



# Bewegt studieren – Studieren bewegt!

Eine Initiative des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh) und der Techniker Krankenkasse (TK)

**Editorial**

3 | Von Miriam Lange und Dr. Sabine Voermans

**Einleitung**

**4 Ein erfolgreicher Schulterschluss**

Die Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ wurde als Kooperationsprojekt von der Techniker Krankenkasse (TK) und dem Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh) gestartet. Ein Überblick über das Erfolgsprojekt, das in einer zweiten Förderphase ab 2020 als Initiative 2.0 weitergeführt wird.

**Vorbildhafte Projekte**

**10 Ein Fall für Zwei**

Der Hochschulsport der Leuphana Universität Lüneburg nutzt das Tandem-Prinzip, um Studierende im Alltag zu mehr Bewegung zu animieren.  
| Von Lea von der Ohe

**13 Mit Partizipation zum Erfolg**

Mehr Lernen im Stehen, öfter mal die Treppe nehmen und Inklusion beim Sport: Das Verbundprojekt „activity kit“ bezieht die Zielgruppe – Studierende – aktiv in die Planung und Umsetzung ein.  
| Von Philip Bachert, Katrin Geiger, Laura Güllich, Dr. Jule Kunkel und Dr. Rainer Neumann

**16 Bewegt studieren zwischen Berg und Tal**

Das Tübinger Projekt „BeTaBalance“ nimmt Bezug auf die geografischen Bedingungen in der schwäbischen Universitätsstadt. Es will insbesondere körperlich inaktive Studierende in Bewegung bringen.  
| Von Monika Teuber, Ingrid Arzberger und Prof. Dr. Gorden Sudeck



**19 Campus in Bewegung**

Vielfältige und sehr gut erreichbare Bewegungsmöglichkeiten in den Studienalltag zu integrieren: Das war das Ziel des Projekts „Campus in Bewegung“, dem Bewegungsparcours der Universität des Saarlandes.  
| Von Rolf Schlicher

**22 „Seid ihr DABei?“**

Das Projekt „Digital Active Break“ (DAB) an der Friedrich-Schiller-Universität Jena schafft digitale und aktive Pausen in Lehrveranstaltungen, die Entspannung und Konzentration bei Studierenden und Dozierenden fördern.  
| Von Sophia Lecht

**25 „Use it or loose it“**

Mit dem Projekt „Use it or loose it“ richtet sich die Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport an Studierende und an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.  
| Von Katharina Fries, Prof. Dr. Michael Keiner und Katharina Schöttl

**28 Digitale Bewegungsförderung mit dem Game of TUK**

Mit über 2.000 aktiven Spielerinnen und Spielern und einer Steigerung der Bewegungsaktivität quer durch alle Teilnehmergruppen übertraf das Projekt der Technischen Universität Kaiserslautern sämtliche Erwartungen.  
| Von Sebastian Kim, Julia Müller und Max Sprenger

**31 Bewegt lernen im Stehen und auf Rollen**

Das Projekt „Seminarbewegtes Lernen und die Förderung des aktiven Lernens“ zielt darauf ab, mehr Bewegung in den Alltag von Studierenden zu bringen – besonders in Seminaren und Vorlesungen.  
| Von Sylvia Laczkiewicz

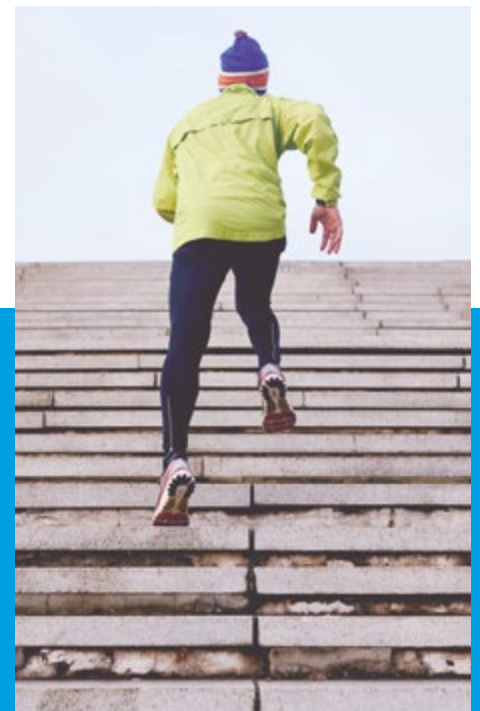
**In eigener Sache**

**34 Der adh: Sport und Bewegung in allen Facetten**

Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh) vertritt die Interessen von knapp 200 Mitgliedshochschulen mit rund 2,4 Millionen Studierenden und 550.000 Bediensteten.  
| Von Julia Frasch und Benjamin Schenk

**35 Die TK und ihr Engagement an Hochschulen**

Die Techniker Krankenkasse (TK) unterstützt seit mehr als 15 Jahren Hochschulen dabei, ein ganzheitliches Gesundheitsmanagement aufzubauen und zu etablieren.  
| Von Dr. Brigitte Steinke und Bianca Dahlke



# „Wer die Welt bewegen will, sollte erst sich selbst bewegen.“

(Sokrates)

In diesem Bewusstsein entwickelten zahlreiche deutsche Hochschulen und Universitäten Ideen, um in den Studienalltag Bewegung zu bringen. Mit der Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh) und der Techniker Krankenkasse (TK) bereichern seit Oktober 2017 innovative und einzigartige Projekte die Lebenswelt an über 30 Hochschulen in ganz Deutschland.

*Bei der TK gehen wir damit konsequent auf die aktuelle gesellschaftliche Herausforderung ein, jenseits von Sport mehr Bewegung in den Lebensalltag zu bringen. Es geht darum, Bewegungsanreize, Bewegungsräume und Strukturen zu schaffen und „klassische Formate des sitzenden Verhaltens“ zu überdenken.*

*Beim adh sind wir für die Impulse der Initiative sehr dankbar. Die strategische Weiterentwicklung der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung an Hochschulen im und durch den Hochschulsport sowie die Vernetzung der aus dem Hochschulsport kommenden Akteure im Studentischen Gesundheitsmanagement sind wichtige Anliegen des Verbandes. Aus studentischer Sicht ist es besonders erfreulich, dass innerhalb der vielen tollen Projekte die studentische Partizipation eine zentrale Säule darstellte. Zahlreiche Projekte überzeugten auch durch ihre Innovationskraft und eine hohe Technikaffinität.*

Wir sind begeistert, wie viele kreative und vielfältige Projekte bei unserer Initiative entstanden sind.

Ein besonderer Dank gilt den Akteurinnen und Akteuren an den Mitgliedshochschulen, die die Initiative so bewegungsreich gestaltet haben. Durch ihr Engagement ist es gelungen, den Hochschulsport stärker in seiner Expertenrolle für die Studierendengesundheit in den Hochschulen zu verankern.

Schließlich freut es uns sehr, dass die erfolgreiche Zusammenarbeit fortgeführt und erweitert wird. Wir möchten unser starkes Engagement im Bereich Gesundheitsförderung gemeinsam weiter ausbauen. In der Initiative 2.0 wird es um die systematische Weiterentwicklung der gesundheitsfördernden Strukturen in der Lebenswelt Hochschule im und durch den Hochschulsport gehen.

In diesem Sinne: Lassen Sie uns weiter in Bewegung bleiben!



**Miriam Lange**

ist als studentisches Vorstandsmitglied des adh für das Ressort Gesundheitsförderung zuständig.



**Dr. Sabine Voermans**

ist Leiterin Gesundheitsmanagement bei der Techniker Krankenkasse.

Miriam Lange

Dr. Sabine Voermans

# Ein erfolgreicher Schulterchluss

Die Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ wurde als Kooperationsprojekt von der Techniker Krankenkasse (TK) und vom Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh) gestartet. Ein Überblick über das Erfolgsprojekt, das in einer zweiten Förderphase ab 2020 als Initiative 2.0 weitergeführt wird.



**Die Mitglieder der Steuerungsgruppe (v.l.n.r.):** Bianca Dahlke, Juliane Bötel (bis 01/19), Dr. Christoph Fischer, Dr. Brigitte Steinke, Thomas Holm, Markus Kerkhoff, Jeannine Kahlweiß, Jennifer Sinner (bis 01/19), Dr. Arne Göring, Benjamin Schenk.  
Nicht im Bild: Miriam Lange (seit 11/18), Nina Haller (seit 02/19)

## Beginn der Zusammenarbeit

Im April 2016 kam es zu einem ersten Austausch zwischen Vertreterinnen und Vertretern der **Techniker Krankenkasse (TK)** und des **Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh)**, um miteinander zu besprechen, wie eine Zusammenarbeit auf dem Gebiet Bewegungsförderung für Studierende aussehen könnte.

Wenige Wochen später, am 18. Juli 2016, fand das erste gemeinsame Treffen in der Unternehmenszentrale der TK in Hamburg statt. Bereits zu diesem frühen Zeitpunkt eines gemeinsamen Weges zeigte sich eine hohe Offenheit für die Zusammenarbeit und ein Enthusiasmus für die Sache Bewegungsförderung.

Der Beginn der Zusammenarbeit war gekennzeichnet durch einen intensiven fachlichen Austausch. So war eine stabile Grundlage für die weitere Ausgestaltung einer Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ gegeben. Die Kooperationsvereinbarung konnte im Dezember 2016 unterzeichnet werden.

## Start und Umsetzung der Initiative

Für einen gelingenden Prozess der gesamten Projektgestaltung haben der adh und die TK eine Steuerungsgruppe eingesetzt (siehe Foto). Ihre erste Aufgabe bestand darin, Meilensteine zu fixieren und eine Ausschreibung zur Beteiligung an der Initiative zu entwickeln. In der Ausschreibung zur Initiative hieß es:

*„Im Rahmen der Initiative möchten die TK und der adh partizipativ Modelle zur nachhaltigen Bewegungsförderung von Studierenden in der Lebenswelt Hochschule fördern. Die Projekte sollen im Zeitraum 01. Oktober 2017 – 31. März 2019 durchgeführt werden. Deshalb rufen wir dazu auf, Ideen zur bewegungsorientierten Gesundheitsförderung bei Studierenden einzureichen.“*



Abschlussveranstaltung der Initiative im Bärensaal im Alten Stadthaus in Berlin

Besonders angesprochen werden die adh-Mitgliedshochschulen, die bisher keine oder wenig Erfahrung im Bereich der Gesundheitsförderung haben. Auch die unterschiedlichen (personellen und finanziellen) Voraussetzungen der einzelnen Hochschulsporeinrichtungen werden berücksichtigt.

Bei der Auswahl legen adh und TK besonderen Wert auf die Partizipation der Studierenden. Sowohl bei der Planung der Projekte als auch bei deren Durchführung sollte besonderes Augenmerk auf die Beteiligung und Berücksichtigung der Studierenden gelegt werden. Weitere Kriterien bei der Auswahl der Projektideen sind primär die Innovation und Neuheit der Projektidee und die Umsetzbarkeit des damit geplanten Projekts.“

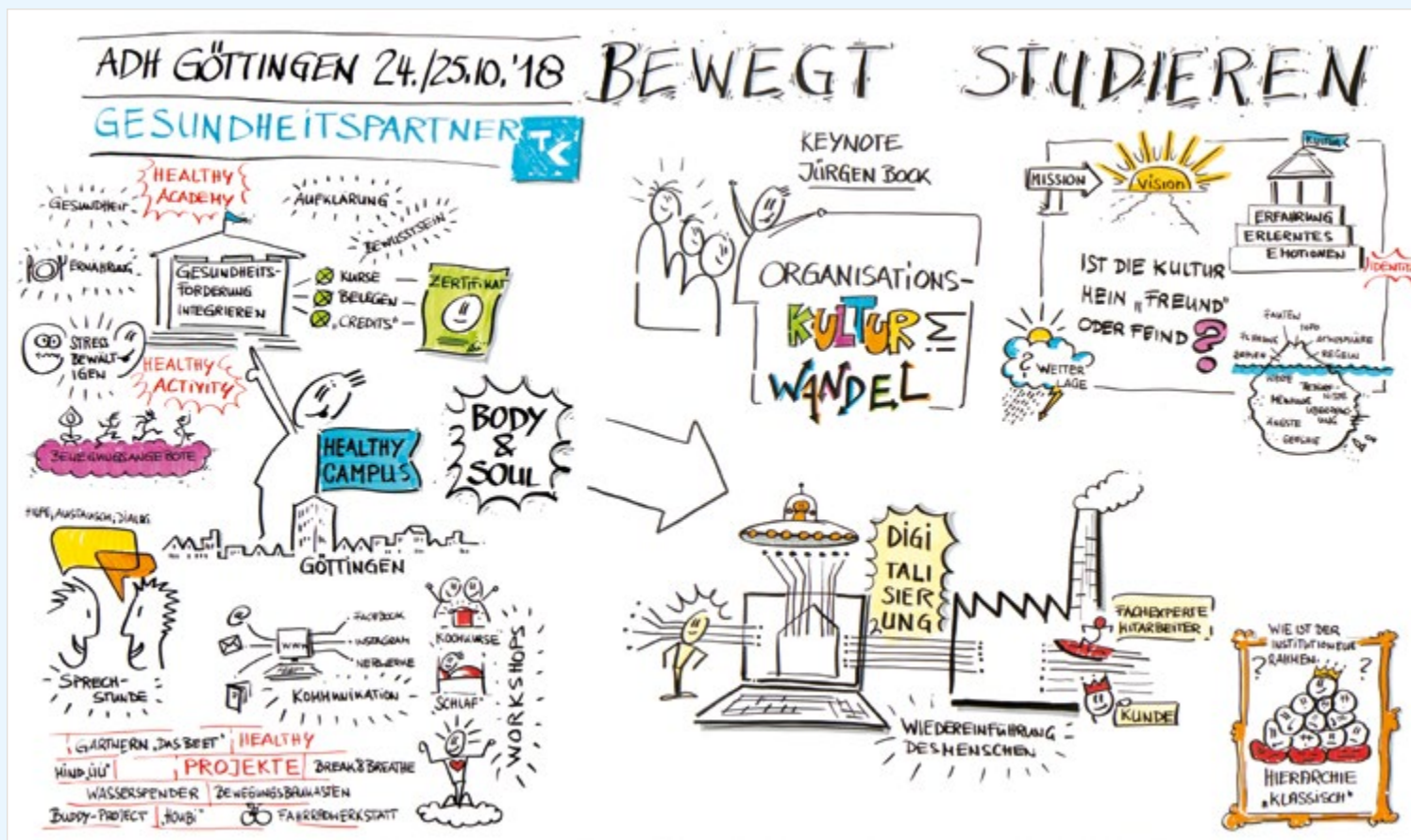
Die Resonanz auf die Ausschreibung war überwältigend: Über 50 Hochschulen aus dem gesamten Bundesgebiet folgten dem Aufruf und reichten ihre Projektideen ein. Die Steuerungsgruppe wählte 31 Projekte aus, die im Zeitraum vom 1. Oktober 2017 bis zum 31. März 2019 mit jeweils bis zu 15.000 Euro durch die TK und den adh gefördert wurden. Die Hochschulen konnten sich im Projektzeitraum zudem auf die Unterstützung durch die TK-Gesundheitsexpertinnen und -experten verlassen.

» Es war beeindruckend zu erleben, wie sich die Teilnehmenden der Veranstaltung den Raum für Inspiration zur Weiterentwicklung ihrer Projektideen genommen haben. «

Bei der Auswahl der zu fördernden Projektideen haben der adh und die TK auf die Umsetzbarkeit und Nachhaltigkeit der Projekte geachtet. Weitere Auswahlkriterien waren der Beteiligungsgrad der Zielgruppe, der Innovationsgrad, Förderfähigkeit nach § 20a SGB V sowie die Kooperation und Vernetzung.

