

HERAUSGEBER DIESER AUSGABE:

ALLGEMEINER DEUTSCHER HOCHSCHULSPORTVERBAND E.V. // 64807 DIEBURG // www.adh.de //
UND TECHNIKER KRANKENKASSE // 22305 HAMBURG // www.tk.de

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



GESUNDHEITSPARTNER



LEBENSWELT GESUNDE HOCHSCHULE

DUZ SPECIAL
BEILAGE ZUR DUZ
// MAGAZIN FÜR
WISSENSCHAFT UND
GESELLSCHAFT

AUF DEM WEG ZU EINEM PROFESSIONELLEN
GESUNDHEITSMANAGEMENT

INHALT

3 VORWORT

| Von DUSTIN REHDER und MARKUS KERKHOFF

4 EINLEITUNG

Hochschulen nachhaltig in
Bewegung bringen

9 BAUSTEINE DES GESUNDHEITS- MANAGEMENTS AN HOCHSCHULEN

Gesundheitsmanagement – umsichtig
planen, umsetzen und verstetigen

| Sechs Learnings aus der Praxis von Dr. Brigitte
Steinke, Projekt- und Prozessberaterin

12 BEWEGT STUDIEREN – STUDIERN BEWEGT! 2.0

| Eine gemeinsame Initiative des Allgemeinen
Deutschen Hochschulsportverbands und der
Techniker Krankenkasse

17 IN EIGENER SACHE

Die Techniker Krankenkasse – TK

| Engagiert für eine gesunde Hochschule

18 Der Allgemeine Deutsche Hochschul- sportverband – adh

| Starker Partner für die Hochschulen

19 RÜCKBLICK UND AUSBLICK

3 Fragen an Benjamin Schenk

| Interview mit BENJAMIN SCHENK

20 PUBLIKATIONEN

Positionspapier zur Rolle des
Hochschulsports

und

Projektbroschüre „Bewegt studieren –
Studieren bewegt! 2.0“

IMPRESSUM

BEILAGE ZUR DUZ – MAGAZIN FÜR WISSENSCHAFT UND
GESELLSCHAFT, 28. JUNI 2024.

DIE BEILAGE ERSCHEINT IN DER
DUZ VERLAGS- UND MEDIENHAUS GMBH.

HERAUSGEBER DIESER AUSGABE:

ALLGEMEINER DEUTSCHER HOCHSCHULSPORTVERBAND E. V.
MAX-PLANCK-STR. 2 // 64807 DIEBURG // WWW.ADH.DE

TECHNIKER KRANKENKASSE // UNTERNEHMENSZENTRALE //
GESUNDHEITSMANAGEMENT

BRAMFELDER STR. 140 // 22305 HAMBURG // WWW.TK.DE

KONZEPTION UND REDAKTION DIESER AUSGABE:

JULIA FRASCH, NINA HALLER, LISA JUNG, BENJAMIN SCHENK
(ALLGEMEINER DEUTSCHER HOCHSCHULSPORTVERBAND E. V.)

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER DUZ SPECIAL-REDAKTION
VERONIKA RENKES, V.RENKES@DUZ-MEDIENHAUS.DE

GESTALTUNG UND SATZ: AXEPTDESIGN, BERLIN

LAYOUTKONZEPTION: IRIS BECKER, BERLIN

FOTOS: TITEL, S. 5 OBEN, S. 6 OBEN, S. 7, S. 8, S. 19: ARNDT
FALTER | S. 3 LINKS: LOTTA REIFFERT | S. 3 RECHTS: PRIVAT |
S. 5 UNTEN: THOMAS TRUTSCHEL | S. 6 UNTEN: HRK/JÜRGEN
SCHEERE | S. 8 UNTEN: DOSB | S. 9: ANDRÉ GOERSCHEL | S. 10
LINKS: UNI AUGSBURG | S. 10 RECHTS: PRIVAT | S. 11: HEIKO
APPELBAUM | S. 13 OBEN: FREDDY CZAJA | S. 13 UNTEN: LUH/
MORITZ KÜSTNER | S. 14 OBEN: LEUPHANA/BBM | S. 14 UNTEN:
TU CLAUSTHAL/CHRISTIAN KREUTZMANN | S. 15 OBEN:
BERNADETTE YEHDU | S. 15 UNTEN: MICHAEL POINTVOGEL/
MICHAELPOINTVOGEL.COM

KORREKTORAT: ANNE VONDERSTEIN, BERLIN

DRUCK: SDL DIGITALER BUCHDRUCK, BERLIN

VERLAG:

DUZ VERLAGS- UND MEDIENHAUS GMBH
FRANZ-MEHRING-PLATZ 1 // 10243 BERLIN
TEL.: 49 30 21 29 87-12

V.RENKES@DUZ-MEDIENHAUS.DE // DUZ-MEDIENHAUS.DE

ANGELIKA FRITSCHKE, VERONIKA RENKES
(GESCHÄFTSFÜHRERINNEN)

REDAKTIONSSCHLUSS: JUNI 2024 //

© DUZ VERLAGS- UND MEDIENHAUS GMBH

ISBN: 978-3-96037-389-6



Dustin Rehder
Studentisches Vorstandsmitglied,
Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband



Markus Kerkhoff
Projektverantwortlicher
Bewegt studieren – Studieren
bewegt! 2.0,
Techniker Krankenkasse

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

Politik und Gesellschaft tragen eine hohe Verantwortung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Die vergangenen Jahre haben uns vor Augen geführt, wie sehr globale Krisen wie Coronapandemie, Klimawandel und Kriegsereignisse zu gesundheitlichen Belastungen führen. Davon betroffen sind auch all diejenigen, die in der Lebenswelt Hochschule studieren und arbeiten. So belegen Studien wie der TK-Gesundheitsreport 2023, dass sich der subjektive Gesundheitszustand der Studierenden im Vergleich zur Vor-Corona-Zeit deutlich verschlechtert hat.

Dem Hochschulsport kommt in diesem Kontext eine wichtige Rolle zu: Er leistet bundesweit einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Gesundheitskompetenz und zu einem gesunden Lebensstil an den Hochschulen – so auch ausdrücklich empfohlen im Bundesgesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention (PrävG). Und er trägt maßgeblich dazu bei, dass Studierende sich sozial eingebunden fühlen – was ein wichtiger Faktor für die mentale Gesundheit ist. Somit ist der Hochschulsport ein wichtiges Bindeglied zwischen Lehre und gesundem Alltagsverhalten im Hochschulkontext.

Um den Hochschulsport in seiner Arbeit zu unterstützen, konzipierten der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh) und die Techniker Krankenkasse (TK) bereits 2016 die gemeinsame Initiative **Bewegt studieren – Studieren bewegt!**. Diese wurde von 2020 bis 2023 unter dem Titel **Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0** fortgeführt. Mit partizipatorischen Modellen zur nachhaltigen Bewegungsförderung wurden so über die beiden Förderzeiträume Studierende an insgesamt 75 Projekthochschulen dazu animiert, ihren Studienalltag gesünder zu gestalten. Auch mit der begleitenden Qualifizierungsreihe „Gesundheitsmanagement im und durch den Hochschulsport“ konnten wir vielfältige Impulse für gesundheitsorientiertes Studieren und Arbeiten an Hochschulen geben und die Kompetenz und Expertenrolle des Hochschulsports fördern.

Die gemeinsamen Projekte von adh, TK und den Hochschulsporteinrichtungen aus ganz Deutschland haben bisher gezeigt: Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM) kann als strukturierter Prozess in das System Hochschule integriert werden und so zu einer umfassenden Gesundheitsförderung beitragen. An dieser Aufgabe wollen wir auch künftig zusammenarbeiten und den eingeschlagenen Weg fortsetzen, um Gesundheitsmanagement fest in den Hochschulen zu institutionalisieren und es aktiv in den Hochschulalltag aller Studierenden und Mitarbeitenden zu integrieren.

Was den Hochschulen allerdings für die Erfüllung dieser zentralen Aufgabe fehlt: eine gesetzliche Grundlage in den Hochschulgesetzen der Länder und eine darauf basierende nachhaltige Mittelausstattung. Warum dies wichtig ist und vor welchen Herausforderungen die beteiligten Akteur*innen stehen, die die Rolle des Hochschulsports stärken wollen – dazu finden Sie in der vorliegenden Publikation Hintergrundinformationen und Statements von wichtigen Stakeholdern (ab Seite 4).

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.
Markus Kerkhoff und **Dustin Rehder**

HOCHSCHULEN NACHHALTIG IN BEWEGUNG BRINGEN

DER ADH UND DIE TK ENGAGIEREN SICH GEMEINSAM DAFÜR, DASS DAS GESUNDHEITSMANAGEMENT AN HOCHSCHULEN SYSTEMATISCH AUFGEBAUT UND VERANKERT WIRD. ZIEL IST EIN HOCHSCHULISCHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (HGM), DAS DAFÜR SORGT, DASS GESUNDHEITSFÖRDERLICHE AKTIVITÄTEN FÜR ALLE HOCHSCHULANGEHÖRIGEN BEREITGESTELLT WERDEN UND GESUNDHEITSMANAGEMENT ZUM FESTEN AUFGABENBEREICH DER HOCHSCHULEN ZÄHLT. DAMIT KÄMEN DIE HOCHSCHULEN AUCH IHRER VORBILDFUNKTION UND VERANTWORTUNG FÜR DIE GESELLSCHAFT NACH.

