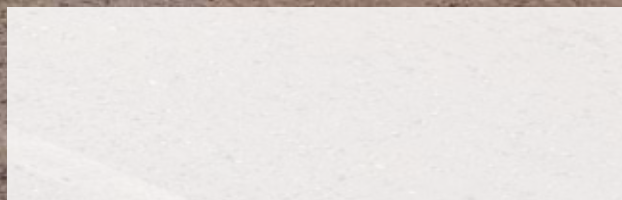


salto

Seit 1978 das offizielle Magazin des Verbandes der Sport- und Bewegungserzieher Österreichs!



Österreichische Post AG
MZ GZ02Z032333 M
Verband der Sporterzieher
Breitangerweg 6a, 8062 Kumberg





SPORT-THIEME

SCHULSPORT · VEREINSSPORT · FITNESS · THERAPIE

Sport-Thieme ist seit vielen Jahren engagierter und kompetenter Partner des Sports. Unsere Kunden in Österreich und mittlerweile über 80 Ländern weltweit profitieren dabei von unserem umfangreichen Qualitäts- und Serviceangebot.

In unserem Katalog und Online-Shop bieten wir über **19.000 Artikel** an. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen mit **100 Tagen Rückgaberecht** und mindestens **3 Jahren Garantie**. Sollten Sie dennoch einen Artikel nicht finden, rufen Sie uns an – wir kümmern uns darum.

Wir sind Ihr Team!



sport-thieme.at
info@sport-thieme.at
Tel. 0732 903 24 77

EDITORIAL



Endlich Sommer. Durch den Frühlingsbeginn haben so manche Outdoor-Aktivitäten wieder voll an Fahrt aufgenommen und viele Schulklassen sind auf Sommersportwochen unterwegs.

Aus diesem Grund hat der VSP bereits im Mai den **QUICK FINDER mit den besten Adressen für Sport- und Projektwochen** verschickt. So hast du die aktuellsten Informationen um die nächsten Sportwochen zu planen. Falls du das Magazin nicht bekommen hast, du findest alle Infos auch auf unserer Website. Mit diesen Themen schicken wir euch in die wohlverdienten Ferien:

Schulsports Monat Juni: Klassen Challenge

Im Zeitraum von 27.05.2024 bis zum Ende des Unterrichtsjahres fördert das BMBWF Schulklassen, die eine sportbezogene „KlassenChallenge“ entwickeln und eine Schulklasse einer anderen Schule einladen, die „KlassenChallenge“ anzunehmen. Infos ab Seite 8.

skinfit - Einkaufsaktion für Mitglieder

Von **17. bis 23. Juni** können VSP-Mitglieder die extrem funktionellen Produkte von skinfit mit einem 15% Rabatt einkaufen. Die Ausschreibung dazu findest du auf Seite 19. Diese enthält einen Code, der im Shop unbedingt vorzuweisen ist. Alternativ kann auch bequem online bestellt werden, der Code ist dann beim Bezahlvorgang einzugeben.

Dr. Manuela Macedonia am Sporterziehertag 2024

Der Sporterziehertag ist in diesem Jahr auch gleichzeitig ein österreichweites Symposium für Bewegte Schule. Neben der italienischen Kognitionswissenschaftlerin finden zahlreiche Vorträge und Workshops statt. Ab Seite 4 stellen wir dir das Kort.X.-Training vor, das auch am Sporterziehertag in der Praxis testen kannst. Mehr zum Event auf sporterzieher.at

AktivPassiv: Buch und PDF Package

Jede Sportpädagog:in kennt das Problem, dass Schüler:innen durch Entschuldigungen nicht am Unterricht teilnehmen. Wie du diese sinnvoll beschäftigen kannst, liest du in dem gleichnamigen Buch, das du dir kostenlos bestellen kannst. Dazu gibt es Arbeitsblätter, Beobachtungsbögen und Workout-Programme für Gruppen zur Selbstbeschäftigung. Mehr Ideen dazu findest du ab Seite 12.

Das VSP-Team wünscht dir einen stressfreien Schulabschluss und einen erholsamen Sommer!

Erich Frischenschlager
Redaktion

Lehrerfortbildung “Golf in der Schule - Juniorpass“

Termin: Mo. 8.– Do. 11. Juli 2024, 9 bis 13 Uhr

Ort: GC Gut Murstätten und MS Lebring/
St.Margarethen, 8403 Lebring, Neu Oedt 14,
Tel.: 03182/3555

Zielgruppe: Sport- und Bewegungserzieher:innen
und andere Interessent:innen

Inhalte: Technik, Methodik, Regel- und Materialkunde; Spiel-, Übungs-, und Wettkampfformen für Sporthalle und Freiplatz der Schule

Mitzubringen: Sportbekleidung, -schuhe, Schreibzeug, Freizeitbekleidung, Schuhe ohne Absatz, Regenschutz, Golfausrüstung wenn vorhanden

Treffpunkt: Mo. 9 Uhr Golfplatz Murstätten, 8403 Oedt 14, auf der Südrange!

Kosten: Pro, Referent, Benützungsgebühren,
Übungsbälle, gesamt 130.- €

Quartier: Bitte selbst bestellen: GC Murstätten (03182/3555) Schloss Laubegg (0664 / 2698045), Gasthaus Gollner (03182/2521) oder Gasthaus Thaller (03182/2506)

Unbedingt: Private Tel. Nr. angeben für etwaige Nachnominierung in den Ferien
Verhinderung: Bitte unbedingt abmelden – damit andere die Möglichkeit haben, dabei zu sein!

Referenten: Pro Kaiser, ÜL Fritz Kern, ÜL Heribert Siebenhofer

An-/Abmeldung: bis 8.6. ausschließlich bei Heinz Kaltenegger, 0664/1139520, mail: heinz-kaltenegger@aon.at, danach bei Fritz Kern: 0699 / 1740 1740

Meldeschluss: bis 6. Juli 2024

Anfang Mai
Anfang Juni
5.Juli
8.-11. Juli
10.-17. Nov.
September 24

ÜL-Juniorpass Ausbildung Modul 1 Kurs A
ÜL-Juniorpass Ausbildung Modul 2 Kurs B
Antenne Golf-Schnuppertag
Lehrerfortbild.“Golf in d. Schule-Juniorpass“
Golfsafari auf Mallorca, Gran Canaria,...?
Steir. Schulgolf MS O+U+Schwerpunktschulen

Golfpark Metzenhof
Golfpark Metzenhof
alle GCs in der Stmk
GC Murstätten
Ort noch offen
GC

Gerhard Macho/ÖGV
Gerhard Macho/ÖGV
StGV + Clubs
Heinz Kaltenegger
Heinz Kaltenegger
Helmut Zöhner

Termine

Weitere Golftermine für 2024 siehe Homepage Bildungsdirektion oder www.steiermark-golf.at

Gehirntraining mit Kort.X®

von Antonia Santner und
Erich Frischenschlager



„Use it or lose it?“ – Das sollte keine Frage sein!

Die Begriffe der Digitalisierung und Künstlichen Intelligenz sind in aller Munde: In Politik, Wirtschaft, dem Bildungssektor und vor allem im kleinsten Kreis der Familie hält diese Thematik seit ein paar Jahren Einzug und mit ihr verändert sich unser gesamtes Lebensbild. Vor allem im Kinderbereich werden Eltern und Pädagog:innen vor neue Herausforderungen gestellt. Trends in der Gesellschaft geben die Frequenz vor, in der die Jüngsten Leistungen zeigen und Normen entsprechen sollen. Helikoptereltern oder Schneepflügeltern, die sich die Kontrolle etwaiger Eventualitäten und die permanente Observation ihrer Kinder mittels GPS-Tracking zum Lebensinhalt machen, das ist das eine Extrem.