Die 31 Konzepte umfassten viele kreative Ansätze. Sie reichten von Buddy-Projekten, Bewegungspausen, Treppenkampagnen, Campuswettbewerben, Bewegungsrouten und Bewegungssapps bis hin zu einer bewegten Lehr- und Lernkultur und zeigten die Vielseitigkeit der Bewegungsförderung auf. Seit





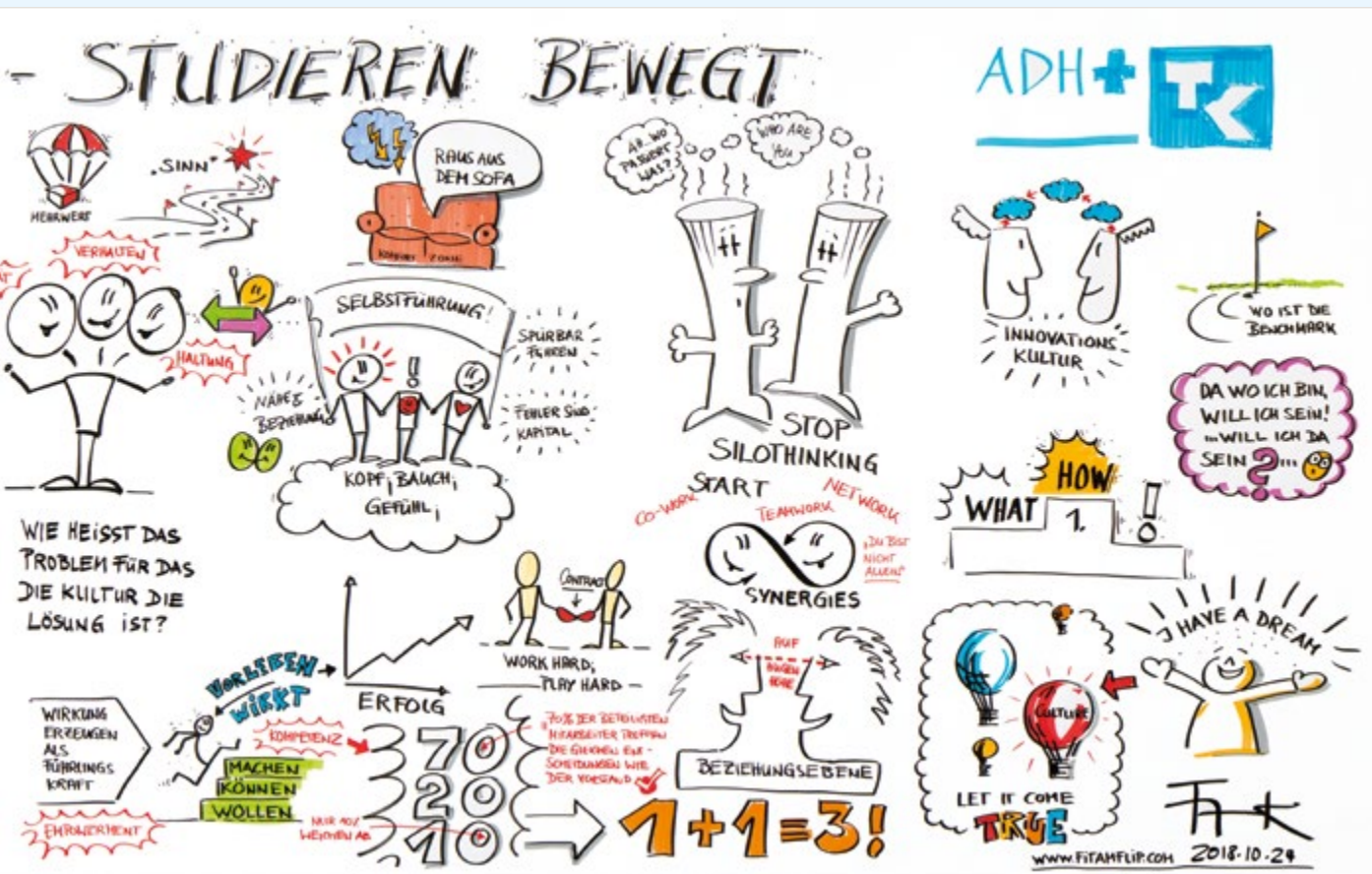
Oktober 2017 „bewegen“ die Projekthochschulen so mit viel Engagement die deutsche Hochschullandschaft und brachten die Vision von adh und TK von einer etablierten Bewegungsförderung im Studienalltag in ganz Deutschland weiter voran. Nicht zuletzt ist breite Bewegungsförderung im Alltag auch ein wichtiges Modul eines erfolgreichen Studentischen Gesundheitsmanagements.

### Meilensteine: Auftakt, Zwischenbilanz und Abschluss

Die Meilensteine umfassten die zentralen Veranstaltungen, in denen Vernetzung, kollegiale Beratung und fachlicher Input übergreifend für alle beteiligten Hochschulen realisiert wurden. Den Auftakt machte am 25. und 26. Oktober 2017 ein Kick-off der Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ am UNISPORT der Technischen Universität Kaiserslautern. Den beteiligten Hochschulen und den TK-Gesundheitsexpertinnen und -experten gelang es, die Vision der Bewegungsförderung im Studienalltag aufzunehmen, sich konkret mit ihren Projektideen

zu vernetzen und eine gute Arbeitsatmosphäre und Stimmung zu entwickeln. „Es war beeindruckend zu erleben, wie die Teilnehmenden der Veranstaltung die Gelegenheit zur Inspiration und zur Weiterentwicklung ihrer Projektideen wahrgenommen haben“, brachte der adh-Vorstandsvorsitzende Jörg Förster die Stimmung auf den Punkt.

An der Georg-August-Universität Göttingen folgte am 24. und 25. Oktober 2018 die Zwischenbilanz der Initiative. Es nahmen über 100 hauptamtliche und erfreulicherweise viele studentische Projektbeteiligte die Chance zum Austausch wahr. In einem Gallery Walk konnten sie sich über die aktuellen Entwicklungen an den Projekt-Hochschulen informieren und sich mit den Gesundheitsexpertinnen und Gesundheitsexperten der TK und anderen Teilnehmenden austauschen. Der Fachimpuls durch Jürgen Bock (Berater, ehemals Otto Group) zum Thema „Organisationskulturen im Wandel“ förderte besonders den übergreifenden Blick hin zur Kulturveränderung durch Bewegung. Das im Bild zu sehende Graphic Recording (siehe Abbildung oben) spiegelt die Vielfalt dieser Veranstaltung wider.



Grafic Recording der Zwischenbilanztagung an der Universität Göttingen

Mit der Abschlussveranstaltung am 6. und 7. Juni 2019 an der Humboldt-Universität zu Berlin gelang es, den großen Erfolg der Initiative zu würdigen und zu feiern. Dazu trugen kreative Methoden wie Pecha Kucha, ein Colonnaden-Walk zu den Projekten und Publikumspreise bei. Über 115 Teilnehmende aus ganz Deutschland waren vertreten. Neben den Projektbeteiligten aus der adh-Mitgliedschaft nahmen auch Gäste aus Wissenschaft, Politik und dem organisierten Sport interessiert teil. Einen anregenden Impuls zur Zukunft des Megatrends Gesundheit gab Anja Kirig vom Zukunftsinstitut. Sie stellte Gesundheit als soziokulturelles Phänomen dar, in der die gesundheitliche „Norm“ Ausdruck eines gesellschaftlichen Bewusstseins ist, das sich wandelt und immer wieder neu diskutiert wird.

### Fazit und Perspektive

Die Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ übertraf deutlich die Erwartungen, von der Quantität sowie der Qualität der Projektideen über die begleitenden Veranstaltungen hin zu der nachhaltigen strukturellen Entwicklung innerhalb der

*>> Gesundheit ist ein soziokulturelles Phänomen, bei dem die gesundheitliche ‚Norm‘ Ausdruck eines gesellschaftlichen Bewusstseins ist, das sich wandelt und immer wieder neu diskutiert wird. <<*

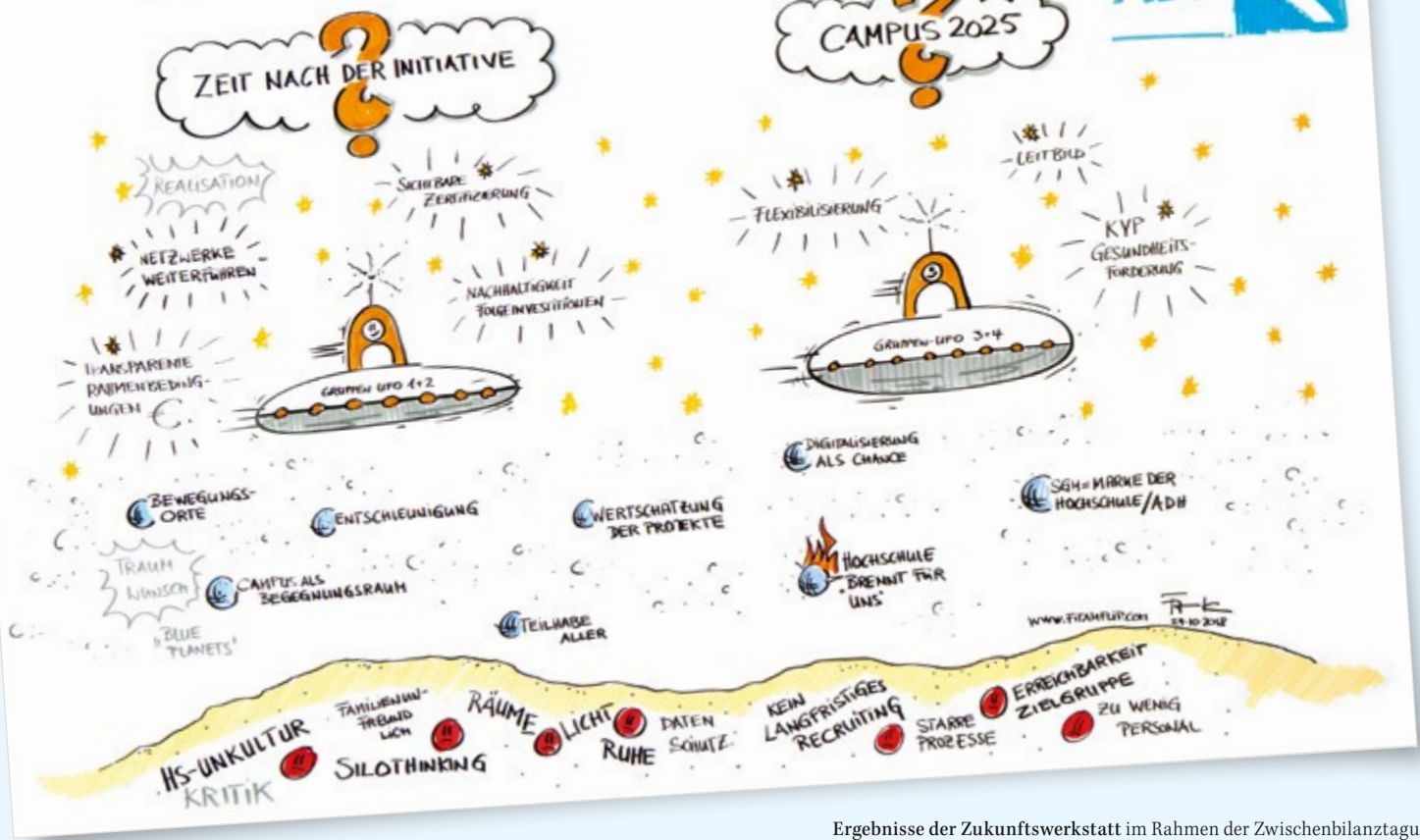
adh-Mitgliedschaft. Es gelang, die systematische Weiterentwicklung der gesundheitsfördernden Strukturen in der Lebenswelt Hochschule im und durch den Hochschulsport zu forcieren. Deutlich wurde, dass der eingeschlagene Weg unbedingt weiterverfolgt werden sollte, um das Thema weiterzuverbreiten und Bewegungsförderung in Studentisches bzw. universitäres Gesundheitsmanagement zu implementieren. Daher haben sich adh und TK entschlossen, ihre Partnerschaft fortzusetzen und eine Initiative 2.0 zu starten. Ende Oktober 2019

# ZUKUNFTSWERKSTATT



ZEIT NACH DER INITIATIVE

CAMPUS 2025



Ergebnisse der Zukunftswerkstatt im Rahmen der Zwischenbilanztagung



>> Die Erweiterung der Kooperation zwischen adh und TK ist ein Meilenstein auf dem Weg, eine gesundheitsförderliche Kultur an Hochschulen zu etablieren. <<

wurde die Ausschreibung der Initiative 2.0 veröffentlicht. Die Bewerbungsphase ist bis Ende Dezember vorgesehen. Neu sind in diesem Zusammenhang sowohl der Förderzeitraum, der auf drei Jahre steigen wird, als auch die Fördersumme, die pro Projekt bis zu 40.000 Euro betragen kann. Außerdem beinhaltet die Initiative 2.0 eine Qualifizierung für Mitglieder des Hochschulsports. Es geht um die Stärkung von Rolle und Kompetenz des Hochschulsports in einem systematischen, strukturierten Studentischen bzw. universitären Gesundheitsmanagement.

Dr. Brigitte Steinke, Team Gesundheitsmanagement der TK, zog eine positive Bilanz: „Wir freuen uns auf die Fortführung und Erweiterung unserer guten Zusammenarbeit und insbesondere darüber, die Erfahrungen aus den vergangenen zweieinhalb Jahren in die Weiterentwicklung der Initiative einfließen zu lassen. Die Erweiterung der Kooperation zwischen adh und TK ist ein Meilenstein auf dem Weg, eine gesundheitsförderliche Kultur an Hochschulen zu etablieren“. Ein ähnlich optimistisches Fazit zog adh-Generalsekretär Dr. Christoph Fischer: „Für uns bietet sich eine einmalige Chance, das Thema Gesundheitsförderung stärker in unserer Organisationsentwicklung abbilden zu können. Wir sind gespannt auf die Rückmeldungen unserer Mitgliedschaft und hoffen, uns noch mehr an deren Wünsche und Bedarfe anzunähern und somit insgesamt eine noch attraktivere Initiative zu gestalten.“





Leuphana Universität Lüneburg

# Ein Fall für Zwei

Der Hochschulsport der Leuphana Universität Lüneburg nutzt das Tandem-Prinzip, um Studierende im Alltag zu mehr Bewegung zu animieren.

| Von Lea von der Ohe

Das Projekt „Ein Fall für Zwei“ startete 2019 den zweiten Durchlauf an der Leuphana Universität Lüneburg, nach einer erfolgreichen ersten Runde 2018 unter der Leitung von Elena Hohensee und Lucas Hedicke. Hinter dem Projekt steht das Tandemkonzept: Es bringt jeweils eine bereits aktiv Sport treibende Person mit einem Sport(wieder)anfänger oder einer Sport(wieder)anfängerin (Buddy-Team) zusammen. Die beiden sollen im Rahmen des Projektes gemeinsam an einem Sportprogramm teilnehmen, sich gegenseitig motivieren und so Bewegung zu einem festen Bestandteil ihres Alltags machen. Das Ziel ist es, die Gewohnheit der regelmäßigen sportlichen Betätigung innerhalb des Buddy-Teams zu übertragen – unter der Voraussetzung von Verbindlichkeit und Engagement beider Teampartnerinnen und Teampartner.

## Was gehört dazu?

Im Rahmen des Programms wählt jedes Buddy-Team zwischen einem Yoga- oder Rücken-Kurs, den es gemeinsam wöchentlich besucht. Diese beiden Kurse werden ausschließlich für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von „Ein Fall für Zwei“ angeboten. Zusätzlich wählen die Tandems ein weiteres Angebot des Hochschulsports, an dem sie ebenfalls jede Woche zusammen teilnehmen. Die Teilnahme ist für alle, die bei dem Projekt mitmachen, kostenlos. Wichtig ist lediglich, dass die Tandems sich gemeinsam für ein Angebot entscheiden, das sie dann auch regelmäßig besuchen.

Mithilfe einer Liste erhält die Projektleiterin von „Ein Fall für Zwei“ einen Überblick über die Anwesenheit der Tandems bei den Kursen. Im Laufe des Projekts werden den Teilnehmenden außerdem drei Workshops zu den Themen gesunde Ernährung, Stressbewältigung sowie Anatomie und Physiologie des Körpers angeboten, von denen sie mindestens zwei, wenn zeitlich möglich gemeinsam mit ihrem Buddy, besuchen sollen. Das Projekt umfasst außerdem eine Auftakt-, eine Zwischenbilanz- und eine Abschlussveranstaltung mit allen Teilnehmenden, der Projektleitung und ggf. zusätzlicher Unterstützung aus dem Hochschulsportteam.

## Planungsphase

Los ging es zu Semesterbeginn Anfang April 2019, die Planung des Projekts begann aber natürlich schon früher. Anfang des Jahres startete die Akquise der Teilnehmenden über Facebook- und Instagram-Posts, eine myStudy-Rundmail, Werbung im Studio 21 (Geschäftsstelle des Hochschulsports), Flyer, einen Stand auf dem Gesundheitstag und mündliche Werbung.

Die Anwerbung verlief deutlich einfacher als gedacht: Am Ende der Anmeldephase gab es über 90 Bewerbungen auf 30 Plätze. Das Auswahlverfahren wurde von der Psychologin Marie-Lena Frech



**Prinzip Tandem:** gemeinsam was für die Fitness tun

# EIN FALL FÜR ZWEI



## BEWEGT STUDIEREN – STUDIEREN BEWEGT

Du willst Sport treiben und Dir fehlt die nötige Motivation?  
Sport ist Deine Leidenschaft und Du möchtest sie teilen?  
Ihr seid beide bei uns richtig! Für mehr Infos meldet Euch beim  
Hochschulsport unter [EinFallfuerZwei@leuphana.de](mailto:EinFallfuerZwei@leuphana.de).

**WANN:** SoSe 2019 **AUFTAKTVERANSTALTUNG:** 3. April 2019  
**WIE VIEL:** Nix – Wir bezahlen!\*



\*Gefördert von der TK, dem ADH und dem Allgemeinen Hochschulsport

begleitet, die Tipps für die Erstellung und die Auswertung eines Fragebogens zum Auswahl- und Matching-Verfahren gegeben hat. Den Fragebogen haben alle Bewerberinnen und Bewerber erhalten. Sie sollten darin u. a. Auskunft zu ihrem bisherigen Sportverhalten, ihrer Motivation und ihrem Interesse an neuen Sportarten geben. Außerdem konnten sie hier notieren, ob sie bereits einen Wunschbuddy haben oder einen passenden Teampartner vermittelt bekommen möchten.

