

Gesundheitsförderung

in Landesberufsschule & Lehrlingshaus



Nähere Infos zu allen Angeboten auf
www.styriavitalis.at



Programm 2025/26

ONLINE-Durchführung auf Anfrage

Gesundheitsförderung

gemeinsam mit Ihnen gestalten



Bei Interesse an unseren Angeboten wenden Sie sich bitte an Alexandra Veit-Perko.



Mag^a Drⁱⁿ
Inge Zelinka-Roitner
Bereichsleitung
0316 | 82 20 94-41
inge.zelinka-roitner@styriavitalis.at



Dipl.-Pädⁱⁿ
Alexandra Veit-Perko
Schul- & Lehrlingshaus-
begleitung
0316 | 82 20 94-80
alexandra.veit-perko@styriavitalis.at

➔ www.styriavitalis.at/lbs-und-lehrlingshaus/

Jahresschwerpunkte

mit Styria vitalis

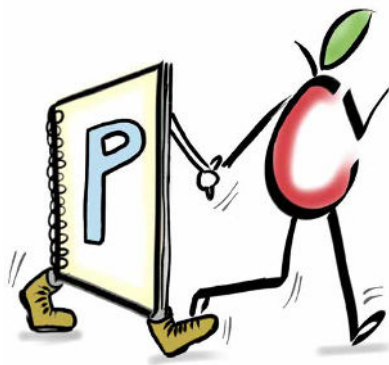
kostenlos

Gemeinsam mit Ihrem Team erarbeiten wir, was an Ihrem Standort bereits gesundheitsfördernd ist und wo es noch Entwicklungsbedarf gibt. Für die Umsetzung stellen wir kostenlose Angebote in den Bereichen Ernährung, Bewegung & Entspannung, Gesundheitskompetenz, Teamgesundheit und Interkulturalität zur Verfügung.

Die Jahresschwerpunkte können in den aktuellen **Qualitätsentwicklungsplan** integriert werden.

Berufsschulen bzw. Lehrlingshäuser, die mit Styria vitalis einen Jahresschwerpunkt oder ein Projekt umsetzen, können ...

- das **Logo** „Gesunde Berufsschule/ Gesundes Lehrlingshaus“ für ihre Öffentlichkeitsarbeit nutzen
- und erhalten nach Umsetzung der Maßnahmen die **Netzwerktafel** für ihr Schul- bzw. Lehrlingshaus.



Jede Berufsschule/
jedes Lehrlingshaus wird
individuell begleitet.
Styria vitalis baut dabei auf
bereits vorhandene Potenziale
und Ressourcen für
Gesundheitsförderung auf.

Gesundheitsförderung

als Entwicklungsprozess

Eine Gesunde Berufsschule und ein Gesundes Lehrlingshaus kann man sich als Haus vorstellen, das kreativ weiterentwickelt wird, dabei aber immer ein festes Fundament und ein schützendes Dach braucht.