Am anderen Ende des Spektrum wachsen Kinder unter vernachlässigten Verhältnissen auf und verbringen z.B. in Tirol durchschnittlich 10 Stunden pro Tag (!) vor einem Display. Letztendlich nimmt man Kindern so oder so vermehrt die Eigenständigkeit, Langeweile, kreative Einfälle, den Umgang mit früher alltäglichen Materialien und soziale Kompetenzen und am Ende geht auch ihr „Denken“ verloren. Macht das Sinn?

Aus neurophysiologischer Sicht lassen sich klare Zusammenhänge kennzeichnen, die vielen Erwachsenen nicht bewusst sind. Hier einige kurze Erklärungen: Jeder Organismus passt sich seinem Umfeld an - egal ob Vegetation, Tierwelt oder Mensch. Der Entwicklungszyklus des Menschen ist gut erforscht und man weiß, dass sich vom ersten

Tag an, das Knochen-, Knorpel-, Sehnen-, Bänder-, Muskel- und Nervensystem Herausforderungen stellt. Setzt man Knochen und Knorpel unter Druck (z.B. durch den Niedersprünge von einer Mauer) adaptiert die Dichte dieser Strukturen und wird widerstandsfähiger. Nutzt man die Muskulatur für eine Bergwanderung, schnelle Sprints oder das Tragen einer schweren Schultasche, baut sich die Masse auf und kompensiert dadurch die Belastung, was die beste Vorbeugung von Haltungsschäden zur Folge hat.

Spielt man mit Bällen, lernt Rad fahren, schwimmen, klettern oder stricken, basteln, musizieren und auch die Handhabung von Werkzeugen (Hammer, Zange und Schere), dann entwickelt sich eine Feinmotorik, die seit Jahrtausenden ihresgleichen sucht. Parallel dazu bildet sich für dieses Können in unserem Gehirn – genauer gesagt im Kortex (Großhirnrinde; Sitz des Langzeitgedächtnisses) – durch stetes Üben und Wiederholen ein riesiges neuronales Netz aus, das vielseitig benutzt werden kann und weiteres Lernen, Adaptieren und Entwickeln unterstützt.

Anders herum: Erfährt das Knochengerüst keine Reize, wird es porös. Verwendet man die Muskulatur nicht (z.B. durch das Tragen eines Gips) baut der Körper unnötige Strukturen sofort ab. Werden neuronale Netzwerke nicht genug gereizt, reagiert das Gehirn, reduziert seinen Energieverbrauch auf ein minimal notwendiges Niveau und die Denkleistung schwindet. Das universelle Gesetz des „Use it or lose it“ – Mechanismus tritt in Kraft. Es gibt keinen Stillstand.

Straßen bauen im Kopf

Die Entwicklung des Gehirns ist vergleichbar mit dem Aufbau eines Straßennetzes: Wenn man etwas Neues lernt (z.B. eine Sprache, ein Musikinstrument, programmieren o.ä.), ist es so, als ob man das erste Mal über eine frische Blumenwiese marschiert. Die Grashalme werden nieder getreten und markieren den Start eines neuen Weges. Stapft man eine Woche lang nicht mehr über das Grün, richten sich die Grashalme wieder auf und Fußtritte verschwinden. Übt man aber regelmäßig und wiederholt permanent neu erlernte Sequenzen, weicht das Gras dem Schotter und nach und nach entsteht ein ausgetretener Pfad. Fähigkeiten können somit immer schneller und mit weniger Energieaufwand ausgeführt werden und irgendwann funktioniert das Ganze automatisiert (Von der Grobform zur Feinform) – Wege werden asphaltiert. So baut man sich von Kindesbeinen an Straßen im Kopf, die teilweise mehrspurig neuronale Zentren verbinden und Zugang in die dunkelsten Winkel unseres Oberstübchens schaffen. Wer zum Beispiel im Jugendalter das Schi fahren erlernt und seine Autobahnen dafür aufbaut, der kann auch noch nach 20 Jahren des Nichtstuns auf diese Straßen zurückgreifen. Der Asphalt mag zwar teilweise Löcher vorweisen und rissig sein, aber einmal asphaltiert, verschwinden Wege nicht so schnell.

Kort.X® – ein Gehirntraining mit viel Bewegung

Mit Kort.X® wurde nun ein Gehirntraining entwickelt, das einerseits die Freude, den Spaß, den Ehrgeiz und die Motivation von Kinder fördert und andererseits auch ganz spezifisch die Entwicklung neuronaler Netzwerke in Körper und Kopf unterstützt. Dieses neue Trainingskonzept basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und vereint Bewegung mit Kognition.

Wie funktioniert's?

Bevor man mit einem richtigen Kort.X® Training starten kann, muss der Energielevel von Kindern gezielt abgebaut werden. Vollgas auspowern, laut schreien, sich richtig anstrengen und ausser Atem kommen! Wenn aufgeweckte Kinder in den Startlöchern stehen und nach 15 Minuten mit hochrotem Kopf und schweißnassem T-Shirt nur noch ihrer Wasserflasche festhalten, kommt den meisten Gehirntrainer:innen bereits das erste breite Grinsen über die Lippen. Ab diesem Moment produzieren die Körper der Kleinen nämlich vermehrt Neurotransmitter (Botenstoffe), die notwendig sind, um Informationen schnell aufzunehmen und zu verarbeiten. Dieser perfekte chemische Cocktail ermöglicht in der Folge ein konzentriertes Training mithilfe von Koordinationsreifen oder den Kort.X® Gehirntraining Teppichen.

In der Kort.X® Aufbauphase lernt man Schritt- und

Sprungkombinationen, die Arme kommen zum Einsatz und Rhythmisierungsfähigkeit, Orientierung, Reaktion, Differenzierung, Gleichgewicht, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit werden bewusst und unbewusst geschult. Auch sprachliche Fähigkeiten, Rechenaufgaben, Biologie, Geographie und Rätsel kommen zum Einsatz. Der Übungsmix ist einzigartig und sehr vielseitig, lässt die Kinder kreativ sein und bringt sie dazu, aktiv mitzudenken. Jede Einheit ist ein Erlebnis und gefüllt mit dem Lachen der Kinder. Um neu Erlerntes zu festigen, gibt es zum Abschluss jedes Kort.X® Gehirntrainings die Automatisierungsphase. Hier bekommt man die Chance, schwierige Variationen zu wiederholen und zu festigen. Da geht noch einmal so richtig die Post ab! Vorwärts, rückwärts, links, rechts, oben, unten, diagonal – alles wird ausgenutzt, um das Beste rauszuholen. Schwitzend, begeistert und zufrieden gehen Kinder nach Hause und freuen sich über die Wirkung: Kort.X® steigert nachweislich die Konzentrationsfähigkeit, erhöht die Denkleistung, verbessert das Gedächtnis und optimiert die Bewegungskontrolle. Man reagiert schneller und baut seine Belastungsfähigkeit aus.

In einer Studie mit 496 Volksschulkinder konnten anhaltende Effekte in der Konzentrationsleistung nachgewiesen werden und auch die Ergebnisse einer aufwendigen Studie mit Polytechnischen Schülern (IQ-Tests, EEG-Messungen, Dual-Task-Tests) konnte der Intelligenzquotient mithilfe des Kort.X® Gehirntrainings signifikant gesteigert werden (siehe Infoblatt).