Die ausgewählten Buddy-Teams sollten bis zum Projektstart Kontakt miteinander aufnehmen. Für die Projektleitung galt es in dieser Phase, die Personen zu finden, die die Kurse und Workshops leiten, und die Trainingszeiten und Termine abzustimmen.

### Aktiver Teil des Projekts

Am 3. April 2019, in der ersten Semesterwoche, fand die Auftaktveranstaltung statt, während der sich die Teilnehmenden informieren und besser kennenlernen konnten. Außerdem konnten sich die Tandems in dieser Woche für das Hochschulsportangebot ihrer Wahl entscheiden und einbuchen lassen, bevor die offizielle Anmeldephase für die Studierenden und Bediensteten startete. Ab dem 8. April gingen dann die Kurse los – der aktive Teil des Projekts begann. Es gab einige kurzfristige Absprünge, Nachrückende und Kurswechsel, aber das konnte alles organisiert werden.

## Auf einen Blick

### Leuphana Universität Lüneburg

Ein Fall für Zwei

#### Kontakt

Allgemeiner Hochschulsport, Geschäftsstelle Studio 21  
Lea von der Ohe, Projektleiterin „Ein Fall für Zwei“  
Universitätsallee 1 | 21335 Lüneburg  
[einfallfuerzwei@leuphana.de](mailto:einfallfuerzwei@leuphana.de)  
[www.leuphana.de/universitaet/campus/hochschulsport/hochschulsportangebote/ein-fall-fuer-zwei.html](http://www.leuphana.de/universitaet/campus/hochschulsport/hochschulsportangebote/ein-fall-fuer-zwei.html)

#### Kernziel

Tandems, bestehend aus einer bereits sportlich aktiven Person und einem Sport(wieder)anfänger, nehmen zusammen an einem Sport- und Bewegungsprogramm teil, bei dem sie sich gegenseitig motivieren und so Bewegung zu einem festen Bestandteil des Alltags machen.

#### Zentrale Aktivitäten

Bildung von Tandems; Yoga- oder Rücken-Kurs exklusiv für Projektteilnehmende; Teilnahme an einem weiteren, frei gewählten Kurs aus dem Hochschulsportprogramm; begleitende Workshop- und Vernetzungsangebote zu den Themen bewusste Ernährung, Stressbewältigung sowie Anatomie und Physiologie des Körpers

#### Anzahl Mitarbeitende

1 Projektleiterin

#### Partnereinrichtungen

- *Interner Partner:* Leuphana Universität Lüneburg
- *Externe Partner:* Techniker Krankenkasse, Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband

#### Anzahl Hochschulmitglieder

- *Studierende:* ca. 9.900
- *Mitarbeitende:* ca. 1.020, davon 161 Professuren (ohne Gastprofessuren), ca. 400 wissenschaftliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, 460 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im nicht wissenschaftlichen Dienst (Technik und Verwaltung)

#### Beteiligung Studierende

*Bewerbungen:* 100 | *Teilnehmende:* 30 |  
*Projektausgestaltung:* 1 Organisatorin, 30 Teilnehmende





Die drei Workshops zu den Themen Ernährung, Stressbewältigung und Anatomie fanden im Mai statt. Außerdem gab es ein kleines Zwischenbilanz-Treffen mit einer Feedbackrunde, bei dem sich die Teilnehmenden untereinander und mit der Projektleitung über die bisherigen Erfahrungen austauschen konnten. Zum Semesterende folgte ein gemeinsamer Grillabend, außerdem wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gebeten, einen Feedback-Bogen auszufüllen, um das Projekt besser evaluieren zu können.

### Positives Feedback

Das Projekt wurde sehr gut angenommen und hat bei den Teilnehmenden den gewünschten Effekt erzielt. Viele gaben das Feedback, dass ihre Erwartungen an das Projekt erfüllt wurden. Besonders das Ziel, sich im Team gegenseitig zu motivieren und so regelmäßiger Sport zu treiben, wurde in fast allen Tandems erreicht. 50 Prozent der Teilnehmenden erhielten am Ende ein Zertifikat, das ihnen die 80-prozentige Teilnahme an den Kursen sowie die Teilnahme an zwei der drei Workshops belegt. Deshalb versucht der Hochschulsport Lüneburg, das Programm so oder in ähnlicher Form fortzuführen. ■

**Lea von der Ohe**

ist studentische Mitarbeiterin beim Hochschulsport der Leuphana Universität Lüneburg und leitet das Projekt „Ein Fall für Zwei“.



Ernährungsworkshop Praxisteil: Tipps für einfache, schnelle und günstige Rezepte



Ernährungsworkshop Theorieteil: Brainstorming zu den verschiedenen Nahrungsbausteinen in einem Raum der Leuphana Universität

### Unsere Quintessenz

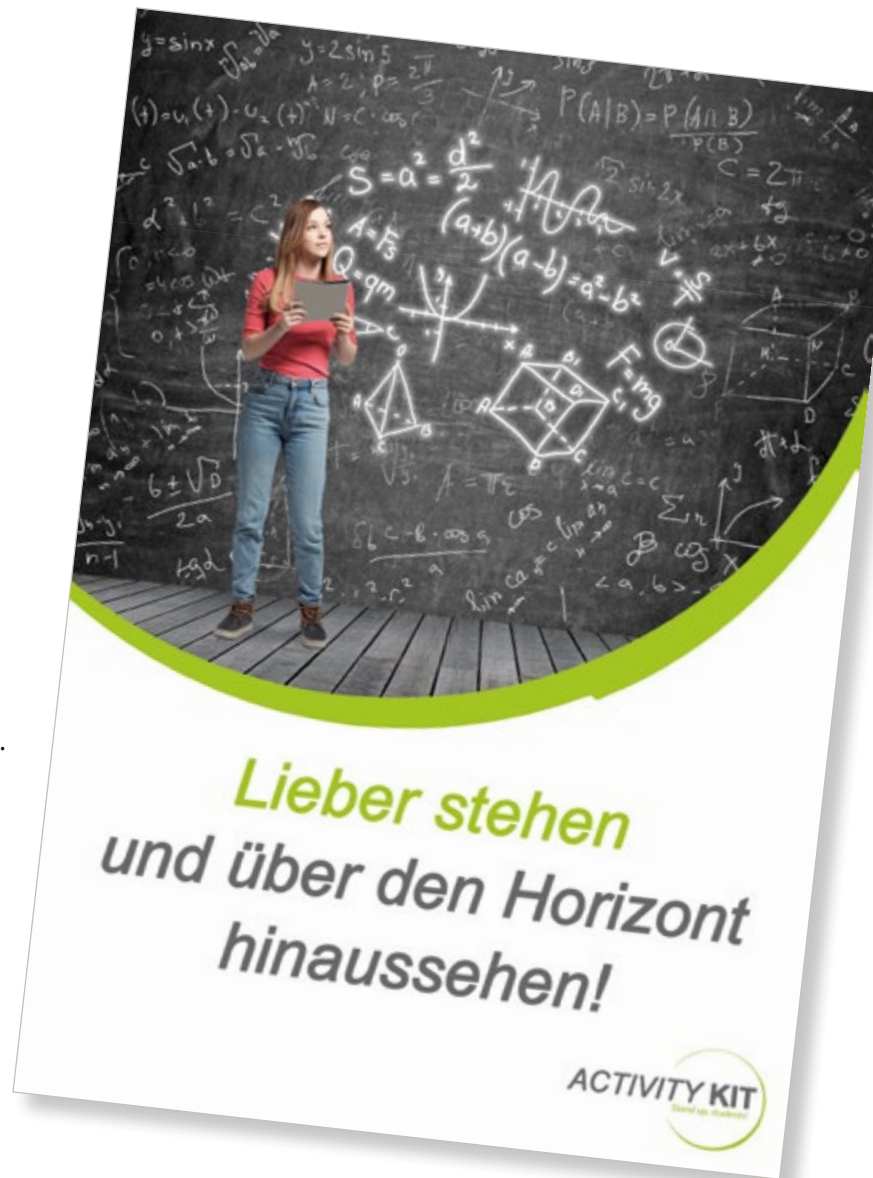
- Nutzen Sie das motivierende Potenzial eines Tandem-Programms!
- Fördern Sie den Austausch über Fortschritte in einer festen Gruppe!
- Bieten Sie eine ansprechende Mischung aus Theorie und Praxis!
- Buddy-Projekte eignen sich durch ihren sozialen Antrieb sehr gut dafür, zu vermitteln, dass Bewegung Spaß macht!
- Zeigen Sie, dass regelmäßige Bewegung körperliches Wohlbefinden steigert!

Karlsruher Institut für Technologie

# Mit Partizipation zum Erfolg

Mehr Lernen im Stehen, öfter mal die Treppe nehmen und Inklusion beim Sport: Das Verbundprojekt „activity kit“ bezieht die Zielgruppe – Studierende – aktiv in die Planung und Umsetzung ein.

| Von Philip Bachert, Katrin Geiger, Laura Gülich, Dr. Jule Kunkel und Dr. Rainer Neumann



Das Ziel von „activity kit – der Bewegungsbaukasten für KIT-Studierende“ ist es, Studierenden mehr Bewegung im Studienalltag zu ermöglichen. Das Verbundprojekt setzt sich aus drei Teilprojekten zusammen: „Stand up, students!“, „Students on stairs“ und „Inklusiv mobil“. Die Ideen dafür wurden 2017 für die Ausschreibung der Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ zu einem Gesamtprojekt zusammengeführt, mit Unterstützung von Prof. Dr. Alexander Woll, Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft (IfSS), und Dr. Dietmar Blicher, Leiter des Hochschulsports am Karlsruher Institut für Technologie (KIT).

Partizipation ist das herausstechende Charakteristikum von activity kit. Seit dem Projektstart wurde die Zielgruppe der Studierenden in allen Phasen beteiligt – von der Konzeption der Maßnahmen über die Umsetzung bis hin zur Evaluation und Weiterentwicklung. Von Beginn an gestaltete ein Team von studentischen Hilfskräften gemeinsam mit den Projektverantwortlichen die Projekte. activity kit wurde zudem von Anfang an in die Lehre eingebunden, beispielsweise in der Master-Übung „Sportentwicklung und Gesundheitsförderung in

verschiedenen Settings“. So konnte bereits im Herbst 2017 die Problemkonstruktion (Status-quo-Beschreibung für alle Teilprojekte) abgeschlossen, die Aktionsplanung (Ideenfindung für Interventionen) begonnen sowie erster Input für das Projekt-Logo gesammelt werden.

## Stand up, students!

„Stand up, students!“ ist dafür konzipiert, die etablierte Sitzkultur herauszufordern und eine stehfreundliche Lehr- und Lernkultur am KIT zu schaffen. Das Aufbrechen der „sitzenden Norm“ war schon vorher ein Thema, das Jule Kunkel im Bereich der Bewegungsförderung beschäftigte. Die Ausschreibung bot Anlass, ein KIT-weites Projekt zu initiieren.

Bei der Einführung von Stehpultaufsätzen kooperierte das Teilprojekt mit der KIT-Bibliothek. Befragungen zeigten, dass Studierende Interesse daran haben, im Stehen zu lernen, und stellten überwiegend positive Auswirkungen auf Konzentration und Wohlbefinden





**Inklusiv mobil:** Inklusion ist ein wichtiger Bestandteil des Sportangebotes am KIT.

fest. Ein umständliches Ausleih- und Aufbauverfahren ist indes die größte Hürde und widerspricht dem Ansatz, die gesündere Alternative möglichst niederschwellig und unkompliziert anzubieten. Daraus resultierte die Empfehlung, die Aufsätze bereits aufgebaut zur Verfügung zu stellen, damit Studierende sie spontan nutzen können. Die Einführung von Stehpausen in Vorlesungen zeigte, dass Dozierende und Studierende offen dafür sind. Laufende Forschungen könnten helfen, sie weiter für das Thema zu sensibilisieren. Letztendlich führten alle Maßnahmen von „Stand up, students!“ auch zu der Erkenntnis, dass zu den gesundheitlichen Auswirkungen des vielen Sitzens noch Aufklärungsbedarf besteht.

### Students on stairs

„Students on stairs“ zielt darauf ab, das Treppennutzungsverhalten von Studierenden durch niederschwellige Impulse auf dem Campus zu beeinflussen. Die Idee dazu stammt aus dem Projekt „MyHealth“, in dem Philip Bachert und seine Kolleginnen und Kollegen daran mitwirken, ein Studentisches Gesundheitsmanagement zu entwickeln.

Innerhalb von „Students on stairs“ wurde eine Plakatintervention in verschiedenen Gebäuden des KIT, in denen der Aufzug in unmittelbarer Konkurrenz zum Treppenhaus steht, durchgeführt und evaluiert. Hierzu fanden verdeckte Beobachtungen zur Treppennutzung

von Studierenden statt, deren Verhalten mittels Beobachtungsbögen und Handzählern dokumentiert wurde. Im Rahmen eines Projektmanagement-Seminars entwickelten Studierende unterschiedlicher Fachrichtungen Slogans und Motive für Plakate, die dazu motivierten, die Treppe statt des Aufzugs zu nutzen. In einem Proseminar am IfSS wurden Studierende daran beteiligt, passende Standorte für die Plakatintervention auszuwählen. In einem partizipativen Prozess mit Studierenden entwickelte das Students-on-stairs-Team außerdem ein Konzept für einen Hochschulsportkurs mit dem Schwerpunkt Stair-Workout.

### Inklusiv mobil

Das dritte Teilprojekt „Inklusiv mobil“ steht für ein regelmäßiges inklusives Sportangebot sowohl im Curriculum des IfSS als auch im Hochschulsport. Inklusion ist schon seit Jahren ein wichtiger Bestandteil der Arbeit von Rainer Neumann, beruhend auf der Kooperation mit der Beauftragten für Studierende mit Behinderung und chronischer Krankheit sowie mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Studienzentrums für Sehgeschädigte am KIT.

Eine qualitative Evaluation der inklusiv gestalteten Lehrveranstaltung „Kleine Spiele“ am IfSS belegte, dass die Möglichkeit zur Kontaktaufnahme zu Menschen mit Beeinträchtigungen von allen

Sportstudierenden als sehr positiv bewertet wurde. Die Erfahrungen in den Lehreinheiten beschrieben sie als etwas „Neues“, „schön“ und „interessant“. Die Interaktion ermöglichte, sich besser in deren Situation hineinversetzen zu können. Sportstudierende sollen als Multiplikatoren ausgebildet werden und sorgen nach Abschluss ihres Studiums im besten Fall dafür, den Inklusionsgedanken in Schulen, Vereinen und Firmen zu tragen. Ein weiterer Erfolg war es, eine feste Ansprechperson im Hochschulsport für Menschen mit Beeinträchtigung zu gewinnen.

## Unsere Quintessenz

- Der Aktionsforschungsansatz ermöglicht die partizipative und flexible Entwicklung und Umsetzung von bewegungsfördernden Maßnahmen im Hochschulsetting.
- Die Einbindung in die Lehre sowie Vernetzung und Zusammenarbeit mit den unterschiedlichen Akteuren am KIT trugen zum Erfolg des Projekts bei.
- Neben der Umsetzung von eher kurzfristigen Maßnahmen sollte zeitgleich strategisch weitsichtig an der Idee einer bewegungsfreundlichen Hochschule gearbeitet werden.

Die Arbeit an „Inklusiv mobil“ zeigte jedoch auch, an welchen Stellen noch grundlegende Voraussetzungen fehlen. Beispielsweise müssen die Website und der Weg zum Hochschulsport für Sehgeschädigte barrierefrei gestaltet werden. Zudem ist es wichtig, dass die Übungsleiterinnen und -leiter des Hochschulsports am KIT sich gut vorbereitet fühlen. Eine Befragung ergab, dass hier ein Sensibilisierungs- und Informationsbedarf besteht. Regelmäßige themenspezifische Angebote wie Infoabende, Seminare und Workshops sollen diese Lücke zukünftig schließen.

Die Erkenntnisse aus den bisherigen Maßnahmen sollen auch im Anschluss an die Projektlaufzeit weiterentwickelt werden. Lehrveranstaltungen und Abschlussarbeiten sollen ermöglichen, dass die Perspektive von Studierenden weiterhin Eingang findet und sie die bewegungsbezogene Gesundheitsförderung am KIT mitgestalten. ▶

**Katrin Geiger und Laura Gülich** waren studentische Hilfskräfte im Projekt activity kit und Studentinnen des Masterstudiengangs Sportwissenschaft – Bewegung und Gesundheit am Karlsruher Institut für Technologie (KIT).

**Dr. Jule Kunkel, Dr. Rainer Neumann und Philip Bachert** sind wissenschaftliche Angestellte am Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) des KIT und die Teilprojekt-Verantwortlichen von activity kit.