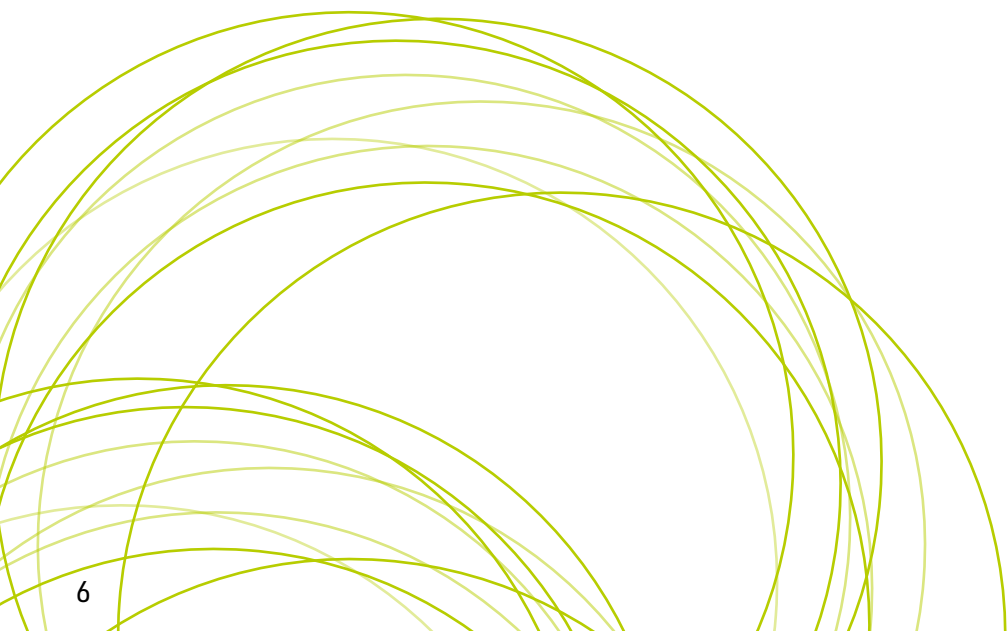


Styria vitalis unterstützt Sie beim „Hausbau“
mit Angeboten für PädagogInnen und Lehrlinge:

→ www.styriavitalis.at/lbs-lehrlingshaus-programm/

Gesunde Berufsschulen & Lehrlingshäuser ...

- achten auf die Arbeitszufriedenheit und Gesundheit der MitarbeiterInnen,
- fördern aktiv die Beteiligung der Lehrlinge,
- pflegen eine gute Gesprächs- und Feedbackkultur,
- schaffen Rahmenbedingungen für gesundes Essen, Trinken und Bewegung,
- fördern die Lebenskompetenz und Lernfreude ihrer SchülerInnen,
- gestalten die Innen- und Außenräume bewegungsfreundlich und gesundheitsförderlich,
- etablieren ein Gesundheitsteam,
- kooperieren mit dem Erhalter.



Angebote für PädagogInnen

KOSTENLOS!
IN PRÄSENZ
oder ONLINE

www.styriavitalis.at/lbs-lehrlingshaus-programm/

1 Vernetzung & Austausch

Von- und miteinander lernen

- Kostenlos, aber teils begrenzte TeilnehmerInnenzahl.
Bei Interesse daher bitte rechtzeitig buchen!
- Am angegebenen Ort bzw. online

1. Netzwerktreffen Schule

Das Treffen für PädagogInnen verschiedener Schultypen findet **1x pro Jahr** in Kooperation von Styria vitalis, ÖGK, BVAEB, AUVA, SVS und Bildungsdirektion Steiermark statt.

Di 12. Mai 2025, Graz

→ [www.styriavitalis.at/
netzwerktreffen-schule/](http://www.styriavitalis.at/netzwerktreffen-schule/)

2. Gesundes Führen

Die Seminare finden **1x pro Jahr** für Kindergarten-, Schul- und Lehrlingshausleitungen statt. Sie dauern von 9.00 - 17.00 Uhr.

→ [www.styriavitalis.at/
gesundes-fuehren-1/
bzw. -2/, bzw. -3/, bzw. -4](http://www.styriavitalis.at/gesundes-fuehren-1/bzw.-2/,bzw.-3/,bzw.-4)

- **Gesundes Führen I**
Gesunde Selbst-Führung und Resilienz
Di 3. März 2026, Weinitzen
Eva Maria Deutsch
- **Gesundes Führen II**
Gesunde MitarbeiterInnen-Führung und Teamentwicklung
Mo 23. März 2026, Weinitzen
Margit Bauer-Obomeghie
- **Gesundes Führen III**
Gesunde Gesprächsführung in schwierigen Situationen
Di 14. April 2026, Weinitzen
Gerald Höller
- **Gesundes Führen IV**
Vertiefung zu Teil III
Di 24. März 2026, Weinitzen
Gerald Höller



3. BeKo-Coaching-Gruppen

LehrerInnen bzw. SchulleiterInnen verschiedener Schultypen stärken in jeweils eigenen Coaching-Gruppen nach dem Freiburger Modell (Joachim Bauer) durch gelingende Beziehungsgestaltung ihre Arbeitszufriedenheit.