Das Kort.X® Gehirntraining wirkt, bringt Kinder zum Mitmachen und Lachen und ja, das Wort „Training“ wird hier bewusst gewählt: Kort.X® macht Spaß, ist aber keine Spielstunde! Es ist richtiges und oft auch anstrengendes Gehirntraining, denn erst wenn Reize systematisch und konsequent gesetzt und Schwierigkeiten gezielt gesteigert werden, verstärkt sich die



Entwicklung der Konzentration nach mind. 5 bis 7 Kort.X® Einheiten	Voranalyse		Nachanalyse	
	Ausgangswert	Endergebnis	Entwicklung (Punkte)	Entwicklung (%)
1. /2. Klasse Volksschule (n=1.634)	72,1	87,1	15,0	20,8%
3./4. Klasse Volksschule (n=2.257)	85,8	116,3	30,5	35,5%
10 - 14jährige (n=351)	115,5	138,4	22,9	19,8%

Abb. Durchschnittliche Konzentrationsleistung österreichischer Schüler:innen

Wirkung dieses effizienten Programms. Die Ergebnisse sind nicht nur subjektiv für Lehrkräfte, Eltern und die Kinder selbst erkennbar, mithilfe von Vor- und Nachanalysen belegen ausgebildete Gehirntainer:innen kognitive Effekte, die sich ab der 5. Trainingseinheit nachweisen lassen. Beispiel aus Kort.X® Analysen (Durchschnittliche Konzentrationsleistung österreichischer Schüler:innen, Schuljahr 2023 und 2024).

In der Schule komprimiert sich der Alltag von Kindern und Jugendlichen und als Lehrperson erhält man einen umfassenden Eindruck von der aktuellen Lebenssituation in deren Umfeld. „Schüler:innen werden immer unruhiger.“, „Wir bekommen den Stoff nicht mehr durch.“, „Das Unterrichten ist schwierig geworden.“, „Eine Klasse ohne ADHS-Kind gibt’s nicht mehr.“, ... der Lehrberuf ist herausfordernd und definitiv abwechslungsreich. Manche Entwicklungen geben einem zu denken. Einiges wird hingenommen aber vieles zum Besseren verändert. Wenn der Einfluss von Social Media und Co. die Konzentrations-

dauer von Menschen schwinden lässt, dann gilt es dagegen zu halten und Lösungswege zu finden, die junge Menschen bestmöglich unterstützen. Ein gezieltes Gehirntaining ist keine Allheilmethode oder Wundermittel, sondern eine Möglichkeit die kognitive Leistungsfähigkeit zu verbessern und das neuronale System positiv zu beeinflussen. Bewegung in Kombination mit kognitiven Aufgabenstellungen und gezielten Festigungsphasen setzt Impulse für Körper, Geist und mentales Wohlbefinden und kann vor allem auch in der Schule eine effiziente Methode für einen innovativen Unterricht sein.

Die 2 wichtigsten Regeln bei Kort.X®

- „Geht nicht“ gibt’s nicht!
- Fehler sind sensationell und super!

Denn nur wer Fehler macht, kann etwas dazu lernen. Informationen zum Programm, Forschungsergebnissen und Trainingsmöglichkeiten nachzulesen unter www.kortx.training.



Zur Autorin:

Antonia Santner ist Betriebswirtin und Sportwissenschaftlerin und arbeitet aktuell an ihrer Promotion in Neurophysiologie. Sie begleitet zahlreiche Bewegungs- und Gesundheitsprojekte und ist gefragte Referentin auf Aus- und Fortbildungen, Kongressen und Veranstaltungen im In- und Ausland. Mehr Infos auf ihrer Website: www.kortx.training

kort.x am Sporterziehtag 2024

Wenn du das Kort.X Konzept auch in der Praxis kennenlernen möchtest, dann ist am Sporterziehtag 2024 die beste Gelegenheit dazu.

Bereits am 23. Oktober um 18 Uhr gibt es ein Online Warm Up mit **Dr. Christian André** von der Universitäts Potsdam (D). In seiner Keynote geht es um „Bewegtes Lernen als sinnvolle Ergänzung zum Sportunterricht.“ Dr. André hat mit Dr. Manuela Macedonia 2020 das Buch „Bewegtes Lernen-Handbuch für Forschung und Praxis“ publiziert.

Am 24. Oktober finden alle Vorträge und Workshops auf der PHST statt. Als Keynote Speakerin erwartet Sie die Kognitionswissenschaftlerin **Dr. Manuela Macedonia** (I) mit einer Keynote über ihre Bücher „Beweg dich und dein Gehirn sagt Danke“ und ihrem aktuellen Buch „Wellness für das Gehirn“.

Studie: Kort.X® Entwicklungseffekte

Diese Studie wurde an Polytechnischen Schülern durchgeführt und von der Universität Innsbruck begleitet

Hypothese

Im Vergleich zu polysportiven Sporteinheiten führt ein wöchentliches Kort.X® Gehirntraining zu einer signifikanten Steigerung des Intelligenzquotienten von polysportiven Schülern im Alter von 14 Jahren und verändert EEG-Frequenzen in kortikalen Regionen.

Studienaufbau

Teilnehmende Schüler: 26
Ausgewertete Datensätze: 26
Gruppe A (Kort.X® Training): 13
Gruppe B (Multi-Sport Training): 13

Testmethoden

Vortests – 9 Wochen Trainingsintervention – Nachtests

- Elektroencephalografie-Messungen während der gesamten Testungen
- Dual-Task-Test (Fingerbewegungen und gleichzeitig vorwärts bzw. rückwärts zählen)
- Wechsler Intelligenztests (15 Untertests: Visuell-räumliche Verarbeitung, fluides Schlussfolgern, Arbeitsgedächtnis Sprachverständnis, Verarbeitungsgeschwindigkeit, Gesamt-IQ)

Der Dual-Task-Test beim Rückwärtszählen in 2er-Schritten hat keine signifikant unterschiedlichen Leistungsentwicklungen aufgezeigt ($p=0.056$). Sowohl die Versuchs- als auch die Kontrollgruppe konnte die Fehlerquote verringern und die Schnelligkeit der Testdurchführungen steigern.

Ein 9-wöchiges Kort.X® Training von 14-jährigen Schülern wirkt sich signifikant besser auf die kortikale Vernetzung aus als ein Multi-Sportprogramm und führt zu Veränderungen von

- Alpha-Frequenzen (kennzeichnen erhöhte Erinnerungs- und Lernfähigkeit)
- Beta-Frequenzen (Gute Aufnahmefähigkeit, erhöhte Aufmerksamkeit und Intelligenzleistung, sprunghafte Gedankenführung)
- und Gammafrequenzen (Transformation bzw. neuronale Reorganisation).

Quellen:

- Pittner, L. (2019): Einfluss von Kort.X® auf den Intelligenzquotienten von polytechnischen Schülern. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Institut für Sportwissenschaften, Universität Innsbruck.
- Santner A., Federolf P. Changes in brain activity after a 9-week dual-task training intervention in adolescent male students: A randomised, controlled study (Manuscript in Ausarbeitung).

Hauptergebnisse

Im Vergleich zu Schülern der Kontrollgruppe (Steigerung des durchschnittlichen IQs von 94,69 auf 96,15), die ein Multi-Sportprogramm absolvierten, konnte die Versuchsgruppe aufgrund des Kort.X® Gehirntrainings eine signifikant höhere Steigerung des Intelligenzquotienten vorweisen (Steigerung des durchschnittlichen IQs von 96,46 auf 100,62; $p=0.02$).

