

HERAUSGEBER DIESER AUSGABE:

ALLGEMEINER DEUTSCHER HOCHSCHULSPORTVERBAND E.V. // 64807 DIEBURG // [www.adh.de](http://www.adh.de) //  
UND TECHNIKER KRANKENKASSE // 22305 HAMBURG // [www.tk.de](http://www.tk.de)

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



GESUNDHEITSPARTNER



# LEBENSWELT GESUNDE HOCHSCHULE

---

PROJEKTBRÖSCHÜRE  
„BEWEGT STUDIEREN –  
STUDIERN BEWEGT! 2.0“

HOCHSCHULSPORT –  
MEHR BEWEGUNG IM HOCHSCHULALLTAG



# INHALT

## Vorwort

### 3 Grusswort

| Von Markus Kerkhoff,  
Gesundheitsmanagement TK,  
und Svea Thamsen,  
studentisches adh-Vorstandsmitglied

## Einleitung

### 4 Hochschulsport bewegt Alle

Mit dem Projekt „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ haben der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh) und die Techniker Krankenkasse (TK) nicht nur Studierende, sondern auch Strukturen bewegt und umgebaut. Hintergrundbericht und Statement von Stakeholder\*innen:

- 5 **Dr. Sabine Voermans**,  
Leiterin Gesundheitsmanagement TK
- 6 **Markus Kerkhoff**,  
Gesundheitsmanagement TK
- 7 **Linda Kiefhaber**,  
adh-Projektleiterin Gesundheit
- 8 **Laura Wagenhausen**,  
Hochschulsport Universität Hamburg
- 9 **Prof. Dr. Beate Schücking**,  
Präsidentin Deutsches Studierendenwerk
- 10 **Matthias Anbuhl**, Vorstandsvorsitzender  
Deutsches Studierendenwerk
- 10 **Dr. Brigitte Steinke**,  
Prozessberaterin im Auftrag der TK
- 11 **Julia Müller**,  
ZSGW Kaiserslautern-Landau
- 12 **Hannah Vorberg**,  
Hochschulsport Universität Regensburg
- 13 **Dagmar Hofmann**, Hochschulsport  
Technische Hochschule Mittelhessen

### 14 Abschluss und Ausblick: Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0

Impressionen von der Abschlusstagung  
am 13. und 14. Dezember 2023 in Berlin

## Hochschulprojekte

### 16 44 Leuchttürme

#### Landkarte der Teilnehmerprojekte

Die Landkarte (rechts) zeigt alle Standorte auf einen Blick (mit Verlinkung zu den Projekten).

### 18 Mehr Bewegung im Hochschulalltag

44 Hochschulen haben ihre Teilnahme an der Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ genutzt, um den Hochschulsport für alle Hochschulangehörigen zu öffnen und niedrigschwellige Angebote für sie bereitzustellen. Alle Projekte kurz vorgestellt.

## Partner & Netzwerke

### 106 Engagiert für eine gesunde Hochschule

Ein Einblick in die Aktivitäten der Techniker Krankenkasse (TK) für mehr Bewegung und Gesundheit in Hochschulen

### 108 „Perfekte Schnittstelle zwischen Hochschule und Sport“

Wie Hochschulen von den vielfältigen Aktivitäten des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh) profitieren, erläutert Hochschulsportexperte Dr. Arne Göring. | Interview: Veronika Renkes

### 110 Der adh – ein starker Partner für die Hochschulen

Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh) im Kurzprofil

### 112 „Vielfalt bewegt so viel mehr“

Warum es sich für Hochschulen lohnt, vernetzt zu agieren, erläutert Benjamin Schenk (adh-Generalsekretär) und Svea Thamsen (studentisches adh-Vorstandsmitglied). | Interview: Veronika Renkes

## 114 Impressum



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



**Svea Thamsen**  
studentisches  
adh-Vorstandsmitglied

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in den letzten Jahren hat sich das gesellschaftliche Bewusstsein für Gesundheit und Wohlbefinden erheblich verändert. Gesundheit wird als Handlungsfeld an den Hochschulen immer präsenter und wichtiger. Die vergangenen Jahre der Coronapandemie, die globalen Krisen wie Klimawandel und Kriegereignisse sowie deren Auswirkungen tragen dazu bei, dass gesundheitliche Beeinträchtigungen zunehmen. Insbesondere der subjektive Gesundheitszustand der Studierenden in Deutschland hat sich im Vergleich zur Vor-Corona-Zeit deutlich verschlechtert.

Der Hochschulsport 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).

Um die physische, psychische und soziale Gesundheit der Studierenden auf dem und abseits des Campus zu fördern, konzipierten der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh) und die Techniker Krankenkasse (TK) 2016 die gemeinsame Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“. Diese wurde von 2020 bis 2023 unter dem Titel „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ fortgeführt.

Wir blicken nun auf 44 Projekthochschulen, die im Rahmen des zweiten Durchgangs der Initiative von 2020 bis 2023 partizipatorische Modelle zur nachhaltigen Bewegungsförderung von Studierenden in der Lebenswelt Hochschule entwickelt und umgesetzt haben. Durch die Projekte wurden Studierende zu mehr Bewegung animiert und der Studienalltag sowie das Campusleben aktiver und damit gesünder gestaltet. In der begleitenden Qualifizierungsreihe „Gesundheitsmanagement im und durch den Hochschulsport“ wurden vielfältige Impulse für gesundheitsorientiertes Studieren und Arbeiten an Hochschulen gegeben und so die Kompetenz und die Expertenrolle des Hochschulsports gefördert.

Wir sind begeistert von der Vielfalt und Innovationskraft der Projekte sowie vom weitreichenden Engagement der adh-Mitgliedshochschulen und ihren Studierenden!

Zusammen mit den Mitgliedshochschulen und Partnern des adh sollen nun im neu gegründeten adh-Beirat Gesundheit die gesundheitsförderlichen Strukturen in der Lebenswelt Hochschule weiter ausgebaut werden. Ziel ist es, den Hochschulsport als einen integralen Player im Gesundheitsmanagement an Hochschulen zu verankern. Denn wie aktuelle Studien zeigen, sind gesundheitsfördernde Strukturen und Prozesse in Studium, Wissenschaft und Verwaltung heute wichtiger denn je. Wir freuen uns darauf, diese gemeinsam aktiv und zukunftsweisend zu gestalten!

Wie wichtig diese Aufgabe 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). Wie vielfältig und kreativ die Hochschulen sich dafür einsetzen, Gesundheit und Sport miteinander zu verknüpfen und passende Angebote für alle Hochschulangehörigen zu konzipieren und bereitzustellen – davon zeugen die vorgestellten 44 Hochschulprojekte (ab Seite 16).

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen – lassen Sie sich inspirieren!

**Markus Kerkhoff und Svea Thamsen**



# Hochschulsport bewegt alle

Mit dem Projekt **Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0** haben der **Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband** und die **Techniker Krankenkasse** nicht nur Studierende, sondern auch Strukturen bewegt und entwickelt. Mit seinen vielfältigen Projekten konnte sich der Hochschulsport in den letzten Jahren so zu einem wichtigen Akteur des Gesundheitsmanagements etablieren, was es jetzt zu verstetigen gilt.

Mehr Bewegung in den Studienalltag bringen und das Gesundheitsbewusstsein von Studierenden zu fördern – mit diesem Anspruch starteten der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh) und die Techniker Krankenkasse (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, Bewegungsanreize, Bewegungsräume und Strukturen schaffen und dazu beitragen, klassische Formate des sitzenden Verhaltens zu überdenken“, erläutert Dr. Sabine Voermans, Leiterin des Gesundheitsmanagements der TK, die Motivation ihrer Krankenkasse für das gemeinsame Engagement. 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.

Im Fokus beider Förderphasen stand insbesondere 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 durch die Qualifizierungsreihe „Gesundheitsmanagement im und durch den Hochschulsport“ in den Blick genommen und vorangetrieben.



„Studierende von heute sind die Fach- und Führungskräfte von morgen. Daher legen wir einen großen Fokus darauf, diese jungen Menschen in einer Phase der Neuorientierung in ihrem Leben zu erreichen. Sie mit den Möglichkeiten einer gesundheitsförderlichen Kultur vertraut zu machen, schafft die Ausgangsbasis für ein gesundes (Berufs-)Leben.“

Durch unsere Studien wissen wir, dass die Studierenden heute zunehmend gesundheitlich belastet sind. Prüfungsintervalle, Nebenjobs oder Preissteigerungen machen den jungen Menschen zu schaffen. Die Hochschulen müssen darauf adäquat reagieren und Lösungen anbieten, da Leistungsminderungen bis hin zum Studienabbruch nicht in ihrem Sinne sind.

Wir leisten mit unseren Projekten Hilfe zur Selbsthilfe in Form von Wissenstransfer und einer finanziellen Anschubhilfe. Die nachhaltige Implementierung in den Hochschulalltag braucht entsprechende personelle und finanzielle Ressourcen. Diese bereitzustellen ist auch Aufgabe der Hochschulpolitik und der Hochschulen selbst.“

**DR. SABINE VOERMANS**

Leiterin des Gesundheitsmanagements  
der Techniker Krankenkasse

## „Das Projekt trifft den Nagel auf den Kopf“

Die gemeinsam von adh und TK ins Leben gerufene Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ hat viel Bewegung in die Hochschulen gebracht und die Rolle des Hochschulsports gestärkt. Ein Einblick von **Markus Kerkhoff** (Foto) vom **Gesundheitsmanagement der Techniker Krankenkasse**

*Herr Kerkhoff: Für die Krankenkassen ist das Thema Prävention von zentraler Bedeutung: Inwieweit kann der Hochschulsport hier eine wichtige Rolle spielen?*

Gerade erst konnte der TK-Gesundheitsreport 2023 feststellen, dass sich die Gesundheit von Studierenden deutlich verschlechtert hat. Daraus resultiert ein Handlungsbedarf für das Thema Gesundheit an Hochschulen, dem der Hochschulsport mit seiner Expertise und seinen Netzwerken als wichtiger Stakeholder sehr gut gerecht werden kann. Dabei habe ich vor allem die Kompetenzen für soziale Gesundheit und psychisches Wohlergehen im Blick. Mit seinen vielfältigen gesundheitsförderlichen Angeboten und seiner Mitwirkung im Gesundheitsmanagement an Hochschulen leistet der Hochschulsport einen bedeutenden Beitrag zur Prävention und Gesundheit in der Hochschule selbst. Letztlich hat der Hochschulsport enormes Potenzial, um die gesamte Hochschule im Prozess hin zu einem Hochschulischen Gesundheitsmanagement zu bereichern und zu unterstützen.

*Inwieweit konnten Sie bisher mit dem Projekt „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ die richtigen Impulse setzen und woran machen Sie fest, was sich an den Hochschulen merklich verändert hat?*

Das Projekt trifft den Nagel auf den Kopf. Der gestiegene Bedarf an Gesundheitsthemen in Hochschulen spiegelt sich in der Anzahl von 44 erfolgreichen Projekthochschulen eindrucks-



voll wider. Die teilnehmenden Hochschulen und deren Hochschulsporteinrichtungen konnten wichtige Erkenntnisse für die weitere Projektarbeit, wie zum Beispiel das strukturierte und partizipative Vorgehen, gewinnen. Aber auch Hindernisse auf dem Weg zur Verstetigung wurden deutlich. Hier denke ich zum Beispiel an nicht ausreichende Ressourcen und fehlende strukturelle Rahmenbedingungen an Hochschulen.

*Welche Rolle spielen in diesem Kontext die Qualifizierungsreihen?*

In diesen vom adh und der TK konzipierten und begleiteten Qualifizierungen für junge Nachwuchskräfte aus Hochschulsporteinrichtungen geht es um die Vermittlung eines erweiterten Berater\*innen-Verständnisses für Gesundheitsmanagement an Hochschulen. Durch die Stärkung von Rollen- und Aufgabenklarheit im Gesundheitsmanagement an Hochschulen können sich die Teilnehmer\*innen als wichtige und kompetente Akteur\*innen in ihrer Lebenswelt positionieren.

*Was benötigen die Hochschulen bzw. was muss an den Hochschulen passieren, damit die begonnene Arbeit konsequent fortgesetzt werden kann?*

Kurz gesagt: Verlässliche Rahmenbedingungen, wie die strukturelle Verankerung des Themas Gesundheit in die Hochschulrahmengesetzgebung, mit entsprechender budgetärer Ausstattung.

Wie vielfältig die von den Hochschulen entwickelten Angebote sind, spiegeln die Porträts der in der 2. Förderphase beteiligten 44 Hochschulprojekte (siehe ab Seite 18) wider. Sie zeigen zudem: Zentrale Säule für die Konzeption, Durchführung und Erfolg der meisten Projekte und Maßnahmen war und ist die studentische Partizipation sowie eine hohe Kreativität, Innovationskraft und Technikaffinität.

### **Stärkung der Rolle des Hochschulsports für die Gesundheitsförderung**

Aber auch die Rolle und Kompetenz des Hochschulsports in einem systematischen, strukturierten Studentischen bzw. Hochschulischen Gesundheitsmanagement sollte mit „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ weiter gestärkt werden. „Wir wollen mit der Verknüpfung von Hochschulsport und Gesundheitsmanagement strukturelle Veränderungen ermöglichen, die nicht nur nachhaltig eine gesunde Hochschule fördern, sondern auch den Hochschulsport in seiner Rolle im System Hochschule substantziell stärken“, erläutert Benjamin Schenk, Generalsekretär des adh, ein wichtiges Ziel der zweiten Förderphase.

Zudem 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. Denn der adh und die bundesweiten Hochschulsporteinrichtungen verfügen über langjährige Erfahrungen in Bereichen des Gesundheitsmanagements und der Prävention. Mit seinen vielfältigen Programmen erreicht der Hochschulsport heute rund 33 Prozent der Mitglieder einer Hochschule.

### **Neuer „Beirat Gesundheit“ – Impulse für mehr Gesundheitsförderung**

Um das Thema Gesundheit noch stärker an den Hochschulen unterstützen zu können, hat der adh auf seiner Mitgliederversammlung im November

2023 seine eigenen Strukturen um den „Beirat Gesundheit“ erweitert. Dadurch sollen Impulse aus den Hochschulen zu diesem Themenfeld noch besser in den adh-Vorstand hineingetragen und die Weiterentwicklung des Themenfeldes auf Hochschulsport- und Verbandsebene gestärkt werden. Ein Anliegen, das an vielen Mitgliedshochschulen zunehmend an Bedeutung gewinnt, wie es das neue Beiratsmitglied Dr. Juliane Lanz, Leiterin des Hochschulsports an der Universität Rostock, formuliert:

**allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband**



„Durch seine vielfältigen Projekte im Rahmen der Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ konnte sich der Hochschulsport in den letzten drei Jahren als wichtiger gestaltender Akteur des Gesundheitsmanagements etablieren. Seitdem wird er an einigen Standorten auch von der Führungsebene der Hochschulen verstärkt als solcher wahrgenommen, befürwortet und unterstützt. So sind der adh und die Mitgliedshochschulen einen großen und wichtigen Schritt in Richtung Hochschulisches Gesundheitsmanagement im und durch den Hochschulsport gegangen. Dies ist für die Nachhaltigkeit der Initiative und die bundesweite Weiterentwicklung des Themas von großer Bedeutung.“

**LINDA KIEFHABER**

Projektleiterin Gesundheit im adh und der gemeinsamen Initiative von adh und TK



„Ich habe am ersten Durchgang der Qualifizierungsreihe für studentische und hauptamtliche Mitarbeiter\*innen des Hochschulsports teilgenommen. Die Inhalte waren umfang- und facettenreich. Es wurden sowohl fachlich relevante Kompetenzen vermittelt als auch Impulse zur eigenen Persönlichkeitsentwicklung gegeben. Gleichzeitig erhielten wir die Chance, unsere Einrichtung mittels einer SWOT-Analyse in Bezug auf das Thema Gesundheit genauer zu beleuchten.

Der Einstieg über grundlegende Begriffe in der Gesundheitsförderung und im Gesundheitsmanagement hat es vielen Teilnehmer\*innen erleichtert, tiefer in die Thematik einzusteigen, während gleichzeitig die heterogene Gruppe auf einen einheitlichen Wissensstand gebracht wurde. Die praktische Arbeit mit dem Public Health Action Cycle hat den Teilnehmer\*innen verdeutlicht, wo sie gerade mit ihren Aktivitäten stehen und welche Bereiche sie noch vermehrt in ihre Überlegungen miteinbeziehen können. Wie wichtig es zum Beispiel ist, im Bereich Kommunikation eine Analyse der Zielgruppe durchzuführen, Werbekampagnen zeitlich einzuteilen und Touchpoints bis zum Ereignis festzulegen,

haben die Beiträge der Expert\*innen gezeigt. Impulse unter anderem zu Achtsamkeit, bewegten Pausen, Check-ins und -outs haben sich verlässlich durch die ganze Qualifizierungsreihe gezogen, was zu einer guten, offenen und sehr wertschätzenden Arbeitsatmosphäre geführt hat. Insgesamt habe ich die Gruppe als sehr unterstützend wahrgenommen. Die Teilnehmer\*innen waren darauf bedacht, sich gegenseitig zu helfen und die eigenen Erfahrungen und Ideen mit der Gruppe zu teilen.

Ich habe persönlich vom Austausch und der Erweiterung meines Netzwerks profitiert. Ebenso hatte ich Gelegenheit, die kollegiale Fallberatung durch die Gruppe für eine eigene arbeitsbedingte Herausforderung in Anspruch zu nehmen. Diese für mich neue Methode der Fallbearbeitung hat für Impulse und lösungsorientierte Ideen gesorgt, wodurch es mir möglich war, die Perspektive zu wechseln und die Herausforderung aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten – mit dem Resultat einer passenden Lösung vor Ort.

#### **LAURA WAGENHAUSEN**

ist seit April 2021 Mitarbeiterin im Hochschulsport Hamburg und leitet dort das Projekt BEAT!

„Obwohl es kein Geheimnis ist, welche Komponenten zu einer gesunden Lebensweise gehören, könnte es um die Gesundheit von Studierenden und Beschäftigten an Universitäten und um die der gesamten Bevölkerung, deutlich besser stehen. Dazu kommt, dass gerade die Studierenden eines Tages Verantwortung haben werden, möglicherweise als Lehr- oder Führungskräfte. Sie werden also Multiplikator\*innen und können das Thema weitertragen. Für mich persönlich hoffe ich, dass ich dem Gesundheitsmanagement an der Universität Rostock und im adh mehr Gewicht verleihen kann.“

Denn schon heute bieten viele Hochschulsporteinrichtungen – meist fakultäts- und abteilungsübergreifend – situationsgerechte, dynamische und agile Angebote, die die Bedürfnisse aller Hochschulangehörigen berücksichtigen und die



„Der Hochschulsport ist ein wichtiger Faktor für ein gesundes und produktives Klima an unseren Hochschulen. Weitere Faktoren wie eine auskömmliche staatliche Finanzierung, Perspektiven für den wissenschaftlichen Nachwuchs, wertschätzende Führung und eine für gesundheitliche Beeinträchtigung sensible Lehr- und Lern-Kultur kommen hinzu.“

Aus zwei Gründen sollte die physische und, wie ich betone, auch die psychische Gesundheit aller ihrer Mitglieder – Lehrende, Beschäftigte in Verwaltung und Technik, aber auch die Studierenden – der Hochschule ein wichtiges Anliegen sein. Erstens wollen und brauchen Hochschulen, um als Herzstücke unseres Wissenschaftssystems ihr volles Potenzial ausschöpfen zu können, gesunde und motivierte Menschen. Sie bringen Wissenschaft, Lehre und Forschung voran. Und der zweite Grund gilt für alle Arbeitgeber\*innen in diesem Land: Wir sind besser, leistungsfähiger, produktiver, wenn wir möglichst gesund sind.

so auch die Attraktivität der Studienstandorte stärken. „Wir haben in Thüringen mit Unterstützung der TK ein Austauschforum ‚Von Hochschule für Hochschule‘ eingerichtet. Hier sind fast alle Hochschulen vertreten und die kleineren Einrichtungen ohne eigene Ressourcen profitieren von den Erfahrungen der Universitäten. Wir haben zusammen einen Kodex ‚Gesunde Hochschulen in Thüringen‘ erarbeitet, der gewisse Mindeststandards definiert. Aktuell arbeiten wir daran, neben einer jährlichen Fachtagung weitere Angebote zu entwickeln, die von allen Hochschulen genutzt werden können. Das sind erste Ideen, die man bundesweit adaptieren könnte“, präsentiert das neue Beiratsmitglied Jens Panse, Gesundheitsbeauftragter und Projektleiter Universitäres Gesundheitsmanagement der Universität Erfurt, die Impulse aus Thüringen.