Ab **Herbst 2025** starten wieder neue Gruppen in Präsenz und online.

→ www.styriavitalis.at/beko/

4. Lehrlingssporttag

Eine gute Möglichkeit zum Austausch sowohl für Lehrlinge als auch für PädagogInnen bietet der jährlich stattfindende Lehrlingssporttag.

Beratung zu den Angeboten von Styria vitalis sowie zum gesundheitsfördernden Effekt von Smoothies im Vergleich zu Eiweiß-Shakes & Co gibt es nun schon seit Jahren an der beliebten **Smoothie-Bar von Styria vitalis**.

5. Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule

- **Stimme, Sprechtechnik & Körpersprache**

Ausdrucksvoll unterrichten!

Di 18. November 2025, Graz

Sonja Pöschl

- **Die Generation Digital**

Jugendliche im Umgang mit digitalen Medien verstehen, begleiten und unterstützen

Mi 21. Jänner 2026, Graz

Oliver Hueber

- **Ich bin es mir wert!**

Mit Stressmanagement, Achtsamkeit und Selbstfürsorge die eigene Gesundheit stärken

Mi 25. März 2026, Graz

Thomas Plautz

→ www.styriavitalis.at/kooperation-ph/

Anmeldung zu diesen drei Workshops:

Lehrlingshäuser: bei Styria vitalis, Alexandra Veit-Perko (siehe Seite 2)

Berufsschulen: über PH-Online

2

Gesunde PädagogInnen

Das Fundament des Hauses

- Workshopdauer: 1,5 bis 4 Stunden
- Kostenlos, aber kontingentiert
Bei Interesse daher bitte rechtzeitig buchen!
- Vor Ort bei Ihnen oder online

1. Teamgesundheit

- **Im Dialog**
Durch dialogische Gesprächskultur
Kooperation und Zuversicht
stärken
Eva Maria Deutsch
- **Gut durch den Tag**
Durch Routinen mehr
Ausgeglichenheit und Energie
Anna Kahr
- **Streiten Sie noch oder
lösen Sie Ihre Konflikte?**
Gesunder Umgang mit Wider-
ständen und Konflikten
Andreas Kebler
- **Teambuilding hilft**
Outdoor- und Erlebnismethoden
zur Förderung von Teamgeist
und Zusammenhalt
Nature Rocks
- **Teamkultur**
... weil wir es uns WERT sind
*Eva Maria Deutsch oder
Silvia Adam-Scheucher*
- **Wertschätzende Zusammenarbeit
in und zwischen Teams**
Lösungswege bei
Spannungen und Konflikten
Bettina Steinacher



2. Entspannung & Resilienz

- **Die Kunst des Ärgers**
Werkzeuge für einen stressfreien Alltag – inklusive Ärgometer!
Andrea Klein
- **Einmal Auftanken bitte!**
Antreiber erkennen und innere Kraftquellen stärken
Silvia Adam-Scheucher
- **Gelassen und sicher im Stress**
Effektives Stressmanagement
Eva Maria Deutsch
- **Stimmgesundheits** NEU!
Deine Stimme mit dir im Einklang
Sonja Pöschl
- **Miniurlaub für die Seele**
Entspannung und Auftanken im Alltag
Silvia Adam-Scheucher
- **Resilienz stärken**
Wege zu mehr psychischer Widerstandskraft
Eva Maria Deutsch
- **Stress lass nach! – Soforthilfe für den Alltag** NEU!
Kleine Tools mit großer Wirkung
Christina Preßmair
- **Zeit, um bei mir anzukommen**
Körperwahrnehmung, Atmung und Achtsamkeit durch Yoga verbessern
Marietheres Arvay