## Auf einen Blick

### Karlsruher Institut für Technologie

activity kit – der Bewegungsbaukasten für KIT-Studierende

#### Kontakt

Dr. Jule Kunkel

Projektleitung activity kit

Institut für Sport und Sportwissenschaft, Gebäude 40.40

Engler-Bunte-Ring 15 | 76131 Karlsruhe

[activity.kit@sport.kit.edu](mailto:activity.kit@sport.kit.edu)

[www.sport.kit.edu/hochschulsport/activitykit.php](http://www.sport.kit.edu/hochschulsport/activitykit.php)

#### Kernziel

Das übergeordnete Ziel von activity kit ist es, KIT-Studierenden mehr Bewegung im Studienalltag zu ermöglichen.

#### Zentrale Aktivitäten

Erarbeitung, Umsetzung und Evaluation von bewegungsfördernden Interventionen unter Einbeziehung von Studierenden und Kooperationspartnern, unterschiedliche Forschungsaktivitäten, Social-Marketing-Maßnahmen

#### Anzahl Mitarbeitende

Drei Teilprojektleiter/-innen, mehrköpfiges Team von studentischen Hilfskräften, zeitweise ein Praktikant

#### Partnereinrichtungen

- *Interne Partner:* Hochschulsport des KIT, Institut für Sport und Sportwissenschaft, Beauftragte für Studierende mit Behinderung und chronischer Krankheit, Studienzentrum für Sehgeschädigte, KIT-Bibliothek, House of Competence, Zukunftscampus
- *Externe Partner:* Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband, Techniker Krankenkasse

#### Anzahl Hochschulmitglieder

- *Studierende:* ca. 25.000
- *Mitarbeitende:* Lehre und Forschung rund 5.000, nichtwissenschaftliches Personal ca. 4.300 (Stand 2017)

Universität Tübingen

# Bewegt studieren zwischen Berg und Tal

Das Tübinger Projekt „BeTaBalance“ nimmt Bezug auf die geografischen Bedingungen in der schwäbischen Universitätsstadt. Es will insbesondere körperlich inaktive Studierende in Bewegung bringen.

| Von Monika Teuber, Ingrid Arzberger und Prof. Dr. Gorden Sudeck

Ziel von „BeTaBalance – bewegt studieren zwischen Berg und Tal“ ist es, durch verschiedene Maßnahmen Bewegung in den Alltag der Studierenden zu bringen. Durch die Begriffe „Balance“ und „bewegt“ spricht das Projekt sowohl bewegungs- als auch erholungssuchende Studierende an.

Das primäre Ziel des Projekts ist die bedarfsorientierte Erhebung, Planung und Implementierung von Sport- und Bewegungsmöglichkeiten für Studierende unter Berücksichtigung standortspezifischer Besonderheiten. Die primäre Zielgruppe sind Studierende, die die nationalen Empfehlungen für Bewegung derzeit nicht vollumfänglich erfüllen.

## Organisierte und alltägliche Bewegungsmöglichkeiten

Übergreifend soll das Sport- und Bewegungsverhalten von Studierenden gefördert werden, um das Potenzial körperlicher und psychischer Gesundheitswirkungen (z. B. Stressbewältigung durch Bewegung) besser auszuschöpfen. Die übergeordnete Fragestellung lautet: „Wie gelingt es durch spezielle Maßnahmen im Setting Hochschule, vor allem körperlich inaktive Studierende zu mehr Bewegung zu bringen?“

Dabei bezieht sich das Projekt auf unterschiedliche Domänen der körperlich-sportlichen Aktivität: Neben (organisierten) Sportaktivitäten, wie sie der Hochschulsport anbietet, gibt es auch in anderen Kontexten vielfältige Bewegungsmöglichkeiten, beispielsweise sich mit dem Fahrrad oder zu Fuß fortzubewegen.

Das zentrale Kennzeichen von BeTaBalance ist die wissenschaftsbasierte und bedarfsorientierte Herangehensweise. Wissenschaftliche Expertise einzubeziehen, ist eine wichtige Bedingung, um den Stellenwert des Projekts innerhalb der Universität zu steigern und Handlungsspielräume im universitären Setting zu erweitern.

## Netzwerk und Kick-off

Um bedarfsorientiert Maßnahmen zu konzipieren und implementieren, lag ein wichtiger Schritt zunächst im Aufbau eines Beratungszirkels mit entscheidenden Akteurinnen und Akteuren, die bei der Umsetzung der Maßnahmen hilfreich sein können. Mit dabei sind Vertreterinnen und Vertreter des Hochschulsports, des Instituts für Sportwissenschaft, der Universitätsleitung, des Studierendenrats, des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, des Mobilitätsteams, der Techniker Krankenkasse und der Stadt Tübingen. Die Etablierung dieses Netzwerks wurde durch eine Kick-off-Veranstaltung lanciert. Dadurch bekam das Projekt einen öffentlichen Rahmen und die nötige Aufmerksamkeit, um eine größere Reichweite zu gewinnen.

## Bedarfsgerechte Planung und Umsetzung

Um den Ist-Zustand zu erfassen und den Bedarf zu ermitteln, eignete sich ein onlinebasierter Fragebogen, der an eine Stichprobe von Studierenden gestreut wurde. Hierbei war die Kombination mit einem Projektseminar für sportwissenschaftliche Masterstudierende, das die Erhebung durchführte und mit eigenen Fragestellungen auswertete, eine Win-win-Situation.

Entscheidend für die Umsetzung der Maßnahmen waren die Bewerbung über unterschiedliche Kanäle, die Vernetzung der Beteiligten und die Mitgestaltung der Teilnehmenden bzw. die Einbeziehung der Studierenden-Perspektive. Offene Bewegungsprogramme (wie unser Bewegungssnack und die Bewegungstreffs) benötigen sehr viel Öffentlichkeitsarbeit und eine gute örtliche Lage. Wichtig sind auch die Erfassung der

Aufbau  
Beratungs-  
zirkel

Kick-off-  
Veranstaltung

Bedarfs-  
erhebung  
(online)

Umsetzung / Maß-  
nahmen





**Fahrradfahren:** eine gute Möglichkeit, um Stress im Studienalltag durch Bewegung zu reduzieren

Teilnehmerzahlen und die Evaluation, um die Gestaltung aktuell zu halten und möglichst viele anzusprechen.

Spezifische Interventionen (z. B. das Buddy-Programm „beginnen – gewinnen“ für inaktive Studienbeginnerinnen und -beginner) benötigen ein Screening vorab, um die passenden Teilnehmenden auszuwählen, sowie eine Pre-post-Befragung, um den Wirkungsgrad bestimmen zu können.

Bei Maßnahmen mit Eventcharakter und Öffentlichkeitswirkung (RadCHECK-Event) empfiehlt es sich, politisch wichtige Personen einzuladen und Studierende (in dem Fall war es die Fachschaft der Sportwissenschaft) in die Organisation mit einzubeziehen.

### Umgesetzte Maßnahmen im Rahmen des Tübinger Projekts BeTaBalance

Umsetzung / Maßnahmen	
<b>Strategie HSP plus</b> Kostenfreie offene Bewegungsangebote Berg und Tal	<b>Strategie Pro Fahrrad</b> Aktionen zur Förderung des aktiven Transportverhaltens
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bewegungssnack</b> (Pausenraum mit niederschwelligem Bewegungszirkel)</li> <li>• <b>Bewegungstreffs</b> (Lauftreff, Functional Training)</li> <li>• <b>Beginnen – gewinnen</b> (Schnupper-Programm für körperlich inaktive Studienanfängerinnen und -anfänger im Buddy-System)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fahrrad-Rallye</b> (App-basierte Rallye zum Kennenlernen der Stadt und Fahrradrouten)</li> <li>• <b>Radreparaturworkshop</b> (Studierende wurden geschult, um beim RadCHECK-Event Räder durchzuchecken)</li> <li>• <b>RadCHECK-Event</b></li> <li>• <b>Fahrrad-Newsletter</b> (monatlich)</li> </ul>

### Studentische Partizipation als Erfolgsfaktor

Studierende sind auf verschiedene Art in das Projekt eingebunden. Zum einen in Form von Lehrveranstaltungen: Neben dem bereits erwähnten Projektseminar fand z. B. die neu konzipierte Maßnahme „beginnen – gewinnen“ in Form eines Schlüsselqualifikationsangebots statt. Außerdem wird in der Maßnahmenumsetzung darauf geachtet, dass die Aktionen von Studierenden für Studierende gestaltet werden: So wird der Bewegungssnack von studentischen Hilfskräften geplant und durchgeführt, „beginnen – gewinnen“ ist ein angeleitetes Buddy-Programm unter Studierenden, das RadCHECK-Event wurde in Kooperation mit der Sportwissenschaft-Fachschaft organisiert, der Fahrrad-Newsletter wird von einer Studentin der Sportpublizistik erstellt. Auch in den aufgebauten Strukturen für die bewegungsorientierte Gesundheitsförderung sind auf verschiedenen Ebenen studentische Vertretungen einbezogen.

### Resonanz und Ausblick

Mit den umgesetzten Ideen zur Bewegungsförderung konnten viele Studierende erreicht werden. An der Bedarfserhebung beteiligten sich fast 1.000 Studierende. Statements der Teilnehmenden der Maßnahme „beginnen – gewinnen“ drückten aus, dass das Programm einen „Ausgleich zum Alltag“ darstellt, ein „guter Einstieg in das erste Semester“ ist sowie eine tolle Möglichkeit bietet, „in verschiedene Sportarten hineinzuschnuppern und gleichzeitig neue Leute kennenzulernen“. Den Bewegungssnack werden 81 Prozent der Teilnehmenden weiterempfehlen und 75 Prozent auch zukünftig besuchen. Hier gab es positive Resonanz zu sozialen sowie sportlichen und körperlichen Faktoren. So wurde als positive Erinnerung folgendes erwähnt: „sich mit der Kursleiterin über die Woche auszutauschen“, „Spaß am Sport und am gemeinsamen Training“ oder „die wohlige Wärme in den Schultern“. Der Radreparaturworkshop war in kürzester





Zeit ausgebucht und zum RadCHECK-Event kamen 400 Besucherinnen und Besucher.

Bisher beschränkte sich die Gesundheitsförderung an der Universität Tübingen auf Angebote für Bedienstete durch das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Für Studierende bestand nur im Hochschulsport die Möglichkeit, an gesundheitsorientierten Angeboten teilzunehmen. Nun soll sich aus dem Projekt *BeTaBalance* ein Studentisches Gesundheitsmanagement entwickeln, in dessen Rahmen die Maßnahmen weiter fortgeführt werden. ■

**Monika Teuber** ist Projektkoordinatorin des Projekts *BeTaBalance* und Doktorandin im Hochschulsport der Eberhard Karls Universität Tübingen.

**Ingrid Arzberger** ist Leiterin des Hochschulsports der Eberhard Karls Universität Tübingen und des Projekts *BeTaBalance*.

**Prof. Dr. Gorden Sudeck** ist Leiter des Arbeitsbereichs Bildungs- und Gesundheitsforschung im Sport am Institut für Sportwissenschaft der Eberhard Karls Universität Tübingen und wissenschaftlicher Leiter des Projekts.

## Unsere Quintessenz

- Beziehen Sie von Beginn an wichtige Akteure mit ein (z. B. in Form eines Beratungszirkels)!
- Starten Sie das Projekt mit einer Kick-off-Veranstaltung, um die Motivation der Beteiligten und die öffentliche Aufmerksamkeit zu steigern!
- Informieren Sie alle Beteiligten rechtzeitig und regelmäßig, bewerben Sie Ihre Maßnahmen ansprechend und nutzen Sie jede Gelegenheit, um öffentliche Aufmerksamkeit zu erzielen!
- Sorgen Sie für eine wissenschaftsbasierte Argumentationsgrundlage für die nachhaltige Weiterführung des Projekts und denken Sie Evaluation von Beginn an mit!
- Nutzen Sie kleine Einstiegsprojekte, um die Wirkung schnell erlebbar zu machen!

## Auf einen Blick

### Universität Tübingen

*BeTaBalance* – bewegt studieren zwischen Berg und Tal

#### Kontakt

Projektleitung in Kooperation von Hochschulsport und Institut für Sportwissenschaft:

Ingrid Arzberger (HSP), Gorden Sudeck (IFS)

Projektmanagement: Monika Teuber, wissenschaftliche Mitarbeiterin im HSP

[betabalance@ifs.uni-tuebingen.de](mailto:betabalance@ifs.uni-tuebingen.de)

Eberhard Karls Universität Tübingen, Hochschulsport  
Wilhelmstraße 124 | 72074 Tübingen

[www.hsp.uni-tuebingen.de](http://www.hsp.uni-tuebingen.de)

[www.hsp.uni-tuebingen.de/betabalance/](http://www.hsp.uni-tuebingen.de/betabalance/)

#### Kernziel

Bewegung in den Alltag der (vor allem körperlich inaktiven) Studierenden bringen und entsprechende Möglichkeiten aufzeigen

#### Zentrale Aktivitäten

- Gründung eines Beratungszirkels
- Bedarfserhebung unter den Studierenden
- Konzeption und Implementierung von zwei neuen Strategien:
  - HSP plus: „beginnen – gewinnen“ als Schnupperprogramm für den Studieneinstieg, Seminar zum Erlangen von Schlüsselqualifikationen über die Qualifizierung zum Sport-Buddy, Bewegungssnack als aktive offene Pausengestaltung und Bewegungs-/Lauftreffs
  - Pro Fahrrad: Fahrrad-Rallye für Erstsemester, Reparaturworkshop, RadCHECK-Event, Fahrrad-Newsletter

#### Anzahl Mitarbeitende

1 Projektkoordinatorin, 2 Projektleitende (jeweils eine Leiterin im HSP und ein Leiter vom IFS), 3 studentische Hilfskräfte, 4 Übungsleitende, 17 Seminarteilnehmende des Projektseminars, 4 Sport-Buddys, Mitglieder der Fachschaft Sport

#### Partnereinrichtungen

Kooperationsprojekt zwischen Hochschulsport und Institut für Sportwissenschaft der Universität Tübingen

Beratungszirkel bestehend aus internen und externen Kooperationspartnern

- *Interne Partner:* Hochschulsport, Institut für Sportwissenschaft, Universitätsleitung, Studierendenrat, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Mobilitätsteam
- *Externe Partner:* Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband, Techniker Krankenkasse, Stadt Tübingen

#### Anzahl Hochschulmitglieder

- *Studierende:* 27.565 (Stand WS 2018/19)
- *Mitarbeitende:* 536 Professuren, 4.926 wissenschaftliche Angestellte, 2.273 nichtwissenschaftliche Angestellte, 9.581 Angestellte am Universitätsklinikum

#### Beteiligung Studierende

*Bedarfserhebung:* Erfassung von 999 Studierenden | *Projektseminar Masterstudiengang der Sportwissenschaft:* Einbeziehung von 17 Studierenden | *Strategie HSP – Maßnahme „beginnen – gewinnen“:* 4 Studierende als Buddys, 17 Studierende als Teilnehmende; *Bewegungssnack und Bewegungstreffs:* 17 Teilnehmende auf einer Informations-Mailingliste | *Maßnahmen der Strategie Pro Fahrrad:* aktive Beteiligung von 31 Studierenden | *Beratungszirkel:* 1 Vertreter des Studierendenrats



**Bewegungsparcours:** erstreckt sich über knapp drei Kilometer und besteht aus 25 einzelnen Übungsstationen

## Universität des Saarlandes

# Campus in Bewegung

Vielfältige und sehr gut erreichbare Bewegungsmöglichkeiten in den Studienalltag zu integrieren: Das war das Ziel des Projekts „Campus in Bewegung“, dem Bewegungsparcours der Universität des Saarlandes. | Von Rolf Schlicher

Das Hochschulsportzentrum (HSZ) der Universität des Saarlandes (UdS) hat in den Jahren 2017 bis 2019 das Projekt „Campus in Bewegung“ umgesetzt. Dabei handelt es sich um einen Bewegungsparcours um den Campus der Universität herum (Länge knapp drei Kilometer) mit fünf Bewegungsinseln sowie weiteren vier Stationen, die u. a. auch die Topografie des Campus berücksichtigen (Treppen, Steigungsweg im Wald, Boulderwand). Insgesamt weist der Parcours 25 einzelne Übungsstationen aus.

Im Rahmen der Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (TK) und dem Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh) „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ wurde ein Teilprojekt beantragt, um videogestützte Bewegungsanleitungen zu erstellen. Dabei war das Ziel, eine Anleitungsform zu finden, die einerseits eine bestmögliche sportwissenschaftliche Betreuung gewährleistet und andererseits zum informationstechnologischen Schwerpunkt der UdS passt.

### Die Vielfalt macht den Reiz aus

In einem ersten Schritt wurden an allen Stationen Tafeln aufgestellt, die die Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen beschreiben und zu den Belastungsnormativen informieren. Zugleich wurden auch Hinweise zu der vorwiegend beanspruchten Muskulatur gegeben. Auf diesen Tafeln wurde Platz für QR-Codes eingeplant, mit deren Hilfe man nun einzelne Videos auf dem YouTube-Kanal des HSZ abrufen

kann. Die Videos stellen die Übungen korrekt dar, bieten Variationen an und erklären mögliche Fehler. Im Frühjahr und Sommer 2018 wurden insgesamt 23 Videos abgedreht, geschnitten und vertont und nach einer internen Evaluation zum Teil noch einmal modifiziert bzw. ergänzt.