Derzeit wirkt die Pandemie noch immer nach, und zwar in Form psychischer Belastungen und Erkrankungen. Die 22. Sozialerhebung zur wirtschaftlichen und sozialen Lage der Studierenden zeigt: Die Zahl der Studierenden mit psychischen Erkrankungen hat deutlich zugenommen. Die multiplen Krisen unserer Tage, der Terrorangriff auf Israel und der fürchterliche Krieg Russlands gegen die Ukraine, die Inflation sowie die immer deutlicheren Auswirkungen des Klimawandels belasten gerade die Studierenden psychisch erheblich. Die psychologischen Beratungsstellen der Studierendenwerke werden förmlich überrannt. Auch nach dem offiziellen Ende der Pandemie verzeichnen sie eine stark erhöhte Nachfrage, die Wartezeiten haben sich an manchen Standorten vervielfacht. Die Welt im Allgemeinen und die Lebenslage vieler Studierender im Speziellen sind unsicherer geworden. Das führt zu Ängsten, Zweifeln, depressiven Verstimmungen und häufiger als früher sogar zu Suizidgefährdung. Ein großes Problem ist, dass das Beratungs- und Unterstützungsangebot nicht ausreicht und nicht zeitnah zur Verfügung steht. Dies ist aus meiner Wahrnehmung den Hochschulen bewusst.“

**PROF. DR. BEATE A. SCHÜCKING**

Präsidentin des Deutschen Studierendenwerks

## Langfristig ein Hochschulisches Gesundheitsmanagement für alle schaffen

Es geht den beiden Projektpartnern adh und TK aber auch darum, langfristige Perspektiven aufzubauen und über die Projektlaufzeiten hinaus die Gesundheit der Studierenden und Mitarbeitenden nachhaltig positiv zu beeinflussen. Um das alles zu erreichen, 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.

Wichtig ist aber auch gerade die Unterstützung durch die Hochschulleitungen. Denn sowohl der Hochschulspport als auch das Gesundheitsmanagement an den Hochschulen stehen unter einem enormen finanziellen Druck. „Dieser wird weiter anhalten. Wir brauchen die Unterstützung der Hochschulleitungen, der HRK, der Landespolitik, aber eben auch der Bundespolitik“, betont adh-Vorstandsvorsitzender Jörg Förster.



„Hochschulen müssen ein Interesse haben, dass die Menschen, die auf dem Campus arbeiten, lehren, forschen und lernen – dass diese Menschen dies alles auf eine möglichst förderliche, gesunde und produktive Art tun können. Insofern ist es nicht allein Sache der oder des Einzelnen, im Hochschulalltag möglichst gesund zu bleiben. Menschen leben, lehren und lernen besser, wenn sie sich möglichst wohlfühlen.“

**MATTHIAS ANBUHL**

Vorstandsvorsitzender  
des Deutschen Studierendenwerks



„Der adh hat einen Rahmen geschaffen, der alle Netzwerke gesundheitsfördernder Hochschulen zusammenbringt. Die Diskussionen und der vielfältige Austausch, die der adh initiiert und moderiert hat, sind wichtige Schritte, um zu einem

Verständnis für ein ganzheitliches Hochschulisches Gesundheitsmanagement zu gelangen. Dieses sollte allen Hochschulmitgliedern einen Zugang zu persönlicher Gesundheitsförderung eröffnen und zugleich dazu führen, dass gesundheitsfördernde Strukturen und Prozesse in Studium, Wissenschaft und Verwaltung ermöglicht werden. Dabei nimmt der adh als kompetenter Akteur im Gesundheitsmanagement eine Schlüsselrolle ein.“

**DR. BRIGITTE STEINKE**

Expertin für Gesundheitsmanagement an Hochschulen, Prozessberaterin im Auftrag der Techniker Krankenkasse

Gerade der Bildungsföderalismus habe auch zu einem Hin- und Herschieben der Verantwortung für die Bereitstellung der Mittel geführt, weiß Matthias Anbuhl, Generalsekretär des Deutschen Studierendenwerks (DSW). Die Länder seien dringend gefordert, dauerhaft weitere Ressourcen bereitzustellen, „denn der Erhalt der ganzheitlichen Gesundheit von Studierenden und Beschäftigten wird in Zukunft eine immer wichtigere Rolle spielen“, ist sich Anbuhl sicher.

Dass Hochschulleitungen wie auch die Landesregierungen sich dafür einsetzen sollten, finanzielle Ressourcen für den Hochschulsport gesetzlich zu verankern, meint auch Sandra Pape, Koordinatorin des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen. Und auch

aus Sicht der Hochschulrektorenkonferenz (HRK) ist es notwendig, den Hochschulsport krisenfester finanziell abzusichern. „Dazu müsste man natürlich auch das Gespräch mit den finanzierenden Ländern suchen, um die rechtlichen und finanziellen Bedingungen des Hochschulsports so zu gestalten, dass er weiterentwickelt werden kann“, nennt Dr. Jens-Peter Gaul, HRK-Generalsekretär, eine wichtige Voraussetzung. So haben adh und HRK ihre Zusammenarbeit in den letzten Jahren intensiviert, um mit Bund und Ländern bessere Rahmenbedingungen für den Hochschulsport auszuhandeln und zugleich Elemente des Gesundheitsmanagements noch enger an den Hochschulsport zu binden.

„Unsere Hochschulleitung steht dafür ein, dass neben Lehre und Forschung auch das Wohlbefinden und die Gesundheit wichtige Bausteine für exzellente Abschlüsse und Forschungsergebnisse sind. Die Bedarfe zeigen sich auch deutlich in den Ergebnissen der Gesundheitsumfragen, die sehr breit in unsere Universität hinein kommuniziert werden. Dass der Hochschulsport zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens bei uns eine wichtige Rolle einnimmt, spiegelt sich in unserem Hochschulentwicklungsplan wider. Und: Wir haben den Hochschulsport zum Zentrum für Sport, Gesundheit und Wohlbefinden (ZSGW) ausgeweitet. Die gesamte Hochschulleitung, angefangen bei unserer Präsidiums Doppelspitze über den Kanzler bis hin zu den Vizepräsidenten, pflegen einen wertschätzenden und positiven Umgang mit dem ZSGW und unterstützen anlassbezogen die Arbeit des ZSGW auch auf politischer Ebene.“



**JULIA MÜLLER**

Projektkoordinatorin Campus Plus  
an der RPTU Kaiserslautern-Landau



„Im Rahmen meiner Tätigkeit als studentische Hilfskraft an der Universität Regensburg konnte ich erkennen, wie vielseitig der Begriff Gesundheit ist. Die Gesundheitsförderung von Studierenden umfasst nämlich nicht nur ein ausgewogenes Bewegungsverhalten, sondern auch Themen wie Ernährung und mentale Gesundheit. Ich habe gemerkt, dass ich mich an meiner eigenen Hochschule noch intensiver für das Gesundheitsbefinden der Studierenden einsetzen möchte. Das tatsächliche Handwerkszeug und die Expertise fehlten mir bis dato, da ich als Studentin im Fachgebiet der Angewandten Sportwissenschaften vorrangig mit trainingswissenschaftlichen Themen in Kontakt gekommen bin. Der Aufruf zur Qualifizierungsreihe von adh und TK hat mich daher neugierig gemacht und für mich vielversprechend geklungen. So habe ich mir vorgestellt, dort mehr über das Studentische Gesundheitsmanagement (SGM) und vor allem die Umsetzung im Hochschulkontext zu lernen. Mittlerweile betreue ich mit dem CampusMOBIL (siehe Foto) ein Projekt im SGM. Das ist ein Lastenfahrrad, das mit Bewegungsangeboten bestückt über den Campus fährt, um Studierende in ihren Lernpausen zum Bewegen zu animieren.

Bei der Qualifizierungsreihe haben wir einige Tools kennengelernt, die zum Führen einer Gruppe sinnvoll sind. Es geht viel um Projektmanagement-Methoden, wie beispielsweise das Erstellen einer Stakeholder-Analyse oder die Etablierung einer adäquaten Feedbackkultur. Zudem wurde das Rollenverhältnis bzw. -verständnis innerhalb der jeweiligen Tätigkeitsfelder an der Hochschule thematisiert ebenso wie Übungen zum Nein-Sagen und ein Workshop zum Erlernen von achtsamen Stressbewältigungsmethoden. Die Themen sind sehr vielfältig, was die Qualifizierungsreihe sehr spannend und



abwechslungsreich macht. Momentan merke ich in meinem Masterstudium, dass ich die in der Qualifizierungsmaßnahme behandelten Projektmanagement-Methoden zum Beispiel im Sportmanagement reibungslos in der Praxis für eine Studienarbeit anwenden kann.

Das größte persönliche „Learning“ ist bisher, dass ich anerkenne, dass ich meinen Platz in unserer vielschichtigen Gruppe habe. Ich werde ernst genommen und mein Input aus der Sicht einer Studentin wird sehr geschätzt. Durch die vielen Gespräche während der Qualifizierungsmaßnahme merke ich, dass meine Kommunikationsfähigkeit und auch mein Wissensschatz steigen. Das hilft mir wiederum, um sicher, exakt und professionell Praktikant\*innen anzuleiten, die ich mittlerweile an unserer Universität im Projekt betreuen darf.“

#### HANNAH VORBERG

absolviert einen Master M.Sc. Angewandte Sportwissenschaften mit Schwerpunkt Interprofessionelle Betreuung im Sport an der Universität Regensburg, wo sie auch als studentische Hilfskraft tätig ist.

„Bewegung nachhaltig in den Hochschulalltag unserer Studierenden zu integrieren – das ist bei uns an der Technischen Hochschule Mittelhessen (THM) schon lange unsere Intention und Überzeugung. Deshalb haben wir unsere Teilnahme bei „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ genutzt, um THMotion mit neuen Ideen und Konzepten gemeinsam mit unseren Studierenden voranzubringen. Zudem haben wir die Chance ergriffen, über das Projekt in den bundesweiten Austausch mit anderen Hochschulsporteinrichtungen zu gehen.

Denn durch die Coronapandemie wurde für uns noch deutlicher, dass der Hochschulsport der erste Ansprechpartner an unserer Hochschule rund um die Themen Bewegung, Spiel, soziale Integration und Bewegungsförderung ist. Mit unserem Projekt „THM in Motion: Drück den Pausenknopf und bewege dich!“ konnten wir weitere partizipatorische Modelle zur nachhaltigen Bewegungsförderung entwickeln und fördern, die auch nicht zwingend sportlich, sondern auf den (Hochschul-) Alltag bezogen waren. So konnten wir Studierende, insbesondere aus den drei Fachbereichen Bauwesen, MNI (Mathematik, Naturwissenschaft und Informatik) hier mit dem Studiengang Social Media Systems und dem Fachbereich Gesundheit über studentische Arbeitsverträge längerfristig in das Projekt einbeziehen und als Multiplikator\*innen nutzen.

Unser Studentisches Gesundheitsmanagement ist darauf ausgerichtet, die physische und psychische Gesundheit in den Fokus der Hochschulleitung und der Hochschule allgemein zu setzen und durch partizipative Aktivitäten zu verbessern – ein Aspekt, dem gerade in der Pandemie gesteigerte Bedeutung zukam. Das Engagement des Hochschulsports im Bereich Gesundheitsförderung für Studierende und



Beschäftigte (SGF und BGF) ist innerhalb unserer Hochschule und insbesondere bei der Hochschulleitung bekannt: Bei den regelmäßigen Berichten in verschiedenen Hochschulgremien fällt positiv der hohe Standard im Bereich SGF durch den Hochschulsport auf, dieser konnte durch das Projekt von adh und TK in Teilen noch gestärkt werden.

Eine für uns und sicherlich auch für andere Hochschulen wichtige Erfahrung lautet: In erster Linie muss die Hochschulleitung davon überzeugt werden, dass der Erwerb von Gesundheitskompetenz für Studierende ein wichtiger Faktor ist, damit ein Studium gut gelingen kann. Darüber hinaus sind die erworbenen Kompetenzen auch im weiteren Lebensalltag der Studierenden ein Grundstein für ein gesundes und umsichtig geführtes Leben. Das gilt ebenso für die Beschäftigten der Hochschule. Auch hier muss die Leitungsebene überzeugt sein, dass Gesundheitskompetenzen wichtig sind, um die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden zu stärken und Aktivitäten in diesem Bereich zu unterstützen.“

#### **DAGMAR HOFMANN**

ist Leiterin Hochschulsport der Technischen Hochschule Mittelhessen und Mitglied der Steuerungsgruppe der Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“.

# Abschluss und Ausblick: Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0

Am 13. und 14. Dezember 2023 feierten die Projekthochschulen der gemeinsamen Initiative des adh und der Techniker Krankenkasse (TK) **Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0** ihren Abschluss in Berlin.

Bei der Abschlussveranstaltung (Fotoimpressionen rechts) blickten Vertreter\*innen der Hochschulen, des adh und der TK gemeinsam auf die innovationsstarken und vielfältigen Projekte zurück, die die 44 Projekthochschulen konzipiert und umgesetzt haben. Zudem nutzten die Teilnehmer\*innen das Treffen, um Ansätze zur Verstärkung der Maßnahmen und strategischen Verankerung des Themas Gesundheitsmanagement im Setting Hochschule sowie Ideen für eine mögliche Fortführung der gemeinsamen Initiative zu entwickeln. Denn wie aktuelle Studien und die Praxiserfahrungen aus den Hochschulen zeigen: Gesundheitsfördernde Strukturen und Prozesse in Studium, Wissenschaft und Verwaltung sind heute wichtiger denn je! So erklärte Dr. Sabine Voermans, Leiterin des TK Gesundheitsmanagements: „Wir spüren aus unseren Analysen, dass es Studierenden nicht immer gut geht. An den Hochschulen Angebote zu schaffen und damit Menschen zu erreichen, die sagen: ‚ja, das hat mir geholfen, das hat mich weitergebracht‘ – das ist unser Ziel. Und hier sitzen die Verantwortlichen, die das umsetzen können.“

Ein Kernproblem sind laut Dustin Rehder die althergebrachten Strukturen im Studienalltag, mit langen Vorlesungen, Seminaren und Prüfungsphasen. Für das neue studentische adh-Vorstandsmitglied steht fest: „Eine kleine bewegte Pause nach 45 Minuten kann da schon viel bewirken. Mit unseren Projekten für Studierende erreichen wir sehr viele Multiplikator\*innen, die wir zu einem gesunden Lebensstil bewegen können bevor sie ins ebenfalls sehr stressige Arbeitsleben kommen.“

In enger Zusammenarbeit mit den Hochschulleitungen sei es gelungen, Strukturen zu schaffen, die nachhaltig wirken und das Thema Gesundheitsmanagement an den Hochschulen besonders im Blick haben – so das Resümee von Benjamin Schenk, Generalsekretär des adh, zum Abschluss des Projektes „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“. Jetzt sei es wichtig, dass den Hochschulen auch in Zukunft genügend Mittel zur Verfügung gestellt werden, damit sie die begonnenen Projekte und Maßnahmen und das Thema Gesundheitsförderung insgesamt weiterentwickeln und fest institutionell verankern können.

## VIDEO ZUR ABSCHLUSSVERANSTALTUNG

Im [Video](#) erfahren Sie mehr zur Abschlussveranstaltung, den Projekten und den Ideen zur Zukunft des Hochschulischen Gesundheitsmanagements.



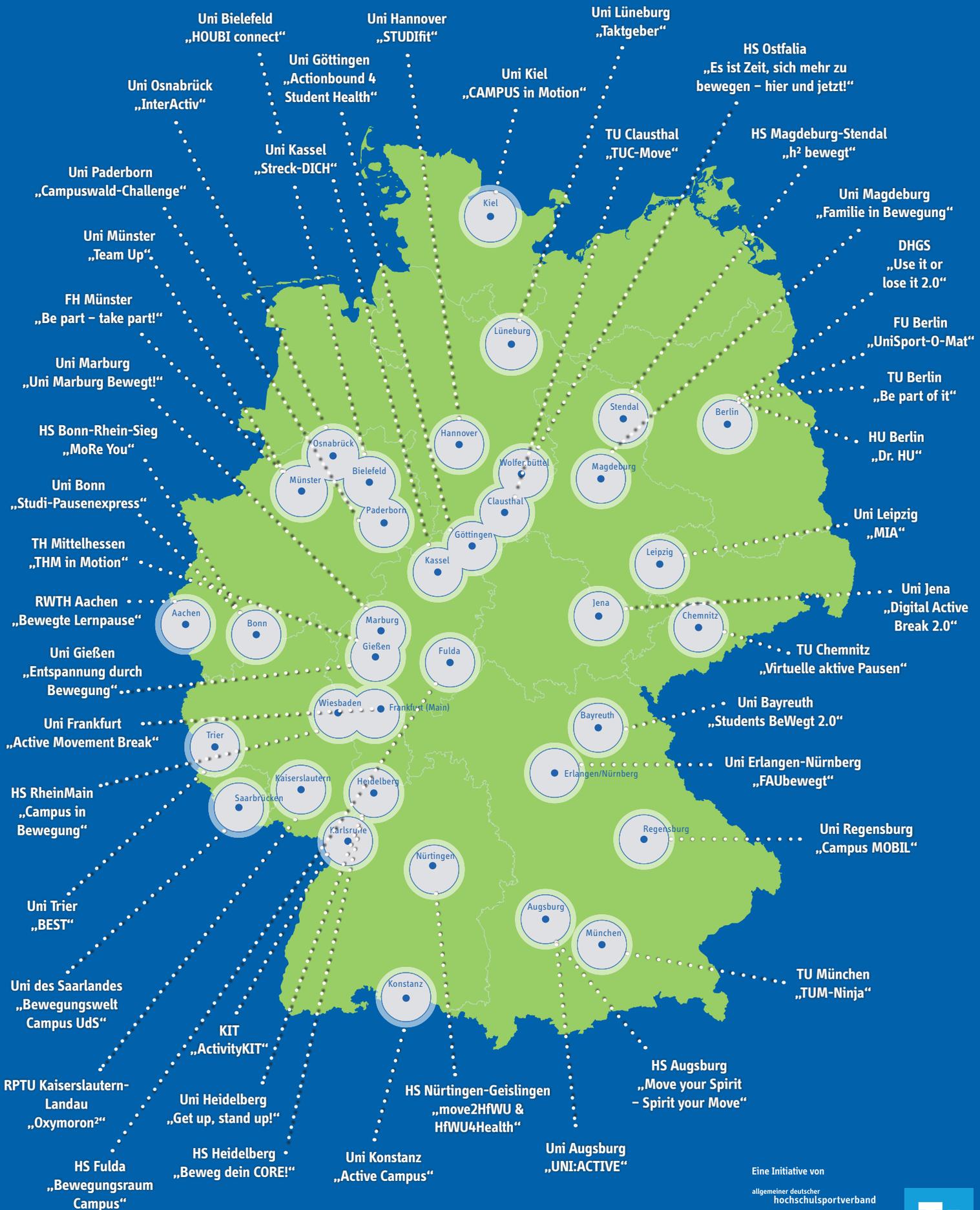
# 44

# Leuchttürme

An der Initiative **Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0** haben 44 Hochschulen teilgenommen und partizipatorische Modelle zur nachhaltigen Bewegungsförderung von Studierenden in der Lebenswelt Hochschule entwickelt und umgesetzt. Die Landkarte (rechts) zeigt alle Standorte auf einen Blick (mit Verlinkung zu den Projekten).

# Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0

Eine Initiative des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands und der Techniker Krankenkasse



Eine Initiative von  
allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



# Pausen machen und bewegen

Das Projekt **Bewegte Lernpause – mehr Schwung für Kopf und Körper** der **RWTH Aachen University** knüpft an den bestehenden Pausenexpress an und erweitert das Angebot durch Spiel und Sport. | Text: Peter Lynen

Studien belegen, dass Bewegungspausen die Konzentration und das Lernvermögen verbessern. Außerdem stärken gemeinsame Sportpausen soziale Kontakte und bauen Stress in Prüfungsphasen ab. Das Ziel des Projekts ist es, den Student\*innen auch in der vorlesungsfreien Zeit Möglichkeiten anzubieten, sich zu bewegen. Auf Initiative der Fachschaft Maschinenbau fand im Sommersemester 2019 ein Pilotprojekt zur „Bewegten Lernpause“ mit Übungen zur Mobilisierung, Aktivierung, Dehnung, Koordination und Entspannung statt. Dieses wurde über mehrere Wochen vor der Hauptbibliothek der RWTH Aachen für alle Bibliotheksbesucher\*innen angeboten und sehr gut angenommen. Zum Einsatz kam das

Vitality Bike des Hochschulsportzentrums (HSZ), das im Sommer 2019 angeschafft wurde. Das Lastenrad ist mit kleinen Spiel- und Sportgeräten ausgestattet, die sich die Student\*innen ausleihen können.

**Auf Bestehendem aufbauen** Das HSZ der RWTH Aachen University bietet bereits seit 2017 erfolgreich den Studierenden-Pausenexpress (Studi-PE) an. Dieser wurde jedoch nur in Vorlesungen innerhalb der Semester angeboten. Umfragen zeigen, dass sowohl Student\*innen als auch Dozent\*innen nach einer kurzen Aktivierungseinheit durch den Studi-PE wieder deutlich konzentrierter und fokussierter sind. Das Projekt „Bewegte Lernpause“ erweitert nun das Angebot des Studi-PE.



## Unsere Quintessenz

- Bringen Sie Bewegungsmöglichkeiten an die Orte, an denen Student\*innen lange sitzen müssen.
- Vermeintlich kleine sport- und bewegungsorientierte Spiele reichen aus. Es muss nicht immer das volle Sportprogramm mit Anleitung sein.
- Die breite Kommunikation ist an einer großen Hochschule das A und O.

Nachdem eine Projektgruppe die Bibliothek als Lern-Hotspot ermittelt hatte, war das Angebot zunächst für vier Tage die Woche geplant – ein zu ambitioniertes Vorhaben, auch aufgrund der Corona-Beschränkungen. Mit der schrittweisen Lockerung und späteren Aufhebung der Corona-Maßnahmen in der vorlesungsfreien Zeit des Wintersemesters 2021/22 startete die Pilotphase mit zwei Terminen pro Woche. Über Social Media und die in der Coronazeit notwendige Online-Anmeldung für die Lernplätze wurde das Angebot beworben. Die Umsetzung war sehr erfolgreich, jedoch stark wetterabhängig. Im Sommersemester 2022 nahmen bereits mehr als 500 Student\*innen an zwölf Terminen teil. Das Angebot auf die vier größten Studentenwohnheime als private Lern-Hotspots zu erweitern wurde nicht wie gewünscht angenommen und deshalb nicht weiterverfolgt. Im Sommersemester 2023 wurde dann ein hybrides Angebot draußen und drinnen umgesetzt und nachhaltig implementiert. Da die Bibliothek sehr hoch ausgelastet ist, wird in Betracht gezogen, das Angebot dort dauerhaft und ganzjährig einzurichten.

**Am Projekt beteiligt** Das in der zentralen Hochschulverwaltung der RWTH Aachen angesiedelte Studentische Gesundheitsmanagement (SGM) unterstützt das Projekt bei der internen Kommunikation sowie bei administrativen Aufgaben. Zudem wird über die AG SGM Feedback von Student\*innen und Einrichtungen gesammelt. Die Fachschaft Maschinenbau hat am Projektanfang geholfen, die Angebote innerhalb der Uni-Bibliothek zu bewerben.

Der AStA unterstützt die Bewegte Lernpause beratend aus Sicht der Student\*innen sowie durch kommunikative Maßnahmen. Die Gesundheitsexpert\*innen der TK sind in beratender Funktion für uns tätig.

### Resümee

Bewegte Lernpausen werden von Student\*innen sehr gerne angenommen. Bevorzugt sind die Spiel- und Sportangebote mithilfe ausgeliehener Materialien vom Vitality Bike. Dafür kann eine studentische Hilfskraft zuständig sein, um das Angebot von der Verfügbarkeit geeigneter Übungsleiter\*innen unabhängig zu machen. So entsteht ein dauerhaftes Angebot an zwei Tagen die Woche für jeweils 1,5 Stunden. Das HSZ möchte das Angebot dauerhaft verlängern. Hierfür sind zusätzliche personelle wie finanzielle Ressourcen notwendig.

### Auf einen Blick

#### **Bewegte Lernpause – mehr Schwung für Kopf und Körper** | RWTH Aachen University

⇒ Bewegungsanregung und Aktivierung von Körper und Geist im universitären Lernalltag

✎ Bewegte Lernpause – Bewegungs- und Mobilisierungspause an Lern-Hotspots der RWTH, insbesondere der Uni-Bibliothek

✉ Peter Lynen  
leitung@hsz.rwth-aachen.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Von A wie Alpaka-Wandern

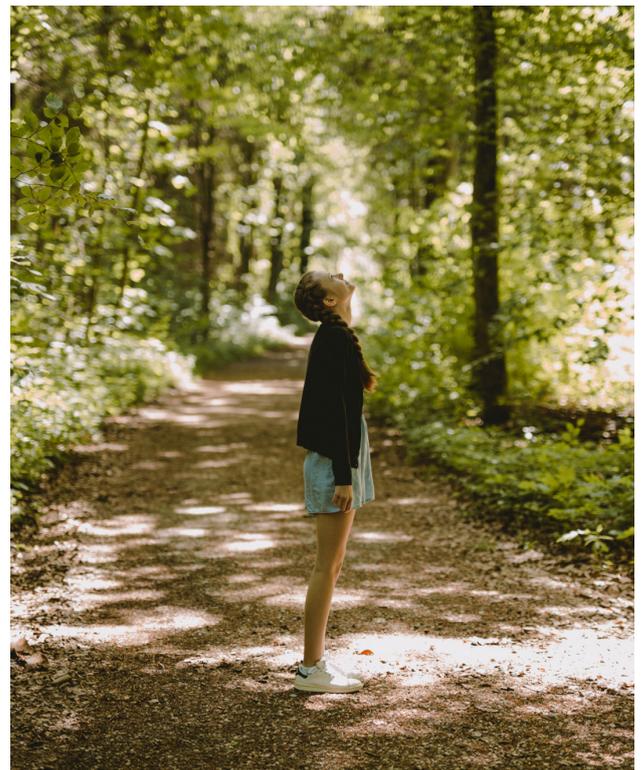
Das Projekt **Move your Spirit and Spirit your Move** der **Hochschule Augsburg** setzt auf Peer-to-Peer-Settings etwa beim Waldbaden, Wandern oder Bogenschießen. | Text: Prof. Dr. Martin Stummbaum



Bewegung verkürzt sich in diesem innovativen Konzept der Hochschule Augsburg nicht auf die körperliche Aktivität. Sondern Bewegung umfasst menschliches Bewegtwerden und Bewegtsein in einem ganzheitlichen Verständnis von bioökopsychosozialer Gesundheitsförderung. Das Projekt „Move your Spirit and Spirit your Move“ realisiert sich in Peer-to-Peer-Settings von Student\*innen der Sozialen Arbeit für und mit Student\*innen aller Studiengänge der Hochschule Augsburg.

**Student\*innen verantwortlich** Student\*innen der Sozialen Arbeit haben im Rahmen von Lehrveranstaltungen etwa zu Beratung und Kommunikation sowie zur Gesundheits- und Ressourcenförderung verschiedene Angebote entwickelt. Dabei haben sie den gesamten Prozess verantwortet – von der peerspezifischen Ideenfindung über die

(peerpartizipative) Konzept- und Konzeptionsentwicklung sowie die Ausarbeitung und Fundierung der methodischen, didaktischen und evaluativen Umsetzung bis hin zur Akquise und Auswahl von Kooperationspartner\*innen und der Maßnahmenorganisation. Zudem haben sie währenddessen ihre bevorstehenden Doppelrollen als angehende Sozialpädagog\*innen und Peers in der studentischen Gesundheitsförderung reflektiert. Dabei sind sie nicht mehr nur Student\*innen, sondern differenzieren sich zu Student\*innen mit chronischen Erkrankungen, studierende Eltern oder Student\*innen mit Rückenschmerzen. Indem sie daraus ihre eigenen Bedarfe und Herausforderungen für ein gesundheitsförderliches Studium identifizieren und thematisieren, können sie andere Student\*innen peerspezifisch ansprechen und an weiteren Vorbereitungen beteiligen und mitwirken lassen.





## Unsere Quintessenz

- Entwickeln Sie studentische Gesundheitsförderung in Peer-to-Peer- und Students-as-Partners-Ansätzen weiter.
- Implementieren Sie Gesundheitsförderung in der und vor allem als Lehre.
- Etablieren Sie Hochschulsport als Akteur zukunftsrelevanter transformativer Hochschulbildung.

Die Erfahrung von Student\*innen, nicht die einzigen zu sein, die etwa aufgrund von Mehrfachbelastungen oder der Vielzahl von Prüfungen an gesundheitlichen Beschwerden leiden, wirkt entlastend und motiviert für gesundheitsförderliche Aktivitäten.



**Von Cookeria und Waldbaden** Das Angebot der studentischen Gesundheitsförderung ist breit gefächert und reicht von A wie Alpaka-Wanderung über B wie Bogenschießen für Student\*innen mit chronischen Erkrankungen und C wie Cookeria für ein gesundheitsförderliches Studierenden-gemeinsames Einkaufen, Kochen und Essen bis zu W wie Waldbaden für Achtsamkeit im Studium oder W wie Women Empowerment gegen sexualisierte Grenzverletzungen im Studierendenleben.

Die Cookeria und das Waldbaden fanden als Peer-to-Peer-Maßnahmen studentischer Gesundheitsförderung im partizipativ-kooperativen Didaktikansatz „Students as Partners“ von Student\*innen der Sozialen Arbeit und dem Autor als Lehrendem als Allgemeinwissen-schaftliche Wahlpflichtfächer statt.

**Transformative Synergien** Indem studentische Gesundheitsförderung in die Hochschullehre integriert wird, eröffnen sich transformative Synergien wie das entwickelte innovative Setting

der Waldhochschule veranschaulicht. Dabei wird die Lehre aus den Räumen der Hochschule Augsburg in den (Siebentisch-)Wald verlegt, wodurch auch Bildung für nachhaltige Entwicklung entsteht.

## Resümee

Das Projekt „Move your Spirit and Spirit your Move“ erschließt damit für und in der Lehre ein innovatives Format transformativer Hochschulbildung, dessen synergetisches Ziel es ist, die kommende Generation von Leistungsträger\*innen als potenzielle Multiplikator\*innen für gesundheitsfördernde Strukturbildung in Wirtschaft und Gesellschaft vorzubereiten. Wer während seines Studiums Gesundheits- und Nachhaltigkeitskompetenzen entwickelt hat, kann diese in die Arbeitswelt übertragen und fortführen. Lokale und regionale Kooperationen gab es unter anderem mit dem Hochschulsport der Universität Augsburg und den Gesundheitsexpert\*innen der TK.

## Auf einen Blick

**Move your Spirit and Spirit your Move | Hochschule Augsburg**

⇒ Pilotierung studentischer Gesundheitsförderung als fundiertes Peer-to-Peer-Setting sowie als Bestandteil von Lehre und in Synergie mit Bildung für nachhaltige Entwicklung

✳ Studentische Gesundheitsförderung im Peer-to-Peer- und Students-as-Partners-Ansatz von Studierenden der Sozialen Arbeit für und mit Studierenden aller Studiengänge der Hochschule Augsburg

✉ Prof. Dr. Martin Stummbaum  
martin.stummbaum@hs-augsburg.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Bewegter Studienalltag

Das Projekt **Uni:Active** an der **Universität Augsburg** verfolgte das Ziel, gemeinsam mit Studierenden Ideen zur nachhaltigen Bewegungsförderung in der Lebenswelt Universität zu entwickeln und umzusetzen. | Text: Dr. Christine Höss-Jelten und Sandra Burger

Studierende und Mitarbeitende der Universität Augsburg wurden in den gesamten Entwicklungsprozess einbezogen – zunächst bei der Entwicklung der Marke „UniA:ctive“ und der Erarbeitung eines Ideenpools zur Verbesserung der Verhältnisse und Verhaltens von Studierenden sowie bei der Umsetzung von Maßnahmen. Eine Voraussetzung für den Prozess war die Integration von Nudges – kleine (un)sichtbare „Anstupser“ –, die Studierende zur Bewegung motivieren sollten. Daraus ergaben sich vier Teilprojekte, die über Zulassungsarbeiten von Studierenden des Lehramts Sport begleitet wurden.



**BibA:ctive** nimmt die Gesundheit von Studierenden im Kontext der Universitätsbibliothek in den Blick. An den Leseplätzen wurden Aufkleber mit QR-Codes angebracht. Darüber gelangen Nutzer\*innen zu vier Work-outs mit verschiedenen

Übungen. Alle Übungen können am Leseplatz ausgeführt werden, ohne dabei andere zu stören oder „aufzufallen“. Seit 2023 gibt es zudem eine Bewegungsinsel. Auf dem Walkolution-Laufband mit integriertem Schreibtisch werden während des Lernens Schritte gesammelt. Die BibA:ctive-Kiste beinhaltet Utensilien wie Schreibtischaufsätze, kybun-Matten oder Faszienbälle für ein Lernen im Stehen oder zur aktiven Entspannung.

Die Angebote wurden über den Social-Media-Kanal der Uni-Bibliothek in wöchentlichen Posts beworben. Durch einen BibA:ctive-Aktionstag wurden die Studierenden ebenfalls aufmerksam gemacht. Wichtige Erkenntnisse von BibA:ctive war, dass beim Prozess zwingend die Beschäftigten der Universitätsbibliothek ins Boot geholt und diese transparent über Zweck und Inhalte informiert werden müssen.

**OutdoorA:ctive** Sportaffine Studierende am Sportzentrum erhalten neben Fitnessstationen auch ein Übungsangebot in den Bereichen Gleichgewicht, Entspannung und Beweglichkeit. Auf Schildern entlang der bereits bestehenden 900 Meter langen Finnen(lauf)bahn sind die Übungen abgebildet. Ein QR-Code führt zu Videos mit korrekter Bewegungsausführung. Der Bedarf an einem Outdoor-Bewegungspfad hatte eine Lehramtsstudentin im Rahmen ihrer Zulassungsarbeit 2020 ermittelt. Daraufhin erarbeitete eine weitere Lehramtsstudentin 2021 die konkrete Umsetzung.



## Unsere Quintessenz

- Haben Sie Vertrauen in Studierende. Sie haben gute Ideen.
- Fangen Sie klein an. Man muss das Rad nicht neu erfinden.
- Binden Sie alle ein. Um Studierende zu erreichen, müssen die Beschäftigten ins Boot geholt werden.
- Kommunizieren Sie über verschiedene Kanäle – so viel und so oft wie möglich.



**StudyA:ctive** stellt die bewegungs- und gesundheitsförderliche Lehre in den Fokus. Eine Lehramtsstudentin entwickelte im Rahmen ihrer Zulassungsarbeit und in Kooperation mit dem Medienlabor Videoclips für Bewegungspausen während der Lehrveranstaltungen – ein niedrigschwelliges Angebot, um das Sitzen kurzzeitig zu unterbrechen. Zudem fand ein Seminar „Bewegungsaktivierende Lehr- und Lernmethoden“ in der hochschuldidaktischen Weiterbildung statt, das nachhaltig in das Programm integriert wurde. So sollen die Dozent\*innen als Multiplikator\*innen für eine bewegungsförderliche Lehre gewonnen werden.

**CampusA:ctive** sieht verschiedene Entspannungs- und Bewegungsstationen auf dem grünen und weitläufigen Campus vor. So wurden eine Yoga-Area und eine Station zur Augengesundheit implementiert.

Neben den vier Bausteinen entstand 2020 ein UniA:ctive-Adventskalender. Zwischenzeitlich fest etabliert gelangen Studierende und Beschäftigte in der Vorweihnachtszeit über den digitalen Adventskalender zu täglich neuen Challenges, Live-Work-outs, gesunden Rezeptideen oder Achtsamkeitsübungen.

## Resümee

Das UniA:ctive-Projekt basiert auf vielen Initiativen des Hochschulsports sowie des Arbeitskreises Gesundheit und wurde von den Gesundheitsexpert\*innen der TK unterstützt. Durch die enge Verzahnung zum parallelen Projekt „Entwicklung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements“ wurde mit Unterstützung der TK ab 2023 ein dreijähriges Folgeprojekt zur Entwicklung eines Hochschulischen Gesundheitsmanagements auf den Weg gebracht. Die UniA:ctive-Bausteine können so langfristig weitergeführt werden.

### Auf einen Blick

#### UniA:ctive | Universität Augsburg

- ⇒ Gemeinsam mit Studierenden Ideen zur nachhaltigen Bewegungsförderung von Studierenden in der Lebenswelt Universität umsetzen
- ✂ Vier Bausteine zur studentischen Gesundheitsförderung: BibA:ctive, OutdoorA:ctive, StudyA:ctive und CampusA:ctive
- ✉ Dr. Christine Höss-Jelten  
c.hoess-jelten@sport.uni-augsburg.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Das sitzende Lernen reduzieren

Das Projekt **Students BeWegt 2.0** an der **Universität Bayreuth** setzt auf sechs unterschiedliche Maßnahmen in Online und Präsenz, um den Studienalltag bewegter zu gestalten. | Text: Dr. Jessica Helten



Im Alltag mehr bewegen, das sitzende Lehren und Lernen an der Hochschule reduzieren sowie die Konzentration und das subjektive Wohlbefinden der Studierenden verbessern – das ist das Ziel des Projekts „Students BeWegt 2.0“. Dafür hat ein Arbeitskreis, bestehend aus verschiedenen Stakeholdern der Universität Bayreuth sowie weiteren Akteur\*innen, sechs bewegungsfördernde Maßnahmen (weiter-)entwickelt und umgesetzt.

**BeWeg** Ein Streckennetz mit verschiedenfarbigen Bodenmarkierungen animiert die Studierenden im Sinne des Nudgings zu mehr Bewegung auf dem Campus.

**AktivPause** Meist nach der Hälfte einer Lehrveranstaltung sowie zu bestimmten Zeiten in der Bibliothek leiten Coach\*innen vor Ort oder digital ein Dehnungs- und Kräftigungsprogramm an. Die Auswertung zeigt, dass sich die Studierenden dadurch sowohl beim Lernen in der Bibliothek als auch im Homelearning wieder konzentrierter fühlen. Derzeit wird das Format AktivPausen vermehrt in Lehrveranstaltungen nachgefragt.