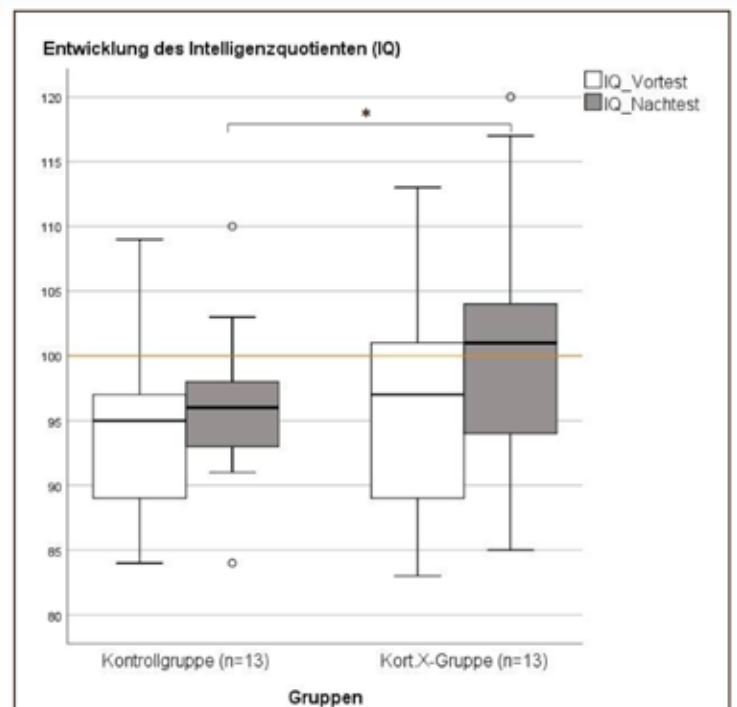


Abb.: Entwicklung des Intelligenzquotienten (Santner/Federolf 2020)

Zusammenfassung

Nach einem 9-wöchigen Kort.X® Training konnten Schüler:innen im Alter von 14 Jahren ihren Intelligenzquotienten von 96,46 auf 100,62 Indexpunkte steigern und sich gegenüber Schüler:innen, die im gleichen Zeitraum ein Multi-Sportprogramm absolvierten, signifikant steigern. Sie liegen damit beim Nachtest mit ihrem IQ knapp über dem Durchschnitt der österreichischen Bevölkerung und haben sich in den beim Nachtest überprüften Teilbereichen der kognitiven Verarbeitungsgeschwindigkeit (36,6 %) und des Arbeitsgedächtnisses (8,7 %) verbessert. Durch die Steigerung der kognitiven Verarbeitungsgeschwindigkeit ist auch die signifikant bessere Leistungsentwicklung im Bereich des Dual-Task-Trainings und die durchschnittlich geringere Fehlerquote begründbar.

Schulsport im Juni: KlassenChallenge

Schulsportmonat Juni: KlassenChallenge

Im Zeitraum von 27.05.2024 bis zum Ende des Unterrichtsjahres fördert das Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (BMBWF) Schulklassen, die

- eine bewegungs- und sportbezogene „KlassenChallenge“ entwickeln und eine Schulklasse einer anderen Schule einladen, die „KlassenChallenge“ anzunehmen;
- eine „KlassenChallenge“ entwickeln, die in Ergänzung des lehrplanmäßigen Unterrichts in der Sportart Schwimmen, die Schwimmkompetenzen der Schülerinnen und Schüler verbessern. In die „KlassenChallenge“ Schwimmen muss keine andere Schulklasse miteinbezogen werden.

Die Schule, die die meisten geförderten „KlassenChallenges“ durchführt, wird prämiert.

Was ist eine „KlassenChallenge“?

Eine „Challenge“ ist ein „Herausforderung“. Eine Herausforderung ist eine Aufgabe, die als anspruchsvoll, als außergewöhnlich und als interessant empfunden wird und somit einen besonderen Reiz hat. Im Projekt KlassenChallenge setzt sich eine Schulklasse ein herausforderndes Ziel mit bewegungs- und sportbezogenem Inhalt.

Durchführung der „KlassenChallenge“

Die sport- und bewegungsbezogenen „Klassen

Challenge“/„SchulChallenge“ kann im Rahmen einer Schulveranstaltung (§ 13 des Schulunterrichtsgesetzes (SchUG), BGBl. Nr. 472/1986 in der geltenden Fassung) sowie im Rahmen einer schulbezogenen Veranstaltung (§13a SchUG) stattfinden.

Förderbare Kosten der „KlassenChallenge“

- Honorar für Personalkosten von qualifizierten externen Anleiterinnen und Anleiter aus Sportvereinen sowie zur Ergänzung des lehrplanmäßigen Unterrichts in Schwimmen.
- Transportkosten der Schülerinnen und Schüler zu und von einer externen Sportstätte.
- Eintrittskosten für Schülerinnen und Schüler in eine externe Sportstätte.
- Kosten für die Ablegung eines Schwimmabzeichens.
- Mietkosten für Sportmaterial, das für die Durchführung einer förderbaren KlassenChallenge am Schulstandort benötigt wird.

Administration – KlassenChallenge

Die Administration des Förderprogramms „KlassenChallenge“ des BMBWF übernimmt die Fit Sport Austria GmbH – ein langjähriger Partner des BMBWF.

Die Abwicklung des Projekts KlassenChallenge erfolgt ausschließlich auf elektronischem Wege auf der von der Fit Sport Austria GmbH zur Verfügung gestellten Plattform www.klassenchallenge.at.

salto IMPRESSUM

Das Magazin des Verbandes der Sport- und Bewegungserzieher

Eigentümer und Herausgeber:

Verband der Sport- und Bewegungserzieher (VSP),

Office: Andreas Führer
Breitangerweg 6a
8062 Kumberg
Tel. 0664/ 96 72 548
andreas.fuehrer@phst.at

Auflage:

2500 Exemplare

Erscheinungsort:

Graz, Verlagspostamt 8020 Graz

Redaktion und Produktion:

Dr. Erich Frischenschlager
erich.frischenschlager@phst.at

Beitragskonto:

Verband der Sporterzieher
Die Steiermärkische
BIC: STSPAT2GXXX
IBAN: AT 5520 8150 2600 8036 92

Offizielle Partner:



Sportwochen-100er

Nützen Sie für bevorstehende Sommersportwochen oder rückwirkend für Wintersportwochen des heurigen Schuljahres 2023/24 in Österreich die finanzielle Unterstützungsmöglichkeit für Schüler:innen in Höhe von max. € 100.

Durch die Vorlage eines Bedürftigkeitsnachweises erfolgt seitens Servicestelle Schulsportwochen eine Bewilligung binnen weniger Werktage.
Antrag/Download Schulsportwochen-100er:
www.sportwochen.org

FAQs zum Schulsportwochen-100er:
www.sportwochen.org/lehrer/faqs/abwicklung-untersuetzungspaket

Kontakt für Rückfragen: Servicestelle Schulsportwochen, office@sportwochen.org, Tel. 01-8908859



Praxishandbuch Leichtathletik

Die Buchreihe „Erfolgreiche Stundenbilder für Schule und Verein“ liefert erprobte und sofort umsetzbare Stundenbilder für den Sportunterricht ab Klasse 5 bis zur gymnasialen Oberstufe sowie für den Vereinssport. Die Stundenbilder sind aufgeteilt in Einstieg, Haupt- und Schlussteil. Die sportartorientierten Bände im DIN-A4-Format orientieren sich an der Praxis und unterstützen die erfolgreiche Gestaltung von Vereins- und lehrplanconformen Sportstunden!

