

# SCHILF/ SCHÜLF

In Zusammenarbeit mit der **privaten pädagogischen Hochschule der Diözese Linz** (PHDL)

In der Regel 4 Unterrichtseinheiten (à 45 Min.)  
Mindestens 15 Teilnehmer\*innen

Kontakt: [schilf@ph-linz.at](mailto:schilf@ph-linz.at) oder +43 732 77 26 66



Gerhard Altenhofer MSc.  
+43 660 54 59 707



Mag. Andreas Altenhofer  
+43 664 32 02 955



## #1 Lehrer\*innen Gesundheit

Wie stärke ich mein Immun- und Stresssystem auf natürliche Art?

### Inhalte und Vorteile:

#### „It's all about Energy“

Das egoistische Immunsystem (Gehirn, Herz/Muskulatur, Schilddrüse, Darmgesundheit)

- Für mehr Leistungsfähigkeit in der Schule
- Für optimale Erholung nach dem Unterricht

#### „It's all about Flexibility“

Das evolutionäre Stresssystem (Hormon- & Nervensystem)

- Für einen ausgeglichenen Arbeitsalltag

## #2 Bewegter Schulraum

Wie kann ich Bewegung gezielt für die geistige Entwicklung nutzen?

### Inhalte und Vorteile:

#### „Sitting Breaks“

Den natürlichen Bewegungs- und Tatendrang in die Schule integrieren

- Für mehr Ruhe, Konzentration und Aufmerksamkeit
- Für einen optimalen (Gehirn-) Stoffwechsel in jungen Jahren
- Für eine bessere Körperhaltung

#### Fächerübergreifender Unterricht

- Für ein ausgeglichenes und stabiles geistiges Netzwerk
- Für eine integrative Wahrnehmung und vernetztes Denken

## #3 Sprachsensibler Turnunterricht

Welche Sprache eignet sich für ein motivierendes Klima im Turnen?

### Inhalte und Vorteile:

#### „Mastery Climate vs. Ego Climate“

Die intrinsische Motivation der Kinder durch den gezielten Einsatz von Fragen und Begriffen wecken

- Für eine positive Stimmung im Turnunterricht
- Für eine bessere Methodik & Didaktik

#### „Embodied Learning“

Koordinative Bewegungsaufgaben

- Für eine ausgeprägte Sprach- und Gedächtnisleistung und eine optimale Gehirnentwicklung