3. Gesunde Bewegung

- **Neue Impulse im Fitnessraum**
Fitnessgeräte richtig und gut benützen
Thomas Plautz
- **Stärkung der eigenen Gesundheit im Alltag**
Übungen fürs Gesundbleiben im Arbeitsleben
Thomas Plautz
- **Tanzen belebt und weckt Freude**
Durch verschiedene Tanzstile neue Bewegungsmuster kennenlernen
Anna Kahr
- **Yoga**
Körperschulung und Entspannungstechniken
Anna Kahr

4. Gesunde Ernährung

- **Gemeinsam kochen im Team**
Auf den Geschmack des einfachen, schnellen und dennoch frischen Zubereitens kommen
Styria vitalis
- **Manipulation im Supermarkt**
Wie Werbung uns und unser Kaufverhalten steuert
Styria vitalis
- **Tarnen & Täuschen - die Wahrheit über moderne Lebensmittel**
Ein Blick hinter die Kulissen der Lebensmittelindustrie
Styria vitalis
- **Iss dich g´scheit - Power für unser Gehirn**
Konzentriert und fokussiert im (Schul-)Alltag
Styria vitalis

5. Erweiterung der eigenen Kompetenzen

- **Es war ja eh nur Spaß...!**
Mobbingprävention und -bearbeitung
Friedensbüro Graz
 - **Spieglein, Spieglein...**
Essprobleme - Schönheits-ideale - Selbstvertrauen
Frauengesundheitszentrum Graz
 - **LebensRAUM Schule und Lehrlingshaus**
Entwicklung eines gesundheitsförderlichen Raumkonzeptes
Christina Kelz-Flitsch
 - **www.feel-ok.at**
Praxisnahe Einführung in die Arbeit mit der Website im Unterricht sowie Informationen zu den Angeboten zur PädagogInnen-Gesundheit auf feel-ok.at
Styria vitalis
 - **Liebe & Sexualität im digitalen Zeitalter**
Medien- und Informationskompetenz zum Thema Sexualität
Lil-Zentrum für Sexuelle Bildung*
- feel-ok.at**
Klick rein, finds raus.

Workshops für Lehrlinge



KOSTENLOS!
VOR ORT
oder ONLINE

www.styriavitalis.at/lbs-lehrlingshaus-programm/

1 Gesundheitskompetenz

Workshops für Lehrlinge

Gesundheitskompetenz bedeutet, im Alltag und im Berufsleben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken.

Eine wesentliche Basis dafür ist das Wissen, wo man Informationen zu Krankheiten, Symptomen, Behandlungen oder Versorgungseinrichtungen bekommt und wie man diese Infos bewertet. **Gesundheitskompetente Jugendliche können ihre körperlichen und psychosozialen Bedürfnisse wahrnehmen und sich bei Bedarf Hilfe holen.** Voraussetzung dafür ist, zu wissen und zu spüren, was Körper und Psyche gut tut.

- **Das Männer-Quiz**
Geschlechterreflektierender Workshop zu Männergesundheit
Fachstelle für Burschenarbeit, VMG Steiermark
- **Freiräume - Vielfalt leben!**
Sexualpädagogischer Workshop für junge Männer
Fachstelle für Burschenarbeit, VMG Steiermark
- **Ganz schön ich - for girls only!**
Ein gesundes Körperbewusstsein gewinnen
Frauengesundheitszentrum Graz
- **Gemeinsam gegen Cybermobbing**
Steigerung von Zivilcourage und sozialer Kompetenz
Nature Rocks
- **Konflikte neu denken** 
Weg von Schuld und Scham hin zu echtem Verstehen – sich selbst und andere.
Katharina Tappauf
- **Liebe, Sex und mehr**
Sexualpädagogischer Workshop für Mädchen und junge Frauen
Frauengesundheitszentrum Graz
- **Liebe, Sex & Snapchat**
Die Rolle digitaler Medien beim Verlieben und bei der Beziehungsgestaltung
Lil-Zentrum für Sexuelle Bildung*
- **Männlichkeiten neu gedacht**
Workshop rund ums Mann-sein
Fachstelle für Burschenarbeit, VMG Steiermark

- **feel-ok.at**

Klick rein, finds raus.