In einem zweiten Schritt wurden aus den Übungsvideos folgende fünf thematisch abgegrenzte Bewegungsprogramme erstellt – hier die Titelübersicht:

- Stärke deinen Rücken!
- Finde deine Balance!
- Lass dein Herz höherschlagen!
- Forme deinen Körper!
- Beweg dich kurz!

Diese Programme berücksichtigen spezifische Trainingsziele wie z. B. Koordinations- oder Ausdauertraining oder richten sich an der verfügbaren Zeit aus. Alle Programme sind per Smartphone und ebenfalls über die Website bzw. den YouTube-Kanal des HSZ abrufbar. Dort finden sich auch weitere Infos zu den Programmen.

Das Projekt ist in seiner Dimension außergewöhnlich, weil es den Campus fast vollständig umschließt. Die Wege zum Parcours und damit zur Bewegung sind sehr kurz. So entsteht ein hoher Anreiz, Bewegung in den Alltag zu integrieren und Pausen sinnvoll zum körperlichen





Bewegungsparcours: fest im Alltag der Studierenden und Hochschulmitarbeiter integriert



Ausgleich zu nutzen. Die Möglichkeit, fast alle motorischen Belastungsformen (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination) anzusprechen und die Vielfalt der Stationen machen den Reiz des Parcours aus.

### Gemeinsam zum Ziel

Diese Integration von Bewegung in den Studien- und Berufsalltag einer größeren Öffentlichkeit darzustellen, war einer der Beweggründe für die Universität, das Projekt zu fördern. Gleichzeitig war sie auch für den Hochschulsport Anreiz, sich auf die Ausschreibung der TK und des adh zu bewerben. Die videogestützten Bewegungsanleitungen runden das Projekt inhaltlich und informationstechnologisch ab und die Verfügbarkeit per Smartphone spiegelt die Lebenswirklichkeit der Studierenden wider.

Die Studierenden wurden bei der Erstellung der Videos sowohl in die inhaltliche Gestaltung als auch in die Dreharbeiten mit einbezogen. Bei der Bewerbung des Parcours spielten der AstA und die angeschlossenen Fachschaften eine große Rolle.

Der Parcours wurde zum großen Teil durch Spenden für die Bewegungsinseln und Stationen finanziert. Neben ortsansässigen Instituten (Fraunhofer-Gesellschaft, Max-Planck-Gesellschaft, Helmholtz-Gemeinschaft) und Privatpersonen hat auch die Techniker Krankenkasse zur Umsetzung des Projektes beigetragen. Da sich alle Stationen im Liegenschaftsbereich der Universität befinden, hat sich die UdS bereit erklärt,

alle Kosten für die Herstellung der Aufstellungsorte und die Beschilderung zu übernehmen. Darüber hinaus war zur Umsetzung des Projektes eine vielfältige Kooperation innerhalb der Hochschule von Nöten: Beteiligt waren das Dezernat Campusentwicklung und Baumanagement, das Dezernat Facility Management, das Dezernat Zentrale Beschaffung und Dienste sowie das Hochschul-Informationszentrum (HIZ).

### Vielfältige Nutzung

Der Parcours ist mittlerweile fest in den Alltag der vor Ort studierenden und arbeitenden Menschen integriert (siehe auch Abbildung oben).

Das HSZ führt regelmäßig zu Beginn des Semesters Einführungskurse durch, u. a. auch nach Geschlechtern getrennt. Ebenso finden über das Semester hinweg sogenannte Cross-Training-Kurse statt, die die Stationen des Parcours integrieren. 2018 war der Parcours bereits Bestandteil eines Gesundheitstages an der UdS und des Tages der offenen Tür. Da der Campus keine räumliche Zugangsbeschränkung aufweist, ist der Parcours für die Bevölkerung Saarbrückens und die angrenzende Landessportschule offen. So nutzen ihn mittlerweile auch andere Gruppen außerhalb des Hochschulsports, z. B. die Polizei oder Belegschaften und Trainingsgruppen der angrenzenden Institute und Sportorganisationen. ■

Rolf Schlicher ist Leiter des Hochschulsportzentrums der Universität des Saarlandes.

## Unsere Quintessenz

- Keine Scheu vor großen Projekten – oft sind Ressourcen leichter zu erschließen, als man glaubt.
- Wenn Sie von Ihrer Idee überzeugt sind, können Sie auch andere überzeugen.
- Regelmäßige Kontaktaufnahme und kurze Zwischenberichte halten Partner im Boot und ersparen manche lange Sitzung.
- Intensive Kommunikation und vernetztes Handeln – an einer Hochschule ein Muss!
- Ein Bewegungsparcours kann zwar keine Sportstätte ersetzen, aber sehr wohl eine zusätzliche Sportstätte sein.

## Auf einen Blick

### Universität des Saarlandes

*Campus in Bewegung* – Videos als Bewegungsanweisung

#### Kontakt

Universität des Saarlandes  
 Hochschulsportzentrum  
 Campus B8 1, 66123 Saarbrücken  
 Rolf Schlicher, Leiter HSZ  
[rolf.schlicher@uni-saarland.de](mailto:rolf.schlicher@uni-saarland.de)  
 Fabian Pätzold, wissenschaftlicher Mitarbeiter HSZ  
[fabian.paetzold@uni-saarland.de](mailto:fabian.paetzold@uni-saarland.de)  
[www.uni-saarland.de/einrichtung/hochschulsport/cib/stationen.html](http://www.uni-saarland.de/einrichtung/hochschulsport/cib/stationen.html)  
[www.uni-saarland.de/einrichtung/hochschulsport/cib/programme.html](http://www.uni-saarland.de/einrichtung/hochschulsport/cib/programme.html)  
[www.youtube.com/c/HochschulsportUniversitaetdesSaarlandes](https://www.youtube.com/c/HochschulsportUniversitaetdesSaarlandes)

#### Kernziel

Bewegung und körperlichen Ausgleich möglichst niedrigschwellig und mit hohem Aufforderungscharakter in den Studien- und Arbeitsalltag zu integrieren; anschauliche Bewegungsanweisungen und -varianten per Streaming auf das Smartphone

#### Zentrale Aktivitäten

Konzeption und Erstellung der Videos, Implementierung der Videos auf der Website und auf den Beschreibungstafeln, Plakathinweise, Erstellung der Bewegungsprogramme, Einführungskurse, Semesterkurse, Sonderveranstaltungen (z. B. Gesundheitstage), Infoveranstaltungen für Interessenten (andere Hochschulen, kommunale Einrichtungen)



#### Anzahl Mitarbeitende

Hochschulsport-Team als Projekt-Team, 1 Mitarbeiter mit spezifischen Fähigkeiten im Bereich Filmherstellung und Medien, 3 Studierende als Darsteller bei den Dreharbeiten

#### Partnereinrichtungen

- *Interne Partner:* Dezernate der UdS (Campusentwicklung und Baumanagement, Facility Management, Beschaffung und Dienste, Präsidialbüro, Haushalt und Finanzen), AStA der UdS, Hochschul-IT-Zentrum
- *Externe Partner:* Techniker Krankenkasse, Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband, Fraunhofer-Gesellschaft, Max-Planck-Gesellschaft; Helmholtz-Gemeinschaft, Gregor Horacek (Alumnus), Fa. Playparc, Fa. Mobile Kletterwände, SWI-Club

#### Anzahl Hochschulmitglieder

- *Studierende:* ca. 17.000
- *Bedienstete:* ca. 4.500

#### Beteiligung Studierende

(Stand: August 2019)

*Anmeldungen zu Einführungskursen:* 39 | *Anmeldungen zu Semesterkursen:* 51 | *Aufrufe der Anleitungsfilme auf YouTube:* 1.910 | *Zugriffe auf die Internetseite seit der jeweiligen Freischaltung:* 10.860  
 Campus in Bewegung (ab 01/2018 bis 08/2019), 5.639 Stationen mit Videos (ab 08/2018 bis 08/2019), 838 Bewegungsprogramme (ab 11/2018 bis 08/2019)

Friedrich-Schiller-Universität Jena

## „Seid ihr DABei?“

Das Projekt „Digital Active Break“ (DAB) an der Friedrich-Schiller-Universität Jena schafft digitale und aktive Pausen in Lehrveranstaltungen, die Entspannung und Konzentration bei Studierenden und Dozierenden fördern.

| Von Sophia Lecht

Bewegungsmangel, Sitzzwang und Stress führen bei Studierenden zu unterschiedlichen Problemen in ihrem Studienalltag, z. B. zum Konzentrationsverlust während der Lehrveranstaltung. Seit gut anderthalb Jahren entwickelt der Hochschulsport der Friedrich-Schiller-Universität (FSU) Jena ein Projekt zur digitalen aktiven Pausengestaltung. Mit Kurzvideos, die Dozierende flexibel in ihre Veranstaltung einbauen können, sollen Studierende informiert, aktiviert und sensibilisiert werden. Dabei geht es um Bewegung, Konzentration, Motivation und Entspannung.

### Dreistufiger Projektablauf

Im Oktober 2017 startete Stufe 1 des DAB-Projekts mit der Entwicklung eines Leitfadens zur Erstellung von aktivierenden Kurzvideos. Es wurden Stärken und Schwächen von bestehenden Pauseninterventionen identifiziert und Lösungen zur Pausengestaltung für dezentrale Universitäten entwickelt. Das im Anschluss produzierte Testvideo wurde evaluiert und bildete die Grundlage für Stufe 2.

Nach anderthalb Jahren war klar, dass das Projekt sich immer weiterentwickeln und daher keinen klaren Endpunkt haben wird. Im April 2019 wurde Stufe 2 eingeleitet, die bis Ende Mai 2020 läuft. Insgesamt werden neun Kurzvideos zu hochschulbezogenen Gesundheitsthemen wie Prüfungsangst, Bewegungsmangel, Sitzdauer, Konzentrationsverlust und Trinkverhalten produziert, die sich in den Studienalltag integrieren lassen.

Um den Zugang für Dozierende so einfach wie möglich zu gestalten, wird die an der FSU Jena bekannte Moodle-Lernplattform verwendet. Hier können Videos gestreamt und Zusatzinformationen zur Verfügung

gestellt werden. Um eine stetige Verbesserung zu ermöglichen, soll der semesterbegleitende Einsatz im Wintersemester 2019/20 evaluiert werden. Ziel ist zudem, eine eigene Projektseite inklusive Vermarktungsstrategie aufzustellen.

In Stufe 3 soll ein DAB-Leitfaden etabliert werden, der einen Interventionskatalog für digitale aktivierende Kurzpausen im Studium beinhaltet. Perspektivisch ist zudem ein Seminar geplant, mit dem das Projekt weiterentwickelt wird und Schlüsselqualifikationen im Blended-Learning-Verfahren erlangt werden. Ziel ist es, die Partizipation von Studierenden an der Videoproduktion zu erhöhen. Um die Produktion auch an anderen Universitäten zu ermöglichen, soll ein konzeptioneller Rahmen bereitgestellt werden.

Die Aufgaben bei der Entwicklung des Projekts „Digital Active Break“ reichen somit von der Literaturrecherche und Erfassung universitärer Risikofaktoren über die Erstellung des Leitfadens und die Produktion eines Pilotvideos bis zur Evaluation. Weitere Aufgabengebiete umfassten die Einrichtung von Streaming- und Informationsplattformen sowie die Entwicklung einer Marketingkampagne („DAB – Bist du DABei?“) und von Strategien zur Teilnehmergeinnung.

### Vorteile für alle Beteiligten

Die positiven Resonanzen beim diesjährigen E-Learning-Tag, Gesundheitstag und Symposium zum Projekt „bewegte Kinder = gesündere Kinder“ haben uns gezeigt, dass wir mit dem DAB-Projekt auf dem richtigen Weg sind.

DAB hat drei große Stärken: Es ist innovativ, digital und nachhaltig!

Sei



# DABei!

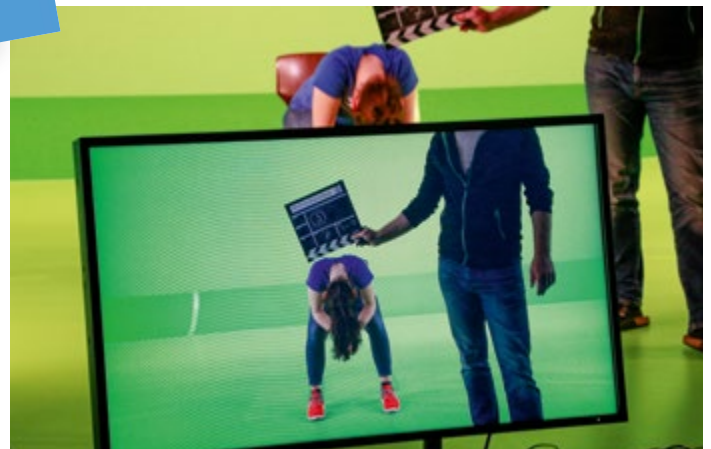


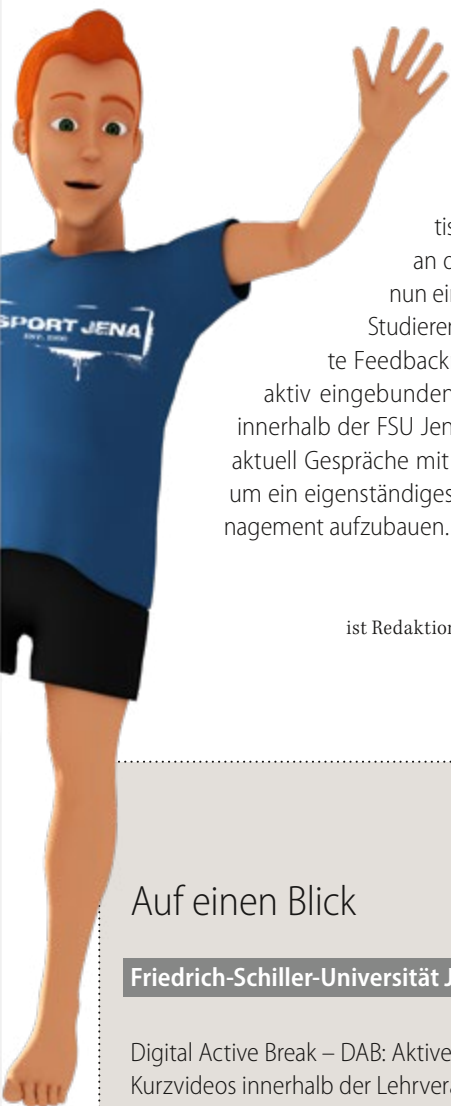
**Aktivierende Kurzvideos:**  
greifen hochschulbezogene Gesundheitsthemen wie Prüfungsangst, Bewegungsmangel, Sitzdauer, Konzentrationsverlust und Trinkverhalten auf

- Dozierende benötigen keine Vorerfahrung in bewegter Pausengestaltung. Sie können durch die freie Verwendung der Videos ihre Veranstaltung optimieren, indem sie die Konzentration erhöhen, Studierende aktivieren und begeistern.
- Studierende erlangen Wissen auf dem Gebiet der Studierendengesundheit und vermeiden im Optimalfall ein ungesundes Pausenverhalten.
- Der FSU Jena ermöglicht das Projekt, trotz einer dezentralen Anordnung von Lehrinstitutionen aktivierende Pausen nachhaltig zur Verfügung zu stellen.
- Dem Hochschulsport eröffnet das DAB-Projekt einen direkten Zugang zu den Hörsälen. Es ermöglicht eine vom Übungsleiter unabhängige konstant hohe Qualität sowie eine effiziente Organisations- und Verwaltungsstruktur.

## Auf dem Weg zu einem Studentischen Gesundheitsmanagement

Aufgrund fehlender publizierter Vergleichsprojekte in der deutschen Hochschullandschaft erfolgte die Umsetzung im Learning-by-doing-Verfahren. Arbeitsschritte mussten permanent hinterfragt und optimiert werden. Dies war nur durch die Kooperation mit internen und externen Partnern möglich. Die Vernetzung war dennoch unkompliziert und von hoher Motivation geprägt. Intern beteiligt waren und sind der Hochschulsport der FSU Jena, das Multimediazentrum der FSU und die Professur für Sprechwissenschaften. Externe Partner waren der Universitätssportverein (USV) Jena (Öffentlichkeitsarbeit), die Techniker Krankenkasse, der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband und die Wachwerk GmbH (Druck).





Der Hochschulsport Jena hatte bisher keinen thematischen Zugang zu einem studentischen Gesundheitsmanagement an der FSU Jena. Das DAB-Projekt ist nun ein erster Schritt in diese Richtung. Studierende sollen durch eine permanente Feedbackmöglichkeit auf der Projektseite aktiv eingebunden und weitere Netzwerkpartner innerhalb der FSU Jena gefunden werden. Es werden aktuell Gespräche mit der Universitätsleitung geführt, um ein eigenständiges Studentisches Gesundheitsmanagement aufzubauen. ■

**Sophia Lecht**  
ist Redaktionsverantwortliche des Unisports Jena.

## Unsere Quintessenz

- „Digital“ bedeutet im Entwicklungsprozess nicht automatisch „einfacher“.
- „Learning by doing“: Machen Sie einen Plan und seien Sie bereit, ihn wieder zu verwerfen oder weiterzuentwickeln, wenn nötig.
- Seien Sie flexibel – getreu dem Motto: „Ein Standpunkt wird unbequem, wenn man immer darauf steht.“
- Starten Sie mit einem kleinen Team und planen Sie die Partizipation von Anfang an mit ein!
- Holen Sie sich Feedback, Feedback, Feedback!
- Ohne motivierte Projektpartner haben Sie keine Chance!