**Walkolution** Ein Laufbandarbeitsplatz der Walkolution GmbH regt die Studierenden zum Lernen im Stehen und Gehen in der Bibliothek an. Auch am Walkolution zeigte sich, dass sich Nutzer\*innen besser konzentrieren können und sich im Vergleich zum sitzenden Arbeiten wohler fühlen.

**Flex Your Mind** Ebenfalls in der Universitätsbibliothek werden digital über eine Website verschiedene Übungen zu Bewegung, Entspannung und Mobilisation angeboten, die die Studierenden zeitunabhängig und nach Bedarf anwenden können. Die Maßnahme wird als niedrigschwelliges Angebot wahrgenommen, da beim Lernen in der Bibliothek über einen QR-Code auf verschiedene Übungen zugegriffen werden kann. Die befragten Studierenden gaben an, dass die Übungen ihre Konzentration steigerten.

**Bewegungs- und Sportpartnerbörse** Über eine Universitätsplattform können sich die Studierenden vernetzen, um Trainingspartner\*innen zu suchen und zu finden. Knapp 550 Teilnehmer\*innen sind aktuell verzeichnet. Eine weitere digitale App-Einbindung mittels Chatfunktion ist geplant.

### **Seminar: Bewegung in die (Online-)Lehre bringen**

Unter diesem Titel vermittelt ein Seminar den Dozierenden theoretisches Wissen und praktische Methoden, um ihre Lehrveranstaltungen bewegter zu gestalten. Zusätzlich zu diesem Seminar wird nun auch ein Follow-up-Termin angeboten, sodass die Dozierenden Erfahrungen austauschen können.

### **Resümee**

Um die Maßnahmen nachhaltig im Studienalltag zu verankern, wurden über das Projekt hinausgehende Verantwortungsbereiche innerhalb des Arbeitskreises festgelegt. Stakeholder aus unterschiedlichen Bereichen und Hierarchieebenen sind in den Arbeitskreis eingebunden, um ihre jeweilige Perspektive innerhalb der Universität einzubeziehen und die Maßnahmen so ganzheitlich zu implementieren. Das Universitäre Gesundheitsmanagement (UGM) der Uni Bayreuth spielt dabei eine große Rolle. In Zukunft sollten die Informationen über die Nutzung der Maßnahmen für die Zielgruppe weiter

## **Auf einen Blick**

### **Students BeWegt 2.0 | Universität Bayreuth**

⇒ Die Alltagsbewegung der Studierenden steigern, das sitzende Verhalten reduzieren und die Konzentrationsfähigkeit sowie das subjektive Wohlbefinden verbessern

✳ BeWeg, AktivPause, Walkolution, Flex Your Mind, Bewegungs- und Sportpartnerbörse, Seminar Bewegung in die (Online-)Lehre bringen

✉ Dr. Jessica Helten

jessica.helten@uni-bayreuth.de

▶ [Zur Projektseite der Uni Bayreuth](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

ausgebaut werden. Dabei ist wichtig, die digitale Kommunikation innerhalb der Uni auszubauen und Studierende als Multiplikator\*innen einzubinden.

Die Ergebnisse unterstreichen, dass die Kombination verschiedener bewegungsfördernder Maßnahmen im Präsenz- und Online-Format bedeutend ist. Außerdem wird gezeigt, dass eine partizipative Zusammenarbeit verschiedenster Stakeholder ein Erfolgsfaktor für Bewegungsförderung im Setting Hochschule sein kann.

Interne Partner\*innen sind: Lehrstuhl Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports, Hochschulsport, Lehrstuhl für Marketing und Konsumentenverhalten, Arbeitsbereich Theorie und Praxis der Sportarten und Bewegungsfelder, Universitätsbibliothek, Hochschulisches Gesundheitsmanagement, Presse- und Kommunikationsabteilung und Studierende verschiedener Fachrichtungen. Als externe Partner\*innen haben UnNow-App und die Gesundheitsexpert\*innen der TK das Projekt unterstützt.

## **Unsere Quintessenz**



- Besetzen Sie den Arbeitskreis mit unterschiedlichen Stakeholdern.
- Binden Sie viele Studierende ein.
- Sprechen Sie sich regelmäßig und persönlich ab. Eine verantwortliche Person sollte den Status quo im Blick haben.
- Bewerben Sie die Maßnahmen kontinuierlich und auf unterschiedlichen Kanälen.

# Sport im Mix vor Ort und online

Das Projekt **Use it or lose it 2.0** an der **Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport (DHGS)** in Berlin setzt auf semivirtuelle Bewegungsangebote, um den Alltag von Studierenden und Beschäftigten aktiver zu gestalten. | Text: Prof. Dr. Michael Keiner



**Aktive Pause mit den Studierenden!**  
Nutzen Sie eine Arbeitspause doch einfach zur Auflockerung und Mobilisation des ganzen Körpers.  
Eine Auswahl kurzer, 3-minütiger Videos finden Sie unter diesem QR-Code:

Wenn Sie Lust auf weitere Ideen und Anreize haben, um die Vorlesungen aktiv zu gestalten, schauen Sie auf unserem Instagram Account **bewegt\_studieren** vorbei!  
Dort finden Sie zusätzlich zu Übungen immer wieder Aktionen rund um das Thema **bewegt studieren!**

Logo: **BEWEGT STUDIEREN**

Partner: **adh** (Allgemeiner deutscher Hochschulsportverband), **Hochschule für angewandtes Management**, **DHGS DEUTSCHE HOCHSCHULE FÜR GESUNDHEIT & SPORT**, **TK Die Techniker**

Die Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport bietet Bachelor- und Masterstudiengänge in den Bereichen Gesundheit, Psychologie und Sport an. Im semivirtuellen Studienformat lehrt die DHGS theoretisches und praktisches Wissen von Sport und Gesundheit. Um den körperlich inaktiven Phasen während des Studiums entgegenzuwirken, hat sich die Hochschule bereits vor dem erfolgreich abgeschlossenen Projekt „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 1.0“ im Leitbild mit dem Thema der Gesundheitsförderung befasst. Seit ihrer Gründung werden die Werte der Gesundheitsförderung durch Sport, Ernährung und psychisches Wohlbefinden aktiv vermittelt – und zwar virtuell und in Präsenz.

**Von Studierenden für Studierende** Das Projekt „Use it or lose it 2.0“ soll einen gesünderen und bewegungsfreudigeren Arbeits- und Studienalltag bei

Studierenden und Mitarbeiter\*innen etablieren. Dafür sorgen regelmäßige Sport- und Gesundheitsangebote an den verschiedenen Standorten der Hochschule, digitale Sport- und Bewegungswochen mit Gewinnen, Online-Work-outs sowie Trainingsübungen und Ernährungstipps auf der hochschuleigenen Lernplattform und auf dem hierfür installierten Instagram-Kanal. Dabei spielt die studentische Partizipation mit Bild- und Videoaufnahmen via Social Media nach dem Motto „von Studierenden für Studierende“ eine wichtige Rolle.

**Semivirtuelle Angebote kommen an** Besonders semivirtuell veranstaltete Sportangebote waren sehr beliebt wie beispielsweise die bewegte Pause live vor Ort sowie über MS-Teams. Zudem ließen die Studierenden im Rahmen von Projektmodulen aktiv ihre Kompetenzen mit einfließen und entwickelten entsprechende Ideen für das Projekt. Das kam gut an: Das Format „Lieblingsübungen von Studierenden für Studierende“ wurde durchschnittlich 16.000-mal aufgerufen. Diese überdurchschnittliche Reichweite lässt sich vor allem durch die eigens für das Projekt konzipierten Bewegungskarten erklären, die standortübergreifend in der Hochschule verteilt wurden. So wurden landesweit mehr als 600 Follower zu zahlreichen Bewegungsangeboten an ihren Standorten informiert. Etwas weniger Personen nahmen an Live-Sportangeboten über MS-Teams teil, wie digitales Radfahren mit Lehrenden, ein



## Unsere Quintessenz

- Beziehen Sie die Studierenden und Mitarbeiter\*innen aktiv in die Ausgestaltung der Maßnahmen mit ein.
- Integrieren Sie Programme in die Lehre.
- Sprechen Sie die Teilnehmer\*innen durch attraktive Beiträge über Multimedia-Kanäle wie E-Mail, Social Media, Lernplattformen, Plakate und Flyer an.

# VISION BOARD BEWEGT STUDIEREN – STUDIEREN BEWEGT

## Der studentische Alltag wird bewegter

### Angebote

Regelmäßige Sport- und Gesundheitsangebote an den Standorten

Digitale Sport- und Bewegungswoche

Online Workouts

Lernplattform mit Trainingsübungen und Ernährungstipps



### Ziele

Etablierung im studentischen Alltag

Studentische Partizipation: „Von Studierenden für Studierende“

Spaß, Sport und Abwechslung im Studium



angeleitetes Rückentraining oder Trainingsberatungen. Hingegen wurden sämtliche Lauf- und Bewegungs-Challenges mit Gewinnspielen sehr gut angenommen.

### Resümee

Das Projekt fand hochschulübergreifend statt und wurde durch die Kompetenzen der einzelnen Fakultäten (Sport, Psychologie und Gesundheit) ergänzt. Die Projektleitung ging von der Fakultät Sport in Person des Dekans und der Leiterin des digitalen Marketings aus. Die Projektinhalte wurden von Bachelor- und Masterstudierenden, dem wissenschaftlichen Assistenten des Dekans der Sportwissenschaften und einem Mitarbeiter der Studierendenkanzlei begleitet. Interne Partner waren zudem die Hochschule für angewandtes Management und das Internationale Fußball Institut. Extern wurden wir von den Gesundheitsexpert\*innen der TK unterstützt.

Zukünftig besteht die Herausforderung darin, Bewegungs- und Gesundheitsförderung konsequenter in einzelne Projektmodule der Fakultäten zu integrieren, damit sich die insgesamt knapp 2.250 Student\*innen der DHGS aktiv mit der

Thematik auseinandersetzen. Hier sind vor allem die Kompetenzen unserer Studierenden gefragt, die entsprechende Ideen erarbeiten, um die Gesundheitsförderung weitläufig zu etablieren. Eine große Aufgabe ist, die vielen Standorte der Hochschulen einheitlich zu koordinieren und anzusprechen. Lösungsansätze werden bereits vom Projektteam und der Hochschulleitung diskutiert.

### Auf einen Blick

**Use it or lose it 2.0** | Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport (DHGS)

- ⇒ den studentischen Alltag aktiver gestalten
- ✂ Sport- und Gesundheitsangebote, bewegte Pause, Online-Workouts, Ernährungstipps auf hochschuleigener Lernplattform und Instagram-Kanal
- ✉ Prof. Dr. Michael Keiner  
michael.keiner@dhgs-hochschule.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Orientierung geben

Das Projekt **UniSport-O-Mat** der **Freien Universität Berlin** zeigt an, welche Sportart für welchen Lebensstil die richtige ist. | Text: Christian Mundhenk



Der Hochschulsport ist mit seinen niedrighschwelligen Einstiegsmöglichkeiten prädestiniert dafür, neue Dinge auszuprobieren und Sportangebote zu testen, ohne eine langfristige Bindung eingehen zu müssen. Doch welche Sportart passt zu mir? Ziel des Projekts UniSport-O-Mat war es, ein funktionierendes Tool zu entwickeln, das von 1000 Personen aktiv genutzt wird. Der UniSport-O-Mat der Freien Universität Berlin bietet eine Orientierungshilfe, um die Sportart zu finden, die im vielfältigen Hochschulsportprogramm am besten zu den eigenen Präferenzen passt. Insbesondere unentschlossene oder körperlich inaktive (Erstsemester-)Student\*innen sollen so leichter Zugang zum Sportangebot bekommen.

**Wer die Qual hat** Analog zum Wahl-O-Mat müssen Fragen zu den individuellen sportlichen Interessen und dem eigenen Sport- und Bewegungsverhalten beantwortet werden. Dann zeigt der UniSport-O-Mat eine Empfehlungsliste mit denjenigen Sportarten an, die die individuellen Wünsche und Vorlieben in bester Art und Weise abdecken. Das Ranking ist mit den jeweiligen Kursseiten verknüpft, sodass schnell weitere Infos zu den Sportarten abgerufen oder gebucht werden können. Um die Bewegung direkt zu fördern, sind die Fragen durch kurze Bewegungsaufforderungen und sogenannte Wissenssnacks zu ausgewählten Gesundheitsthemen unterbrochen.

**Studierende entwickelten App** Die Programmierung erfolgte in Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Informatik. Im Anschluss an ein Kick-off-Meeting im Oktober 2020 wurde im Rahmen eines Seminars zum Thema Softwareentwicklung im Sommersemester 2021 der Entwurf einer Web-App von Student\*innen erarbeitet. Zwei Teilgruppen entwarfen jeweils einen funktionsfähigen Prototyp. Am Ende des Seminars bewertete die Projektleitung beide Versionen entsprechend den gestellten Anforderungen. Im Anschluss entwickelten Student\*innen aus der Seminargruppe einen der beiden Prototypen im Wintersemester 2021/22 weiter.

## Unsere Quintessenz



- Nutzen Sie bestehende Ressourcen, bauen Sie Netzwerke auf, bieten Sie einen Mehrwert für Kooperationspartner\*innen.
- Keep it simple: Denken Sie realistisch und lösungsorientiert.
- Fokussieren Sie sich: Was ist der Kern des Projekts?
- Schauen Sie nach Projekten, die man adaptieren kann. Man muss das Rad nicht neu erfinden.



## Finde Deinen Sport!

### Klicke Dich durch den Uni-Sport-O-Mat und beantworte ein paar Fragen zu Deinen Vorlieben.

Zwischendurch wird es ein wenig aktiv und Du erhältst einige Tipps zu den Themen Gesundheit und Bewegung.

Als Ergebnis erhältst Du eine personalisierte Top10-Liste Deiner Sportarten.

**Wir wünschen Dir viel Spaß!**

Los!

Die inhaltliche Konzeption, wie zum Beispiel die Auswahl der Kriterien, die Formulierung der Fragen und die Funktionsweise des Bewertungssystems erfolgte währenddessen in enger Zusammenarbeit mit der studentischen Projektgruppe. Zusätzlich tauschte sich diese regelmäßig mit der Steuerungsgruppe sowie dem Steuerungskreis „Gesundheit im Studium“ aus. Nachdem alle technischen Voraussetzungen geschaffen und die Web-App finalisiert wurde, kam es im April 2022 zum Launch des UniSport-O-Mats. Innerhalb der ersten sechs Monate wurde der UniSport-O-Mat 3.565 Mal genutzt – und unsere Zielsetzung damit weit übertroffen.

**Auswertung Hochschulsport** Als Nebenprodukt des UniSport-O-Mats hat sich eine statistische Auswertungsmöglichkeit für den Hochschulsport ergeben. Dadurch dass die Nutzer\*innen Präferenzen angeben, können diese Kriterien beispielsweise Aufschluss darüber geben, wie wichtig es für unsere Zielgruppe ist, dass Sportangebote draußen stattfinden, ob eher Individual- oder Mannschaftssportarten bevorzugt werden oder welche Motivation bei der Auswahl der Sportarten eine besondere Rolle spielt. Äußerst wichtig bei der Entwicklung war, dass komplett anonym gefragt wird und keinerlei persönliche Daten erhoben werden. Somit konnte die komplette Datenschutzthematik vernachlässigt werden.

## Resümee

Die Installation und Inbetriebnahme des Produktsystems auf einem entsprechenden Server wäre ohne das Fachwissen des Studenten, der für die Programmierung zuständig war, nicht möglich gewesen. Bis zu 400 Aufrufe pro Tag zu Semesterbeginn belegen, dass der UniSport-O-Mat vielfach genutzt wird. Mit der Auszeichnung mit dem ENAS-Award des Europäischen Hochschulsportverbandes im November 2022 für eine besonders innovative und für den europäischen Hochschulsport relevante Idee hat der von den Gesundheits-expert\*innen der TK unterstützte UniSport-O-Mat auch international Beachtung gefunden.

### Auf einen Blick

**UniSport-O-Mat** | Freie Universität Berlin

⇒ Entwicklung einer digitalen Entscheidungshilfe

✂ Entwicklung einer Web-App

✉ Christian Mundhenk

christian.mundhenk@fu-berlin.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Den Schweinehund bändigen

Im Projekt **Dr. HU** an der **Humboldt-Universität zu Berlin** ist eine App entwickelt worden, mit der der innere Schweinehund überwunden und gesunde Gewohnheiten aufgebaut werden sollen. | Text: Christoph Barth



Wir sehen unseren inneren Schweinehund nicht als Widersacher, sondern als Teil unserer Familie. Als solchen sollten wir ihn nicht wie einen Gegner behandeln, sondern ihn bändigen und gemeinsam an uns arbeiten. Diesen Weg beschreiben wir mit Dr. HU und der Graphic Novel in der App, die sich nur durch das Aufbauen gesunder Gewohnheiten freispielen lässt.

Die Idee war von Beginn an klar: Bewegung und Gesundheit dahin bringen, wo man sie sonst im akademischen Kontext eher vermisst – in Vorlesungssäle, Seminarräume und in die Bibliothek. Ziel ist es, möglichst vielen Student\*innen attraktive Angebote zu machen, die zur Gesunderhaltung einladen und gleichzeitig Spaß machen. In diesen digitalen Zeiten entschieden wir uns, eine App zu entwickeln, die

spielerisch an gesunde Gewohnheiten heranführt. Dr. HU war geboren.

**Schweinehund spielerisch bändigen** In Zusammenarbeit mit dem Mediacollege Berlin suchten wir nach einem ansprechenden Design und einer talentierten Person, die zusammen mit uns Dr. HU Leben einhaucht. Schließlich erarbeiteten wir zusammen mit einem Masterstudenten der Wirtschaftsinformatik ein Konzept für eine Smartphone-Applikation. Dabei sollte Dr. HU mittels Gamification als Unterstützung für all jene dienen, die trotz guter Vorsätze den Fokus verlieren oder Schwierigkeiten haben, sich selbst zu motivieren.

**Weitere Aktionen ergänzen App** Neben der Dr. HU-App fand zudem eine Sommer-Challenge statt, es wurden Seminare zu den Themen



## Unsere Quintessenz

- Die Zielgruppe ist das A und O. Stellen Sie sich flexibel auf die Bedürfnisse der Student\*innen ein.
- Lebensrealitäten ändern sich schnell. Passen Sie Ihr Angebot entsprechend an.
- Je niedrigschwelliger die Angebote sind, desto besser.  
Je direkter, desto besser. Je mehr an Freude orientiert, desto besser.

Resilienz und Gesundheitsalphabetisierung organisiert sowie Bewegungsvideos in historischen Hörsälen in der Universität gedreht, um diese im digitalen und physischen Lehrbetrieb zu nutzen.

**Neues Gesundheitsmanagement** Mit jedem Projektteil konnten wir an der Humboldt-Universität zu Berlin neue Schritte in Richtung eines gesamtuniversitären Gesundheitsförderkonzepts machen und maßgeblich dazu beitragen, Bedarfe und mögliche Ansprachen der Student\*innen zu testen. Ein Partner war dabei das neu an der Uni gegründete „Hochschulische Gesundheitsmanagement – HGM“. Wir berieten zusammen über die Konzeption und Umsetzung, reflektierten und evaluierten gemeinsam die Maßnahmen.