Der subjektive Gesundheitszustand der Studierenden in Deutschland hat sich im Vergleich zur Vor-Corona-Zeit deutlich verschlechtert. Prüfungsdruck, Geldsorgen und Zukunftsängste, noch verstärkt durch die Folgen von Coronapandemie, Klimawandel und den aktuellen Kriegsereignissen, rufen bei Studierenden verstärkt Ängste und psychische Störungen hervor – das belegt der TK-Gesundheitsreport 2023. Demnach schätzen nur noch 61 Prozent der Studierenden ihren Gesundheitszustand als sehr gut oder gut ein (im Vergleichsjahr 2015 waren es noch 84 Prozent).

Besonders auffällig: Die zunehmende psychische Belastung. So ist laut der 22. Sozialerhebung zur wirtschaftlichen und sozialen Lage der Studierenden der Anteil von Studierenden mit psychischen Erkrankungen zwischen 2016 und 2021 von 53 Prozent auf 65 Prozent gestiegen.

Erschwerend kommt hinzu: Das digitale Studium, das infolge der Coronapandemie schlagartig ausgebaut wurde, hat gesundheitlich eher schädliche Verhaltensweisen gefördert, wie zum Beispiel das Dauersitzen, und führt zugleich zu einem erhöhten Stresspegel bei den Studierenden – so die Erhebung „Einflüsse der Coronapandemie auf gesundheitsbezogene Verhaltensweisen und Belastungen von Studierenden“, die die Ostfalia Hochschule 2022 veröffentlicht hat.

Zwar bewertet das Gros der Studierenden die digitale Lehre als sehr positiv, weil sie so ihr Studium und ihr Privatleben besser organisieren können. Aber zugleich führt das stärker digital ausgerichtete Studium zu einem Rückgang von Sozialkontakten, zu langen Bildschirmzeiten bei geringerer Bewegung im Alltag und letztendlich zu emotionaler Erschöpfung. Eine Kehrtwende ist notwendig oder wie Dustin Rehder,

studentisches adh-Vorstandsmitglied, es formuliert: „Die alten Strukturen mit langen Vorlesungen und Seminaren nach dem Motto ‚friss oder stirb‘ sind völlig überholt und totale Stressoren. Wenn wir es schaffen würden, kleine bewegte Pausen nach 45 Minuten in den Lehrbetrieb einzuführen, wäre das schon ein großer Fortschritt. Um solche Veränderungen umzusetzen und das Bewusstsein für Gesundheitsförderung in den Hochschulen zu stärken, brauchen wir Unterstützung seitens der Hochschullehrenden, der Hochschulleitungen und aus der Politik.“

Wie Bewegung fest in den Studienalltag integriert wird und welche positiven Auswirkungen dies auf die Studierenden-gesundheit hat, zeigen die Erfahrungen aus den Projekten der Initiative **Bewegt studieren – Studieren bewegt!** (siehe Beitrag ab Seite 12): regelmäßige körperliche Aktivitäten fördern sowohl die körperliche und psychische als auch die soziale Gesundheit der Studierenden. „Gemeinsamer Grundgedanke aller im Rahmen der Initiative geförderten Projekte war, das Gesundheitsbewusstsein und die Bewegungsförderung im Alltag von Studierenden anzusprechen und zu verbessern“, so Jörg Förster, Vorstandsvorsitzender des adh und Geschäftsführer des Hochschulsports Hamburg. „Ziel der Initiative war es von Anfang an, partizipatorische Modelle zur nachhaltigen Bewegungsförderung in der Lebenswelt Hochschule zu entwickeln. Damit wollen wir Gesundheitsbewusstsein und Bewegung im Arbeits- und Lebensumfeld Hochschule dauerhaft verbessern.“ Gerade in der Vielfalt der geförderten Projekte lägen auch ihre Stärken. Denn das so entwickelte Schwarmwissen aller Beteiligten habe gesundheitsförderliche Strukturen und Maßnahmen erzeugt, die einer breiten Hochschulöffentlichkeit zugänglich gemacht werden, nennt Jörg Förster einen wichtigen Impact von **Bewegt studieren – Studieren bewegt!**.





HOCHSCHULISCHES GESUNDHEITSMANAGEMENT IN DEN STRUKTUREN FEST VERANKERN

Das gemeinsame Engagement von adh, TK und den Mitarbeitenden des Hochschulsports hat viele Hochschulleitungen überzeugt, die ein starkes Interesse am Fortbestand der in den vergangenen Jahren durchgeführten Projekte haben. So

erklärt Prof. Dr. Walter Rosenthal, Mediziner und Präsident der Hochschulrektorenkonferenz (HRK) stellvertretend für die Hochschulleiter*innen: „Der Hochschulsport ist längst zu einem wichtigen Baustein für die strategische Entwicklung der Hochschulen geworden. Das hoch ausdifferenzierte Spektrum an Bewegungsangeboten, das der Hochschulsport neben den hochwertigen extracurricularen Kursen im Breitensport und in der Spitzenförderung vorhält, gilt es, bedarfsorientiert zur umfassenden Gesundheitsförderung fortzuentwickeln.“

An dieser Vision arbeiten adh und TK gemeinsam. Ihr Ziel ist es, dass der Hochschulsport von allen Hochschulangehörigen genutzt wird – unabhängig von Status, Alter und Affinität zum Sport. Um dies zu erreichen – so die Vorstellung beider – sollen das Studentische Gesundheitsmanagement (SGM) und das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) zugunsten eines Hochschulischen Gesundheitsmanagements (HGM) im Idealfall gemeinsam gedacht und konzipiert werden. Warum das notwendig ist, erläutert Dr. Sabine Voermans, Leiterin des Gesundheitsmanagements der TK: „Durch ein übergreifendes Angebot, das alle Hochschulgruppen gleichermaßen einbindet, erhoffen wir uns wertvolle neue Synergien. So kann ein Hochschulisches Gesundheitsmanagement intensiv auf die Entwicklung einer ganzheitlich verstandenen Gesundheitskultur in der Organisation Hochschule einzahlen und durch die Partizipation aller Beteiligten zu einer höheren Akzeptanz und Transparenz führen.“

VORBILDFUNKTION FÜR EINE GESÜNDERE GESELLSCHAFT

„Hochschulen sind der Ausbildungsort von künftigen Gestalter*innen von Gesellschaft innerhalb und außerhalb der Hochschule. Eine an nachhaltiger Wirkung ausgerichtete Hochschulstrategie muss daher die Multiplikatorenfunktion

„*Gesundheit entwickelt sich im Alltag. Hochschulen sind ein elementarer Bestandteil des Alltags von Studierenden, aber auch von Mitarbeitenden. Es ist deshalb von großer Relevanz, dass an diesen Orten Bewegung und Begegnung zur Stärkung der seelischen und körperlichen Gesundheit gefördert werden. **Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0** ist deshalb eine super Initiative. Durch Bewegungsmangel entsteht nicht nur individuelles Leid, sondern es fallen auch jährlich bis zu 2,8 Milliarden Euro Kosten für das deutsche Gesundheitssystem durch damit in Zusammenhang stehende körperliche und psychische Erkrankungen an.*

Erfolgreiche Projekte sollten deshalb nun verstetigt und Gesundheitsmanagement von den Hochschulen noch stärker etabliert werden. Wichtig ist dabei vor allem, auch einen Schwerpunkt auf Verhältnisprävention zu legen und sicherzustellen, dass Hochschulen beispielsweise gut und einfach mit dem Fahrrad und zu Fuß erreicht werden können. Das kommt dann nicht nur der Gesundheit, sondern auch dem Klima zugute, was wiederum gut für unser aller Gesundheit ist.“



DR. KIRSTEN KAPPERT-GONTHIER,

Bundestagsabgeordnete für Bündnis 90/Die Grünen, stellvertretende Vorsitzende des Gesundheitsausschusses im Deutschen Bundestag, Präsidentin der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung (BVPg) und Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie



der Hochschulangehörigen in den Blick nehmen“, bringt Jörg Förster eine wichtige Aufgabe der Hochschulen auf den Punkt. Denn Hochschulen sind Multiplikatorinnen, wenn es um gesundheitsbezogene Veränderungen in der Gesellschaft geht. „In keiner anderen Organisation besteht die Möglichkeit, mit vergleichsweise geringem Aufwand circa 50 Prozent der jeweils heranwachsenden Generation in einem sensiblen Entwicklungsabschnitt zu erreichen“ – so die Erkenntnis des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen (AGH) in seinem Papier „Strategien zur Umsetzung des Gesetzes zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention an Hochschulen 2019 bis 2022“. Die Bildungsinstitution Hochschule habe das Potenzial, als „gesundheitsfördernde Organisation“ auf die Studierenden einzuwirken und die dabei erzielten Erkenntnisse und Erfahrungen im späteren Arbeitsleben gewinnbringend einzusetzen. Hochschulen hätten zudem die Möglichkeit, durch die Aufgabenfelder von Lehre, Forschung, Politik-Praxis-Transfer und Vernetzung die

Gesundheitsförderung über die Institution Hochschule hinaus in die Gesellschaft hinein weiterzuentwickeln. Das gelte sowohl für die Kommune und Region als auch für alle Institutionen und Organisationen, in denen Akademiker*innen ausgebildet werden, forschen und arbeiten – so das AGH-Strategiepapier.