## Auf einen Blick

### Friedrich-Schiller-Universität Jena

Digital Active Break – DAB: Aktive digitale Pausengestaltung über Kurzvideos innerhalb der Lehrveranstaltung für Studierende und Dozierende

#### Kontakt

Sven Jaekel  
Kordinator für die Bereiche DAB/Health/Mitarbeiterangebote im Hochschulsport an der FSU Jena  
USV Sporthalle | Seidelstraße 20a | 07749 Jena  
dabei@uni-jena.de  
www.hochschulsport.uni-jena.de  
www.hochschulsport.uni-jena.de/DAB.html

#### Kernziel

Bereitstellung von Kurzvideos, die Dozierende flexibel in ihre Lehrveranstaltungen einbauen können, um Bewegung, Entspannung, Konzentration und Motivation zu fördern

#### Zentrale Aktivitäten

- Produktion von neun aktivierenden Kurzvideos und einem Imagefilm
  - Entwicklung von Zusatzmaterial für Studierende zum jeweiligen Videoschwerpunkt (z. B. Prüfungsgangst – Beratungsstellen in Jena)
  - Entwicklung eines Übungskatalogs mit Schwerpunkt aktivierende Kurzpausen im Studium – Ideensammlung für Dozierende, die ohne Videos aktiv sein wollen



**FRIEDRICH-SCHILLER-  
UNIVERSITÄT  
JENA** Hochschulsport

- Evaluation – Onlinebefragung aller Teilnehmenden sowie einer Kontrollgruppe
- Marketingkampagne: Infostände, TV-Bildschirme, Social Media etc.
- Integration von Videos in hochschuldidaktische Qualifizierungsprogramme für Dozierende (Servicestelle LehreLernen)

#### Anzahl Mitarbeitende

- Zwei feste Projektverantwortliche (vom Hochschulsport der FSU Jena und vom Multimediazentrum der FSU Jena)
- Sieben bis zehn flexible Mitarbeitende (Darsteller, Vertoner, Videoschnitt, Werbung usw.)

#### Partnereinrichtungen

- *Interne Partner:* Hochschulsport der FSU Jena, Multimediazentrum der FSU Jena, Professur für Sprechwissenschaft der FSU Jena
- *Externe Partner:* Universitätssportverein Jena e.V., Techniker Krankenkasse, Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband, Wachwerk GmbH

#### Anzahl Hochschulmitglieder

- *Studierende:* ca. 18.000
- *Mitarbeitende:* ca. 3.500



# „Use it or loose it“

Mit dem Projekt „Use it or loose it“ richtet sich die Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport an Studierende und an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

| Von Katharina Fries, Prof. Dr. Michael Keiner und Katharina Schöttl

Die Studierenden und die Mitarbeitenden der Hochschule für einen gesünderen und bewegungsfreudigeren Studien- bzw. Arbeitsalltag zu sensibilisieren: Dies ist das Ziel des Projekts „Use it or loose it“ an der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport.

Der Weg dahin führte über Bewegungs- und Coachingangebote, die in den Alltag integriert werden können, z. B. Video-, Bild- und Textbeiträge (Übungsvideos zu Entspannungsübungen und ein Lauf-ABC samt Erläuterungen) sowie eine regelmäßige virtuelle Sprechstunde zur Trainings- und Bewegungsoptimierung. Darüber hinaus gab es virtuelle Beratungsangebote, die permanent zur Verfügung standen und aus denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die für sich bedeutendsten Informationen generieren konnten. In den Präsenzphasen der Studierenden organisierten studentische Sporttreff-Koordinatoren die Bewegungsangebote, das Projektteam kümmerte sich um die entsprechenden Rahmenbedingungen. Studierende und Mitarbeitende konnten sich z. B. mit HIT-Training, Outdoor-Work-out, Lauftreff oder Yoga fit halten. Zudem gab es einen Sport- und Gesundheitstag und Workshops zu den Themen Arbeitsplatzergonomie, Trainings- und Ernährungsberatung und Entspannungstraining.

## Kombination von virtuellen und Präsenzangeboten

Das Besondere an „Use it or loose it“ ist das semivirtuelle Format, das an das Studienkonzept der Hochschule angelehnt ist. Im semivirtuellen Studienformat kommen die Studierenden dreimal pro Semester zu jeweils 40-stündigen Präsenzwochen an die Hochschule. In diesen intensiven Lehr- und Lernphasen sind Angebote zum körperlichen Ausgleich besonders wichtig. Das war auch ein wesentlicher Beweggrund (im wahrsten Sinne des Wortes) dafür, uns auf die Ausschreibung der Techniker Krankenkasse und des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh) zu bewerben.

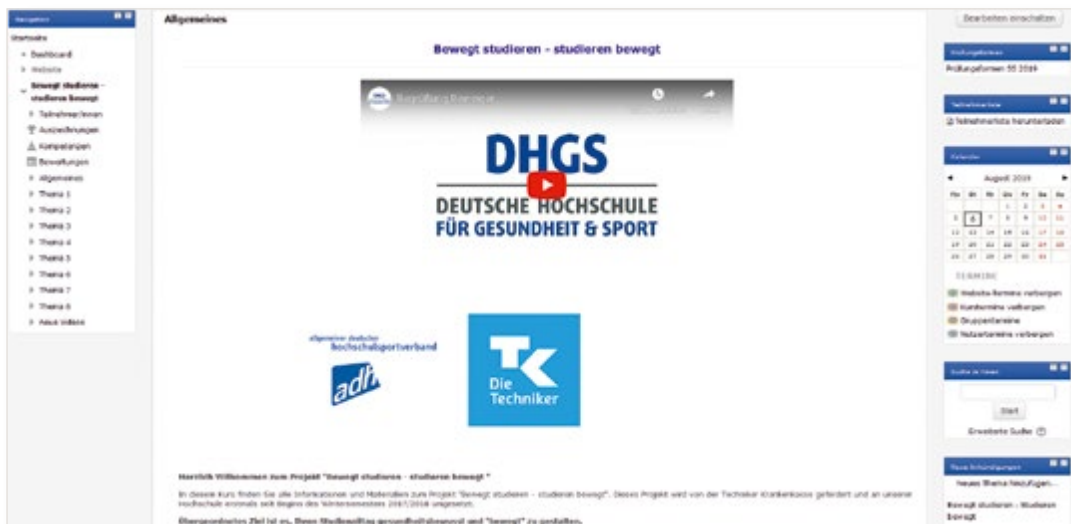


**Lauftraining:** Bewegung in den Tagesablauf integrieren

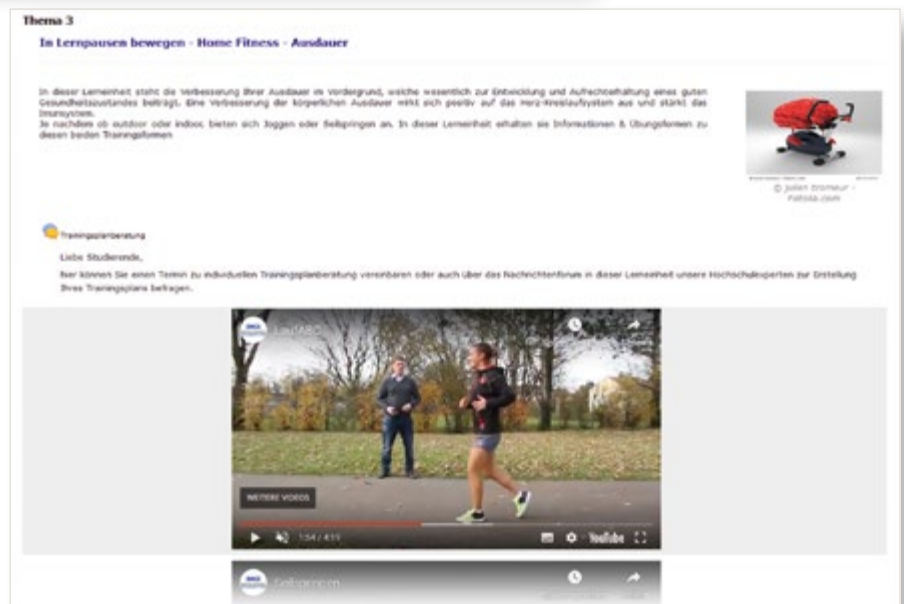
Die Kombination von virtuellen und Präsenzangeboten ermöglicht den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine große Flexibilität, welche Angebote sie wann und wie nutzen wollen. Eine weitere Motivation für unsere Bewerbung war auch, dass die Hochschule ihre inhaltlichen Schwerpunkte in den Bereichen „Gesundheit“ und „Sportwissenschaft“ hat. Hier sahen wir eine ideale Verbindung.

Insbesondere kommt das Projekt Studierenden und Mitarbeitenden zugute, die bislang noch über Wissenslücken in den Feldern „gesunder Lebensstil“ und „Trainingswissenschaften“ verfügen. Außerdem profitieren alle, denen es nicht regelmäßig gelingt, Bewegungselemente in ihren Tagesablauf zu integrieren.





Use it or loose it: Das Projekt kombiniert Präsenzangebote mit virtuellen Angeboten.



## Wesentliche Elemente und Resonanz

Ein wesentliches Element stellt die virtuelle Begleitung über einen eigenen Kurs auf der Lernplattform dar. Hierüber können relevante Projektinformationen zielgruppenspezifisch an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgespielt werden. Gleichzeitig bietet die Lernplattform allen die Möglichkeit, individuell relevante Inhalte abzurufen.

Die Einbindung der Studierenden erfolgte einerseits über die studentischen Sporttreff-Koordinatorinnen und -Koordinatoren, andererseits über die virtuellen Möglichkeiten auf der Lernplattform. Durch Letztere können sich die Studierenden nicht nur am Projekt, sondern auch an der Ausgestaltung zukünftiger Angebote beteiligen.

Die Studierenden nahmen insbesondere die studiengruppenübergreifenden, selbst organisierten Sporttreffs sehr positiv auf. Diese sind auch deshalb von Bedeutung, weil sie zur Vernetzung von Studierenden und Hochschulmitarbeitenden verschiedener Fakultäten beitragen.

Ein erfreulicher Nebeneffekt des Projekts: Sogar die Hochschulmitarbeitenden nahmen besonders gerne die gemeinsamen „Bewegten Pausen“ an. Sie dienen dazu, kurze Arbeitspausen „bewegt“ zu verbringen und dabei einfache körperliche Betätigungen zu integrieren.

## Unsere Quintessenz

- Beziehen Sie Studierende und Mitarbeitende aktiv in die Ausgestaltung des Angebots-Portfolios mit ein.
- Sprechen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über multimediale Kanäle (z. B. E-Mail, Social Media, Lernplattform, Plakate und Flyer) an.
- Bleiben Sie flexibel in der Ausgestaltung der verschiedenen Angebote und vermeiden Sie es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in starre Rahmen zu zwingen.
- Regelmäßige Projektevaluierungen helfen dabei, den Projektverlauf stetig zu optimieren.
- Durch die Einbindung studentischer Sporttreff-Koordinatorinnen und -koordinatoren konnte die Partizipation seitens der Studierenden deutlich gesteigert werden.

**Sporttreffs:** bieten Studierenden die Möglichkeit, sich an der Ausgestaltung künftiger Sportangebote zu beteiligen



Große Resonanz gab es auch zum Gesundheitstag der Hochschule. Besonders gut kamen dabei der fakultätsübergreifende Charakter und die Interaktivität der verschiedenen Angebote an – z. B. Trainingsberatung und Entspannungstraining –, ebenso wie die Gelegenheiten, sich von verschiedenen Fachexpert/-innen – Professorinnen und Professoren sowie wissenschaftliche Mitarbeitende der Fakultäten Gesundheit und Sportwissenschaften – beraten zu lassen.

## Fazit und Ausblick

Ein wesentliches Erfolgskriterium liegt darin, die Studierenden permanent in die Ausgestaltung der Angebote zu integrieren und diese nach deren spezifischen Bedürfnissen auszugestalten. Entscheidend ist dabei, dass die Studierenden die Angebote weniger wie zusätzliche Unterrichtseinheiten wahrnehmen, sondern in ihnen vielmehr eine Möglichkeit sehen, die sie freiwillig und in ungebundener Atmosphäre nutzen können.

Die Hochschule wird auch künftig sämtliche Studierenden im Rahmen ihrer Immatrikulation in den projektspezifischen Onlinekurs auf der Lernplattform einschreiben. Damit stehen den Studierenden weiterhin standortbezogene Foren zur Abstimmung gemeinsamer Sporttreffs zur Verfügung. ▶

**Katharina Fries**, wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Fakultät Sportwissenschaften der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport, ist Trainingsberaterin des Projekts „Use it or loose it“ und führt Trainingseinheiten durch.

**Prof. Dr. Michael Keiner** ist Inhaber der Professur für Training im Kindes- und Jugendalter und Leistungssport und Dekan der Fakultät Sportwissenschaften der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport.

Er leitet das Projekt „Use it or loose it“.

**Katharina Schöttl**, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Fakultät Sportwissenschaften der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport, koordiniert das Projekt „Use it or loose it“.

## Auf einen Blick

### DHGS Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport GmbH

„Use it or loose it“

#### Kontakt

DHGS Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport GmbH  
 Prof. Dr. Michael Keiner  
 Dekan der Fakultät Sportwissenschaften  
 Professur für Training im Kindes- und Jugendalter und  
 Leistungssport  
[Michael.Keiner@dhgs-hochschule.de](mailto:Michael.Keiner@dhgs-hochschule.de)  
[www.dhgs-hochschule.de](http://www.dhgs-hochschule.de)  
<https://www.facebook.com/Hochschulstudium/>

#### Kernziel

Förderung gesundheits- und ernährungsbewussten Verhaltens im Studien- und Arbeitsalltag

#### Zentrale Aktivitäten

Virtueller Kurs auf der Lernplattform, Workshops, Aktionstag, Sporttreffs, Beratungsangebote

#### Anzahl Mitarbeitende

1 Projektleiter, 1 Projektkoordinatorin, 3 Lauftreffkoordinatorinnen

#### Partnereinrichtungen

- *Externe Partner:* Techniker Krankenkasse, Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband

#### Anzahl Hochschulmitglieder

- *Studierende:* 1.250
- *Mitarbeitende:* hauptberufliches Personal rund 40, nebenberufliches Personal rund 70

#### Beteiligung Studierende

*Nutzung Online-Angebot:* 180 Studierende (ca. 14 % aller Immatrikulierten) | *Teilnahme Präsenzangebote:* ca. 200 Studierende (ca. 16 % aller Immatrikulierten)

Screens von Game of TUK. Von links nach rechts: Homescreen (Haus Delta), Überblick Events, Quickie „Esel-Rennen“, Quickie „Schere-Stein-Papier“, Überblick Weeklies, Weekly 1: Coin Collector, Weekly 2: Fahrrad Kilometer und Weekly 4: Schnitzeljagd. Weekly 3 (Sportkurse) ist nicht abgebildet, weil es nur ein QR-Code Scanner ist.



Technische Universität Kaiserslautern

# Digitale Bewegungsförderung mit dem Game of TUK

Mit über 2.000 aktiven Spielerinnen und Spielern und einer Steigerung der Bewegungsaktivität quer durch alle Teilnehmergruppen übertraf das Projekt der Technischen Universität Kaiserslautern sämtliche Erwartungen.

| Von Sebastian Kirn, Julia Müller und Max Sprenger

Das App-basierte Spiel „Game of TUK“ entstand auf Grundlage des Gamification-Ansatzes an der Technischen Universität Kaiserslautern (TUK). Es kombiniert die virtuelle Realität mit dem echten Leben, um die Motivation zu mehr Bewegung im Studi-Alltag zu steigern. Damit sich TUK-Studierende mehr bewegen, wurde im Juni 2018 um den „Thron der Universität“ gespielt.

Bei der Projektplanung standen die zielgruppenadäquate Ansprache und Ausrichtung im Mittelpunkt. Die TUK bietet überwiegend technische und naturwissenschaftliche Studiengänge. Unter den Studierenden liegt der Männeranteil bei rund 70 Prozent. Der Universität ist die Bewegungsförderung ihrer Studierenden ein zentrales Anliegen, daher bot die Teilnahme an der Ausschreibung eine einzigartige Möglichkeit, neue Wege in der Bewegungsförderung zu gehen.