Wichtig für das Gelingen war, dass möglichst viele der Beteiligten selbst Student\*innen und damit nah an unserer Zielgruppe sind – angefangen bei den Modells des „Vorlesungsexpresses“ über die Dozent\*innen der Gesundheitsseminare bis hin zu den Kursleiter\*innen der Workshops im Rahmen der Sommer-Challenge.



## Auf einen Blick

Dr. HU | Humboldt-Universität zu Berlin

- ➔ Gesunde Gewohnheiten aufbauen
- 👤 App-Entwicklung
- ✉ Christoph Barth  
christoph.barth@hu-berlin.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

**Neue Erkenntnis** Die Analyse der umgesetzten Projektteile zeigt uns, an welchen Stellen wir in Zukunft unsere Bemühungen konzentrieren müssen, um den größten und damit gesündesten Effekt bei der Studierendenschaft zu erzielen. Vor allem die Angebote in Zusammenarbeit mit dem Career Center sind so überwältigend gut angenommen worden, dass wir mit Hochdruck daran arbeiten, diese neu aufzulegen. Andere Angebote – wie die Sommer-Challenge –, die rein digitaler Natur waren, wurden mit den zunehmenden Lockerungen der Corona-Maßnahmen immer weniger frequentiert. Entsprechend haben wir unsere Ressourcen dafür in den Förderjahren sukzessive zurückgefahren.

## Resümee

Die Ergebnisse des von den Gesundheitsexpert\*innen der TK geförderten Projektes werden wir mit dem Hochschulischen Gesundheitsmanagement reflektieren. Im Wintersemester folgte eine groß angelegte Kommunikationskampagne, um die erfolgreichsten Maßnahmen neu aufzulegen und entsprechend den gewonnenen Erkenntnissen umzubauen. Dabei werden wir durchweg von allen Organen der Universität unterstützt. Nicht zuletzt haben uns die zurückliegenden Jahre mit der Pandemie deutlicher denn je vor Augen geführt, dass Gesundheit das höchste Gut ist, das wir haben.

# Abwechslung im Uni-Alltag

Das Projekt **be part of it** an der **Technischen Universität Berlin** setzt auf Mitmach-Kampagnen mit sportlichen Herausforderungen, um den Uni-Alltag von Student\*innen bewegter zu gestalten. | Text: Mandy Kühne



Um die Präsenz des TU-Sports zu stärken, ist im September 2019 die gesundheitsorientierte TU-Morning-Challenge für rund 7.200 Beschäftigte und 33.500 Student\*innen entstanden. Neben sechs Schnupperangeboten gab es tägliche Herausforderungen zu den Themen Alltagsbewegung, Koordination und Entspannung, mit dem Ziel, eine eigene Morgenroutine zu

entwickeln. Darauf aufbauend entstand die Idee zu „be part of it“. Denn das Angebot zur Gesundheitsförderung an der TU Berlin ist aktuell vorrangig auf Beschäftigte ausgerichtet. Für Student\*innen existierten nur vereinzelt kleine Projekte. Das sollte sich durch „be part of it“ ändern.



## Unsere Quintessenz

- Nutzen Sie die Reichweite von Social Media Accounts.
- Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie keine Rückmeldungen oder Absagen bekommen.
- Vernetzen Sie sich mit studentischen Initiativen.

**Zum Mitmachen** Kern des Projekts sind sportliche Challenges, besonders in Form des Challenge-Monats. Angelegt ist die Mitmach-Kampagne als Projekt von Student\*innen für Student\*innen. Damit alle teilnehmen können, werden die Herausforderungen so formuliert, dass sie möglichst orts- und zeitunabhängig zu meistern sind, und sie werden bilingual und digital vermittelt.

**Persönliche Kontakte sind wichtig** Die größte Herausforderung war, die Student\*innen zu erreichen. Neben vielen Kommunikationskanälen – wie Instagram, Newsletter, Rundmails und die hochschulinterne Lernplattform – hat sich vor allem der persönliche Austausch mit den Student\*innen bewährt. Eines der wichtigsten Learnings ist daher, neben digitalen Formaten auch Präsenzangebote zu schaffen.

**Das Mittel der Wahl** Einen Monat lang wurden über Instagram unter der Woche täglich Challenges zu verschiedenen gesundheitlichen Themen verkündet, an denen die Student\*innen teilnehmen konnten. Wöchentlich gab es die Chance, Goodie Bags zu gewinnen und am Ende des Monats wurden die aktivsten Teilnehmer\*innen mit einem der Hauptpreise belohnt. Der Challenge-Monat findet seit dem Sommersemester 2021 regelmäßig statt.

**Erfolgreiche Partnerschaft** Viel Potenzial steckte in der hochschulinternen Vernetzung. Die Projekt-Steuergruppe mit drei bis fünf TU-Student\*innen sammelte Ideen, gab Feedback und organisierte alle Aktionen mit. Wichtige TU-interne Partner waren die Pressestelle, die Zentralbibliothek sowie verschiedene studentische Initiativen und Organisationen an der TU Berlin. Extern wurde das Projekt von den Gesundheitsexpert\*innen der TK unterstützt.

## Resümee

„Be part of it“ kann als Pilotprojekt für ein zukünftiges Studentisches Gesundheitsmanagement gesehen

werden. Grundlegende Fragen können nun besser beantwortet werden – beispielsweise „Wie können Student\*innen am besten erreicht werden?“ und „Welche Stakeholder sind für die Umsetzung notwendig?“. In der Umsetzung des Projekts war die Kommunikation über soziale Medien das erfolgreichste Mittel. Als Stakeholder sehen wir neben den studentischen Initiativen vor allem die Pressestelle als Expert\*in im Bereich Kommunikation. Zukünftig ist die Einbindung in die Lehre ein weiterer essenzieller Erfolgsfaktor, der im Projekt leider noch nicht gelungen ist.

An einer Technischen Universität wie der TU Berlin ist es von großer Bedeutung bei den Student\*innen, Aufmerksamkeit für Gesundheitsförderung zu schaffen. Der Standort Berlin stellt mit seiner Vielfalt an Angeboten dabei eine Besonderheit dar. Student\*innen in diesem Setting für hochschulinterne Aktionen zu gewinnen, ist herausfordernd und darf nicht unterschätzt werden. Das Challenge-Format ist dafür ein gutes Mittel der Wahl, sollte aber durch andere Anreize ergänzt werden.

## Auf einen Blick

**be part of it** | Technische Universität Berlin

⇒ Mit Hilfe von kurzen und motivierenden Challenges Bewegung im Alltag von Student\*innen fördern

✎ Jährlicher Challenge-Monat, Mini-Challenges und Bewegungsaktionen zum Kennenlernen und Vernetzen

✉ Mandy Kühne  
mandy.kuehne@tu-berlin.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

# Der HOUBI bewegt den Campus

Das Projekt **HOUBI connect** an der **Universität Bielefeld** setzt mit kreativem Wettstreit, Bewegungsparcours und Instagram-Posts zu aktiven An- und Abfahrtswegen auf mehr Bewegung. | Text: Dirk Hormann

Am Anfang steht das HOUBI-Aktivmobil, ein Lastenrad, bestückt mit Bewegungsspielen wie Tischtennis, Spikeball, Kendama oder Wikingerschach. Der HOUBI wurde in der ersten Projektrunde der Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ angeschafft. Mit dem Folgeprojekt „HOUBI connect“ sollen die Student\*innen nun über den weitläufigen Campus mithilfe eines Bewegungsparcours, aktiveren An- und Abfahrtswegen sowie einem sportlichen Wettbewerb der Fakultäten besser in Kontakt kommen und sich vernetzen.

**Bewegungsparcours** Zwei verschiedene Varianten des Bewegungsparcours wurden erarbeitet und implementiert. Erstens wurde mittels der App „Actionbound“ eine Route erstellt, um den Campus interaktiv zu erkunden und spielerisch durch Quizfragen kennenzulernen. Zielgruppe sind vor allem

Personen, die neu am Standort sind und sich orientieren möchten. Zweitens wurde eine Aktivroute entwickelt, die rund um das Hauptgebäude der Universität an verschiedenen Stationen Bewegungsaufgaben stellt, die beispielsweise in der Mittagspause absolviert werden können. Die Übungen sind mittels QR-Codes an den jeweiligen Stationen abrufbar. Um den Parcours abwechslungsreich gestalten zu können, wurde eine Sammlung an Übungsvorschlägen erarbeitet. So lassen sich die Übungen jeweils in gewissen Zeitabständen austauschen und es können beispielsweise Sonderaktionen wie Gewinnspiele oder Schnitzeljagden in den Parcours integriert werden.

**Aktive An- und Abfahrtswege** Um den Weg zur Uni mit mehr Bewegung zu gestalten, erhalten die Nutzer\*innen des universitätseigenen Instagram-





## Unsere Quintessenz

- Bleiben Sie flexibel und spontan, wenn Sie Maßnahmen planen.
- Bereiten Sie digitale Angebote angemessen auf – auch, wenn es Zeit und Mühe kostet. Denn sie bieten spannende Möglichkeiten, um sich einzubringen.
- Haben Sie Durchhaltevermögen und Geduld.

Kanals gesundheitsorientierte Info-Posts. Zum Beispiel gibt es einen Post zum Abschätzen des eigenen Bewegungspensums (Schritte pro Tag) oder zu Strategien, um das eigene Aktivitätsniveau zu steigern. Einerseits werden in den Posts wissenschaftliche Hintergrundinformationen vermittelt, andererseits gibt es Fakten wie etwa die Anzahl der Schritte, die bei einem früheren Aussteigen aus der Straßenbahn gesammelt werden können. Zudem wurden Wanderrouten erstellt, die Campus und Innenstadt verbinden.



**Bürostuhlrennen der Fakultäten** Mitte der 2000er-Jahre wurde im Rahmen eines Seminars der Sportwissenschaft mehrmals ein Bürostuhlrennen an der Uni organisiert, das großen Anklang fand. Der Fakultätenwettbewerb im Rahmen von HOUBI connect sollte dieses Event wieder aufleben lassen. Teams der einzelnen Fakultäten und Einrichtungen sollten sich mit Gruppen aus Studierenden und Mitarbeitenden anmelden; der Teamgeist sollte dabei auch durch kreative Outfits, Sportgeräte und Teamnamen gefördert werden. Leider konnte das Event nicht wie geplant durchgeführt werden, da es aufgrund von Haftungs- und Versicherungsfragen vom Facility Management der Universität nicht genehmigt wurde. Ersatzweise soll nun ein HOUBI-Turnier mit Bewegungsspielen ins Leben gerufen werden – die Planungen dazu laufen aktuell noch.

## Resümee

Eine große Herausforderung waren insbesondere die geschlossenen Universitätsgebäude während der Coronapandemie und die daraus resultierende fehlende Planungssicherheit, wann wieder Vor-Ort-Präsenz möglich ist. So wurden viele Teile des Projekts zunächst nur theoretisch erarbeitet und vereinzelt getestet; ein großer Anteil der eigentlichen Projektarbeit begann erst später. Dennoch war das Projektteam hochmotiviert, insbesondere weil digitale Inhalte bereits konkret ausgearbeitet wurden.

Grundsätzlich können alle Teilbereiche des Projekts dauerhaft weitergeführt und gepflegt werden. Vor allem die Aktivroute bietet eine flexible Möglichkeit, Inhalte zu platzieren und besondere Aktionen durchzuführen.

Neben den Gesundheitsexpert\*innen der TK spielen als interne Partner\*innen das Studentische Gesundheitsmanagement und das Referat für Kommunikation sowie die Fachschaften der Fakultäten eine wichtige Rolle. Coronabedingt war es schwierig, externe Kooperationspartner zu gewinnen, dies wird aber weiterhin angestrebt.

### Auf einen Blick

HOUBI connect | Universität Bielefeld

⇒ Bewegung in den Studienalltag integrieren,  
Vernetzung auf dem Campus

✦ Bewegungsparcours, Kennenlernroute  
für den Campus, Fakultätenwettbewerb

✉ Dirk Hormann  
dirk.hormann@uni-bielefeld.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

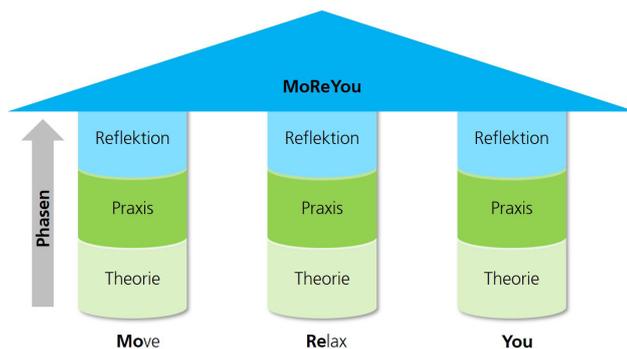
▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Kompetenzen fördern

Das Projekt **MoReYou** der **Hochschule Bonn-Rhein-Sieg** setzt auf die Vermittlung von Gesundheitskompetenzen – im Rahmen eines Blended Learning-Konzepts. |

Text: Anne Welzel



Move (Bewegung), Relax (Entspannung) und You (Achtsamkeit) – auf diesem Fundament ruht das Projekt „MoReYou“ der Gesunden Hochschule. Hierbei wurde das Achtsamkeitsangebot außerhalb des adh-Projekts realisiert. Um die physische und psychische Gesundheit von Studierenden der Hochschule zu erhalten und zu fördern, sind digitale und in Präsenz stattfindende Angebote entwickelt worden.

Wichtig war dabei, Studierende von Beginn an zu beteiligen. So arbeiteten studentische und wissenschaftliche Hilfskräfte an der Konzeption und Um-

setzung mit. Bachelor- und Masterarbeiten wurden vergeben und realisiert. Des Weiteren wurden im Schwerpunktfach Gesundheitsmanagement verschiedene Projekte zu diesem Thema bearbeitet.

**Theorie, Praxis, Reflexion** Der Theorieteil zielt darauf ab, ein Basiswissen zu schaffen. Durch den Einsatz von Videos und Selbstlernmodulen werden wissenschaftliche Grundlagen interaktiv vermittelt. Die Inhalte wurden für die Studierenden zielgruppengerecht aufbereitet und durch digitale Elemente, wie beispielsweise Selbsttests, Quiz und persönliche Workbooks ergänzt. Einen engen Austausch gab es mit dem E-Learning-Team und dem Video-Lab der Bibliothek, welche bei der Aufbereitung der digitalen Inhalte und der Videoproduktion unterstützten. Um die Qualität der Inhalte zu gewährleisten, wurde ein Sportwissenschaftler für die Erstellung der theoretischen Inhalte und als Videosprecher eingesetzt.

In den Praxiseinheiten geht es um die Anwendung der theoretisch erlernten Inhalte. Die Studierenden sollen an verschiedenen Bewegungs- (zum Beispiel Functional Training)





## Unsere Quintessenz

- Das MoReYou-Programm der Gesunden Hochschule ist durch die Kombination von digitalen Lösungen und Präsenzangeboten ideal, um möglichst vielen Studierenden die Teilnahme an gesundheitsförderlichen Angeboten zu ermöglichen.
- Die Studierenden können im Rahmen des Theorieteils frei von Ort und Zeit Gesundheitskompetenzen erlernen.
- Die verschiedenen Bewegungs- und Entspannungskurse können ausprobiert werden, um herauszufinden, was besonders viel Spaß macht.



und Entspannungskursen (zum Beispiel Tai Chi) sowie an einem Achtsamkeits-Workshop teilnehmen. Danach folgt die Reflexion durch Fragebögen und Protokolle, um Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit nachhaltig im Studien- sowie im privaten Alltag zu implementieren.

Nach erfolgreichem Abschluss der Module erhalten die Studierenden ein Zertifikat zum Nachweis ihrer erworbenen Gesundheitskompetenzen.

**Nachhaltige Implementierung** Das MoReYou-Programm wurde auf der internen Lernplattform (LEA) der Hochschule integriert, sodass ein Zugriff für alle Studierenden ohne vorherige Registrierung möglich ist. Die theoretischen Inhalte können bei Bedarf vom Team Gesunde Hochschule beliebig erweitert werden und die Kurse und Workshops (Praxiseinheiten) wechseln in regelmäßigen Abständen.

Begleitend wurde von Studierenden der Betriebswirtschaftslehre und der Wirtschaftspsychologie ein eigener Podcast mit dem Titel „Health2go“ entwickelt. Darin sprechen sie über relevante Gesundheitsthemen, erzählen von persönlichen Erfahrungen, um andere Studierende zu informieren und zu unterstützen. Zudem haben sie sich inhaltlich und methodisch damit auseinandergesetzt, wie Gesundheitsmultiplikator\*innen ausgebildet werden können.

## Resümee

Auch wenn das Studium nach der Coronapandemie wieder auf dem Campus stattfindet, wünschen sich die Studierenden zusätzlich flexible Angebote, die on demand durchgeführt werden können. Durch den modularen Aufbau des von den Gesundheitsexpert\*innen der TK unterstützten MoReYou-Projekts und die Kombination von digitalen Lösungen und Präsenzangeboten wird diesem Wunsch nachgegangen.

### Auf einen Blick

**MoReYou | Hochschule Bonn-Rhein-Sieg**

⇒ Mehr Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit im Studienalltag implementieren

✂ Erstellung einer Blended Health-Lösung, um Gesundheitskompetenzen aufzubauen

✉ Anne Welzel  
gesunde.hochschule@h-brs.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Per Express in die Pause

Das Projekt **Studi-Pausenexpress** an der Universität **Bonn** bildet studentische Übungsleitende aus, um für einen aktiveren Studienalltag zu motivieren und zu sensibilisieren. | Text: Nora-Kristin Lorenz und Nathalie Kubin



Der Studi-Pausenexpress sieht eine fünf- bis siebenminütige Bewegungseinheit vor, während oder nach einer Lehrveranstaltung. Dieses inspirierende Projekt mit dem Motto „Studi-Pausenexpress - von Studierenden für Studierende“ ermöglicht es Studierenden, sich zu Übungsleitenden ausbilden zu lassen. Das vorrangige Ziel besteht darin, einen aktiven Studienalltag zu fördern und die etwa 33.000 Studierenden der Universität Bonn für das Thema Bewegung zu sensibilisieren.

**Ausbildung für alle offen** In einem Zeitraum von neun Wochen oder alternativ während eines intensiven Wochenendworkshops erhalten Studierende eine umfassende Ausbildung zum Übungsleitenden des Studi-PX. Das Besondere an diesem Schulungsprogramm ist, dass es für alle Interessierten offensteht.

**Engerer Kontakt zu Kommilitoninnen und Kommilitonen** Zu Projektbeginn wurden zunächst die Schulungsinhalte und Bewerbungsmaterialien erstellt. Im Januar 2021 erfolgte die erste Ausbildungsreihe, die jedes Semester wiederholt wurde. Nach und nach wurden die Inhalte der Ausbildung an die Zielgruppe der Teilnehmenden angepasst. Im Wintersemester 2022/23 wurde die semesterbegleitende neunwöchige Ausbildung als Kompaktangebot auf einen Wochenendworkshop intensiviert.

Die Studi-PX-Übungsleitenden pflegen einen engen Austausch mit ihren Kommiliton\*innen und übernehmen somit eine bedeutende Vorbildfunktion. Die durch die Ausbildung gewonnenen Erfahrungen tragen dazu bei, dass die Übungsleitenden von vielfältigen Vorteilen profitieren. Sie erwerben die Fähigkeit, vor großen Gruppen sicher aufzutreten, und vertiefen ihr Wissen in den Bereichen Anatomie, Bewegung, Achtsamkeit und Entspannung. Diese Bemühungen sind nicht

## Unsere Quintessenz



- Nutzen Sie verschiedene Kanäle, um die Studierenden anzusprechen.
- Erhalten Sie Rückmeldungen von den Teilnehmer\*innen, um sich und Ihre Ausbildung beim nächsten Mal weiter zu verbessern.
- Kommunizieren Sie mit anderen Hochschulen: teilen Sie eigene Erfahrungen und sammeln Sie externe Expertise.



nur förderlich für die persönliche und berufliche Entwicklung der studentischen Übungsleitenden, sondern haben auch weitreichende Auswirkungen auf die Gesundheit von Studierenden und Lehrenden. Somit trägt der Studi-Pausenexpress nicht nur zur aktiven Gestaltung des Studienalltags bei, sondern unterstützt auch das allgemeine Wohlbefinden der gesamten Hochschulgemeinschaft.