Diese für unsere Gesellschaft so wichtige Aufgabe der Hochschulen betont auch Dr. Mischa Kläber, Ressortleiter für Breiten- und Gesundheitssport beim Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und Vorstandsmitglied der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung (BVPG). Die vorliegenden Zahlen zur körperlichen Inaktivität in Deutschland seien alarmierend und erschreckend zugleich, warnt er. DOSB, adh, Sportvereine und Hochschulen hätten die gemeinsame Mission, Menschen nachhaltig in Bewegung zu bringen. Dafür brauche es hervorragende Projekte wie **Bewegt studieren – Studieren bewegt!**, die auch Strukturarbeit leisten und



„Der Hochschulsport ist längst zu einem wichtigen Baustein für die strategische Entwicklung der Hochschulen geworden. Befördert wird dies aktuell etwa durch den Bedeutungszuwachs von Prävention und Resilienzstärkung durch Sport im Zuge der überfälligen gesellschaftlichen Neubewertung von Public Health. Die Einrichtungen des Hochschulsports an den verschiedenen Standorten sind nicht nur aus Sicht der Hochschulleitungen, sondern für alle Statusgruppen wesentliche Partner im Hochschulalltag.“

Das hoch ausdifferenzierte Spektrum an Bewegungsangeboten, das der Hochschulsport neben den hochwertigen extracurricularen Kursen im Breitensport und in der Spitzenförderung vorhält, gilt es, bedarfsorientiert zur umfassenden Gesundheitsförderung fortzuentwickeln. Durch eine systematische Verzahnung mit Strukturen und Aktivitäten des gesetzlich vorgeschriebenen Betrieblichen Gesundheitsmanagements kann hier Einzigartiges entstehen: ein integriertes Hochschulisches Gesundheitsmanagement, das über Statusgruppen und Generationengrenzen hinweg Identität, Zusammenhalt und das im angloamerikanischen Wissenschaftssystem bereits bedeutsame Kriterium ‚Well Being‘ im Lebensraum Hochschule stiften kann. Aus meiner Sicht sind es gerade diese Aktivitäten der Hochschulsporteinrichtungen im Bereich der Gesundheitsförderung und der Stärkung des sozialen Zusammenhalts, die für Wissenschaft und Hochschulen im demografischen Wandel einen wichtigen Beitrag zur weiteren Attraktivitätssteigerung leisten können.“

PROF. DR. WALTER ROSENTHAL,
Mediziner, Gesundheitswissenschaftler und Präsident der Hochschulrektorenkonferenz (HRK)



Hochschulen dazu befähigen, im Gesundheitsmanagement optimal agieren zu können, ist Mischa Kläber überzeugt. Gleichzeitig seien die politischen Rahmenbedingungen für Bewegungsförderung recht schwierig und stark ausbaufähig. Auch deshalb sei es wichtig, dass sich große Bewegungsanbieter wie der Hochschulsport oder Sportvereine die Gesundheitsförderung und Prävention als Identitätskern zu eigen machen, Strukturen verändert werden und Personal qualifiziert wird. Nur gemeinsam und mit einer Vernetzung von Hochschulverwaltungen, Kommunen, Geldgebern und Leistungsträgern untereinander sei das zu schaffen, so der DOSB-Vertreter.

STRUKTUREN IM SYSTEM HOCHSCHULE ÖFFNEN

Angesichts steigender politischer und gesellschaftlicher Anforderungen an das Gesundheitsmanagement und den Hochschulsport nutzt der adh sein breites Netzwerk, um die gesundheitsförderlichen Potenziale der Lebenswelt Hochschule zu stärken. So arbeitet der adh eng mit gesundheitspolitisch relevanten Akteur*innen und Partner*innen zusammen – darunter das Bundesministerium für Gesundheit, die Bundesvereinigung für Prävention und Gesundheitsförderung, der Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen und die Hochschulrektorenkonferenz. Mit seinen Kooperationen und seiner Lobbyarbeit will der adh folgende Ziele erreichen:

- › Hochschulisches Gesundheitsmanagement ausbauen und politisch als Bestandteil einer nachhaltigen Hochschulentwicklung im Sinne der Sustainable Development Goals 3 und 4 stärken.
- › Gesundheitsmanagement für alle Statusgruppen als gesetzliche Aufgabe der Hochschulen etablieren und zum festen Bestandteil der Hochschulkultur machen.
- › Den Hochschulsport als einen zentralen Akteur im Gesundheitsmanagement stärken – mit den notwendigen finanziellen und personellen Ressourcen.

GESUNDHEIT ALS TEIL DES ADH-LEITBILDS

Erste wichtige Schritte in diese Richtung wurden an einigen Hochschulen bereits gegangen. „Mit dem Projekt **Bewegt studieren – Studieren bewegt!** haben der adh und die TK nicht nur



Studierende, sondern auch Strukturen bewegt und weiterentwickelt. Der Hochschulsport konnte sich so als wichtiger Akteur des Gesundheitsmanagements etablieren, was es jetzt zu verstetigen gilt“, lautet das Fazit von Sabine Voermans. „Wir leisten mit unseren Projekten Hilfe zur Selbsthilfe in Form von einer individuellen und ganzheitlichen Beratung, einem Wissenstransfer und einer finanziellen Anschubhilfe. Die nachhaltige Implementierung in den Hochschulalltag braucht jedoch langfristig entsprechende personelle und finanzielle Ressourcen. Diese bereitzustellen ist auch Aufgabe der Hochschulpolitik und der Hochschulen selbst und sollte definitiv zukünftig noch stärker im Fokus stehen“, erläutert Sabine Voermans das langjährige Engagement der TK. „Die Initiative hat einen Prozess in Gang gesetzt, der die notwendigen Strukturen schaffen kann“, stellt auch Jörg Förster seitens des adh fest. Allerdings sei dazu eine deutlich bessere Mittelausstattung aus den zuständigen Ministerien notwendig, um mit Dauerstellen eine institutionsbezogene Kompetenzentwicklung zu sichern. „Maßnahmenwunderkerzen“ über befristete Projektfinanzierungen würden dieser Herausforderung nicht gerecht. Auch deshalb sehe es der adh als eine wichtige Aufgabe an – so Jörg Förster –, weiter zu informieren, zu qualifizieren und zu evaluieren, um die Grundlagen für künftige dauerhafte Mittelzuweisungen für die Haushalte der Hochschulen bei den politischen Entscheidungsträger*innen zu schaffen.



Um Hochschulen bei diesen wichtigen Veränderungen schnell und unkompliziert zu unterstützen, hat der adh bereits 2022 das Handlungsfeld „Gesundheitsförderung“ in sein Leitbild aufgenommen und auf seiner Mitgliederversammlung im November 2023 den „Beirat Gesundheit“ gegründet. Der fest im adh installierte und somit von Drittmittelgebern unabhängige Beirat begleitet den Gesamtprozess des Handlungsfelds Gesundheit im adh, ist Ansprechpartner für Impulse aus den Hochschulen und soll ein gemeinsames Verständnis für Inhalte des Gesundheitsmanagements an Hochschulen ermöglichen. Der Beirat will hierfür unter anderem bestehende Angebote zur Kompetenzentwicklung sowie Informationsmaterialien und Erfahrungen bündeln, netzwerkbildende Treffen ausweiten und neue Themen identifizieren, um vorhandenes Wissen und Expertise untereinander und füreinander nutzbar zu machen. So sollen Synergien erzeugt und die verschiedenen Akteur*innen aus Gesundheitsförderung und -management zusammengebracht werden. Besonders wertvoll für Dustin Rehder ist es, dass die Studierenden im Beirat Gehör finden: „Die Einrichtung des Beirats ist ein richtiger Schritt. Das Thema Gesundheit ist im Studierendenkontext bisher noch zu wenig behandelt worden.

Deswegen freue ich mich sehr, dass der adh sich auch für die Studierendengesundheit einsetzt und ich diesen Weg begleiten darf.“

AUF DER AGENDA VON GESUNDHEITSPOLITIKER*INNEN

Parallel zu den Aktivitäten und Erfolgen von **Bewegt studieren – Studieren bewegt!** ist ein Umdenken in der Gesundheitspolitik zu beobachten: So hat sich mit dem „Runden Tisch Bewegung und Gesundheit“ sowie mit dem „Bewegungsgipfel“ unter anderem das Bundesministerium für Gesundheit dazu verpflichtet, Maßnahmen und Potenziale der Bewegungsförderung für die Gesundheit aller noch mehr zu nutzen und zu fördern. „Bewegung ist der Schlüssel für eine gesündere Bevölkerung. Nur wenn sich Deutschland mehr bewegt, werden wir auch gesünder älter. Der Gipfel und die Arbeit aller Beteiligten sind ein Auftrag für Politik und Gesellschaft: Bewegung gehört in den Alltag, nicht nur auf den Sportplatz“ erklärte Bundesgesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach auf dem zweiten Bewegungsgipfel im März 2024.