Die Webseite feel-ok.at bietet fundierte, gut recherchierte und unabhängige Informationen zu Gesundheitsthemen und unterstützt Jugendliche dabei, ihre Gesundheitskompetenz zu stärken und ihren Lebensstil aktiv und gesund zu gestalten.

Workshop-Themen

Folgende Themen stehen zur Auswahl:

- Ernährung
- Mentale Gesundheit
- Onlinewelt
- Stress
- Sucht (Schwerpunkt: Alkohol, Cannabis oder Tabak)

Vor Ort-Workshops

In den 2-stündigen Workshops werden jeweils einzelne Themen von feel-ok.at genauer vorgestellt und mit den Lehrlingen reflektiert.

Online-Workshops in Quizform

Die Lehrlinge werden dazu angeregt, ihre Einstellungen und Erfahrungen bzw. ihr Konsumverhalten zu reflektieren und sich themenspezifisches Wissen spielerisch anzueignen.

Die 1- bis 1,5-stündigen Workshops finden über Mentimeter via MS Teams statt.

Die 1- bis 4-stündigen Workshops ...

- fördern ein gesundes Körperbewusstsein bei Mädchen und Burschen,
- informieren zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Sexualität,
- lassen eigene Handlungsspielräume erkennen,
- regen zur Reflexion über eine gesunde Nutzung sozialer Medien an.

2

Gesund essen & trinken

Workshops für Lehrlinge

Lebensmittel versorgen uns mit Nährstoffen und halten damit unseren Körper und Geist gesund und leistungsfähig. Essen stellt aber auch ein wichtiges Gemeinschaftserlebnis dar.

- **Energie & Power aus der Dose?**
Verleihen Energydrinks tatsächlich Energie und Stärke?
Styria vitalis
- **Iss dich g´scheit – Power für unser Gehirn**
Konzentration, Nervenstärke und Wohlbefinden fördern
Styria vitalis
- **Geschmacksabenteuer**
Stationenbetrieb zum Neuentdecken gesunder Lebensmittel
Styria vitalis
- **Manipulation im Supermarkt**
Wie Werbung uns und unser Kaufverhalten steuert
Styria vitalis
- **Soja – die globale Bohne**
Nachdenken über unsere Wirtschaftssysteme
Welthaus Graz
- **Tarnen & Täuschen – die Wahrheit über moderne Lebensmittel**
Ein Blick hinter die Kulissen der Lebensmittelindustrie
Styria vitalis



Die 2-stündigen Workshops ...

- vermitteln die Grundlagen einer gesunden Ernährung,
- behandeln Themen, die Lehrlinge besonders betreffen: Jausenverpflegung, Fertigprodukte, Fastfood, Zuckerkonsum,
- schaffen ein Bewusstsein dafür, wie und wo unsere Nahrung produziert und transportiert wird.

3 Gesunde Bewegung

Workshops für Lehrlinge

- **Ausgleichsübungen im Alltag**
Wohlbefinden für den ganzen Körper zwischendurch fördern
Thomas Plautz
- **Cool down-Yoga**
Für eine Auszeit im Alltag
Iris Hess
- **Fitness mit M!ovement**
Bewegung, Sport, Spaß, Spiel und Tanz
Mr. Move it®
- **Hip-Hop & andere Tanzstile**
Begeisterung für neue Bewegungsformen entfalten
Sportunion Let's Move
- **Kampfkunst, Kampfsport und Selbstschutz**
Richtiges Verhalten in Gewaltsituationen
AR Sportsworld
- **Outdoor Body-Workout**
Fitness im Freien
Thomas Plautz
- **Selbstverteidigung und Deeskalation**
Situationen richtig einschätzen und schnell handeln können
Michael Schauperl
- **Sinnvoll, gesund und wirksam trainieren im Fitnessraum**
Wie nutze ich die Geräte richtig?
Thomas Plautz
- **Urban Dance Fun - Hip-Hop, Salsa, Showdance**
Mit moderner Musik die Freude an der Bewegung erleben
Anna Kahr



Die 2-stündigen Workshops ...