## Resümee

In jedem Semester begeistern wir Studierende der Universität Bonn für mehr Bewegung im Studienalltag. Durch die Corona-Pandemie stellten die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung der Ausbildungsreihen immer einen herausfordernden, doch dynamischen Prozess dar.

Die Resonanz auf die Studi-PX-Ausbildung seitens der Studierenden ist äußerst positiv. Dennoch streben wir eine breitere Teilnahme an. In der aktuellen curricularen Integration des Studi-Pausenexpress sehen wir erhebliches Potenzial. Künftig planen wir, die Ausbildung in verschiedenen Formaten anzubieten – sowohl semesterbegleitend als auch in einem Wochenend-Workshop. Zudem wird sie an unsere Gruppenfitness- und Fitnessstrainerausbildungen gekoppelt, um interessierten Studierenden vielfältige Qualifikationsmöglichkeiten zu bieten. Darüber hinaus tragen wir dazu bei, Gesund-

heitsförderung im Schulunterricht zu etablieren, indem wir sicherstellen, dass angehende Lehrkräfte diese Methodiken in ihre Unterrichtsplanung integrieren können.

Das hebt die Rolle des Hochschulsports als wichtigen Akteur der Gesundheitsförderung durch Bewegung hervor. Die Gesundheitsexpert\*innen der TK unterstützten in diesem Projekt den gesamten Prozess. Des Weiteren fördert das Bonner Zentrum für Hochschulbildung (BZH) die „Bewegte Hochschullehre“ durch eine Zusammenarbeit mit Dr. Robert Rupp (Universität Heidelberg).

## Auf einen Blick

**Studi-Pausenexpress – von Studierenden für Studierende** | Rheinische-Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn

⇒ Einen aktiven Studienalltag und Sensibilisierung für das Thema Bewegung fördern

✎ Studierende zu Übungsleiter\*innen des Studi-Pausenexpress ausbilden

✉ Nathalie Kubin  
nkubin@uni-bonn.de

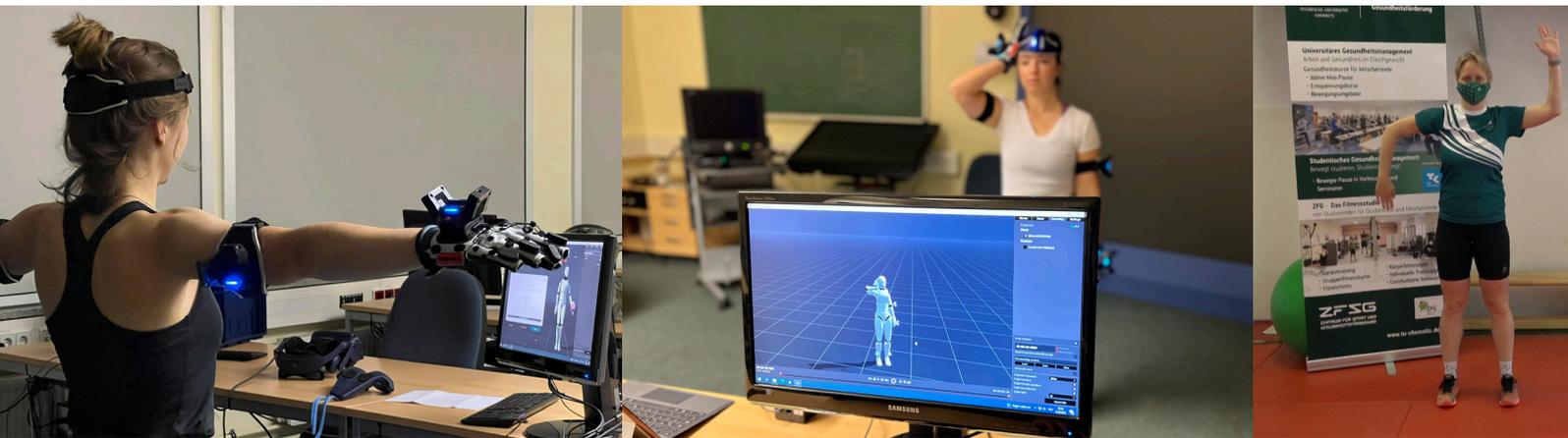
▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

# Avatare fördern Bewegung

Das Projekt **Virtuelle aktive Pausen** im Universitätsalltag an der **Technischen Universität Chemnitz (TUC)** aktiviert Student\*innen mit Avatar-Videos in den Pausen. |

Text: Dr. Kristin Sauter



Avatar-Videos der Technischen Universität Chemnitz sind eine zeitgemäße Möglichkeit, Bewegung im Studienalltag zu fördern. Das Projekt „Virtuelle aktive Pause im Universitätsalltag“ ist die Fortsetzung und Weiterentwicklung des ersten Projektzyklus, in dem die bewegten Pausen eingeführt wurden. Da diese von Student\*innen, Kursleiter\*innen und Dozent\*innen mit großer Begeisterung angenommen wurden, es in der Coronapandemie aber virtuelle Angebote geben musste, wurden die Übungen überarbeitet, die bewegten Pausen im Videoformat erstellt und auf der Hochschulwebsite veröffentlicht.

**Umsetzung in Kooperation** In Zusammenarbeit mit der Professur Produktionssysteme und -prozesse wurde eine Strategie entwickelt, Übungen mittels Motion Capturing aufzuzeichnen und zu bearbeiten, um realistische und fließende

Bewegungen der Avatare zu ermöglichen. Um sicherzustellen, dass das Angebot barrierefrei ist, wurden professionelle Audioaufnahmen im TV-Studio der Technischen Universität Chemnitz gemacht. Sie beschreiben die Übungen und geben Anweisungen, während die Untertitel eine zusätzliche Unterstützung bieten. So ist gewährleistet, dass Student\*innen mit verschiedenen Bedürfnissen und Fähigkeiten die bewegten Pausen nutzen können.

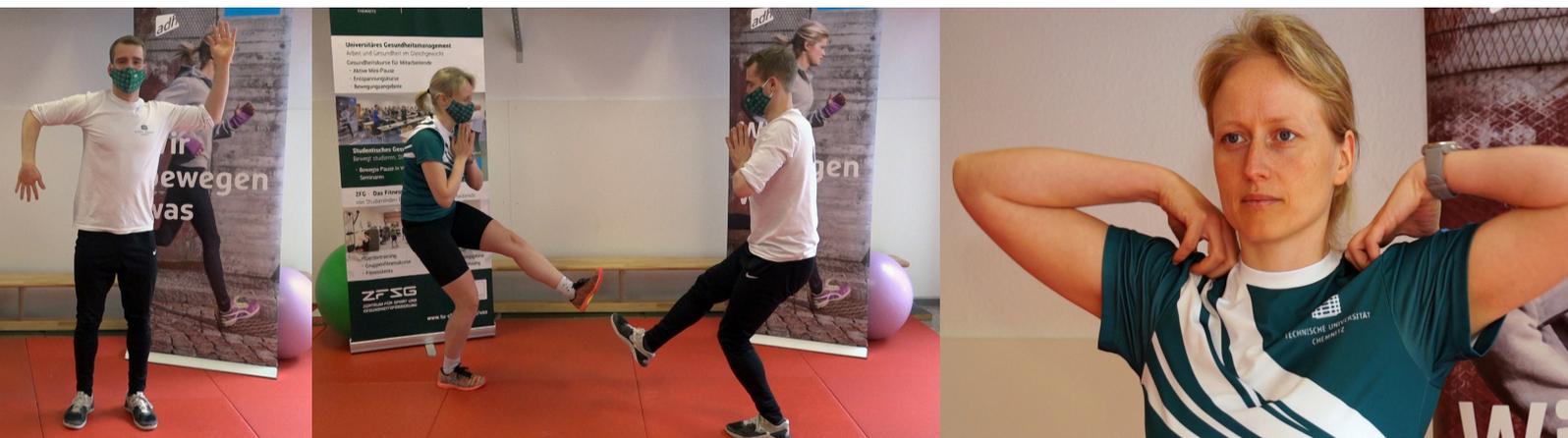
**Abstimmung zur Identifikation** Damit sich die Student\*innen mit dem Angebot identifizieren, wurden sie bei der Avatar-Gestaltung miteinbezogen: Mit der Software ReadyPlayerMe wurden zunächst verschiedene männliche und weibliche Versionen erstellt. Anschließend konnten die Student\*innen über Instagram über die endgültigen Avatare abstimmen.



TECHNISCHE UNIVERSITÄT  
CHEMNITZ

## Unsere Quintessenz

- Bieten Sie verschiedene Möglichkeiten, um das Projekt in den Universitätsalltag zu integrieren und eine breitere Zielgruppe anzusprechen.
- Stellen Sie sicher, dass das Projekt barrierefrei zugänglich ist.
- Planen Sie Ressourcen rechtzeitig, um Engpässe zu vermeiden und die Umsetzung sicherzustellen.



**Flexibel in die Lehre integrierbar** Die virtuellen Videos sind einfach in die Lehre zu integrieren und bieten gleichzeitig eine hohe Videoqualität. Die Videos können flexibel zusammengestellt werden, sodass das Projekt lebendig bleibt und den sich wandelnden Bedürfnissen der Student\*innen gerecht wird. Die Avatar-Videos stehen auf der Plattform Video Campus Sachsen allen Lehrer\*innen zur Verfügung.

**Werbung ist das A und O** Der erste Projektzyklus hat gezeigt, dass ein großer Bedarf an bewegten Pausen besteht. Doch nach der langen Corona-Pause mussten die Angebote erst wieder verstärkt beworben werden, um mehr Teilnehmer\*innen zu erreichen. Um das Projekt noch bekannter zu machen, gab es verschiedene Werbekampagnen, die in enger Zusammenarbeit mit der Pressestelle der Universität umgesetzt wurden. Zudem haben Multiplikator\*innen bei größeren Veranstaltungen, wie etwa der langen Nacht der Hausarbeiten, bewegte Pausen mit den Student\*innen durchgeführt.

## Resümee

Trotz einiger Herausforderungen und Verzögerungen im Projektverlauf konnte das von den Gesundheitsexpert\*innen der TK unterstützte Projekt erste Erfolge erzielen. Die Integration der virtuellen Avatar-Videos als eine zusätzliche

## Auf einen Blick

### Virtuelle aktive Pausen im Universitätsalltag |

Technische Universität Chemnitz

- ⇒ Förderung der körperlichen Aktivität im Studienalltag
- ✂ Überarbeitung und Erweiterung des Übungskatalogs, Entwicklung von virtuellen bewegten Pausen als zusätzliches Bewegungsangebot
- ✉ Dr. Kristin Sauter  
kristin.sauter@zfsz.tu-chemnitz.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

Option ermöglicht es, Bewegung im Lehralltag zu fördern, unabhängig von räumlichen oder zeitlichen Voraussetzungen. Die Kombination aus Präsenzangeboten, virtuellen Avatar-Videos und der Möglichkeit zur individuellen Nutzung bietet vielfältige Ansätze, sich im Studienalltag zu bewegen und damit das Wohlbefinden und die Gesundheit der Student\*innen zu fördern. Derzeit wird das gesamte Angebot der bewegten Pausen an der TUC im Rahmen einer Masterarbeit umfassend evaluiert.

# Nachhaltig und naturnah

Das Projekt **TUC-move** an der **Technischen Universität Clausthal (TUC)** nutzt die besondere Lage im Harz, um sportliche und gesundheitsfördernde Angebot online und in Präsenz zu machen. | Text: Katrin Emmerling und Dr.-Ing. Sebastian Sdrenka



Eine umfassende und erweiterbare Online-Datenbank liefert einfache und App-unterstützte Bewegungsanleitungen, bewegte Pausen, Lauf- und Wanderrouten sowie Rezepte für eine gesunde Ernährung. Regelmäßige Sonderaktionen wie wöchentliche Challenges, Gesundheitstage online und in Präsenz, bewegte Pausen bei ausgewählten Veranstaltungen oder der bewegte Adventskalender erweitern das Angebot rund um das Projekt TUC-move.

Das Alleinstellungsmerkmal der TU Clausthal ist die einzigartige geografische Lage auf einer Hochebene mitten im Harz, die es dem Projektteam ermöglicht, Outdoorerlebnis und Gesund-

heitsverständnis nachhaltig miteinander zu verknüpfen. Damit ergänzt das Konzept das Leitbild der TUC und fokussiert dabei die Herausforderungen der modernen Circular Economy an eine nachhaltige Gesellschaft, ein neues Gesundheitsverständnis und die eigene Lebensweise.

**Nachfrage erkannt** Bis es die Online-Datenbank von TUC-move gab, bestand an der TU Clausthal kein organisiertes Gesundheitsmanagement für die Zielgruppe der rund 3.000 Studierenden, davon rund 50 Prozent mit internationalen Wurzeln. Über Einzelinitiativen vom Sportinstitut, dem Hochschulsport, vom Studierendenwerk und von ausgewählten TUC-Einrichtungen wur-

den Angebote und Veranstaltungen – wie die jährliche Sportmesse, Rücken-Fit-Gesundheitskurse, Sporttheorie als Vorlesung oder kleine Gesundheitstage – mit stark begrenzten Ressourcen ausgerichtet.

Dabei wächst die Nachfrage der Studierenden nach mehr Gesundheit, Bewegung und Nachhaltigkeit. Der Hochschulsport hatte erkannt, dass gehandelt werden muss, und hat deshalb das Projekt TUC-move für die Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ entwickelt.

**In der Natur bewegen** Der Erlebnischarakter bestimmt die Angebote von TUC-move. Dazu entwickelte das Projektteam zusammen mit Studierenden in einer Kreativwerkstatt Ideen, um neue Bewegungsräume auf dem Campus und im virtuellen Raum zu schaffen. Bewegte Pausen und Challenges sind Anreize, sich zu mehr bewegen und gesunde und nachhaltige Ernährung ist auch mit wenig Zeit möglich.

Die wichtigsten Akteure im Projekt sind das Sportinstitut und das Sportreferat der TU Clausthal. Darüber hinaus sind weitere Personen und Einrichtungen der TU Clausthal in die Projektinhalte mit eingebunden, insbesondere die Pressestelle und das Rechenzentrum für die Öffentlichkeitsarbeit. Die Aktiven sind bei der Erstellung der Projektinhalte stets durch die Gesundheitsexpert\*innen der TK mit dem wertvollen Blick von außen begleitet worden. Gemeinsam ist auf diese Weise „Innovation made in Clausthal“ für mehr Gesundheit, Bewegung und Nachhaltigkeit im Alltag entstanden.

## Resümee

Es ist gelungen, die Studierenden durch die Methodik aus dem Design Thinking einzubinden,

## Auf einen Blick

**TUC-move** | Technische Universität Clausthal (TUC)

⇒ Das Bewusstsein und das Selbstverständnis der Studierenden für Bewegung, Nachhaltigkeit und Gesundheit im Alltag schärfen

✳ Praktische Anleitungen, Challenges, bewegte Pausen und niederschwellige Alltagstipps auf dem Campus und in der Natur, Rezepte für gesunde Ernährung, Förderung physischer und psychischer Gesundheit, Aufbau einer freien Online-Datenbank für eHealth-Angebote

✉ Katrin Emmerling, Dr.-Ing. Sebastian Sdrenka  
katrin.emmerling@tu-clausthal.de  
sebastian.sdrenka@tu-clausthal.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

es hat aber durch die Randbedingungen wie die Coronapandemie viel Zeit, Kraft und Energie gekostet. In Summe zieht das Projektteam eine sehr positive Bilanz, indem die Projektinhalte auch über die Laufzeit hinaus mit der Online-Datenbank erhalten bleiben und im Baukastenprinzip erweiterbar sind. In Zukunft sollen die Inhalte mit Blick auf die Reichweite und den einfachen Zugang sprachlich und barrierefrei überarbeitet werden. Durch nachhaltiges Engagement ist es mit TUC-move gelungen, die Basis für ein Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM) zu etablieren, das modular erweiterbar ist. Es hat die Diskussion angestoßen, wie das Gesundheitsmanagement für Studierende und Mitarbeitende der TU Clausthal in Zukunft gestaltet werden soll. Ein wichtiger Baustein wird dabei der innovative Bachelorstudiengang Sportingenieurwesen sein.

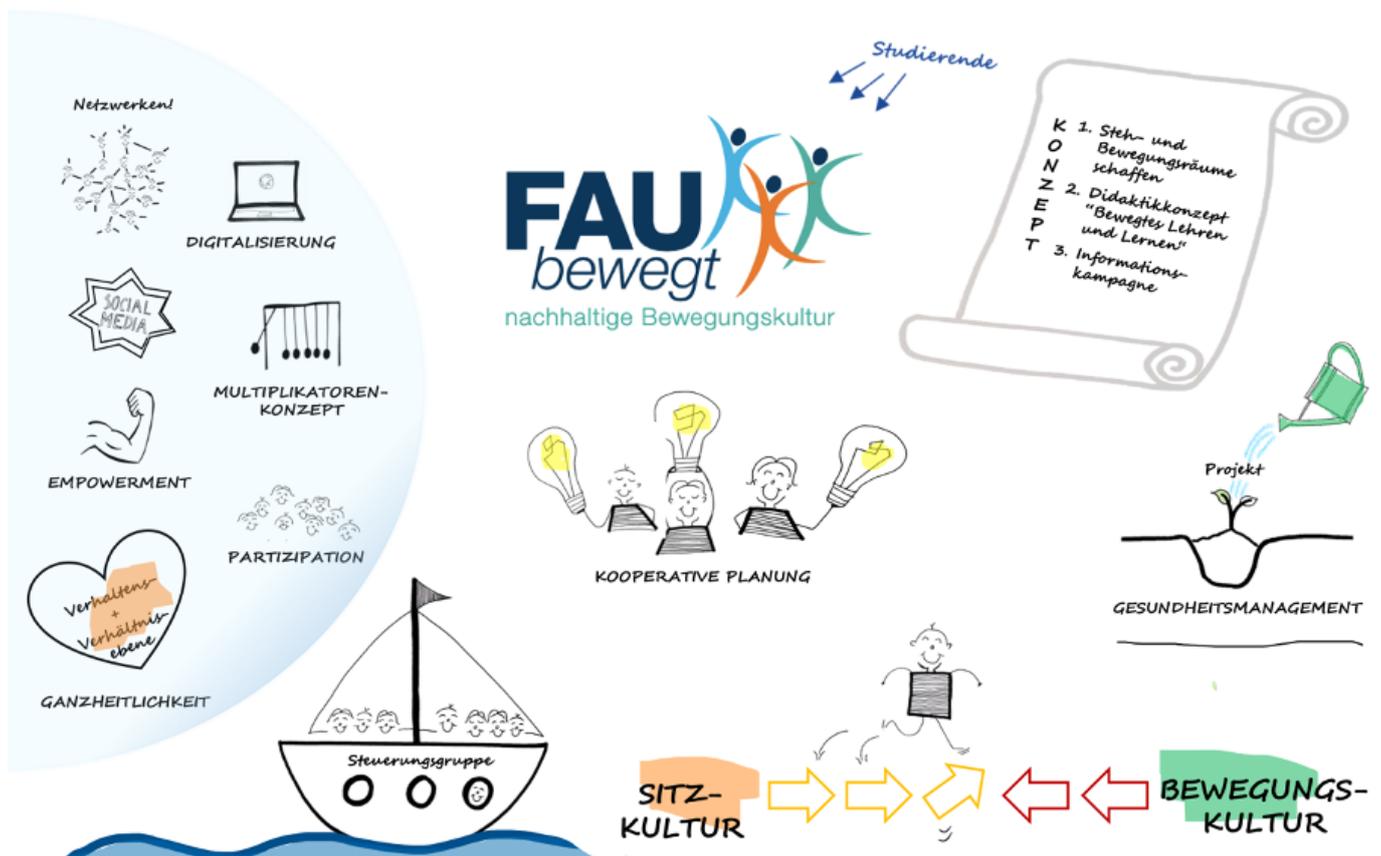


## Unsere Quintessenz

- Zeigen Sie Ausdauer, Kraft und Frustrationstoleranz in der Entwicklungsphase. Denn der Aufbau eines Studentischen Gesundheitsmanagements ist ein hochschulpolitisches Feld und enorm wichtig, um die Führungskräfte von morgen zu entwickeln..
- Haben Sie Mut, neue Konzepte zu erproben und zu verstetigen, um den Hochschulsport und eine gesunde, nachhaltige Hochschule weiterzuentwickeln.