Leichtathletik – das ist viel mehr als nur Laufen, Werfen und Springen, wie **Cornelia Moll und Diana Giesen** in diesem Praxisbuch zeigen. In über 40 leicht verständlichen Stundenbildern beschreiben die Autorinnen die grundlegenden Techniken von Weit- und Hochsprung, Werfen (Ball und Speer)/Kugelstoßen sowie Laufen (Sprints und Ausdauer), wobei spielerische Elemente dabei stets berücksichtigt werden. Die Übungen sind für draußen, einige aber auch für die Halle geeignet. Untermalt werden sie von vielen anschaulichen Fotos sowie hilfreichen Illustrationen. **Limpert Verlag, 236 Seiten, 2024**



VSP Beitrittserklärung

Name:

Geb. Dat:

Adresse:

Plz, Ort:

Schule:

Schulbezirk:

Plz, Ort:

Tel:

Geprüft: MS VS SO BHS AHS

e-m@il: _____

Mitgliedsbeitragshöhe (bitte ankreuzen):

Mitglieder
25 Euro

Ehepartner
38 Euro (19.- pro Person)

Studenten/Pensionisten
15 Euro

Der Mitgliedsbeitrag wird mittels **Einzugsermächtigung** (siehe Rückseite) immer im Jänner des laufenden Jahres eingezogen!

Unterschrift: _____

Schulsportgütesiegel für 94 Schulen

„94 steirische Schulen erhalten das begehrte Schulsportgütesiegel“

Das Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung hat in diesem Jahr 94 steirischen Schulen das begehrte Schulsportgütesiegel verliehen. Diese Auszeichnung würdigt Schulen, die ihre Schülerinnen und Schüler in besonderem Maße zur sportlichen Aktivität motivieren und fördern. Das Schulsportgütesiegel wird ausschließlich auf Basis der Leistungen der Schule an die Kinder und Jugendlichen vergeben, unabhängig von individuellen sportlichen Erfolgen.

Die Vergabe des Schulsportgütesiegels in Gold, Silber und Bronze basiert auf bestimmten Kriterien. Dazu zählen unter anderem die Gesamtstundenzahl des Pflichtunterrichts Bewegung und Sport, das Angebot an unverbindlichen Übungen im Bereich Sport, die Ausstattung der Sportstätten sowie die Teilnahme an Schulsportwettkämpfen, Sportwochen und Bewegungsangeboten im Rahmen der Nachmittagsbetreuung. Auch die Implementierung zusätzlicher Aktivitäten wie bewegtes Lernen, bewegte Pause, wird dabei berücksichtigt. Die Auszeichnung hat eine Gültigkeit von vier Jahren, was den Schulen die Möglichkeit gibt, ihre

sportliche Förderung kontinuierlich weiterzuentwickeln und zu verbessern.

Mit insgesamt 270 Schulen, die das Schulsportgütesiegel führen, ist die Steiermark Vorreiter in der sportlichen Förderung von Schülerinnen und Schülern.

Das Schulsportgütesiegel ist eine Anerkennung für Schulen, die über den normalen Unterricht hinausgehen und ihren Schülerinnen und Schülern vielfältige sportliche Aktivitäten ermöglichen.

Antrag Schulsportgütesiegel

Infos für die Einreichung und die Kriterien finden Sie unter folgendem Link: www.schulsportguetesiegel.at
Das Bewerbungsfenster für das Schuljahr 2023/24 ist von 1.6. bis 18.10.2024



SEPA-LASTSCHRIFT

Hiermit ermächtige ich den Verband der Sporterzieher bis auf Widerruf, die von mir zu entrichtenden Mitgliedsbeiträge bei Fälligkeit zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift einzuziehen!

Damit ist auch meine kontoführende Bank ermächtigt, die Lastschriften einzulösen, wobei für diese keine Verpflichtung zur Einlösung besteht, insbesondere dann, wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist.

Ich habe das Recht innerhalb von 42 Kalendertagen ab Abbuchungsauftrag ohne Angabe von Gründen die Rückbuchung bei meiner Bank zu veranlassen.

Mitgliedsbeitragshöhe (bitte ankreuzen):

Mitglieder
25 Euro

EhepartnerInnen
38 Euro (19.- pro Person)

StudentInnen/Pensionisten
15 Euro

Name: _____

PLZ: _____ Ort: _____ Straße: _____

BIC: _____ IBAN: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Gesund durch Miniworkouts

Gute Nachrichten für Vielbeschäftigte: Eine Studie ergab, dass schon kurze Workouts im Alltag ausreichen, um das Krebsrisiko zu senken. Es genügen schon wenige Minuten.

Zeitmangel ist die häufigste Ursache, die Menschen daran hindert, ihre Fitness-Ziele zu erreichen. Dabei hat schon eine kurze Bewegungseinheit einen großen Impact auf die Gesundheit. Besonders wenn es darum geht, das Krebsrisiko zu senken.

Eine australische Studie der University of Sydney ergab, dass **4 bis 5 Minuten intensiver Aktivität** täglich die Wahrscheinlichkeit, bestimmte Krebsarten zu entwickeln, um bis zu 30 Prozent verringern können. Diese Minuten müssen noch nicht mal zusammenhängend sein.

Forscher prägten in diesem Zusammenhang den Begriff **VILPA** (Vigorous Intermittent Lifestyle Physical Activity). Das sind Aktivitäten von ungefähr 60 Sekunden, die kurzatmig machen. Sie lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Besonders effizient ist es, auf Rolltreppen und Aufzüge zu verzichten und die Treppe zu nehmen oder zum Bus zu sprinten, bevor er einem vor der Nase wegfährt. Kettlebell Swings und HIIT Einheiten funktionieren aber auch.



9 MINDsteps: Trainiere die exekutiven Gehirnfunktionen



Die Übungssammlung **9 MINDsteps** besteht aus über 200 fantastischen Übungen, mit denen du dein Gehirn trainierst. Navigiere mit verschiedenen Fortbewegungsvarianten durch 9 Hütchen (Pylonen) und erledige dabei mentale Aufgaben. Die Aufgaben sind vielfältig: Du musst den richtigen Weg finden, motorisch aktiv sein und nebenbei noch mathematische Aufgaben lösen, Wörter buchstabieren, kreative Aufgaben bewältigen oder die richtigen Farben finden.

Jetzt 20% reduziert: **29,50.-** statt 37.- Euro

Stark im Kopf: Mentales Training im Sozialen Lernen



Mit der **Stark im Kopf**-Übungssammlung haben wir ein sinnvolles Instrument, unser Mindset bewusst zu trainieren. Das nützt in vielen Bereichen unseres Lebens. Wir nehmen unseren Körper und unsere Gedanken besser wahr. Es fällt uns leichter zu lernen und wir bringen im Sport bessere Leistungen. Das Stark im Kopf Kartenset besteht aus 50 Trainingskarten, die in fünf verschiedene

Themenbereiche kategorisiert sind: Konzentration, Achtsamkeit, Mentale Stärke, Motivation und Entspannung.