„In unserer durch den Leistungsimperativ geprägten Gesellschaft (höher, schneller, weiter) ist es wichtig, gerade junge Erwachsene an das Thema Gesundheitsmanagement heranzuführen. Die Hochschulen bieten hierfür in Deutschland ein geeignetes Setting, um nachhaltige Bewegungsförderung unter den Studierenden, aber auch unter den Hochschulmitarbeitenden zu implementieren.“

Sich in jungen Jahren einen gesunden Lebensstil bewusst zu machen, legt oft den Grundstein für lebenslanges gesundheitsförderliches Verhalten. Daher sind Hochschulen vor dem Hintergrund des Präventionsgesetzes und den damit einhergehenden Möglichkeiten für Projektmittel von Krankenkassen prädestiniert. Dies verdeutlicht sich unter anderem an der langjährigen Kooperation von adh und TK. Durch die aktuellen politischen Prozesse im Bereich der Sportentwicklung und Bewegungsförderung – vom Runden Tisch „Bewegung und Gesundheit“ des Bundesgesundheitsministeriums und dem ministeriumsübergreifenden Bewegungsgipfel im März 2024 bis hin zum angekündigten Aufbau neuer Strukturen für die Bewegungsförderung – werden auch die Strukturen des Hochschulsports profitieren. Als attraktiver Partner können Hochschulen das Handlungsfeld Sport, Bewegung und Gesundheit beispielsweise in Kooperationen mit Krankenkassen oder Kommunen weiter vorantreiben.“

DR. MISCHA KLÄBER,
 Ressortleiter Breiten- und Gesundheitssport beim Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und
 Vorstandsmitglied der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung (BVPg)

GESUNDHEITSMANAGEMENT – UMSICHTIG PLANEN, UMSETZEN UND VERSTETIGEN

SECHS LEARNINGS AUS DER PRAXIS EINER
PROJEKT- UND PROZESSBERATERIN

| Text: Dr. Brigitte Steinke



DR. BRIGITTE STEINKE

Die langjährige Referentin im Gesundheitsmanagement für Betriebe und Hochschulen in der Unternehmenszentrale der TK hat von Anfang an das Setting Gesunde Hochschule konzeptionell und praktisch an zahlreichen Hochschulen in Deutschland begleitet. Sie ist Mitherausgeberin und Autorin des Handbuchs zum Studentischen Gesundheitsmanagement (Springer Verlag, 2022) und Mitautorin des Buchs „Gesundheitsförderung im Studium“ (utb Verlag, 2023).

Heute ist sie als freiberufliche Moderatorin und Projekt- und Prozessberaterin im Setting Gesunde Hochschule, in der Netzwerkarbeit sowie in der Begleitung des adh bei der Etablierung des Gesundheitsmanagements aktiv.

Im Jahr 2025 werden sich an der Universität Limerick (Irland) auf internationaler Ebene Hochschulen und Netzwerkakteur*innen Gesundheitsfördernder Hochschulen treffen, um die Verabschiedung der Okanagan Charta nach zehn Jahren Revue passieren zu lassen und zu aktualisieren. Viele der anwesenden deutschen Hochschulen und ihre Vernetzungsgruppen können dann stolz auf ihre gesundheitsförderliche Entwicklung sein und gleichzeitig deutlich machen, was noch zu tun ist. So zeigt ein Blick auf die Landkarte des Kompetenzzentrums „Gesundheitsfördernde Hochschulen“ (siehe Seite 16), dass es zahlreichen Hochschulen gelungen ist, nicht nur Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) für die Mitarbeitenden einzuführen, sondern – fokussiert seit 2015 – auch die Studierendengesundheit in den Blick zu nehmen.

Was sind nun wichtige Learnings für eine umsichtige Planung, Umsetzung und Verstetigung des Hochschulischen Gesundheitsmanagements (HGM)? Fangen wir mit dem Begriff der „Verstetigung“ an: Gemeint ist damit, dass personelle Ressourcen dauerhaft für die Bearbeitung eines Themas bereitgestellt sind. Verstetigung bedeutet aber auch, gesundheitsförderliche Aspekte in Aufgabenbereiche der Hochschule einzubinden, sodass sie zum Standard werden. Beispiele dafür sind: bei der Planung von Prüfungen deren Art der Durchführung zu hinterfragen, den Mensaplan im Hinblick auf gesunde Ernährung umzustellen oder den Campus bewegungs- und lernfreundlich zu gestalten.

Im Folgenden skizziere ich sechs Learnings, die ich während meiner langjährigen Tätigkeit als Prozessberaterin in Hochschulen gemeinsam mit den dortigen Akteur*innen gemacht habe und die aus meiner Sicht Grundlage dafür sind, dass HGM erfolgreich verankert werden kann:

1. JEDEM ANFANG WOHNT EIN ZAUBER INNE: Gestaltet wird der HGM-Prozess meist in Anlehnung an den Public Health Action Cycle (PHAC), der vier Phasen (Analyse/Problembestimmung, Strategieformulierung/Planung, Umsetzung und Evaluation) aufzeigt, die sich im Zeitverlauf und im Entwicklungsprozess wiederholen. Handlungspraktisch aber ist das zu kurz gegriffen.

Allem voranzustellen ist die explizite Planung einer Zeitspanne der Vorbereitung (auf ein Projekt hin bis zur Implementierung des HGM) und die Schaffung von Arbeitsstrukturen. Das braucht Zeit und Ressourcen, weil hier auch schon die Art und Weise der Gesundheitskommunikation und der Zusammenarbeit in der Hochschule kreiert wird. Diese Phase wird häufig wenig wertgeschätzt. Dabei ist in dieser Zeit schon viel „los“: Idealerweise wird die Sensibilisierung und Informationsvermittlung zum Thema vorangetrieben, es geht um ein Logo, die Sichtung und Entscheidung über Kommunikationskanäle, die Mitglieder einer Steuerungsgruppe werden gewonnen. Und oftmals tun sich unverhofft Türen auf. So melden sich schon im Frühstadium des Projekts Fakultäten mit ihren Themen, Hochschulbibliotheken fragen aktiv nach Möglichkeiten der Sitz-Stehdynamik, Professor*innen wünschen sich eine Bewegte Pause in den Vorlesungen.

2. KOMMUNIKATION IST DAS A UND O FÜR DEN ERFOLG: Die bewusste (geplante) offene Kommunikation und Information im Thema beeinflusst entscheidend, wie Partizipation gelingt und wie HGM bekannt wird. Je sichtbarer und erfahrbarer HGM wird, umso mehr Vernetzung und Interesse entsteht. Aus der Kommunikation sind die digitalen Medien nicht mehr wegzudenken. Doch auch für deren Nutzung gilt: Zunächst muss

geklärt werden, wer angesprochen werden soll und welche Formate sich für welche Zielgruppe am besten eignen. Die Praxis zeigt, dass Präsenzmedien wie Postkarten, Flyer, Türanhänger, Wanderausstellungen zu Gesundheitsthemen oder zur Veröffentlichung von Analysen bei allen Mitgliedern der Hochschule ebenso beliebt sind und für Gespräche und Bekanntheit sorgen. Äußerst erfolgversprechend ist die „kommunikative Übersetzung“ des Themas durch die Zielgruppen selbst, zum Beispiel durch die Gruppe der Lehrenden, der Studierenden oder der nichtwissenschaftlichen Mitarbeitenden. So gelingt es, dass sie ihre eigene Sprache zum Thema finden können. Mit ihren sprachlichen (und inhaltlichen) Zugängen zum Thema Gesundheit prägen diese Gruppen schließlich auch das HGM mit.

3. NUTZEN, WAS ES SCHON GIBT: Gut beraten sind diejenigen, die Ressourcen und Standards nutzen, die bereits vorhanden sind und eingesetzt werden. Oftmals ist es möglich, dort „anzudocken“ und bewusst gesundheitsförderliche Fragestellungen aufzunehmen. Beispielsweise bieten sich die Befragungen der Studierendenvertretungen oder Befragungen zur Qualitätssicherung von Studium und Lehre an. Bachelor- und Masterarbeiten oder Promotionen erheben nicht selten gesundheitsrelevante Fragestellungen, die sehr nützlich für die Entwicklung in der eigenen Hochschule sein können. Einige Gesundheitsmanager*innen bieten den Fakultäten selbst wissenschaftliche Fragen für die Ausbildung von Studierenden an. Beispiele sind die Auswertung von Analysen, die Erhebung der Gesundheitssituation am Campus oder die Erfassung von Bedarfen und Belastungen. Auch außerhalb der Hochschulen

konnten inzwischen viele gesundheitsförderliche Standards entwickelt werden, wie zum Beispiel der Pausenexpress (siehe Kasten unten) durch den adh.