- ermöglichen einen vielfältigen Zugang zu Bewegung und Körpererfahrung über Tanz, Krafttraining, das Ausprobieren neuer Sportarten oder Entspannungstechniken,
- unterstützen dabei herauszufinden, welche Form von Bewegung am besten zu einem selbst passt.

4

Kompetenzen für Beruf & Leben

Workshops für Lehrlinge

- **Communication Breakdown**
Einführung in die Kunst des Zuhörens
Karoline Kreimer-Hartmann
- **Die Kunst des Ärgerns**
Werkzeuge für einen stressfreien Alltag – inklusive Ärgometer!
Andrea Klein
- **Es war ja eh nur Spaß...!**
Mobbingprävention in Schule und Lehrlingshaus
Friedensbüro Graz
- **Gemeinsam die Welt begreifen**
Auf unsere Welt schauen und vorgefertigte Bilder hinterfragen
Welthaus Graz
- **Gemeinsam erfolgreicher**
Outdoor- und Erlebnistraining zur Förderung der Teamfähigkeit
Nature Rocks
- **Guter Start in den neuen Lehrgang**
Erste Schritte für ein gutes Miteinander
Bettina Steinacher
- **Kulturen erleben**
Andere Kulturen besser verstehen und gut miteinander umgehen lernen
Jaqueline Eddaoudi
- **Na so ein Theater**
Rollenspiele für junge Menschen auf dem Weg ins Berufsleben
Sonja Pöschl
- **Nicht mit mir**
Entscheidung versus Manipulation
Friedensbüro Graz
- **Start me up**
Den neuen Lehrgang als Team beginnen
Andrea Klein

NEU!

Mein Auftritt

- **Bewerben mit Hirn**
Sich in Bewerbungssituationen gut verkaufen
Andrea Klein
- **Dein Auftritt bitte - Tipps zum Erfolg**
Grundregeln des guten Benehmens im (Berufs-)Alltag
Andrea Klein
- **Zaubern gegen Lampenfieber**
Beseitigung von Prüfungsangst und der Scheu vor Referaten
Andrea Klein

Umgang mit Medien

- **Connected to myself – Social Media & Selbstwert** **NEU!**
Was macht Social Media mit meinem Selbstbild? Und wie kann ich mich innerlich stärken?
Christina Preßmair

- **Digitale Medien – Chancen und Gefahren**
Privatsphäre, Datenschutz, Cybermobbing und das ewige Gedächtnis des Internets
SI Academy

- **Onlinewelten verstehen** **NEU!**
Faszination von Sozialen Medien und unsere Rechte und Pflichten
Oliver Hueber

- **Wenn dein Smartphone zum Stressfaktor wird** **NEU!**
Digitalen Stress erkennen und Entspannung finden
Christina Preßmair

Prüfungsvorbereitung

- **Keep cool – Prüfungsangst besiegen**
Wege zur Stressregulierung
Bettina Steinacher
- **Superhirn 2.0 – Tricks aus der Hirnforschung**
Alles übers Lernen, Stress und Motivation, Prüfungsangst und Blackout
Andrea Klein



Die 2- bis 4-stündigen Workshops ...

- fördern Lebenskompetenzen wie Einfühlungsvermögen, Kommunikationsfähigkeit und Selbstvertrauen,
- helfen dabei, eigene und fremde Grenzen und Regeln anzuerkennen und mit Konflikten konstruktiv umzugehen,
- vermitteln Kompetenzen für das Berufsleben, z.B. wie man sich erfolgreich bewirbt oder höflich und selbstbewusst auftritt.

5

Entspannung

Workshops für Lehrlinge

Lehrlinge sind mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert: Einerseits stehen sie bereits im Berufsleben und müssen sich auf die Anforderungen der Betriebe einstellen. Andererseits befinden sie sich noch in einer schulischen Ausbildungsphase, was dicht gedrängte Zeitpläne und damit verbundene Belastungen zur Folge hat.