# Tipps für bewegte Lehre

Das Projekt **FAUbewegt – nachhaltige Bewegungskultur** an der **Friedrich-Alexander-Universität (FAU) Erlangen-Nürnberg** hat unter anderem ein Handbuch erarbeitet, das die bewegte Lehre fördern soll. | Text: Dr. Guido Köstermeyer



Selbst draufkommen – ist manchmal die beste Methode, um etwas zu verändern. So greifen wir im Projekt „FAUbewegt – nachhaltige Bewegungskultur“ die Methode der kooperativen Planung auf. Betroffene werden eingebunden und entwickeln eigene Ideen und Lösungsmöglichkeiten. Zu Beginn ist die Richtung des Projekts sehr offen. Erst durch die Beteiligung konkretisieren sich reale Projektschritte. Die Beteiligung bewirkt zumeist eine größere Nachhaltigkeit und ermöglicht Raum für neue, bedarfsgerechte Ideen.

Ziel ist, die knapp 40.000 Student\*innen sowie rund 6.500 Mitarbeiter\*innen für das Thema Bewegungsförderung zu sensibilisieren. Denn studiert wird meist im Sitzen. Doch Bewegung fördert die Gesundheit und Konzentration. Die Ergebnisse der FAU-Studierendenbefragung 2021

untermauern, wie wichtig es ist, Maßnahmen zu entwickeln, die lange Sitzzeiten unterbrechen und reduzieren. Deshalb ist ein steh- und bewegungsfreundliches Setting geschaffen worden. Zudem gibt es mehr innovative Lehrformate für bewegte Lehre. Und eine Informationskampagne animiert Dozent\*innen und Student\*innen zum Thema bewegtes Lehren und Lernen.

Im Projekt FAUbewegt sind mehrere Meilensteine in verschiedenen Planungsgruppen entstanden, die sich nach verschiedenen universitären Orten gliedern:

**Department Sportwissenschaft und Sport** Nach einer Bedarfsanalyse wurde ein Seminarraum bewegungsfördernd gestaltet. Im Außenbereich wurde eine Seminarwiese geschaffen.

**Universitätsbibliothek** Informationen zu bewegungsfördernden Angeboten und Gesundheitswissen werden über Bibliotheksdisplays beworben und in die Besprechung der Referate eingebracht. An verschiedenen Orten der Bibliotheken wurden bewegungsfördernde Lernplätze mit ergonomischem Mobiliar eingerichtet. Rund um das Juridicum wurde ein Bewegungspfad gestaltet, um aktive Pausen zu ermöglichen.

**Planungsgruppe Didaktik** Erarbeitet und veröffentlicht wurde ein Handbuch der bewegten Lehre. Damit soll eine nachhaltige Bewegungskultur an der FAU initiiert und dauerhaft etabliert werden. Das Handbuch der bewegten Lehre zeigt Dozent\*innen, wie sie Bewegung beiläufig in die Lehre integrieren und dabei Motivation, Lerneffizienz und Gesundheit der Student\*innen fördern können. Die Methodensammlung eignet sich für den Einsatz in der Präsenzlehre ebenso wie für eine bewegte Gestaltung von digitalen Lehr-Lern-Formaten. Mittelfristig wird das Thema bewegte Lehre in die Weiterbildungsangebote des Fortbildungszentrums Hochschullehre (FBZHL) und des Instituts für Lerninnovation (ILI) integriert.

## Resümee

Pandemiebedingt war die Methode der kooperativen Planung herausfordernd. Aufgrund der Kontaktbeschränkungen konnte man sich oft nur digital treffen, das Projekt hat sich zeitlich verzögert. Trotz dieser Herausforderungen konnten sehr aktive Projektpartner – neben FBZHL und ILI auch die Kommission für Lehre und Studium, die Studierendenvertretung, das Institut für Lerninnovation, das Zentrum für Lehrerinnen- und Lehrerbildung sowie die kooperativen

## Auf einen Blick

**FAUbewegt – Nachhaltige Bewegungskultur I**  
Friedrich-Alexander-Universität (FAU)  
Erlangen-Nürnberg

⇒ Bewegungsfreundliches Studieren und Lehren fördern

✳ Steh- und bewegungsfreundliche Settings, verbreitetes innovatives Lehrformat für bewegte Lehre, Informationskampagne für Dozent\*innen und Student\*innen zum Thema „Bewegtes Lehren und Lernen“

✉ Dr. Guido Köstermeyer  
guido.koestermeyer@fau.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

Planungsgruppen – gefunden und motiviert werden, die Thematik weiterzuerfolgen. Mit dem Handbuch oder bewegungsfördernden Lernorten wurden greifbare Ergebnisse geschaffen.

Das Thema Bewegungsförderung wurde gut in vorhandene Strukturen integriert. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit inhaltlich relevanten Institutionen an der FAU führt die Projektvision an verschiedenen Stellen der FAU fort. Bisherige Anfragen, Beobachtungen und Gespräche decken den Bedarf an Angeboten zur Förderung psychischer Gesundheit, aber auch allgemeiner Gesundheitskompetenzen für Student\*innen auf. So soll das von den Gesundheitsexpert\*innen der TK unterstützte Projekt nicht nur fortgeführt, sondern ausgebaut werden.



## Unsere Quintessenz

- Die Methode der kooperativen Planung ist sehr fruchtbar, wenn sie auf interessierte Projektpartner\*innen treffen.
- Suchen Sie Unterstützung von übergeordneter Stelle, um eine breite Beteiligung auf freiwilliger Basis umzusetzen.
- Bereits durch kleine Maßnahmen kann etwas bewirkt werden.

# Mach mal Pause!

Das Projekt „Active Movement Break“ an der [Goethe-Universität Frankfurt](#) setzt auf Tutorials mit Übungen, die entspannen, Stress abbauen und die Konzentration fördern. | Text: Joshua Kliewer



Mit dem Online-Bewegungstool „Active Movement Break“ können die rund 43.300 Student\*innen niedrighschwellige Bewegungspausen einfach in den eigenen Studienalltag integrieren. Damit gibt es nun auch an der Uni Frankfurt nicht nur für Bedienstete den Pausen-Express. Auch die Student\*innen erhalten nun Anreize, sich mehr zu bewegen.

**Unter studentischer Regie** Ein Alleinstellungsmerkmal des Projekts „Active Movement Break“ ist, dass nicht nur der Projektantrag ausschließlich von Student\*innen gestellt wurde. Auch die inhaltliche Gestaltung und Umsetzung lief unter rein studentischer Regie ab. Neben studentischen Mitarbeiter\*innen, die das Projekt hauptverantwortlich betreuen, wurde auch eine studentische Begleitgruppe ins Leben gerufen, die das Projektteam bei inhaltlichen Fragen unterstützt.

**Tutorials für Übungen** Die Student\*innen haben verschiedene Übungen für bewegungsarme Situationen in Vorlesungen, Seminaren und während der Prüfungsvorbereitung entwickelt. Die Übungen aktivieren nach langem Sitzen und entspannen Schulter- und Nackenbereich. Zudem fördern sie Konzentration und Fokussierung und reduzieren den (Prüfungs-)Stress.

Die einmalig produzierten Tutorials können über den YouTube-Kanal des Hochschulsports der Uni langfristig in den Lehr- und Lernalltag eingebunden werden. Sie können aber auch ortsunabhängig in der Bibliothek, zu Hause oder im Zug für Bewegung sorgen. Und weitere Bewegungsvideos können erstellt und hochgeladen werden – denn aus rund 50 einzelnen Clips können immer neue Programme zusammengesetzt werden. Außerdem wurde das Projekt im „Handbuch Gesundheit“ des Zentrums für Hochschulsport festgehalten, sodass das Projekt nachhaltig und langfristig an der Universität verankert werden kann.

## Resümee

Inmitten der Coronapandemie haben Projekte zur digitalen Gesundheitsförderung eine neue Bedeutung erlangt und stellen eine herausfordernde, aber wichtige Möglichkeit dar, um die Gesundheit der Student\*innen zu fördern. Es zeigte sich, dass ein digitales und ortsungebundenes Bewegungsangebot unerlässlich ist. Allerdings



## Unsere Quintessenz

- Beziehen Sie Multiplikator\*innen aus allen relevanten Statusgruppen ein.
- Schulen Sie Multiplikator\*innen und laden Sie bei Gremiensitzungen zu bewegten Pausen ein.
- Verlieren Sie nicht den Mut! Das Thema studentische Gesundheitsförderung ist noch längst nicht in allen Köpfen angekommen.



fürhte die Pandemie auch dazu, dass sich zentrale Termine etwa zur Videoproduktion durch die unsichere Planungssituation deutlich nach hinten verschoben haben.

Zwar wird „Active Movement Break“ in einigen Seminaren und Vorlesungen genutzt, allerdings nicht in dem Umfang, den sich die Projektgruppe zu Beginn vorgestellt hatte. Auch Maßnahmen, Dozent\*innen den Zugang und die Umsetzung so einfach wie möglich zu machen, haben noch nicht vollends gefruchtet. Doch zusammenfassend ist das von den Gesundheitsexpert\*innen der TK unterstützte Projekt ein Erfolg. Die einzigartige Struktur hat gezeigt, dass es möglich ist, den Student\*innen zu mehr Selbstbestimmung hinsichtlich Gesundheit im Studienalltag zu verhelfen. In diesem Kontext stellt der „Active Movement Break“ ein erfolgreiches Pilotprojekt dar und kann als Modell für andere Hochschulsportstandorte dienen.

### Auf einen Blick

„Active Movement Break“ | Goethe-Universität Frankfurt

- ⇒ Ein Online-Bewegungstool für Student\*innen zu etablieren, das es ihnen ermöglicht, niedrigschwellige Bewegungspausen einfach in den eigenen Studienalltag zu integrieren
- ✦ Entwicklung und Produktion von Bewegungstutorials, die ideal für die Settings Vorlesung, Seminar und Prüfungsvorbereitung geeignet sind
- ✉ Joshua Kliewer  
kliewer@hochschulsport.uni-frankfurt.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Vielfältigkeit im Fokus

Das Projekt **Bewegungsraum Campus – Aktionen, die bewegen** des Hochschulsports der **Hochschule Fulda** bewegt mit vier Aktionen wie Mitmach-Stationen und einer App.

| Text: Dr. Jan Ries, Nadine Grösch, Maria Engler, Nicolai Kram



Der Campus der Hochschule Fulda (HFD) hat für die rund 9.000 Studierenden den Vorteil kurzer Wege. Das schränkt jedoch die Bewegungszeit ein. Zugleich existieren wenige Anreize für einen bewegten Studienalltag, auch wenn der mehrfach ausgezeichnete Hochschulsport der Hochschule Fulda (HSP) für Studierende und Mitarbeitende der innovative Motor für Bewegungs-, Sport- und Gesundheitsangebote ist. So sollen mit vier bewegungsorientierten Maßnahmen niedrigschwellige Bewegungsanreize gesetzt werden, um körperliche Aktivität zu fördern und etwas zur biopsychosozialen Gesundheit beizutragen.

**Vier Aktionen und viele erreichen** Mit sehr unterschiedlichen Maßnahmen sollen möglichst viele Studierende und Mitarbeitende für Bewegung und soziale Interaktion gewonnen werden – selbstverständlich mit möglichst inklusiven

und barrierearmen Angeboten. Dabei konzentriert sich das Projekt auf vier Aktionsschwerpunkte:

1. Treppensteigen
2. Bewegungsmeile
3. Bewegungspausen
4. Bewegungs-App „FuSion“

**Treppensteigen** Kundenstopper, Plakate und Treppenaufkleber mit motivierenden und allgemeinbildenden Inhalten machen die Treppen attraktiver.

**Bewegungsmeile** Des Weiteren motivieren inhaltlich regelmäßig wechselnde Mitmach-Stationen rund um die Mensa die Studierenden und Mitarbeitenden zu mehr Bewegung, damit diese zur Routine wird. Die Bewegungsmeile hat sich etabliert und fördert Bewegung sowie soziale Kontakte.

**FuSion-App** Die entwickelte FuSion-App („Fuldaer Students in Motion“) bewegt analog zu bereits existierenden Smartphone-Spielen wie „Pokémon Go“ durch Challenges. Je mehr Schritte die Nutzer\*innen täglich sammeln, umso mehr Punkte erhalten sie dafür. Diese können gegen Belohnungen eingetauscht werden, zum Beispiel gibt es Rabatte für Hochschulsportkurse oder Give-aways des Projektsponsors Techniker Krankenkasse. Mehr als 300 Personen haben die App bereits heruntergeladen und über 71 Millionen Schritte erlaufen. Zwischen einzelnen Fachbereichen und der Verwaltung hat sich eine besondere



## Unsere Quintessenz

- Schaffen Sie gewinnbringende Netzwerke.
- Reagieren Sie kreativ und dynamisch auf äußere Umstände wie die Pandemie.
- Planen Sie einen großzügigen Zeitpuffer für App-Entwicklungen ein. Sie werden immer mit unvorhersehbaren Herausforderungen konfrontiert werden.
- Etablieren Sie Bewegungsstationen auf dem Campus.



Teamdynamik entwickelt, welche die intrinsische Bewegungsmotivation weiter fördert. Da die App interdisziplinär entwickelt worden ist, haben sich projektübergreifende Synergieeffekte ergeben, sodass die App mit neuen Funktionen, wie einer Sportfreiplatzbörse, ausgebaut wird.

**Bewegte Pausen** Ursprünglich waren auch Bewegungspausen in den Lehrveranstaltungen geplant (an der Hochschule Fulda wurden vor vielen Jahren die zwischenzeitlich etablierten Bewegungspausen unter dem Namen FiduS entwickelt), die pandemiebedingt nicht stattfinden konnten. Es folgten hybride Veranstaltungen, die schließlich in rein digitale Bewegungspausen überführt wurden. Im Rahmen dessen hat der HSP Fulda zusammen mit dem organisierten Sport die Broschüre „Mein Verein digital“ herausgebracht. Sie liefert eine Grundlage für methodisch, didaktisch und unfallrechtlich abgesicherte digitale Bewegungsangebote.

## Resümee

Das Projekt wurde öffentlichkeitswirksam durch Informationstage und Infostände des Hochschulsports beworben, unterstützt durch die Gesundheitsexpert\*innen der TK. So konnten viele Hochschulmitglieder – auch extern durch die FuSion-App – zu mehr Bewegung motiviert werden. Die Studierenden nehmen die neuen Bewegungsanreize auf dem Campus an und bewegen sich mehr.

Der HSP Fulda bezog in allen Projektphasen relevante Organe der HFD zur Beratung und Durchführung mit ein: AStA, Fachschaften, studentische Projektgruppe „Gesunde Hochschule“, Gebäudemanagement, Beauftragte für Betriebliches Gesundheitsmanagement, Studienberatung. Studierende beteiligten sich durch das gewählte „Bottom-up“-Prinzip aktiv an Planung und Umsetzung der Aktionen. Nach dem Aufbau von Beratungszirkeln mit den Akteur\*innen wurden durch die Nutzung von PDCA-Zyklen (Plan, Do, Check, Act) Teilprozesse kontinuierlich erfasst, evaluiert und optimiert.

## Auf einen Blick

### Bewegungsraum Campus – Aktionen, die bewegen | Hochschule Fulda

- ⇒ Adressierung der biopsychosozialen Gesundheit durch gesundheitsförderliche Verhältnisse
- ✦ Treppensteigen fördern, Bewegungsmeile, Bewegungspause, Bewegungs-App
- ✉ Nadine Grösch  
nadine.groesch@hs-fulda.de,  
maria.engler@hs-fulda.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Stressfreier studieren

Das Projekt **Entspannung durch Bewegung** an der **Justus-Liebig-Universität Gießen (JLU)** setzt auf entspannende Bewegung in Online-Kursen, bei Erlebnissen im Wald und beim Barfußpfad auf dem Campus. | Text: Nidal Ghandour

Vor allem in Krisenzeiten wie der Coronapandemie zeigt sich, dass Angebote, die Bewegung fördern und Stress zu bewältigen helfen, wichtige Begleiter sind, um Krisen ohne gesundheitliche Einschränkungen zu meistern. So haben wir im Allgemeinen Hochschulsport (ahs) an der JLU in unserem Projekt „Entspannung durch Bewegung“ ergänzende Angebote zum bestehenden Hochschulsport erarbeitet. Das Bewusstsein der Studierenden, wie sie mit Stresssituationen im Studienverlauf und späteren Berufsleben umgehen können, soll geschärft werden. Die Bewegungs- und Entspannungsangebote sollen die Ressourcen der Studierenden stärken, um letztlich entspannt, erfolgreich und gesund das Studium zu bewältigen.

Folgende Angebote wurden konzipiert und umgesetzt:

**Digitale Bewegungsangebote** Mit Beginn der coronabedingten Beschränkungen der Präsenzlehre und des Präzensports sollten die rund 26.500 Studierenden der Universität Gießen zunächst digital versorgt sein. Auf der Website des Allgemeinen Hochschulsports (ahs) wurde die neue Rubrik „Entspannung durch Bewegung“ mit vier Kategorien eingerichtet:

1. Übungsleitende zeigen Übungen aus den Bereichen Yoga, Qi Gong, Mobilisation und Dehnung.
2. Es gibt Audioanleitungen zu drei Meditationstechniken aus dem Bereichen Body-Scan, Atemachtsamkeit und offenes Gewahrsein.
3. Der Psychologe Dr. Ulrich Ott vom Bendor

Institute of Neuroimaging aus dem Fachgebiet Psychologie der JLU liefert in einem kurzen, aber detaillierten Einführungsvideo Wissenswertes zum Thema Meditation.

4. Links zu Vorträgen, Informationen, Podcasts sowie Buchtipps und Videomaterial sind aufgelistet.

Für die Videoaufnahmen wurde ein Filmraum mit Kamera- und Audioequipment und Software ausgerüstet. Die neue Rubrik wurde unter anderem auf den Social-Media-Kanälen des ahs beworben.



**Social-Media-Kampagnen** Drei aufeinander aufbauende Kampagnen auf Instagram informieren die Studierenden und klären sie auf. Themen sind Stressmanagement, Mental Lifehacks zum Beispiel zu aktiven Online-Phasen und Green Lifehacks beispielsweise mit Gehmeditationen draußen oder dem Waldbaden. In allen drei Serien gibt es Informationen, Tipps und Tricks und es werden Anlaufstellen vorgestellt. Dafür arbeitete der ahs eng mit dem Fachbereich 06 - Psychologie und Sportwissenschaft zusammen.