4. MESSBARKEIT SICHERN UND REALISTISCH BLEIBEN: In Entwicklungsprozessen sollten Evaluationen regelmäßig ablaufen und sich nicht nur auf quantitative Formate beschränken. Ein Managementprozess lebt von Daten. Irritierenderweise wird im Public Health Action Cycle die Evaluation als eine abschließende eigene Phase dargestellt. Von hohem Wert, aber oftmals unterschätzt, sind qualitative Methoden der Messung. Beispiele sind die Prozessevaluation, Feedbackrunden oder strukturierte Beobachtung. So bietet das HIS-Institut für Hochschulentwicklung gemeinsam mit der TK speziell ein Reflexions- und Entwicklungsinstrument an, was als Unterstützung erlebt wird. <https://www.tk.de/lebenswelten/2072328>

5. IMMER IM GESPRÄCH BLEIBEN: Eine ganz wichtige Erfahrung und ein Erfolgsfaktor in allen Projekten ist es, mit der Hochschulleitung im Gespräch zu bleiben, einen regelmäßigen Informationsfluss zu sichern und immer wieder den Auftrag der Hochschulleitung zu reflektieren: Wie entwickelt sich der Prozess, welche Punkte müssen angepasst werden, welche Unterstützung ist notwendig, wie sehen die Prioritäten aus? Es geht um einen regelmäßigen Austausch und die Begegnung zum Thema. So gelingt eine stärkere Identifikation der Verantwortlichen mit dem Vorhaben und die Verstetigungsfrage bleibt virulent. Schon bei Projektstart sollten Zwischenbilanzen mit der Hochschulleitung eingeplant und vielfältige Kontaktpunkte



„Das Gesundheitsmanagement befindet sich an der Universität Augsburg derzeit noch im Projektstatus. Der Aufbau wird von der Uni-Leitung intensiv unterstützt und die etablierten Strukturen und Prozesse sowie die Verknüpfung mit Querschnittsthemen tragen zu einer hohen Bedeutung für unsere Hochschule bei. So kann das GM einen Beitrag zur Attraktivität der Uni Augsburg als Arbeitgeberin und Studienstandort

leisten. Zudem wird die Investition in die Gesundheit aller Universitätsangehörigen und somit in die Leistungsfähigkeit der Organisation als gewinnbringend gesehen. Damit dies nachhaltig wirkt, muss das Thema Gesundheit in der Organisationsstruktur der Hochschule verankert werden. Nur so kann es uns gelingen, dass wir die gesundheitsförderlichen Prozesse auf allen Ebenen der Hochschule initiieren und etablieren können. Nachdem der Hochschulsport und der Arbeitskreis Gesundheit schon seit 2003 das GM sehr unterstützt und angeschoben haben, konnte das GM an der Uni Augsburg erst mit der Finanzierung einer Projektstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement 2019 durch die TK wesentlich konsequenter und umfangreicher ausgebaut werden. Unsere Teilnahme an der Initiative **Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0** hat wesentlich dazu beigetragen, dass ab 2023 die Weiterfinanzierung der Stelle zur Entwicklung des HGM gesichert ist.“

DR. CHRISTINE HÖSS-JELTEN (Foto links),
Leitung Hochschulsport, und SANDRA BURGER,
Projektstelle Hochschulgesundheitsmanagement an der Universität Augsburg

zu Mitgliedern der Hochschulleitung ausgelotet werden. Ein Instrument, um am Ball zu bleiben, ist die Stakeholderanalyse. Stakeholder sind Personen, die Interesse am Thema Gesundheit haben (können) – darunter Prorektor*innen für Studium und Lehre, Kanzler*innen, Mitarbeitende aus dem Hochschulsport oder dem Studierendenwerk. Hat man sich einen Überblick verschafft, geht es um die Einordnung: Welche Einstellung und Haltung haben einzelne Stakeholder zum Projekt und welchen Einfluss besitzen sie? Die Analyse selbst stellt immer eine Momentaufnahme dar und muss zu gegebener Zeit aktualisiert werden. Dies gilt auch für die aus der Analyse erfolgte Ableitung, wie Beziehungen hergestellt oder aktiviert werden und mit wem dies erfolgen sollte.

6. INNEHALTEN UND REFLEKTIEREN: Um in Veränderungsprozessen erfolgreich zu agieren, braucht es einen langen Atem, Mut und ein gewisses Maß an Beharrlichkeit. Dabei hilft es enorm, ab und an innezuhalten und zu reflektieren. So kann man sich mit Abstand und in Distanz (strategisch) orientieren und eine qualitative Situationsanalyse erstellen. Das House of Competence am KIT hat dafür ein kleines Buch herausgegeben: „Warum nicht anders?“ Hier findet man viele hilfreiche Übungen und Impulse.

MEHR INFOS:



DER PAUSENEXPRESS

- › ist ein 15-minütiges niedrigschwelliges Bewegungsangebot, das Hochschulangehörige im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung während der Arbeitszeit nutzen können. An einigen Hochschulen konnte das etablierte Konzept zum Studi-Pausenexpress weiterentwickelt und auf die spezifischen Bedürfnisse der Studierenden angepasst werden. Hochschulen, die den Pausenexpress einrichten möchten, können das Lizenzrecht beim adh beantragen.



MEHR INFOS:

„Die Gesundheit Studierender rückt in den letzten Jahren immer mehr in den Fokus. Aktuelle Studien attestieren vielen jungen Erwachsenen in dieser Lebensphase einen besorgniserregenden Gesundheitszustand. Vor diesem Hintergrund besitzt die Entwicklung studentischer Gesundheitskompetenzen im universitären Kontext besondere Relevanz. Dabei geht es nicht allein um die Optimierung des Gesundheitszustands von Studierenden. Vor allem ist der Aufbau individueller Gesundheitskompetenzen zur Vorbereitung auf den beruflichen Alltag eine zentrale Aufgabe.“

Voraussetzung dafür ist ein strukturell verankertes Gesundheitsmanagement an Hochschulen. Im Rahmen einer systematisch angelegten Transferarbeit steht die Entwicklung individueller und zielführender studentischer Gesundheitskompetenzen im Fokus. Ein wichtiger Anspruch ist in diesem Zusammenhang, die Anforderungen der verschiedenen beruflichen Settings in der Transferarbeit zu berücksichtigen. Für die Ausgestaltung zielführender Strukturen und Angebote zur Kompetenzentwicklung ist ein Gesundheitsmanagement an Hochschulen daher auf ein umfangreiches Netzwerk mit sehr unterschiedlichen Partner*innen angewiesen. Die aktive Einbindung dieser Akteur*innen im Rahmen partizipativer Ansätze besitzt besondere Relevanz. Damit ist ein zeitintensiver Prozess verbunden, der allerdings eine zentrale Voraussetzung für die erfolgreiche Verankerung eines gewinnbringenden Gesundheitsmanagements an Hochschulen darstellt.

Mit der Initiative **Bewegt studieren – Studieren bewegt 2.0** leistet der adh einen wichtigen Beitrag zur Implementierung eines Gesundheitsmanagements an Universitäten und sensibilisiert damit für die Ausbildung studentischer Gesundheitskompetenzen.“

DENNIS KEHNE,
Stellvertretender Leiter Allgemeiner
Hochschulsport, Studentisches
Gesundheitsmanagement an der
Universität Paderborn



BEWEGT STUDIEREN – STUDIERTEN BEWEGT! 2.0

44 HOCHSCHULEN HABEN AN DER INITIATIVE **BEWEGT STUDIEREN – STUDIERTEN BEWEGT! 2.0** TEILGENOMMEN. MIT IHREM GEMEINSCHAFTSPROJEKT IST ES DEM ADH UND DER TK GELUNGEN, IMPULSE FÜR EINE GESUNDE HOCHSCHULE ZU SETZEN UND NEUE STRUKTUREN FÜR EIN GESUNDHEITSMANAGEMENT ZU SCHAFFEN.

Mehr Bewegungsanreize bieten und das Gesundheitsbewusstsein von Studierenden fördern – mit diesem Anspruch starteten der adh und die TK 2016 gemeinsam die Initiative **Bewegt studieren – Studieren bewegt!** Mit ihrer langjährigen finanziellen wie auch personellen Unterstützung will die TK „jenseits von Sport mehr Bewegung in den Lebensalltag der Studierenden bringen, Bewegungsräume und Strukturen schaffen und dazu beitragen, klassische Formate des sitzenden Verhaltens zu überdenken“ – so Dr. Sabine Voermans, Leiterin des Gesundheitsmanagements der TK. Nach einer erfolgreichen ersten Projektförderphase, an der insgesamt 31 Hochschulen teilnahmen, wurde das Projekt als **Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0** von 2020 bis 2023 fortgeführt – mit insgesamt 44 teilnehmenden Hochschulen (siehe Projektlandkarte, Seite 16).

Im Mittelpunkt beider Förderphasen stand vor allem die Entwicklung niedrigschwelliger Bewegungs- und Gesundheitsangebote, die auch von „Bewegungsabstinenten“ in ihren Hochschulalltag integriert werden können. Die von den Hochschulen mit Unterstützung von adh und TK entwickelten Angebote reichten von Buddy-Projekten, Bewegungspausen, Nudging-Kampagnen, Campuswettbewerben, Bewegungsrouten und Bewegungs-Apps bis hin zu einer bewegten Lehr- und Lernkultur. In der zweiten Förderphase wurden zusätzlich die Qualifizierung der hauptamtlichen und studentischen Mitarbeiter*innen des Hochschulsports und die Weiterentwicklung eines Hochschulischen Gesundheitsmanagements (HGM) durch die Qualifizierungsreihe „Gesundheitsmanagement im und durch den Hochschulsport“ (siehe Kasten, Seite 14) in den Blick genommen und vorangetrieben.