Jetzt 20% reduziert: **26.-** statt 30.- Euro

Wenn du **fünf Artikel** für deine Schule bestellst, bekommst du **einen sechsten Artikel kostenlos** dazu!
Bestellung an: office@erichfrischenschlager.com

AktivPassiv

Buch und PDF Package

Die beiden Sportpädagog:innen **Maria Jöchel** und **Benjamin Schön** haben eine tolle Aufgabensammlung geschrieben, die vor allem diejenigen in den Fokus rückt, die beim Sportunterricht nicht aktiv mitmachen. Simply strong unterstützte das Projekt und so entstand ein umfangreiches Buch und PDF Package, das von jeder Sportlehrer:in kostenlos bestellbar ist.



Nahezu jede Sportlehrkraft kennt das Problem, dass es fast in jeder Einheit Schüler:innen gibt, die aus unterschiedlichsten Gründen nicht aktiv am Turnunterricht teilnehmen können. Erst kürzlich überstandene Erkältungen, Verletzungen und andere Beschwerden sind im Fach „Bewegung und Sport“ ein größeres Problem als beispielsweise im Mathematikunterricht. Vielerorts müssen die Passiven dann zusehen, gehen früher nach Hause oder erledigen einstweilen die Hausübung. Alle bisher bekannten Möglichkeiten, diese Schüler:innen sinnvoll zu beschäftigen, verlaufen oft im Sand, weil das Hauptaugenmerk der Lehrkraft selbstverständlich bei den zahlenmäßig größeren Aktiven liegen muss.

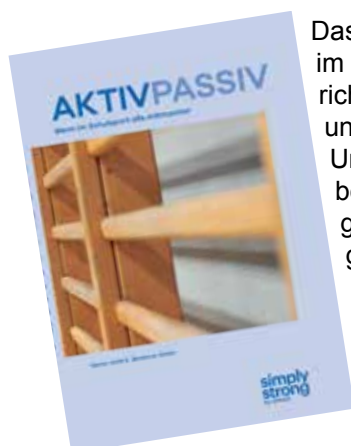
Die Kapitel A bis D

Passive Schüler:innen bekommen schlichtweg nicht nur eine „Beschäftigung“ oder einen sinnvolleren Zeitvertreib, sie setzen sich aktiv mit den in den Lehrplänen geforderten Lehr- und Lerninhalten auseinander. Das Programm „AktivPassiv“ ist in vier Kapitel gegliedert.

Die Materialsammlung bietet praxisnahe Unterlagen zum Einsatz in kompetenzorientiertem Bewegungs- und Sportunterricht, siehe Tabelle unten.

Auf den nächsten Seiten findest du noch **ausgewählte Beispiele aus dem Buch**, das du kostenlos bestellen kannst auf der Website:

www.simplystrong.at/buch-aktivpassiv



Das Projekt „AktivPassiv - Wenn im Schulsport ALLE mitmachen!“ richtet sich an Passive im Sportunterricht und bietet eine fundierte Unterlage, diese sinnvoll mit Arbeitsaufträgen, Beobachtungsaufgaben oder alternativen Bewegungsangeboten zu fordern. Es ist ein umfangreiches Softcover-Buch bestehend aus vier Kapiteln, mit Liebe zum Detail.

Um der modernen Welt der Jugend gerecht zu werden, wurden auch 15 Podcasts mit namhaften Größen der österreichischen Sportszene aufgenommen. Felix Gottwald, Irene Fuhrmann und Co. haben spannende Stories erzählt, die es wert sind von einem breiten, jungen Publikum gehört zu werden.

A BEWEGUNGS-PROGRAMME	<ul style="list-style-type: none">▶ Auswahl sportlicher Übungen und Workouts▶ Digital (Video via QR-Code) und analog (Bildreihe)
B UNTERSTÜTZENDE TEILNAHME	<ul style="list-style-type: none">▶ Konkrete Materialien für die Rolle als Co-Trainer:in, Schiedsrichter:in oder Analyst:in
C THEORIEPAKETE	<ul style="list-style-type: none">▶ Themenkomplexe aus Bewegung, Sport und Gesundheit▶ Theorie und Überprüfung, Podcasts, Rätsel uvm.
D SCHWIMMEN	<ul style="list-style-type: none">▶ Ausgewählte Materialien sind explizit für die besonderen Gegebenheiten im Schwimmunterricht aufbereitet▶ Videoanalyse und Focus-Points, Schwimmtheorie, Übungsvideos

Hallo!

► Dieses Programm besteht aus 3 Teilen (A-C) und ist jeweils für 2 Personen konzipiert.
Teil A: 30 Sek Belastung, 30 Sek Pause – alle Übungen gleichzeitig zu zweit
Teil B: Person A übt aktiv, Person B unterstützt und erschwert (30 Sek) – Rollenwechsel
Teil C: Crossfit-Workout – Zusammen seid ihr stark!

TEIL A: BEIDE GLEICHZEITIG

#1 Beinkreisen offen


 Richtungswechsel nach 15 Sek.


#2 Beinkreisen geschlossen


 Richtungswechsel nach 15 Sek.

#3 Push Up Klatschen

 Abwechselnd links / rechts

#4 Schräge Situps

 Abwechselnd links / rechts

#5 Armkreisen offen

 Richtungswechsel nach 15 Sek.

#6 Armkreisen geschlossen

 Richtungswechsel nach 15 Sek

#7 Sideplank 1. Seite


#8 Sideplank 2. Seite

 Startposition leicht versetzt.
 Obere Beine kreisen umeinander.

#9 Scheibenwischer

 Abwechselnd links / rechts

TEIL B: CHALLENGES

#10 Side Plank Partner Push

 1. Seite

#11 Side Plank Partner Push

 2. Seite

#12 Leg Drop and Catch I

 A: Liegestützstellung,
 B: hebt A an Sprunggelenken hoch und lässt alternierend ein Bein aus, Spannung halten!

#13 Reverse Plank

 Bein abwechselnd heben

#14 Leg Throw

 Beine wegstoßen

#15 Leg Drop and Catch II

 Wie „Leg Drop and Catch I“
 - nur in Rücklage.
 Auflagepunkt: Schultern

TEIL C: TEAM WORKOUT

#16 100 Situps

 Versucht im Team zusammen insgesamt 100 Situps zu machen.
 Person A macht Situps,
 Person B hält die Plank-Position.
 Rollenwechsel beliebig.

#17 Burpee over Partner

 Person A hält Plank.
 Person B macht über Person A Burpees.
 Rollenwechsel beliebig.
 Wie viel Wiederholungen schafft ihr gemeinsam?
 ★ 10 Wdh.
 ★★ 20 Wdh.
 ★★★ 30 Wdh.

1. Anschleichen

Die Gruppe bildet einen Kreis, eine Person A hockt sich in die Mitte und „schaut ein“ (legt das Gesicht in die Hände). Nun wird (lautlos!) eine weitere Person B aus dem Kreis ausgewählt.

Diese versucht nun, sich so leise anzuschleichen, sodass sie Person A berühren kann, ohne entdeckt zu werden. Person A hat 3 Versuche, in die Richtung zu zeigen, wo sie die/den Anschleicher:in vermutet. Zeigt A in die richtige Richtung, setzt sich B wieder hin und es wird eine neue Person ausgewählt.

3. Menschen Memory

Zwei oder drei Personen verlassen den Raum, der Rest bildet Zweiergruppen. Jede Gruppe wählt eine Bewegung, dann stellen sich alle verteilt im Raum auf.

Die draußen Wartenden werden zurückgeholt und spielen jetzt gegeneinander „Memory“. Dafür rufen sie den Namen einer Person (oder tippen ihr auf die Schulter), damit sie ihre Bewegung vorzeigt. Nun muss das entsprechende Gegenstück im Raum gefunden werden. Die aufgedeckten Paare versammeln sich hinter der/dem entsprechenden Spieler:in. Wer mehr Paare sammelt, gewinnt das Spiel.