- **Ab in den Wald**
Verbesserung der
Mensch-Wald Beziehung
Karoline Kreimer-Hartmann
- **Fit in der Arbeit**
Anreize für mehr Bewegung
zwischen durch
Thomas Plautz
- **Chill out door –
Abschalten in der Natur?!**
Natur als persönlicher Erholungs-
und Entspannungsraum
Österreichische Naturschutzjugend
- **Yoga Balance**
Achtsamkeit und Körper-
bewusstsein stärken
Anna Kahr



Die 2-stündigen Workshops ...

- motivieren zur Stärkung des eigenen Bewegungsapparates,
- vermitteln geeignete Methoden und Übungen, um nach einem anstrengenden Tag zu entspannen und gelassen zu bleiben.

ReferentInnen ...

Unsere ReferentInnen und KooperationspartnerInnen sind Profis, die ein Herz für die Arbeit im Setting Schule haben und ihr Wissen und ihre Praxiserfahrung gerne weitergeben.



Magª
Silvia Adam-Scheucher
Entspannungstraining,
Teamgesundheit



Mag. Gerald Höller
Gesundes Führen



Magª Marietheres Arvay
Yoga



Iris Hess
Yoga



Magª
Margit Bauer-Obomeghie
Gesundes Führen,
Teamentwicklung



Anna Kahr
Tanz & Körpergefühl



Magª Eva Maria Deutsch
Gesundes Führen,
Teamgesundheit,
Stressmanagement



Mag. Andreas Kebler
Musik & Kreativität



Masara Dzirumi
(Mr. Move it)
M!ovetivation



Magª
Christina Kelz-Flitsch, MSc
Raumgestaltung



Magª Jaqueline Eddaoudi
Interkulturelles Lernen
und Zusammenleben



Magª Andrea Klein
Persönlichkeitstraining



Magª Karoline Kreimer-Hartmann
Natur & Umwelt



Michael Schauperl
Bewegung & Fallschule



MMag. Thomas Plautz
Bewegung im Alltag,
Fitnesstraining



Magª Katharina Tappauf, BA
Konfliktmanagement



Sonja Pöschl
Stimmgesundheit,
Theater



Bettina Steinacher, MA
Teamentwicklung,
Stressmanagement

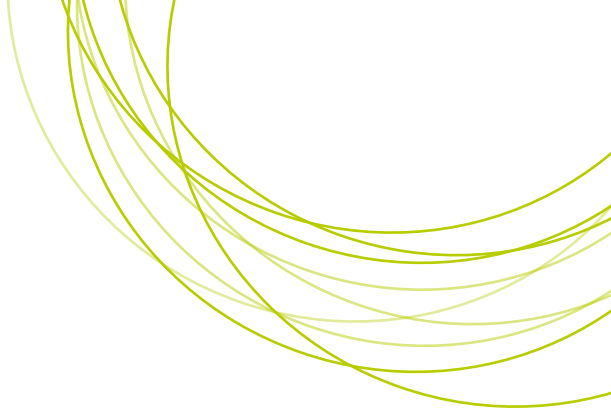


Christina Preßmair
Stressmanagement,
Umgang mit Sozialen
Medien

→ www.styriavitalis.at/referenten/

... und KooperationspartnerInnen





Impressum

Herausgeber: Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz,
+43 1 316 182 20 94-10, gesundheit@styriavitalis.at,
www.styriavitalis.at, ZVR: 741107063