HOCHSCHULSPORT ALS ZENTRALER AKTEUR DES GESUNDHEITSMANAGEMENTS

Zugleich wollen der adh und die TK mit ihrer gemeinsamen Initiative die Rolle und Kompetenz des Hochschulsports als zentralen Akteur für den Aufbau eines alle Hochschulangehörigen umfassenden HGM stärken. „Mit der Verknüpfung von Hochschulsport und Gesundheitsmanagement wollen wir strukturelle Veränderungen ermöglichen, die nicht nur nachhaltig eine gesunde Hochschule fördern, sondern auch den Hochschulsport in seiner Rolle im System Hochschule substanziell stärken“, skizziert Benjamin Schenk, Generalsekretär des adh, ein wichtiges Ziel der zweiten Förderphase.

Darüber hinaus erhielten – mit der Bundesrahmenempfehlung der Nationalen Präventionskonferenz 2018 – die Hochschulen und der Hochschulsport ausdrücklich den Auftrag, mit entsprechenden Bewegungsangeboten die physische, psychische und soziale Gesundheit aller Hochschulangehörigen auf und abseits des Campus zu fördern. Auch dies ist eine deutliche Aufwertung des Hochschulsports und zugleich ein Appell an die Hochschulleitungen, Gesundheitsförderung als ernsthafte Managementaufgabe anzunehmen und durch entsprechende

VIDEO ZUR ABSCHLUSS- VERANSTALTUNG

Am 13. und 14. Dezember 2023 feierten die Projekthochschulen der gemeinsamen Initiative von adh und TK **Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0** ihren Abschluss in Berlin. Im Video erfahren Sie mehr über die Abschlussveranstaltung, die geförderten Projekte sowie die Ideen zur Zukunft des Hochschulischen Gesundheitsmanagements.



ZUM ABSCHLUSSVIDEO:



ZUM
ZWISCHENBILANZVIDEO:

Aktivitäten auszufüllen. Einige Hochschulmanager*innen haben dies bereits verinnerlicht. So sind für Prof. Dr. Sascha Spoun, Präsident der Leuphana Universität Lüneburg, Hochschulsport und Gesundheitsförderung fester Bestandteil der Hochschulstrategie. Für die Kanzlerin der Hochschule Magdeburg-Stendal, Dr. Antje Hoffmann, ist Gesundheitsförderung eine selbstverständliche Aufgabe. Und für Prof. Dr. Volker Epping, Präsident der Leibniz Universität Hannover, hat die Initiative **Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0** einen wichtigen Beitrag geleistet, um Gesundheitsförderung an den Hochschulen und damit auch zum Wohle der Gesellschaft voranzutreiben (siehe Seiten 13–14).



„Eine gesunde Hochschule mit vielfältigen Angeboten zur Gesundheitsförderung unserer Studierenden zu sein, ist ein wichtiger Auftrag der Leibniz Universität Hannover. Dies zeigt sich unter anderem in den vielfältigen Bewegungsangeboten, die im Rahmen der Initiative **Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0** am Zentrum für Hochschulsport geschaffen wurden. Durch die partizipativen Angebote – wie den **STUDI-Pausenexpress** oder die mit Sportspielen ausgestatteten Lastenräder – können auch Studierende mit weniger Bezug zu regulären Bewegungsangeboten neue Kommiliton*innen kennenlernen, sich gegenseitig zum Sporttreiben animieren und einen aktiven Ausgleich zum universitären Studienalltag finden.“

Durch die Initiative **Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0** konnten Ressourcen geschaffen und Anschaffungen getätigt werden, die ohne die Unterstützung der Initiative in dieser Form so sicher nicht möglich gewesen wären. Auch der strukturierte Austausch aller Stakeholder, die in und an der Universität Gesundheitsthemen bespielen, konnte vorangetrieben und verbessert werden. Die physische und psychische Gesundheit aller Mitglieder der Universität – Lehrende, Beschäftigte, Studierende – ist ein wichtiges Anliegen. Über das Zentrum für Hochschulsport konnten – neben dem originären Hochschulsportprogramm – weitere innovative Bewegungsangebote und -anlässe geschaffen und Bewegung nachhaltig in den Hochschulalltag unserer Studierenden integriert werden.

Die Erfahrungen aus der Initiative sind äußerst wertvoll. Die Leibniz Universität wird über den Hochschulsport weiter versuchen, Strukturen zu schaffen, in denen Studierende ihre bio-psycho-soziale Gesundheit stärken können. Wir sind überzeugt, dass individuelle Gesundheitskompetenz nicht nur die Lebensqualität unserer Studierenden verbessert, sondern sich langfristig auch positiv auf die Gesellschaft als Ganzes auswirkt. Durch die Bildung dieser fächerübergreifenden Kompetenzen während des Studiums tragen wir dazu bei, dass unsere Studierenden nicht nur akademisch erfolgreich sind, sondern auch als zukünftige Fach- und Führungskräfte, Multiplikator*innen für eine gesunde Lebenswelt werden.“

PROF. DR. VOLKER EPPING,
Präsident der Leibniz Universität Hannover



„Die Hochschule Magdeburg-Stendal legt großen Wert auf die körperliche und mentale Gesundheit ihrer Studierenden. Das gehört einfach zu einer Hochschule, die seit mehr als 30 Jahren den Studiengang Gesundheitsförderung und -management anbietet. Die zusätzlichen Mittel aus der Initiative **Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0** ermöglichten uns Projekte, um eine ganzheitliche Förderung der Studierenden zu unterstützen. Mit der Integration von Bewegung und Sport sowie der Entwicklung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen im Hochschulalltag verbessern wir die Gesundheit und das Wohlbefinden unserer Studierenden und stärken die Lebensqualität auf dem Campus. Besondere Highlights waren die Entwicklung von ‚Nudging-Beklebung‘, die Einführung der ‚Daily Challenge‘ und der Ausbau des ‚Pausenexpress‘. Hervorzuheben sind die niedrigschwelligen Angebote. Sie sind so gestaltet, dass alle Studierenden unabhängig von ihren körperlichen Fähigkeiten daran teilnehmen können.“

In Zukunft planen wir unter anderem den Ausbau der ‚Gesunden Stunde‘ und des Gesundheitsstammtischs sowie Maßnahmen zur Achtsamkeit. Die Hochschule etabliert sich so als Vorreiterin im Bereich der gesundheitsfördernden Maßnahmen.“

DR. ANTJE HOFFMANN,
Kanzlerin Hochschule Magdeburg-Stendal

QUALIFIZIERUNGSREIHE „GESUNDHEITSMANAGEMENT IM UND DURCH DEN HOCHSCHULSPORT“

Eine wichtige Säule der Initiative **Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0** ist die Qualifizierungsreihe „Gesundheitsmanagement im und durch den Hochschulsport“. Die 2022 gestartete und 2023 bereits in zweiter Auflage durchgeführte Reihe soll auch künftig fortgesetzt werden, um den Hochschulsport als Akteur im Gesundheitsmanagement zu stärken und seine Mitarbeiter*innen für diese Aufgabe zu qualifizieren.

Die Qualifizierungsreihe besteht neben einer Auftakt- und Abschlussveranstaltung sowie einem Treffen der Pat*innen aus vier aufeinander aufbauenden zweitägigen Seminaren mit folgenden Inhalten:

- Entwicklung eines gemeinsamen Verständnisses zu Kernbegriffen der Gesundheitsförderung
- Entwicklung eines gemeinsamen Prozessverständnisses zur Entwicklung von UGM/HGM und Einordnung der Rolle des Hochschulsports
- Einführung in die Organisationsentwicklung und Arbeit an der eigenen Haltung bei Veränderungsprozessen
- (wertschätzende) Kommunikation und Achtsamkeit
- Instrumente des Gesundheitsmanagements

Die Qualifizierungsreihe richtet sich an alle hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeitende, die an einer adh-Mitgliedshochschule in der Gesundheitsförderung oder im Gesundheitsmanagement aktiv sind. Das Angebot soll dazu beitragen, die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmenden zu stärken (zum Beispiel in den Bereichen Prozessmanagement, Aufbau von Führungskompetenzen, Kommunikation, Grundverständnis des Gesundheitsmanagements) und ihre Persönlichkeitsentwicklung fördern.



MEHR INFOS:



„Hochschul-sport und Gesundheits-förderung sind fester Bestand-teil des Nachhal-tigkeitskonzepts der Leuphana Universität Lüneburg. Gesundheitsschutz und -förde-rung versteht die Universität deshalb als eine dauerhafte Aufgabe, übrigens nicht nur mit Blick auf die Studierenden.“

Die aktuelle Teilnahme unseres Universitätssportzentrums an der Initiative **Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0** zielte darauf ab, Studierende dabei zu unterstützen, den Stress des Universitätsalltags besser zu bewältigen. Wie schon bei der Beteiligung am ersten Durchgang der Initiative wurden dabei neue Bausteine für die Erweiterung des Angebotsportfolios entwickelt, um die studentische Gesundheitsförderung weiter zu verbessern.