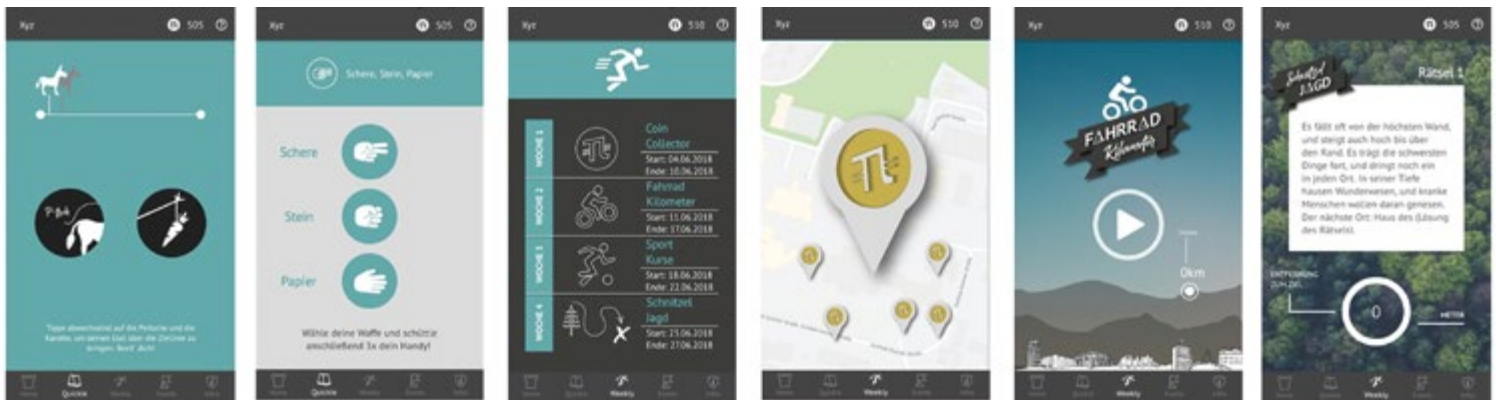
In Kooperation zahlreicher Partner wurde das Spiel innerhalb weniger Monate entwickelt, programmiert, durchgeführt und ausgewertet: Mit dabei waren das Deutsche Forschungsinstitut für künstliche Intelligenz (DFKI), der Lehrstuhl „Serious Games Engineering“, das Lehrgebiet Sportwissenschaft, das Regionale Hochschulrechenzentrum Kaiserslautern und der Hochschulsport der TUK. Hinzu kam die fachliche Unterstützung der Techniker Krankenkasse und des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbandes. Ein großes studentisches Team an der TUK ermöglichte direkt aus der Zielgruppe stammende Inputs

und eine von viel Leidenschaft und Engagement geprägte Durchführung des „Game of TUK“.

## Explizit auch für Bewegungsmuffel

Die Kombination aus digitalen Game-Elementen und Spielen im realen Leben sollte explizit auch die Studierenden ansprechen und erreichen, die sich körperlich zu wenig bewegen. Die Studierenden konnten über die App Punkte, sogenannte TUK-Coins, über verschiedene Spiele und Aufgaben sammeln. Es gab drei Spielkategorien: Quicky-Games (schnelle Spiele, die nur in der App gespielt werden), Weeklies (Bewegungsaufgaben, die je eine Woche laufen) und zwei Event-Spiele (Opening Battle und Final Battle).

Im gesamten Spiel stand durch den Kampf zwischen vier Häusern nicht die Einzelleistung im Vordergrund – diese zahlte vielmehr auf den Häuserpunktestand ein. Worum es ging, war die Teampunktzahl. Über den jeweiligen Fachbereich ordnet sich im Game of TUK jeder Spieler und jede Spielerin einem von vier Häusern zu. Zur Identifizierung hat jedes Haus sein eigenes Wappen und als Namen einen griechischen Buchstaben. Die zwölf Fachbereiche wurden so aufgeteilt, dass die Personenanzahl (Summe aller eingeschriebenen Studierenden der jeweils drei Fachbereiche) und die körperliche Aktivität (Erhoben im Rahmen der Gesundheitsumfrage University Health Report) ausgewogen sind.



**Bewegungsanreize für alle:** Das Game of TUK kombiniert digitale Game-Elemente und Spiele im realen Leben.

## Quickies

Für die Quickies wurden zwei Spiele in die App implementiert, um die Studierenden zu unterhalten und sie zu motivieren, die App regelmäßig zu nutzen. Die beiden Spiele waren zum einen „Schere-Stein-Papier“ und zum anderen ein „Eselrennen“. Bei Letzterem muss ein virtueller Esel bei einem direkten Wettkampf zwischen zwei Gegnern als Erster ins Ziel kommen. Angetrieben wird der Esel, indem möglichst schnell abwechselnd zwei Tasten (Peitsche und Karotte) getippt werden. Bei Schere-Stein-Papier muss das Handy dreimal geschüttelt werden, bevor die Spieleingabe angenommen wird. Bei beiden Quickies konnte sowohl gegen einen realen Gegner als auch gegen den Computer gespielt werden. Da diese Spiele nur marginal bewegungsfördernd sind, gab es hier nur eine sehr geringe Punktzahl zu gewinnen. Maximal konnten 30 Quickie-Games pro Tag gespielt werden.

## Weeklies

Für jede der vier Wochen Spiellaufzeit gab es eine neue Wochenaufgabe (Weekly). Die Weeklies wurden so ausgewählt, dass sie unterschiedliche Formen und Intensitäten von Bewegungen abdecken und bereits bestehende Angebote und Möglichkeiten der körperlichen und sportlichen Aktivitäten an der TUK aufzeigen, die in das Spiel integriert wurden.

In der ersten Woche konnten täglich 20 virtuelle Coins auf dem Campus und im angrenzenden Waldgebiet eingesammelt werden. Den Studierenden wurde eine beispielhafte Route von drei Kilometern angeboten, die sie in ihren Studienalltag quasi nebenbei einbauen konnten.

In der zweiten Woche gab es Punkte für zurückgelegte Fahrradkilometer. Aus Gründen der Dramaturgie des Gesamtspiels und der Fairness wurde die Punktegrenze bei 20 Kilometern pro Tag gesetzt.

In der dritten Woche gab es für das Absolvieren eines Sportkurses im Unisport oder Unifit einen eigens entworfenen TUK-Coin-Geldschein, auf dem ein Einweg-QR-Code aufgedruckt war. Über die App konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer diesen einscannen und so 300 TUK-Coins auf das eigene und somit auch das Häuser-Punktekonto gutschreiben. Auf dem Geldschein waren TUK-typische Details versteckt, beispielsweise das Konterfei des TUK-Präsidenten, alle Fachbereichsabkürzungen oder auch die Zahl Pi ( $\pi$ ).

In der letzten Weekly-Runde wurden die Studierenden bei einer Schnitzeljagd im an den TUK-Campus angrenzenden Wald über Rätsel zu fünf Orten geführt. Die Lösung des Rätsels ergab den nächsten Ort und beim Erreichen des Ortes wurden TUK-Coins vergeben. Insgesamt absolvierte jeder Spieler und jede Spielerin bei Komplettierung der Schnitzeljagd eine Strecke von 11,8 Kilometern durch den Pfälzer Wald. >>>




**Große Resonanz:** Rund 2.000 Studierende der TUK konnten durch das Spieleangebot zu mehr Bewegung aktiviert werden.



## Evaluation und Ausblick

Das gesamte Spiel wurde in Konzeption, Durchführung und Wirkung aus der Perspektive unterschiedlicher Wissenschaftsdisziplinen analysiert und evaluiert. Neben einer Masterarbeit, die sich mit der Frage beschäftigt, wie sehr das Spiel die Bewegung gefördert hat, ist ein Artikel, der die Benutzerfreundlichkeit (Usability) und Teilnehmerstruktur analysiert, in Arbeit.

Eine zweite Runde ist bereits geplant: Ziel ist es, das Spiel zu einer festen Tradition im universitären Alltag der TUK zu machen. 

**Sebastian Kirn** ist Bereichsverantwortlicher für Innovation, Marketing und Design bei CampusPlus an der Technischen Universität Kaiserslautern (TUK).

**Julia Müller** ist Projektkoordinatorin bei CampusPlus (Studentisches Gesundheitsmanagement der TUK).

**Max Sprenger** ist stellvertretender Leiter Allgemeiner Hochschulsport (ZE AHS) an der TUK.

## Unsere Quintessenz

- Bei den aktiven Spielerinnen und Spielern gab es eine signifikante Bewegungssteigerung.
- Die Entwicklung einer App ist mit großen technischen Hürden verbunden. Ob eine App der richtige Weg ist, sollte gut überlegt werden.
- Die Verbindung zwischen Spielelementen in der virtuellen und der realen Welt hat ein großes Potenzial.

## Auf einen Blick

### Technische Universität Kaiserslautern

Game of TUK

#### Kontakt

Technische Universität Kaiserslautern

Julia Müller und Max Sprenger

Paul-Ehrlich-Straße 28

67663 Kaiserslautern

[max.sprenger@hochschulsport.uni-kl.de](mailto:max.sprenger@hochschulsport.uni-kl.de)

[julia.mueller@hochschulsport.uni-kl.de](mailto:julia.mueller@hochschulsport.uni-kl.de)

[www.unisport.uni-kl.de](http://www.unisport.uni-kl.de)

[www.uni-kl.de/ueber-die-tuk/leben-und-kultur/game-of-tuk/](http://www.uni-kl.de/ueber-die-tuk/leben-und-kultur/game-of-tuk/)

#### Kernziel

Förderung der Bewegungsaktivität aller Studierenden der Technischen Universität Kaiserslautern mithilfe des Gamification-Ansatzes und durch digitale Medien

#### Zentrale Aktivitäten

Entwicklung einer App zur Bewegungsförderung flankiert durch Events und Aktivitäten in Zusammenhang mit dem eigens entwickelten Spiel

#### Anzahl Mitarbeitende

Eine geteilte Projektleitung (studentisch und hauptamtlich), ein studentischer Spielleiter, diverse Programmierer und Helfer

#### Partnereinrichtungen

- *Interne Partner:* Fachgebiet Sportwissenschaft, TUK; Unisport, TUK; Lehrstuhl „Serious Games Engineering“, TUK; Lehrstuhl „Embedded Intelligence“, TUK
- *Externe Partner:* Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband, Deutsches Forschungszentrum für Künstliche Intelligenz, Regionales Hochschulrechenzentrum Kaiserslautern, Techniker Krankenkasse,

#### Anzahl der Hochschulmitglieder

- *Studierende:* ca. 15.000 (inklusive ca. 4.000 Fernstudierenden)
- *Mitarbeitende:* ca. 2.500

#### Beteiligung Studierende

Rund 2.000 Studierende der TUK wurden zu mehr Bewegung aktiviert. Rund 20 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren vor dem Spiel körperlich wenig aktiv, weitere 5 Prozent waren körperlich vollkommen inaktiv.

Hochschule Emden/Leer

# Bewegt lernen im Stehen und auf Rollen

Das Projekt „Seminarbewegtes Lernen und die Förderung des aktiven Lernens“ zielt darauf ab, mehr Bewegung in den Alltag von Studierenden zu bringen – besonders in Seminaren und Vorlesungen. | Von Sylvia Laczkiewicz

Das Projekt „Seminarbewegtes Lernen und die Förderung des aktiven Lernens“ wendet sich an zwei Zielgruppen: die Studierenden und die Lehrenden der Hochschule Emden/Leer. Die Studierenden soll es zu mehr Bewegung im Alltag und besonders während des Lernens motivieren, wodurch ihre Konzentration und Motivation gesteigert werden. Den Lehrenden soll es einen niedrighschwelligen Zugang zu Methoden des kooperativen Lernens und zu Aktivierungs- und Entspannungsübungen bieten.

## Drei Bausteine

Die Maßnahmen bestehen aus drei Bausteinen: ein „bewegter Raum“, ein Online-Wiki und videogestützte Kurzanleitungen. Mit dem „bewegten Raum“ wurde zu Beginn des Projektes ein Seminarraum eingerichtet und mit „bewegtem Mobiliar“ ausgestattet. Rollbare Schreibtischstühle mit einem integrierten Schreiblett erleichtern es, starre Strukturen während eines Seminars aufzubrechen. Durch die farbliche Vielfalt des Mobiliars können Gruppen gebildet werden. Ein Online-Wiki zu Methoden des kooperativen Lernens ergänzt den bewegten Raum. Im Online-Wiki werden verschiedene Methoden des kooperativen Lernens sowie Übungen der bewegten und entspannten Pause auf einem Online-Server für alle Studierenden und Lehrende bereitgestellt. Es gliedert sich in die „Fibel“, in der die Methoden ausführlich beschrieben sind, und die „Essentials“, die als Gedankenstütze während des Durchführens dienen. Mit videounterstützten Kurzanleitungen als drittem Baustein werden Übungen zur Aktivierung und zur Entspannung vorgestellt. Die Lehrenden haben so die Möglichkeit, das Seminar jederzeit für eine bewegte Pause zu unterbrechen, ohne die Übungen selbst anleiten zu müssen.

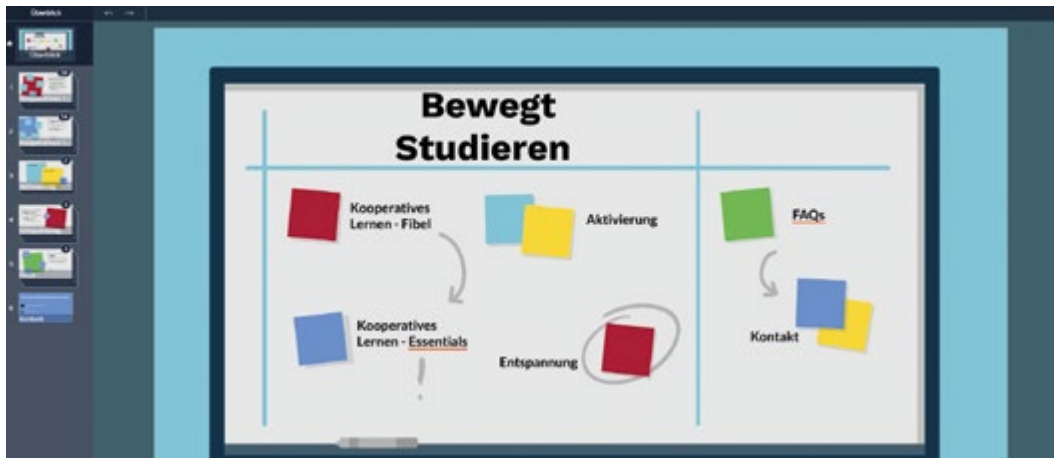
Zusätzlich werden von der CampusDidaktik der Hochschule Emden/Leer in regelmäßigen Abständen Informationsveranstaltungen und



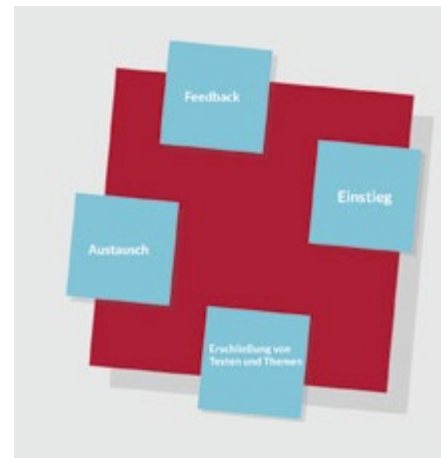
Impulsseminare zu kooperativem Lernen und zur Nutzung des bewegten Raumes angeboten. Studierende können zudem höhenverstellbare Schreibtischaufsätze aus nachhaltig produziertem Holz, sogenannte Stand-ups, ausleihen, die es ihnen ermöglichen, in jedem Seminar, jeder Vorlesung und in der Bibliothek die sitzende Position gegen eine Einheit im Stehen zu tauschen. Dadurch können sie autark entscheiden, ob sie sitzen, stehen oder sich bewegen möchten.

## Studierende einbeziehen

Die primäre Zielgruppe sind die Studierenden, deren Bedürfnisse sich stetig wandeln und die wir in die Planung einbeziehen. Sie wurden dazu eingeladen, Lösungsvorschläge zu erarbeiten und stetig >>>



Online-Wiki: hält Methoden des kooperativen Lernens bereit



Feedback zum Projekt zu geben. Verschiedene Ausführungen des Mobiliars haben wir beispielsweise auf dem Campus ausgestellt und die Studierenden gebeten, es zu testen und uns ihre Meinung und ihr Gefühl dazu mitzuteilen. Studierende, die regelmäßig Seminare im bewegten Raum haben, werden nach ihren Erfahrungen und Verbesserungsvorschlägen gefragt. Zudem hat eine Studierendengruppe die Aktivierungs- und Entspannungsübungen zusammengetragen, verschriftlich und verfilmt.

Bei der „richtigen“ Nutzung des bewegten Raums wird dieser sehr positiv bewertet. Beachtet werden muss, dass das ausgewählte Mobiliar sich nicht für den Frontalunterricht eignet. Um die Lehrenden darauf hinzuweisen, werden in regelmäßigen Abständen Schulungen und das Online-Wiki angeboten.

