Geheimnis spiegelt sich auch in der Choreographie des Tanzes wider.

Die Choreographie des Tanzes „Good feeling“ stammt von den Schülerinnen der 2AHL, die bei der Veranstaltung „Die Schule wird zur Bühne“ am 8. April ihren Tanz zum Besten gaben. Unterstützt wurden unsere Schülerinnen dabei von Prof. Mag. Bettina Plenk. Die Besonderheit dieses Tages war nicht nur die Tanzaufführung, sondern auch die Übernachtung im Turnsaal mit einem gemeinsamen Frühstück im Schulrestaurant am nächsten Tag – ein Erlebnis der besonderen Art.



Anhang: Gruppenplan und Klassenplan für Bewegung im Schulalltag

Projektpräsentation auf CD zu Bewegung im Schulalltag

Blitzlichter von der Veranstaltung am 8. April 2014

#### 4. Hinweise:

- **Meldeschluss: Freitag, 25.01.2014**
- Anmeldung an: FI Prof. Mag. Robert TSCHAUT  
**robert.tschaut@lss-sbg.gv.at**