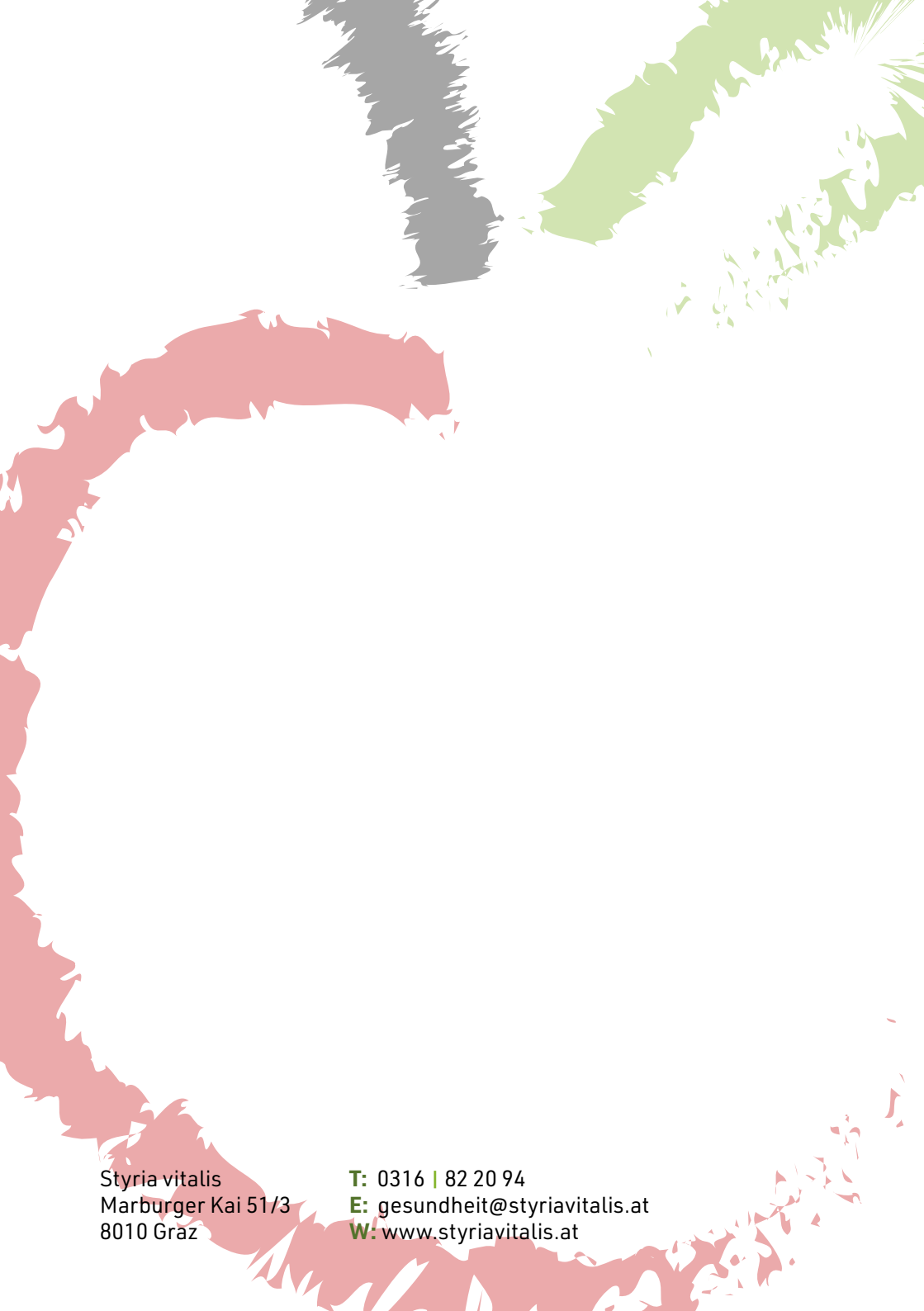
Fotos: Daniel Ernst-stock.adobe.com, Remling (Seiten 2, 21), Marina Lohrbach-stock.adobe.com
(Seite 12), Eva Maria Deutsch (Seite 9), KK (Seiten 21/22)

Grafiken: strichfiguren.de-stock.adobe.com, (Seiten 2, 10, 17, 19, 20), www.brightpicture.at (Seite 3),
ufotopixl10-stock.adobe.com (Seite 16)

Graz, September 2025

Fördergeber





Styria vitalis
Marburger Kai 51/3
8010 Graz

T: 0316 | 82 20 94
E: gesundheit@styriavitalis.at
W: www.styriavitalis.at