Variationen:

- ▶ Es können einzelne Posen oder auch Bewegungsabfolgen überlegt werden.
- ▶ Wenn ein Pärchen aufgedeckt wird, führt die gesamte Gruppe die Bewegung aus.
- ▶ Die Personen stehen nicht nur im Raum und warten darauf „aufgedeckt“ zu werden, sie nehmen eine bestimmte Position ein, z.B. bleiben im Einbeinstand.

5. Ninja Zweikampf

Die Gruppe steht im Kreis mit dem Blick auf den Boden gerichtet. Die Lehrperson zählt „1 - 2 - 3!“.

Bei 3 haben die Schülerinnen und Schüler die Aufgabe, einer anderen Person direkt in die Augen zu sehen. Wenn sich die Blicke zweier Personen dabei treffen, sind beide ausgeschieden.

Es wird so lange gespielt, bis nur noch zwei Personen übrig sind. Wichtig: In jeder Runde muss eine andere Person angesehen werden.

2. Zip-Zap-Zump

Die Gruppe bildet einen Kreis, eine Person steht in der Mitte. Sie zeigt auf jemanden im Kreis und sagt „**Zip**“ – die angesprochene Person muss den **Namen der Person links** von ihr/ihm so rasch wie möglich nennen.

Bei „**Zap**“ den **Namen der Person rechts**. Bei „**Zump**“ muss der **Name der Person in der Mitte** des Kreises genannt werden. Wer zu lange zögert oder einen Fehler macht, muss in die Mitte.

Variationen:

- ▶ Beim Kommando „Zip-Zap-Zump“ tauschen alle die Plätze, die Person in der Mitte versucht auch einen Platz zu ergattern. Wer übrig bleibt, steht in der Mitte.
- ▶ „Zip-Zap-Zump“ kann auch erst später als „Notlösung“ eingeführt werden.

4. Aufeinander hören

Die Aufgabe der gesamten Gruppe ist es, gemeinsam bis 10 zu zählen, ohne davor eine Reihenfolge festzulegen. Dabei dürfen nie mehrere Personen gleichzeitig sprechen.

Wenn gleichzeitig gesprochen wird, muss die Gruppe wieder bei Eins starten.

Variationen:

- ▶ Die Gruppe liegt verteilt im Raum auf dem Rücken und schließt die Augen.
- ▶ Es wird unterschiedlich weit gezählt.

6. Dirigieren


Die Gruppe sitzt im Kreis. Person A wird ausgewählt und verlässt kurz den Raum. Eine weitere Person B aus dem Kreis wird nun zum Dirigenten / zur Dirigentin und soll möglichst unauffällig versuchen, die Gruppe zu dirigieren, also verschiedene Bewegungen vorzumachen, die die Gruppe nachmachen soll. Person A betritt den Raum wieder und soll herausfinden, wer hier gerade dirigiert.

Variation:

- ▶ Das Spiel kann auch im Gehen durch den Raum gespielt werden – es wird dadurch deutlich schwieriger.
- ▶ Mehrere Personen pro Durchgang auswählen, die dem Dirigenten bzw. der Dirigentin auf die Schliche kommen.

Hallo!

- Check nochmal, ob alle Materialien bereit liegen.
- Führe jede Übung 30-40 Sek durch. Mach zwischendurch 20-30 Sek Pause.
- Mach, wenn es die Zeit zulässt, einen weiteren Durchgang!

 Dieses Zeichen kennzeichnet eine Übung, welche beidseitig ausgeführt wird.

#1 Hürden-Basic



Beine klappen links / rechts

#2 90-90 Hürdensitz #3 90-90 Hürdensitz



Beine klappen links / rechts

#4 Hürden-Advanced



Beine klappen ohne Arme

#5 Hip Flow



Abwechselnd linkes / rechtes Bein aufstellen

#6 Monkey Squat



Wechsel zwischen statisch und dynamisch

Tipp!

Mach **zuerst** die gesamte Übungsfolge „Ausfallschritt“ (#7-#13) mit dem **linken Bein vorne**.
Danach den gesamten Übungskomplex **mit dem rechten Bein vorne**.

AUSFALLSCHRITT

#7 Ausfallschritt



Arm außen

#8 Ausfallschritt



Arm innen

#9 Ausfallschritt



Bein + Arm derselben Körperseite

#10 Ausfallschritt



Arm gestreckt
dynamisch

#11 Ausfallschritt



Bein + Arm der gegenüber-
liegenden Körperseite

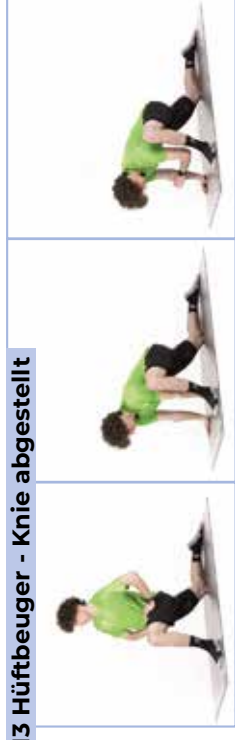
#12 Ausfallschritt



Arm gestreckt
dynamisch

Wähle deine Variation!

#13 Hüftbeuger - Knie abgestellt



★

★★

★★★

A



HIER geht es zum Video der Technik:
Focus Points - Rücken



Von den 4 Schwimmlagen ist Rückenschwimmen grundsätzlich am wenigsten komplex. Arme und Beine müssen nicht zwingend (wie z.B. beim Delfin- oder Brustschwimmen) aufeinander abgestimmt sein und die Atmung ist einfach, weil der Kopf die meiste Zeit aus dem Wasser schaut. Bevor du dich an die Analyse machst, aber noch zwei wichtige Tipps:



**ACHTUNG BEIM
BECKENRAND!**

Es kann passieren, dass deine Mitschüler:innen nicht merken, wenn sie am Bahnende angelangt sind. Wenn sie dabei mit dem Kopf gegen den harten Beckenrand prallen, dann tut das weh und es wäre vermeidbar. Achte also von außen darauf, dass niemand an die Wand anschwimmt. Zur Orientierung, wann man als Schwimmer:in weiß, dass die Bahn zu Ende ist, gibt es mehrere Anhaltspunkte:

Leinen:

Die Leinen, welche die Schwimmbahnen voneinander abtrennen, haben in der Mitte eine andere Farbe als am Ende. Wenn man als Schwimmer:in im Augenwinkel sieht, dass sich die Farbe geändert hat, dann weiß man, dass man am Ende der Bahn ist.

Leitern/örtliche Gegebenheiten:

Oft steht einige Meter vor dem Bahnende an der Seite eine Leiter oder es gibt andere markante Punkte, an denen man sich orientieren kann.


Fähnchenleine:


Sportschwimmbecken haben über das gesamte Becken vor den Enden eine Schnur mit kleinen Fähnchen gespannt. Wenn man darunter durchschwimmt, dann ist das ebenfalls ein Zeichen.

Markierung an der Decke:

In wenigen Fällen ist die Bahnlänge auch an der Decke markiert.