Die Evaluation des Projekts hat gezeigt, dass eine studentische Projektkoordination ebenso wichtig ist wie flexible Programme für eine heterogene Zielgruppe und die Bildung eines Netzwerks aus Partner*innen und Stakeholdern.“

PROF. DR. SASCHA SPOUN,
Präsident der Leuphana
Universität Lüneburg



„Studierende bewältigen täglich enorme Herausforderungen. Ausreichend Freiraum für eigene Bedürfnisse ist dabei kaum gegeben. Das hat uns dazu motiviert, ein aktives Umdenken zu gestalten und durch unsere Aktionen mehr Bewegung im Hochschulalltag zu fördern. Ohne die Initiative **Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0** wäre dies nicht möglich gewesen.“

Mit unserer Vision von ‚TUCmove‘ haben wir interne wie externe Kooperationen aufgebaut und dem Thema Gesundheit an unserem Standort einen neuen Stellenwert gegeben. Den Studierenden steht heute die TUCmove-Datenbank zur Verfügung, die jetzt – nach dem Projekt – über den Studiengang Sportingenieurwesen, Studierendenprojekte und den Hochschulsport weiter ausgebaut wird. Diese partizipative Herangehensweise an das Thema Gesundheitsförderung im Setting der eigenen Hochschule ist für uns mehr als nur eine Initiative – sie ist ein Kurswechsel. Hier zeigt sich, dass die Studierenden nicht nur die Empfänger*innen von Gesundheitsförderung sind, sondern aktive Gestalter*innen. Ein wichtiger Baustein für unsere Führungskräfte von morgen.“

DR.-ING. SEBASTIAN SDRENKA, Leiter des Sportinstituts der TU Clausthal



„Im Rahmen des Projekts **Studi-Pausenexpress** an der Universität Bonn – als Teil von **Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0** – haben wir studentische Übungsleitende ausgebildet, um einen aktiveren Studienalltag zu fördern und die Sensibilisierung für Bewegung zu erhöhen. Im Januar 2021 erfolgte die erste Ausbildungsreihe, die jedes Semester wiederholt wurde. Kontinuierlich wurden die Ausbildungsinhalte für die Zielgruppe der Teilnehmenden optimiert. Zudem wurde im Wintersemester 2023/24 die Ausbildung ‚Studi-Pausenexpress – von Studierenden für Studierende‘ exklusiv für Lehramtsstudierende angeboten und vom Bonner Zentrum für Lehrerbildung (BZL) unterstützt. Aufgrund der positiven Resonanz wird die Ausbildung für Lehramtsstudierende zukünftig fest implementiert. Zusätzlich tragen wir dazu bei, Gesundheitsförderung im Schulunterricht zu etablieren, indem wir sicherstellen, dass angehende Lehrkräfte diese Methodik in ihre Unterrichtsplanung integrieren können.

Für mich persönlich war die Einbindung in den Studi-Pausenexpress eine Zeit der intensiven Entwicklung, in der ich sowohl fachliche als auch zwischenmenschliche Kompetenzen weiterentwickeln konnte. Besonders während der Ausbildung der Übungsleiter*innen konnte ich wertvolle Einsichten gewinnen und meine pädagogischen und didaktisch-methodischen Fähigkeiten erweitern. Anschließend zu sehen, wie das Projekt während der Vorlesungen aufgenommen und wie die Begeisterung für Bewegung und Gesundheit unter den Studierenden geweckt wurde, hat mich in meiner Arbeit bestärkt. Ein Projekt wie der Studi-Pausenexpress ist für uns und unsere Kommiliton*innen sehr wichtig, da es uns ermöglicht, dem stressigen Studienalltag zu entfliehen und die körperliche sowie geistige Gesundheit zu fördern.“

NATHALIE KUBIN,
Team-Mitglied des Allgemeinen Hochschulsports an der Universität Bonn. Sie war als wissenschaftliche Hilfskraft in das Projekt „Studi-Pausenexpress“ von **Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0** eingebunden.



„Als studentischer Mitarbeiter der Initiative **Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0** durfte ich vor allem bei der Planung und Durchführung von Veranstaltungen und bewegten Maßnahmen federführend mitwirken. Außerdem war ich für die regelmäßige Content-Planung des für das Projekt neu eingerichteten Instagram-Kanals verantwortlich. Dies bot mir die Möglichkeit, Verantwortung für einen bewegteren Hochschulalltag zu übernehmen.

Gerade der Austausch mit den Studierenden über ihre individuellen Bewegungsbedürfnisse zeigte mir persönlich, wie wichtig Gesundheitsförderung und Bewegung an Hochschulen sind: Gesundheit und Bewegung spielen insbesondere in der prägenden Zeit des Studiums eine wichtige Rolle. Daher bietet das Projekt einerseits die Möglichkeit, die psychische Gesundheit durch sportliche Interaktion zu stärken. Andererseits fördert Bewegung rund um Lernphasen und Vorlesungen die kognitive Leistungsfähigkeit und kann einen wichtigen Beitrag zur Stressresilienz leisten.“

JULIAN WÜSTNER,
Assistent des Dekans der Fakultät für Sportwissenschaften an der DHGS
Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport in Berlin

DIE TECHNIKER KRANKENKASSE – TK

ENGAGIERT FÜR EINE GESUNDE HOCHSCHULE



Die **TK** ist mit 11,6 Millionen Versicherten und 15.097 Mitarbeiter*innen die bundesweit größte Krankenkasse. Im Bereich „Prävention und Gesundheitsförderung“ bietet sie ein bedarfsorientiertes und innovatives Produktportfolio an und nimmt eine aktive Rolle in der Gestaltung der Präventionspolitik ein. So hat die TK in den vergangenen Jahren zahlreiche Projekte zum Aufbau eines Gesundheitsmanagements an Hochschulen gefördert, das allen Hochschulangehörigen – sowohl Studierenden als auch Mitarbeiter*innen – zugutekommt. Zudem hat sie den Aufbau bundesweiter und regionaler Netzwerke und Initiativen unterstützt – mit dem Ziel, integrierte Strukturen zur Gesundheitsförderung und Prävention an Hochschulen nachhaltig aufzubauen.

Rückenwind bekommt das Engagement der TK seit 2015 vom Gesetzgeber, der mit dem „Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention“ 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. Studierende sind die größte Statusgruppe an Hochschulen und daher eine zentrale Zielgruppe für das Hochschulische Gesundheitsmanagement. Studien zeigen, dass Studierende zwar überwiegend gesund sind, sich jedoch zunehmend psychisch beansprucht fühlen. Dieser Zustand wurde während der Coronapandemie noch verschärft.

Doch nicht nur bezüglich ihrer Studierenden, sondern auch gegenüber ihren Mitarbeiter*innen tragen die Hochschulen eine große Verantwortung, wenn es um die Gesundheitsförderung und -prävention geht. Die Gesundheitsakteur*innen der Hochschulen stehen daher vor der Frage, welchen konkreten Bedarf es bei Studierenden und Mitarbeiter*innen gibt, wie Gesundheitsressourcen gestärkt werden können und welche Maßnahmen geeignet sind, ein gesundes Studium sowie eine gesundheitsförderliche Arbeit in den Hochschulen zu unterstützen. Darüber hinaus haben die Hochschulen aber auch als bildungspolitische Einrichtung eine besondere Verantwortung und gesellschaftliche Vorbildfunktion. Schließlich werden dort die zukünftigen Führungskräfte und Entscheidungsträger*innen qualifiziert. Wer während seiner Studienzeit erfährt, dass sich gesundheitsförderliches Studieren und Arbeiten nicht nur positiv auf das eigene Wohlbefinden auswirkt, sondern auf die gesamte Hochschule ausstrahlt, wird sich mit einem umfassenderen Verständnis den Zusammenhängen von Arbeit und Gesundheit stellen und diese Erfahrungen in den späteren Arbeitsalltag transferieren. In diesem gesamten Entwicklungs- und Umsetzungsprozess steht die TK mit hoher Fachexpertise und langjähriger Erfahrung den Verantwortlichen in den Hochschuleinrichtungen und deren regionalen und überregionalen Netzwerken zur Seite.

MEHR INFOS:





DER ALLGEMEINE DEUTSCHE HOCHSCHULSPORTVERBAND – ADH

STARKER PARTNER FÜR DIE HOCHSCHULEN

Der adh vertritt als Dachverband die Interessen von über 200 Hochschulen, etwa 2,5 Millionen Studierenden und 550.000 Hochschulmitarbeitenden. Der adh berücksichtigt gesellschaftspolitische Zusammenhänge und bezieht Position. Er steht für manipulationsfreien Sport ein und fördert nachhaltig das Bewusstsein für Fair Play. Sein Handeln richtet sich an ökonomischer, ökologischer und sozialer Nachhaltigkeit aus. Ein demokratisches Grundverständnis, eine offene Diskussionskultur, aktive studentische Mitwirkung und Vielfalt zeichnen den Verband aus. Dies fördert und bewahrt der adh nach dem Grundsatz der Chancengleichheit.

FÖRDERUNG DES HOCHSCHULSPORTS

Mit gelebter Partizipation, guten Kontakten zu Studierenden, Lehrenden, Mitarbeitenden und Hochschulleitungen sowie vielfältigen fakultäts- und abteilungsübergreifenden Angeboten fördert der adh die Entwicklung des Hochschulsports als Leistungs- und Breitensport. Zu seinen Aktivitäten zählt die Konzeption und Bereitstellung von Bildungs- und Qualifizierungsangeboten für ehrenamtlich Engagierte und Mitarbeiter*innen des Hochschulsports sowie eine starke Lobby-, Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit auf nationaler und internationaler Ebene. So ist der adh unter anderem Mitglied in der Fédération Internationale du Sport Universitaire, der European University

Sports Association sowie dem Deutschen Olympischen Sportbund.

Gemeinsam mit seinen Mitgliedshochschulen und Partnern veranstaltet der adh Sportwettkämpfe, wie die Deutschen Hochschulmeisterschaften.