### Ergebnisreiche Zusammenarbeit

Wir haben uns mit diesem Projekt auf die Ausschreibung beworben, weil wir die Erfahrung gemacht haben, dass die Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse (TK) und dem Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh) immer sehr ergebnisreich sind. Durch die Vernetzung mit Experten und Expertinnen der TK und dem adh sowie mit anderen Hochschulen, die an einem ähnlichen Projekt arbeiten, ist es möglich, das eigene Projekt zu reflektieren und auch von den Erfahrungen der anderen zu profitieren. Bei den Treffen der Beteiligten können wir uns austauschen, hilfreiche Impulse geben und erhalten und neue Ideen generieren.

Vorrangig kooperieren wir in diesem Projekt mit internen Partnern: Der Fachbereich Soziale Arbeit und Gesundheit hat den Raum zur Verfügung gestellt und war maßgeblich an dessen Umbau und Neuausstattung beteiligt. Die CampusDidaktik ist Teil des Projektteams und lädt in regelmäßigen Abständen zu Schulungen und Formaten ein, die den Lehrenden den Umgang mit dem bewegten Raum, mit kooperativen Lehrmethoden und dem Online-Wiki veranschaulichen. Die Medientechnik der Hochschule Emden/Leer hat sowohl den Videodreh unterstützt als auch ein separates Projekt in Bezug auf die Akustik im bewegten Raum angestoßen.

Durch die Zusammenarbeit mit verschiedenen internen Partnern können deren Expertise und Blickwinkel genutzt werden, was besonders in einem so umfangreichen Projekt von großer Wichtigkeit ist. Zudem kann das Projekt durch die Einbeziehung der Partner ganzheitlich an der Hochschule durchgeführt werden, wodurch ein noch größerer Bezug für die Zielgruppen entsteht.

### Von der bewegten Pause zum bewegten Lernen

Das Projekt ist eine Erweiterung der in der Vergangenheit bereits implementierten „bewegten Pause“. Diese wurde nach Voranmeldung in Seminaren und Vorlesungen wie auch in den Mittagspausen unter Anleitung von studentischen Hilfskräften des Hochschulsports durchgeführt.

### Unsere Quintessenz

- Ziel ist eine qualitativ hochwertige Lehre. Mithilfe des Projekts kann die Lehre nachhaltig positiv beeinflusst werden.
- Sowohl Studierende als auch Lehrende profitieren von dem Projekt.
- Lehrende berichten, dass durch die Übungen im Rahmen der bewegten Pause und die Methoden des kooperativen Lernens die Aufmerksamkeit und Motivation der Studierenden gesteigert wird.
- Die Studierenden geben ein positives Feedback über die Steigerung ihrer Konzentration.
- Durch die Verwendung von Online-Tools ist die Verankerung des Projektes nachhaltig, die Inhalte bleiben stets auf dem neuesten Stand.



## Kooperatives Lernen

Hier finden Sie verschiedene Methoden des kooperativen Lernens. Wählen Sie einfach aus, welches Ziel Sie mit der Methode verfolgen möchten.



**Impuls-Seminare:** bieten Input zum kooperativen Lernen und zur Nutzung des bewegten Raumes

Im aktuellen Projekt werden die Methoden und Übungen der bewegten Pause mit den von der CampusDidaktik angebotenen kooperativen Lehrmethoden zusammengeführt. Mit der Verknüpfung beider Ansätze bekommen die Zielgruppen ein niedrigschwelliges, ganzheitliches Konzept zur Verfügung gestellt.

Alle Angebote, die während des Projektes entstanden sind, werden nach dessen Ende weitergeführt. Verantwortlich dafür ist die Organisationseinheit health & sports. Kritik und Erfahrungen werden angenommen und verarbeitet, um das Format in einem partizipativen Prozess stetig zu verbessern. Auch das Online-Wiki wird kontinuierlich weiterentwickelt und aktualisiert.

Eine Lehre haben wir aus den Baumaßnahmen gezogen, die für die Einrichtung unseres bewegten Raumes erforderlich waren: Probleme während der Umbauzeit können ein Projekt verzögern, selbst wenn man eine detaillierte Planung hat und einen zeitlichen Puffer integriert. Unser Tipp an andere ist daher: Bauliche Maßnahmen sollten wenn möglich außerhalb der regulären Projektlaufzeit umgesetzt werden. ■

**Sylvia Laczkiewicz** ist Projektkoordinatorin Studentisches Gesundheitsmanagement und Leiterin der Einrichtung healthy campus an der Hochschule Emden/Leer.

## Auf einen Blick

### Hochschule Emden/Leer

Seminarbewegtes Lernen und die Förderung des aktiven Lernens

#### Kontakt

Sylvia Laczkiewicz  
MA Soziale Arbeit und Gesundheit im Kontext sozialer Kohäsion  
Projektkoordinatorin healthy campus  
Constantiaplatz 4 | 26273 Emden  
[sylvia.laczkiewicz@hs-emden-leer.de](mailto:sylvia.laczkiewicz@hs-emden-leer.de)  
[www.hs-emden-leer.de](http://www.hs-emden-leer.de)

#### Kernziel

Mehr Bewegung im Alltag durch niederschwellige Impulse und Anleitungen

#### Zentrale Aktivitäten

Online-Wiki, Möblierung, Schulungen/Workshops zu kooperativen und alternativen Lehrmethoden, insbesondere zur Nutzung des bewegten Raumes

#### Anzahl Mitarbeitende

1 Projektkoordination, 4 hauptamtliche Teammitglieder, 3 studentische Hilfskräfte

#### Partnereinrichtungen

- *Interne Partner:* Fachbereich Soziale Arbeit und Gesundheit, Hochschule Emden/Leer; Campusdidaktik, Hochschule Emden/Leer; Studiengang „Interdisziplinäre Physiotherapie, Motologie, Ergotherapie“, Hochschule Emden/Leer; Medientechnik, Hochschule Emden/Leer
- *Externe Partner:* Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband, Techniker Krankenkasse

#### Anzahl Hochschulmitglieder

- *Studierende:* ca. 4.500 (inklusive der Standorte in Leer und Emden)
- *Mitarbeitende:* Beschäftigte: rund 440, davon Professuren: rund 100

#### Beteiligung Studierende

Mitwirkung an der Projektausgestaltung: 5

# Der adh: Sport und Bewegung in allen Facetten

Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh) vertritt die Interessen von knapp 200 Mitgliedshochschulen mit rund 2,4 Millionen Studierenden und 550.000 Bediensteten.

| Von Julia Frasch und Benjamin Schenk

## allgemeiner deutscher hochschulsportverband



### Hochschulsport-Entwicklung seit mehr als 70 Jahren

2018 feierte der adh sein 70-jähriges Jubiläum. Er wurde am 2. April 1948 in Bayrischzell von studentischen Sportreferenten als reiner Studentensportverband gegründet. Um die Kontinuität und gewachsene Bandbreite der Hochschulangebote sicherzustellen, wurde 1972 die paritätische Mitbestimmung von Studierenden und hauptamtlichen Sportfachkräften eingeführt. Seit 1976 ist der Hochschulsport als Förderungsaufgabe der Hochschulen gesetzlich verankert. 2009 erklärte der Deutsche Bundestag den Hochschulsport als unverzichtbaren Bestandteil der deutschen Sport- und Hochschullandschaft.

### Gesundheits- und Bewegungsförderung für alle Hochschulmitglieder

Das Themenfeld „Sport und Gesundheit“ nimmt im Hochschulsport einen wichtigen Stellenwert ein. Der adh initiiert mit seinen Mitgliedshochschulen und Partnern vielfältige Aktivitäten im Bereich der Bewegungsförderung. Ein beispielgebendes Projekt ist der adh-Pausenexpress, ein 15-minütiges, aufsuchendes Angebot am Arbeitsplatz. Der Pausenexpress wurde 2009 an der Uni Potsdam entwickelt. Heute bieten über 40 Hochschulen in ganz Deutschland das mehrfach ausgezeichnete Bewegungsprogramm für Hochschulmitarbeitende an, das vielerorts für die Zielgruppe der Studierenden angepasst wurde. Der Hochschulsport leistet somit einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Kultur an Hochschulen.

### Sportliche Highlights: nationale und internationale Wettkämpfe

Der adh veranstaltet jährlich in über 50 Sportarten Wettkämpfe mit besonderem Flair. Rund 12.000 Leistungs- sowie Hobbysportlerinnen und -sportler kämpfen bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften,

Hochschulpokal-, adh-Open- oder adh-Trophy-Veranstaltungen um Titel und feiern gemeinsam. Das Angebot reicht von den beliebtesten Ballsportarten über die klassischen Disziplinen bis hin zu aktuellen Trendsportarten wie Roundnet oder Bouldern.

International arbeitet der adh mit dem Europäischen Hochschulsportverband EUSA und dem Weltverband FISU zusammen. Sportliches Highlight ist die alle zwei Jahre stattfindende Sommer-Universiade, die weltweit größte Multisportveranstaltung nach den Olympischen Sommerspielen. Weitere Höhepunkte sind die Winter-Universiaden sowie die ebenfalls im zweijährlichen Rhythmus ausgetragenen Studierenden-Weltmeisterschaften und die Europäischen Hochschulmeisterschaften.

### Am Puls der Zeit: Qualifikation und Wissensmanagement

Der adh entwickelt Bildungsarbeit auf einer breiten und zukunftsweisenden Basis. Das wichtigste Ziel ist die Verbesserung der Angebotsqualität im Hochschulsport vor Ort. Dafür organisiert er mit seinen Partnern bundesweit Seminare, Tagungen und Workshops, die der Qualifizierung des studentischen und hauptamtlichen Hochschulsportpersonals dienen.

Um die inhaltliche Arbeit der Mitgliedshochschulen zu unterstützen und Impulse zur Weiterentwicklung des Hochschulsports zu geben, stellt der Verband darüber hinaus Kommunikationsplattformen für den themenspezifischen Erfahrungsaustausch bereit.

### Tandem-Mentoring: Nachwuchsförderung und Personalentwicklung auf breiter Basis

Viele führende Persönlichkeiten des deutschen Sports legten den Grundstein für ihre Karriere im adh. Seit 2003 fördert der adh mit dem Projekt Tandem-Mentoring gezielt weibliche Nachwuchskräfte im Sport. Das Mentoring-Projekt erweitert das Potenzial junger Frauen, Führungsaufgaben im (Hochschul-) Sport zu übernehmen. Darüber hinaus soll es dazu beitragen, den Anteil weiblicher Führungskräfte im Sport zu erhöhen. ■

# Die TK und ihr Engagement an Hochschulen

Die Techniker Krankenkasse (TK) unterstützt seit mehr als 15 Jahren Hochschulen dabei, ein ganzheitliches Gesundheitsmanagement aufzubauen und zu etablieren.

| Von Dr. Brigitte Steinke und Bianca Dahlke



Die Techniker Krankenkasse (TK) besteht seit über 130 Jahren. 11,3 Millionen Privat- und Firmenkunden setzen ihr Vertrauen in die TK und rund 14.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind bei der TK als eine der bundesweit größten Krankenkassen beschäftigt. Im Bereich „Prävention und Gesundheitsförderung“ bietet die TK ein bedarfsorientiertes und innovatives Produktportfolio an und nimmt eine aktive Rolle in der Gestaltung der Präventionspolitik ein.

Die TK unterstützt und berät Hochschulen bei der Einführung und Etablierung eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements. Zielgruppenspezifisch begleiten TK-Gesundheitsexpertinnen und -experten den gesamten Prozess zur Strukturbildung, von der Analyse über Maßnahmen bis hin zur Evaluation. Dabei ist der TK eine ganzheitliche Herangehensweise besonders wichtig. Ziel ist es, die gesundheitlichen Rahmenbedingungen zu verbessern und zum Wohlbefinden aller beizutragen.

Das Engagement der TK zum Studentischen Gesundheitsmanagement (SGM) beruht auf dem „Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention“, mit dem der Gesetzgeber 2015 die Krankenkassen beauftragt hat, in der Lebenswelt Hochschule den Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen zu stärken, die gesundheitliche Situation Studierender zu erheben und geeignete Maßnahmen zu unterstützen.

Die Studienzeit als zeitlich begrenzte Entwicklungsphase hat eine besondere Qualität, die auch zur Kompetenzentwicklung zukünftiger Führungskräfte und Entscheidungsträger in der Gesellschaft beiträgt. Erfahren Studierende, dass sich gesundheitsförderliche Studienbedingungen nicht nur positiv auf das eigene Wohlbefinden auswirken,

sondern auf die gesamte Hochschule ausstrahlen, werden sie sich mit einem ganz anderen Verständnis den Zusammenhängen von Arbeit und Gesundheit stellen und diese Erfahrungen in den späteren Arbeitsalltag transferieren.

Mit der vorliegenden Ausgabe zu Praxisbeispielen aus der gemeinsamen Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbandes (adh) und der TK werden Anregungen und weitere Impulse zur Verbreitung und Vertiefung von strukturellen und verhaltensorientierten Maßnahmen zur Bewegungsförderung in Hochschulen für den Studienalltag gegeben. Damit wird auch dieser Aspekt des Studentischen Gesundheitsmanagements ausführlicher beleuchtet und praxisnah beschrieben.

Die Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ des adh und der TK reiht sich ein in das fast zwei Jahrzehnte währende Engagement der TK in der gesundheitsfördernden Lebenswelt Hochschule.

So ist die TK aktives und förderndes Mitglied im bundesweiten „Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen (AGH)“ und fördert regional den „Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen Südwest“, die Initiative „Gesunde Hochschulen Thüringen“ und das Netzwerk „Gesunde Hochschulen NRW“. Ziel der von der TK geförderten Netzwerke ist es, die Gesundheitsförderung an den Hochschulen und damit gesunde Lern- und Arbeitsbedingungen durch wissenschaftlichen und fachlichen Austausch zu unterstützen. Netzwerken spiegelt den Zeitgeist wider, es unterstützt modernes, lebenslanges Lernen und ist auf Kooperation ausgerichtet. Darüber hinaus hat die TK in Kooperation mit der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin e. V. ein Projekt zum Aufbau und zur Entwicklung eines Kompetenzzentrums „Gesundheitsfördernde Hochschulen“ initiiert.

Aktuell hat die TK ein neues Online-Portal zum Thema „Gesunde Lebenswelten“ entwickelt. Auf einen Blick erhalten Interessierte und Fachexpertinnen und -experten hier vertiefende Informationen zu inhaltlichen gesundheitsförderlichen Aspekten aus der Lebenswelt und zu Kooperationen. ■

**Mehr erfahren Sie auf [tk.de](http://tk.de), Suchnummer 2069420.**

Beilage zur DUZ – Magazin für Wissenschaft und Gesellschaft,  
15. November 2019, und zur DNH – Die Neue Hochschule,  
13. Dezember 2019.

Das DUZ Special erscheint in der DUZ Verlags- und Medienhaus GmbH.

**Herausgeberin dieser Ausgabe:**

Techniker Krankenkasse  
Unternehmenszentrale  
Gesundheitsmanagement  
Bramfelder Str. 140 | 22305 Hamburg  
www.tk.de

Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband e.V.  
Max-Planck-Str. 2 | 64807 Dieburg  
www.adh.de

**Konzeption und Redaktion dieser Ausgabe:**

Benjamin Schenk, Nina Haller  
(Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband e.V.),  
Dr. Brigitte Steinke, Bianca Dahlke (Techniker Krankenkasse)

*in Zusammenarbeit mit der DUZ Special-Redaktion*

Koordination und Marketing:  
Stefanie Kollenberg, s.kollenberg@duz-medienhaus.de

Konzeption, Text, Redaktion:  
Veronika Renkes, v.renkes@duz-medienhaus.de

**Gestaltung und Satz:**

axeptDESIGN, Berlin, axeptdesign.de

**Fotos:**

Titel: georgerudy/Adobe Stock | S. 2 li.: sitthiphong/freepik | S. 2 o.: Uni  
Tübingen/BeTaBalance | S. 2 re.: clique-images/unsplash | S. 3 o.: adh  
| S. 3 u.: TK | S. 4: adh | S. 5: Henning Rakete | S. 6–8: Grafic Recording:  
Frank Hargina | S. 10: dolgachov/123rf | S. 12: Leuphana Uni Lüneburg/  
Lea von der Ohe | S. 14: KIT/activity kit | S. 17: Uni Tübingen /BeTaBalance  
| S. 19-21: Uni Saarland/Campus in Bewegung | S. 23/24: FSU Jena  
Multimediazentrum | S. 25: only\_kim/freepik | S. 26: DHGS/Use it or  
lose it | S. 27: Katharina Schöttl | S. 28–30: TU Kaiserslautern/ Game of  
TUK | S. 31: mrsiraphol/freepik | S. 32/33: Hochschule Emden-Lehr/Sylvia  
Laczkiwicz | S. 33 re.: Finja Huckfeldt

**Lektorat und Korrektorat:**

Benita von Behr, Berlin

**Druck:**

SDL Digitaler Buchdruck, Berlin

**Verlag:**

DUZ Verlags- und Medienhaus GmbH  
Kaiser-Friedrich-Straße 90  
10585 Berlin  
Tel.: 030 21 29 87-0  
info@duz-medienhaus.de  
duz-medienhaus.de

Dr. Wolfgang Heuser (Geschäftsführer)  
w.heuser@duz-medienhaus.de

**Redaktionsschluss:**

September 2019

© DUZ Verlags- und Medienhaus GmbH

ISBN 978-3-96037-327-8