Beobachtungsaufgabe - Bewegungszeit

- ▶ In jeder Stunde einsetzbar
- ▶ Für Unter- und Oberstufe geeignet
- ▶ Auch nur für einzelne Stundenteile einsetzbar
- ▶  **Material:** Stoppuhr, Stift, Zettel


- Wähle eine Person aus der Klasse aus, die du in dieser Stunde bzw. in diesem Stundenteil beobachtest.
- Nimm eine Stoppuhr und stoppe die Bewegungszeit mit. 
- Als Bewegungszeit gilt: Laufen, diverse Übungen (Kraft, Koordination, Beweglichkeit, ...)
- Als Bewegungszeit gilt NICHT:
Stehen, Sitzen (z.B. während Erklärungen oder Wartezeiten bei einer Station),
Geräte-Aufbau, Organisation von Gruppen, ...
- Deine Aufgabe als Trainer:in/Beobachter:in:
Gib der beobachteten Person anschließend Feedback zu ihrem Bewegungsverhalten.
Achte dabei auf einen freundlichen und wertschätzenden Umgangston.

Name der ausgewählten Person:

Uhrzeit Beobachtung Start:

Uhrzeit Beobachtung Ende:

▶ Beobachtungszeit in Minuten:

 Gemessene Bewegungszeit via Stoppuhr:

Wie viel Prozent bewegte sich deine beobachtete Person intensiv?

Errechne es mit der folgenden Formel!

$$\frac{\text{gem. Bewegungszeit}}{\text{Beobachtungszeit}} \times 100 = \dots \%$$

Ergebnis: _____ %



Verlag Edition a,
208 Seiten, 2024

Wellness für das Gehirn

Wie wir unserem Gehirn Gutes tun, unser psychisches Wohlbefinden steigern und unsere kognitiven Fähigkeiten stärken.

Die Angebote der Spas, um unseren Körper zu verwöhnen, werden immer vielfältiger. Aber wie geht eigentlich Wellness für das Gehirn? Die Neurowissenschaftlerin **Dr.**

Manuela Macedonia legt in ihrem neuen Buch „Wellness für das Gehirn“ ein 5 Punkte Programm vor, das unser Denkgorgan entlastet, die Psyche stabilisiert, die kognitiven Fähigkeiten unterstützt und für Langlebigkeit sorgt. Gehirnwellness betreibt man nicht nur einmal im Jahr und auch nicht bloß an einem speziellen Ort, sondern jeden Tag ein bisschen. Macedonia beschreibt die Psyche als ein Zusammenspiel von Gehirnregionen, Netzwerken und Botenstoffen, die unsere Emotionen, Gefühle und Gedanken formen. Damit dieses feine Zusammenspiel nicht aus dem Gleichgewicht gerät, müssen wir uns darum kümmern. Dadurch steigern wir unser Wohlbefinden.

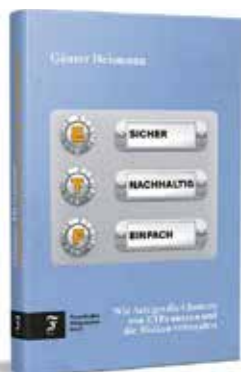


Gabal Verlag,
208 Seiten, 2024

Wie Frauen erfolgreich in Männerdomänen durchstarten

Frauen müssen oft härter arbeiten, um dieselbe Anerkennung und Vergütung wie ihre männlichen Kollegen zu erhalten. Die renommierte High-Performance-Expertin **Kathrin Leinweber** weiß, wie du in männerdominierten Branchen deine weiblichen Stärken erkennst und entfaltest, um die Businesswelt ordentlich aufzumischen.

In diesem Buch erhältst du praxistaugliche Strategien und Tipps, um deine Karriere voranzutreiben, und die gehaltliche und berufliche Position zu erreichen, die du verdienst. Lerne, wie du dich souverän und gelassen gegen das Alphamännchen-Syndrom, Manterrupting, Hepeating, Stutenbissigkeit und Konkurrenzdenken zur Wehr setzen kannst, ohne das Verhalten deiner männlichen Kollegen imitieren oder das bissige Alphaweibchen spielen zu müssen.



Frankfurter Allgemeine
Buch, 254 Seiten, 2024

Sicher, nachhaltig, einfach

Wie Anleger die Chancen von ETFs nutzen und die Risiken vermeiden

Vorteile, Risiken und Fallstricke von ETF-Investments Exchange Traded Funds und Indexfonds sind beliebt wie nie, nicht nur in Deutschland. Sie versprechen Anlegern, auf einfache und kostengünstige Weise in Aktien zu investieren. Doch wie funktionieren diese Finanzprodukte? Ein fundierter Einblick in die Welt von ETFs und Aktien

Günter Heismann, renommierter Autor und Experte im Bereich Wirtschaft und Finanzen, gibt in seinem neuen Buch „Sicher, nachhaltig, einfach“ einen umfassenden Einblick in ETF-Investments. Dabei zeigt er Vorteile, aber auch Risiken und Fallstricke auf. Neben ETFs, die Leitindizes nachempfunden sind, berücksichtigt er auch Produkte, die technologische, soziale oder ökologische Trends abbilden. Dabei deckt er auf, dass vor allem als nachhaltig angepriesene ETFs oft ein klarer Fall von Greenwashing sind.



Frankfurter Allgemeine
Buch, 192 Seiten, 2024

Reich gedacht statt arm gespart

Hör auf, dich unter deinem Wert zu verkaufen.

Die Bedeutung des richtigen Mindsets für Ihr Einkommen Ein gutes Einkommen zu erzielen, ist für die meisten Angestellten und Selbstständigen ein wichtiges Ziel. Dafür ist es entscheidend, einen hohen Wert in den Augen der Kunden oder des Arbeitgebers zu besitzen. Unternehmer und Keynote Speaker **Roman Kmenta** bietet mit „Reich gedacht statt arm gespart“ ein Coaching, das hilft, den eigenen Selbstwert zu stärken und so finanzielle Durchbrüche zu erzielen. Statt reine Tipps für Gehaltsgespräche oder Honorarverhandlungen zu geben, erläutert er in seinem Buch, wie unser Denken die Höhe unseres Einkommens bestimmt. Er betrachtet den Status quo für Selbstständige und Angestellte zugleich und weist auf typische Stolperfallen hin. Dabei bringt er die Faktoren Preis und Wert in alltagsnahe Kontexte und liefert Denkanstöße, wie jeder mehr Einkommen erzielen kann, indem er festgelegte Grenzen hinterfragt.



SKINFIT AKTION

Der Verband der Sporterzieher

hat mit Skinfit eine Rabattaktion vereinbart.

Im Zeitraum vom 17.06.2024 - 23.06.2024 erhalten alle Mitglieder auf das reguläre Sortiment (exkl. Outlet) einen Rabatt von

15%

WICHTIG: Beim Einkauf im Shop ist entweder dieses PDF oder ein Mitgliedsausweis vorzuzeigen.



m5CHUvq9Ku2m

**> STRICHCODE IM
SHOP VORZEIGEN**

Skinfit Shop Graz

Kärntnerstraße 510 | 8054 Graz

t +43 3162 25111 | skinfit.graz@skinfit.at

Mo – Fr 11.00 – 18.00

Sa 9.00 – 13.00

Skinfit Shop Liezen

Hauptstraße 2 | 8940 Liezen

t +43 3612 24532 | skinfit.liezen@skinfit.at

Mi + Do 12.00 – 18.00

Fr 10.00 – 18.00



Webcode: m5CHUvq9Ku2m

Webshop und weitere Informationen unter www.skinfit.at



Sportcamp Salcher

Schulsportwochen
in Kärnten und Slowenien

www.diesportwoche.at



Buchungshotline: 04715 404

MO-FR 08:00 - 12:00

info@diesportwoche.at