Zudem richtet er die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games aus, die vom 16. bis zum 27. Juli 2025 stattfinden werden. Mit rund 10.000 Athlet*innen und Offiziellen aus 170 Ländern und 18 Sportarten ist dies das größte Multi-sportevent nach den Olympischen und Paralympischen Spielen. Neben dem spitzensportlichen Vergleich liegt der Fokus des Events auf Wissenschaft, Nachhaltigkeit und Innovation sowie dem interkulturellen Austausch. Der adh erhebt hierbei den Anspruch, einen wesentlichen Beitrag zur nationalen und internationalen Sportentwicklung der nächsten Dekade zu leisten.

Darüber hinaus ermöglicht der adh Studierenden die Teilnahme an internationalen Wettkämpfen und entsendet Studierenden-Nationalmannschaften zu FISU World University Games und Championships. Ebenso steht der adh für die Vereinbarkeit von Studium und Spitzensport ein und leistet seinen Beitrag zur erfolgreichen Umsetzung einer Dualen Karriere. Dazu initiierte er mit seinen Partnern 1999 das renommierte Projekt „Partnerhochschule des Spitzensports“.

ENGAGEMENT FÜR EINE GESUNDE HOCHSCHULE

Der adh unterstützt gesundheitsförderliche Veränderungen in der Lebenswelt Hochschule, um so die physische, psychische und soziale Gesundheit aller Hochschulangehörigen auf und abseits des Campus zu fördern. Ziel ist, dass der Hochschulsport das Themenfeld Gesundheit als Handlungsfeld bundesweit mitgestaltet. Der Hochschulsport soll als relevanter Akteur des Gesundheitsmanagements im Setting Hochschule gestärkt und insbesondere studentisches Gesundheitsmanagement flächendeckend durch den Hochschulsport gefördert werden.

Nehmen Sie
Kontakt auf zum
TEAM GESUNDHEIT DER
ADH-GESCHÄFTSSTELLE

Tel.: +49 6071 2086-23
gesundheit@adh.de

MEHR INFOS:



Benjamin Schenk
Der Sportwissenschaftler ist
adh-Generalsekretär.



ADH-SERVICE

Diese Unterstützungsleistungen hält der adh für Hochschulen im Bereich Gesundheit bereit:

- › Strukturierter Wissenstransfer (Leitlinien, Fact- und Action-Sheets, Handreichungen, Zertifizierung von Präventionsangeboten, Multiplikator*innen-Schulungen etc.),
- › Qualifizierungsangebote zu Themen des Gesundheitsmanagements (Mentoringprogramme, Spezialisierungsmodule zum Projektmanagement, Mittelakquise etc.),
- › Förderung des Austauschs mit Akteur*innen des Gesundheitsmanagements und mit anderen Hochschulsporteinrichtungen,
- › Unterstützung bei der Durchführung von Standortanalysen zur Vorbereitung der Positionierung im Bereich Gesundheit an der eigenen Hochschule,
- › Baukasten „Gesundheit“ (Ideen- und Konzeptpool, Praxisbeispiele, Pausenexpress inkl. Handbuch/Schulungen/Austausch, Leitbildformulierungen, Pool an Expert*innen, Bewegungsvideos, Checklisten für Maßnahmen und Angebote, Nudging, Apps, Gesundheits-screening etc.),
- › Netzwerktreffen und Lobbyarbeit, um die Arbeit der Mitgliedshochschulen zu unterstützen und sichtbar zu machen.

3 FRAGEN AN ... BENJAMIN SCHENK

*Herr Schenk: Wenn Sie rückblickend auf die Initiative **Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0** schauen – was hat Sie am meisten beeindruckt?*

Die Vielfalt der Projektideen und das überwältigende Engagement der Hochschulsportmitarbeiter*innen und Studierenden haben mich besonders beeindruckt. Schaut man sich die Beiträge der 44 Projekthochschulen an, dann sieht man, wie vielfältig und kreativ die Hochschulen Gesundheit und Sport miteinander verknüpfen. Kein Projekt gleicht dem anderen. In der Regel sind sie niederschwellig und partizipativ gestaltet. Alle Projekte sind darauf ausgerichtet, die spezifischen Rahmenbedingungen und Bedarfe der Hochschulmitglieder vor Ort zu bedienen. Sie werden dem Anspruch an Vielfalt gerecht und damit im besten Sinne auch dem Motto des adh: „Vielfalt bewegt“.

Was konnte die Initiative bewirken, warum war sie wichtig?

Sie hat den Hochschulakteur*innen Impulse gegeben, um ihren Beitrag zur Third Mission ihrer Hochschule zu leisten. Oder anders formuliert: Sie hat sie darin unterstützt, die gesunde Lebenswelt Hochschule aktiv mitzugestalten zum Wohle aller Hochschulangehörigen. Für viele der

teilnehmenden Hochschulen war es ein Novum, den Hochschulsport mit der Förderung von Gesundheit zusammenzudenken und entsprechende Projekte und Maßnahmen zu entwickeln. Dadurch, dass der adh und die Gesundheitsexpert*innen der TK ihnen beratend zur Seite standen, haben sie gelernt, ihren Fokus zu weiten und neue Wege zu beschreiten, die beides perfekt miteinander kombinieren.

Durch die Initiative konnte offensichtlich viel Wertvolles angestoßen werden. Wie geht es nun weiter, nachdem der 2. Projektdurchlauf zu Ende gegangen ist?

Wir stehen derzeit in einem sehr engen Austausch mit der TK zu dieser Angelegenheit. Beide Seiten würden es begrüßen, die erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen TK und adh weiterzuführen. So sind wir unter anderem im Gespräch darüber, wie klassische Projektförderung, Gesundheitskommunikation sowie Qualifizierungsmaßnahmen in weiterentwickelter Form Bestandteil einer erneuten Kooperation sein könnten. Es gilt, die Attraktivität des Projekts für unsere Mitgliedshochschulen weiter zu stärken und gleichzeitig neue Impulse zur Weiterentwicklung des Handlungsfeldes zu setzen. Eine Entscheidung über die Fortführung der Partnerschaft soll im Herbst 2024 getroffen werden.

PUBLIKATIONEN

POSITIONSPAPIER ZUR ROLLE DES HOCHSCHULSPORTS

› In der achtseitigen DUZ Beilage „Lebenswelt gesunde Hochschule. Hochschulsport – integraler Player im Gesundheitsmanagement“ informiert der adh gemeinsam mit der TK über die wichtigsten Schritte hin zu einer gesunden Hochschule. Im Positionspapier zur Rolle des Hochschulsports formulieren beide Akteure darin den insbesondere an Politik und Hochschulleitungen gerichteten Wunsch nach angemessener Ausstattung und Weiterentwicklung. Das Positionspapier ist am 20. Oktober als Beilage zum DUZ Magazin 10/23 erschienen und kostenfrei im Verlag erhältlich.

MEHR INFOS UND
BESTELLMÖGLICHKEITEN:



HERAUSGEBER DIESER AUSGABE:
ALLGEMEINER DEUTSCHER HOCHSCHULSPORTVERBAND E.V. // 64807 DIEBURG // www.adh.de //
UND TECHNIKER KRANKENKASSE // 22305 HAMBURG // www.tk.de

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband

GESUNDHEITSPARTNER

adh

TK
Die
Techniker



POSITIONSPAPIER
ZUR ROLLE DES
HOCHSCHULSPORTS

LEBENSWELT GESUNDE
HOCHSCHULE

HOCHSCHULSPORT – INTEGRALER
PLAYER IM GESUNDHEITSMANAGEMENT

HERAUSGEBER DIESER AUSGABE:
ALLGEMEINER DEUTSCHER HOCHSCHULSPORTVERBAND E.V. // 64807 DIEBURG // www.adh.de //
UND TECHNIKER KRANKENKASSE // 22305 HAMBURG // www.tk.de

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband

GESUNDHEITSPARTNER

adh

TK
Die
Techniker



LEBENSWELT GESUNDE
HOCHSCHULE

PROJEKTBRÖSCHÜRE
„BEWEGT STUDIEREN –
STUDIERN BEWEGT! 2.0“

HOCHSCHULSPORT –
MEHR BEWEGUNG IM HOCHSCHULALLTAG

PROJEKTBRÖSCHÜRE „BEWEGT STUDIEREN – STUDIERN BEWEGT! 2.0“

› 44 Projekthochschulen haben im Rahmen der von adh und TK getragenen Initiative **Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0** partizipatorische Modelle zur nachhaltigen Bewegungsförderung von Studierenden in der Lebenswelt Hochschule entwickelt und umgesetzt. Die Projektbroschüre unter dem Titel „Lebenswelt gesunde Hochschule. Hochschulsport – mehr Bewegung im Hochschulalltag“ stellt die vielfältigen Ansätze und Maßnahmen vor und bietet Anregungen zum Nachmachen. Zudem spiegeln Statements von Stakeholdern wider, wie wichtig es ist, ein Hochschulisches Gesundheitsmanagement institutionell zu verankern. Die Projektbroschüre ist in der DUZ Verlags- und Medienhaus GmbH im Januar 2024 erschienen und online abrufbar unter:



Herausgeber sind adh und TK.
Weitere Infos gibt es auf: bewegt-studieren.de,
adh.de und tk.de