## Unsere Quintessenz

- Binden Sie Studierende in den Prozess mit ein und holen Sie sie mit ins Boot.
- Passen Sie Ihre Denkweise und Ideen flexibel an aktuelle Gegebenheiten an.
- Entwickeln Sie die Angebote und setzen Sie sie so um, dass die dafür angeschafften Ressourcen nachhaltig sind und langfristig zur Verfügung stehen.



**Mobiler Barfußpfad** Spüren, fühlen, wahrnehmen und die Fußmuskulatur kräftigen und entspannen ist Ziel des Barfußpfads. Eigens angeschaffte Kisten sind mit verschiedenen Materialien wie Sand, Erde oder Kies bestückt. Aufgebaut wurde der Barfußpfad im Sommersemester 2022 zweimal in der Woche draußen auf dem Campus.

**Qi-Gong-Onlinekurs** Mit der chinesischen Art der Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform wird die Lebensenergie im Körper angereichert und harmonisiert.

**Rewild Yourself – Wildnismentoring** In dieser Workshopreihe entdecken Studierende zusammen mit einer Wildnispädagogin die Elemente und Vorteile der Natur. In den dreistündigen Kursen lernen die Teilnehmenden Techniken aus Wildnismentoring, Meditation und Entspannungsübungen und stärken ihre Naturverbundenheit. So erhalten sie praktische Tools für den Alltag, um in stressigen Zeiten zu mehr Ruhe und innerer Balance zu finden.

## Resümee

Vor allem die neuen Kurse Qi Gong (digital und mittlerweile auch in Präsenz) und die Workshopreihe Rewild yourself – Wildnismentoring kamen bei den Studierenden sehr gut an. Alle Kursangebote werden auch über die Projektlaufzeit hinaus dauerhaft eingerichtet und weiterentwickelt.

Die neue Rubrik „Entspannung durch Bewegung“ auf der ahs-Internetseite bleibt erhalten und wird mit anderen gesundheitsfördernden Maßnahmen ergänzt. Trotz der Herausforderungen während der Coronapandemie ist das von den Gesundheitsexpert\*innen der TK unterstützte Projekt auch im Rückblick ein großer Erfolg für die Universität Gießen.

## Auf einen Blick

**Entspannung durch Bewegung** | Justus-Liebig-Universität Gießen (JLU)

⇒ Ausgleich zum Studienalltag, Bewegung fördern, neue Bewegungsangebote schaffen und nachhaltig im Portfolio aufnehmen, zum Thema Stress und Stressbewältigung aufklären und sensibilisieren

✂ Digitale Entspannungsvideos, Stressbewältigungsserien „Stressmanagement“, „Mental Lifehacks“ und „Green Lifehacks“, mobiler Barfußpfad, Qi-Gong-Onlinekurs, Workshops Rewild yourself – Wildnismentoring

✉ Nidal Ghandour  
nidal.ghandour@ahs.uni-giessen.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Schnitzeljagd mit Handy

Das Projekt **Actionbound 4 Student Health** an der **Georg-August-Universität Göttingen** und der **Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd** vermittelt spielerisch Wissen über Gesundheit und Ernährung. | Text: Dr. Arne Göring



Sie lösen spannende Kriminalfälle, bekämpfen Coronaviren oder suchen ein mysteriöses Geschöpf im Stadtwald. In den digitalen Schnitzeljagden via Smartphone – den sogenannten Actionbound 4 Student Health (A4SH) – wird den spielenden Student\*innen auch Wissen zu Entspannung und Achtsamkeit, Bewegung und Sport sowie Ernährung vermittelt. Die A4SH zeigen möglichst vielen Student\*innen auf spielerische Art und Weise die Möglichkeiten eines gesunden Studiums auf und setzen sie gleichzeitig in Bewegung. Die A4SH können jederzeit kostenlos, einzeln oder in Gruppen gespielt werden. Die fertiggestellten A4SH werden allen Student\*innen über die Homepage des Projekts zur Verfügung gestellt. Auf dem Projekt-Instagram-Account wird jede Woche ein anderes A4SH ausführlich vorgestellt.

**Hochschul- und fächerübergreifend** Das Projekt Actionbound 4 Student Health verbindet Aspekte

te der Studierendenpartizipation, Digitalisierung und bewegungsbasierten Gesundheitsförderung. Entstanden sind die insgesamt 34 verschiedenen A4SH in Seminaren sowohl an der Universität Göttingen (sechs Seminare) als auch an der Pädagogischen Hochschule (PH) Schwäbisch Gmünd (zwei Seminare). Bei den Göttinger Seminaren hat der Hochschulsport der Universität Göttingen mit der Zentralen Einrichtung für Sprachen und Schlüsselqualifikation (ZESS) zusammengearbeitet. So konnten die Seminare fächerübergreifend allen Student\*innen der Universität Göttingen angeboten werden.

**Offenheit als Herausforderung** Zunächst ist ein innovatives Seminarkonzept entwickelt worden. Der partizipative Ansatz des konzipierten Seminars und damit verbunden nicht genau zu wissen, in welche inhaltliche Richtung sich die A4SH entwickeln und welche konkreten Themen die jeweilige Student\*innengruppe interessieren, ist



## Unsere Quintessenz

- Helfen Sie Student\*innen, Expert\*innen für ihre Gesundheit zu werden.
- Lassen Sie Student\*innen an der Entwicklung von Gesundheitsinterventionen teilhaben.
- Entwickeln Sie Angebote zur Förderung der studentischen Gesundheit, die das Beste aus der digitalen und analogen Welt miteinander verbinden.

für Dozent\*innen herausfordernd. Auf der anderen Seite ist es für viele Student\*innen ebenfalls eine sehr ungewohnte Situation, selbst entscheiden zu dürfen, mit welchen konkreten gesundheitlichen Themen sie sich näher beschäftigen und wie sie diese anderen Student\*innen näherbringen.

Diese prinzipielle Offenheit ist eine zentrale Stärke des Projekts und des Seminarkonzepts. So haben sich die Student\*innen schnell an die oftmals ungewohnte Lehr-/Lernform gewöhnt und wurden von Termin zu Termin mutiger, ihre eigenen Ideen und Vorstellungen bei der Entwicklung ihres eigenen A4SH einzubringen. Die Teilnehmer\*innen haben sich mit verschiedenen Aspekten der studentischen Gesundheit, der studentischen Lebenswelt und möglichen Zielgruppen der A4SH auseinandergesetzt.

### Resümee

Besonders hervorzuheben ist, dass trotz Pandemie-Restriktionen mit dem von den Gesundheitsexpert\*innen der TK unterstützten Projekt

### Auf einen Blick

**Actionbound 4 Student Health** | Georg-August-Universität Göttingen und Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd

⇒ Partizipative Entwicklung einer bewegungs-basierten und digital unterstützten Intervention (Actionbound 4 Student Health = A4SH) zur Gesundheitsförderung von Student\*innen für Student\*innen

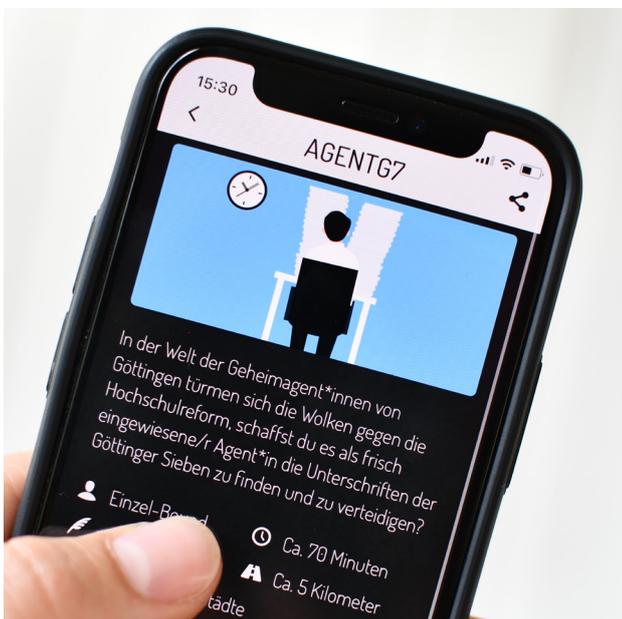
✂ Entwicklung und Umsetzung eines innovativen Seminarkonzepts, partizipative Entwicklung von insgesamt 34 Actionbounds, digitale Bereitstellung und Bekanntmachung für alle Student\*innen der Universität Göttingen

✉ Dr. Arne Göring  
agoering@sport.uni-goettingen.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)



ein Seminar angeboten werden konnte, das die Student\*innen explizit in Bewegung versetzt hat und die gewohnten Lern- und Arbeitsroutinen unterbrochen hat. Der partizipative Ansatz und die vielen Freiheiten im Rahmen des Seminars waren für viele Student\*innen neu und wurden am Ende des Semesters besonders häufig gelobt. Positiv hervorgehoben wurde auch der spielerische Ansatz, gesundheitsrelevantes Wissen in Form der A4SH zu vermitteln, da dies auf Augenhöhe und ohne erhobenen Zeigefinger erfolgt.

Das Seminarangebot soll zukünftig in das Zertifikatsprogramm „Gesundheitskompetenz: Gesund leben und studieren“ an der ZESS in Göttingen integriert und dauerhaft im Rahmen des Bachelorstudiengangs „Gesundheitsförderung“ an der PH Schwäbisch Gmünd angeboten werden.

# Fit im Studienalltag

Das Projekt **STUDifit – gesund im Studium** an der **Leibniz Universität Hannover** setzt auf drei Module, mit denen sich Studierende fit halten können. | Text: Kevin Kitsch

Die Leibniz Universität Hannover (LUH) hat mit ihrem Projekt „STUDifit – gesund im Studium“ drei Module auf den Weg gebracht, die bedarfsgerechte und abwechslungsreiche Gesundheitsangebote für Studierende bieten. Die Angebote sind niedrigschwellig konzipiert und nehmen wenig Zeit während des Studienalltags in Anspruch, sodass sie leicht in Studienabläufe integriert werden können.

**Fit digital** Digitale Medien sind eine wichtige Informationsquelle für Studierende. Unter „fit digital“ stehen den rund 28.000 Studierenden der LUH seit Anfang 2020 Mobilisierungs-, Kräftigungs- und Entspannungssequenzen online zur Verfügung. Im Verlauf des Projekts sind immer wieder neue digitale Bewegungs- und Entspannungsangebote entstanden.

Als Weiterentwicklung wurde mit Wiederaufnahme der Präsenzlehre auch die „aktive Pause“, angeleitet durch Übungsleitende des ZfH, Mitte des Jahres 2023 eingeführt. Die aktive Pause findet während der Lehrveranstaltungen statt.

**Fit places** Mit Spiel und Spaß sollen Studierende motiviert werden, gemeinsam bei „fit places“ in Bewegung und Interaktion zu kommen. Regelmäßig stehen Übungsleiter\*innen des Zentrums für Hochschulsport (ZfH) an zentralen Außenplätzen auf dem Campus mit dem Lastenrad CAMPUSHeld, schaffen mit der Spielesammlung Bewegungsanreize und machen auf unterschiedliche Spielformen aufmerksam. Die Lastenräder werden zudem vor allem bei Sonderveranstaltungen wie zum Beispiel dem ADAC-Marathon, der Gesund-





## Unsere Quintessenz

- Nutzen Sie vorhandene Strukturen und binden Sie andere Einrichtungen der Hochschule als Multiplikator\*innen ein.
- Lassen Sie sich nicht durch Stolpersteine oder Misserfolge unterkriegen.
- Bleiben Sie offen für Veränderungen. Flexibilität ermöglicht schnelleres Handeln.

heitswoche oder an den Erstsemestertagen verschiedener Fachschaften eingesetzt.

Als Bestandteil dieses Moduls wurden im Sommersemester 2022 die sogenannten LUH CAMPUSEvents ausgerichtet und ein Boule-Turnier organisiert. Ziel war, gemeinsame Bewegungsräume und das soziale Miteinander zwischen Studierenden und Lehrenden an der LUH zu fördern und zu verbessern. Anschließend wurde das Konzept überarbeitet und das Projektteam entwickelte es zur CAMPUSWeek weiter. Bei der CAMPUSWeek, die zweimal im Jahr zu Semesterbeginn stattfindet, wird insbesondere das soziale Miteinander gefördert. Angesprochen sind vor allem Erstsemesterstudierende, die traditionell an Erstsemester-Rallyes teilnehmen, bei denen kleine Teams unterschiedliche Challenges absolvieren und so das aktivste Erstiteam des Studiengangs ermittelt werden kann.

Durch dieses Modul ist ein intensiver Kontakt zu verschiedenen Fachschaften entstanden, der perspektivisch weiter genutzt werden soll, um Erstsemesterstudierenden einen direkten Zugang zu Bewegungs- und Entspannungsangeboten zu ermöglichen.

**Fit for 2** Studierende, die bisher noch nicht im Hochschulsport aktiv sind, sollen durch das Tandemprinzip von „fit for 2“ zu mehr Bewegung und Aktivität motiviert werden. Das Modul wird in das bestehende Projekt „All inclusive – Das Buddy-Projekt für einen inklusiven SportCAMPUS“ integriert. Die bisherige Zielgruppe aus Hochschulangehörigen mit Beeinträchtigung und deren Begleitpersonen wird so erweitert. Alle können sich zu einem Tandem zusammenschließen und gemeinsam Sport entdecken.

## Resümee

Nicht nur durch das Modul Fit for 2, sondern insgesamt hat das Projekt STUDIfit – gesund im Studium die Zusammenarbeit mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) verbessert. Gemeinsam entstand die Idee zu einer Gesundheitswoche unter dem Motto „Achtsamkeit – Für dich. Für mich. Für uns“, in der Studierende gezielt zu Angeboten aus dem Projekt eingeladen wurden. Die gelungene Zusammenarbeit sorgt für regelmäßigen Austausch zwischen ZfH und BGM und schafft gute Voraussetzungen, gemeinsam auf ein Hochschulisches Gesundheitsmanagement hinzu arbeiten. Unterstützt wurde das Projekt intern durch das Institut für Sportwissenschaft sowie extern durch die Gesundheitsexpert\*innen der TK.

### Auf einen Blick

STUDIfit – gesund im Studium | Leibniz Universität Hannover

⇒ Durch bedarfsgerechte, abwechslungsreiche, integrierbare und für alle Student\*innen zugängliche Gesundheitsangebote wird Gesundheit zum Teil des Studienalltags

✳ Fit for 2-Sporttandems, Fitplaces mit Spiel und Spaß in Bewegung, Fit digital mit digitalen Bewegungs- und Entspannungsangeboten, LUH Campusweek mit Informationen und Angeboten zu Gesundheitsthemen bei Erstsemester-Rallyes

✉ Kevin Kitsch  
kitsch@zfh.uni-hannover.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Innere Blockaden lösen

Das Projekt **Beweg Dein CORE** der **SRH Hochschule Heidelberg** überwindet psychologische, soziale und organisatorische Blockaden, um aktiver zu werden. |

Text: Prof. Dr. Monika Lohkamp



Die Gesundheit von Student\*innen rückt immer mehr in den Fokus von Hochschulverantwortlichen. So hat die SRH Hochschule Heidelberg in den vergangenen Jahren ein Unterstützungsnetzwerk für die psychische Gesundheit aufgebaut. Aber es gab noch keine gezielten niederschweligen Maßnahmen, um die Bewegung zu fördern. Mit dem Projekt „Beweg Dein CORE“ wollen wir die Möglichkeit nutzen, das bisherige Gesundheitsangebot für Student\*innen zu ergänzen und auszubauen.

**Ideen der Student\*innen umsetzen** In Fokusgruppen zur Bedarfsanalyse sowie in mehreren Qualifikationsarbeiten waren Student\*innen am Projekt beteiligt. Alle Maßnahmen wie das Gesundheitscoaching, die Yoga-Schnupperkurse, Aktionen wie „Beat the beast“ und der Gesundheitstag „Fit in den Sommer“ wurden von Student\*innen in enger Absprache mit den

Professor\*innen vorbereitet und durchgeführt. Zudem gab es in der Einführungswoche während der Campus Rallye eine Station zu Bewegung. Im Laufe des Semesters stand Material für bewegte Pausen („Move your break“) zur Verfügung, vor Weihnachten gab es einen Adventskalender mit Bewegungsübungen.

**Ein Beispiel „Yoga Schnupperkurse“** Während der Fokusgruppen zur Bedarfsanalyse stellte sich heraus, dass einige Student\*innen gar nicht wussten, was die unterschiedlichen Bewegungsangebote wie zum Beispiel Yoga, Pilates, Zumba oder Rücken-Fit beinhalten und daher den Wunsch geäußert haben, solche auszuprobieren. So lernten Student\*innen während des Studiums Prinzipien von Gruppentherapien kennen und wurden von einer ausgebildeten Yoga-Lehrerin vor den Schnupperkursen geschult.

Es gab 136 Interessent\*innen, von denen 51 teilnahmen. Alle Teilnehmer\*innen haben dann eine Yoga-Stunde ausgearbeitet, durchgeführt und evaluiert. Das Feedback war sehr positiv, rund die Hälfte der Teilnehmer\*innen hätte gerne mehr als eine Schnupperstunde gehabt. Im Anschluss wurden die Student\*innen darüber informiert, wo es weitere Yoga-Kursangebote gibt.

**Lernen in Kooperation** Da das Projekt „Beweg Dein CORE“ an der Hochschule das erste dieser Art war, konnte nicht auf bestehende Strukturen oder vorherige Erfahrungen zurückgegriffen werden. Doch es fanden sich Kooperationspartner mit



### Auf einen Blick

**Beweg Dein CORE | SRH Hochschule Heidelberg**

⇒ Bewegungsförderung an der Hochschule von Studis für Studis mithilfe von psychologischen Tricks

✳ Beat the beast, Move your Break, Start Klar Tage, Yoga Schnupperkurse, Gesundheitscoaching, Fit in den Sommer

✉ Prof. Dr. Monika Lohkamp  
Monika.Lohkamp@srh.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

dem Verein Campus Sports, der Universität Heidelberg und der Pädagogischen Hochschule (PH) Heidelberg. Sowohl die Universität als auch die PH Heidelberg haben ein Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM) und der Austausch mit den dortigen Kolleg\*innen war sehr fruchtbar.

### Resümee

Es war eine gute Erfahrung, das von den Gesundheitsexpert\*innen der TK unterstützte Projekt „Beweg Dein CORE“ ins Leben zu rufen und zu gestalten. Sowohl die Student\*innen, die bei der Gestaltung der unterschiedlichen Aktionen mitgewirkt haben, als auch diejenigen, die teilgenommen haben, berichteten von positiven Erlebnissen. Allerdings war das Projekt mit vielen unterschiedlichen Aktionen auch herausfordernd und zeitintensiv. Ohne passende Strukturen für ein SGM sind solche Maßnahmen nur punktuell im Rahmen der Lehre durchführbar und nicht strukturell zu verankern.



### Unsere Quintessenz

- Bieten Sie eher kurze Projekte an, um die Adhärenz zu steigern.
- Beziehen Sie die Student\*innen ein, um Projekte zu planen und anzubieten – das ist nicht immer einfach, aber es erleichtert die Arbeit, wenn das Projekt ein Teil der Lehre ist.

# Nicht sitzen bleiben

Das Projekt **Get up, stand up!** an der **Universität Heidelberg** verschickt kurze digitale Nachrichten, damit Student\*innen ihr Sitzen im Alltag unterbrechen und sich täglich kurz bewegen. | Text: Dr. Mona Kellner

Via Kurznachricht über das Smartphone werden die Student\*innen der Universität Heidelberg aufgefordert, ihr Sitzen zu unterbrechen, aufzustehen und wenig intensive, aber aktive Übungen zu machen. Das Ziel des Projekts „Get up, stand up!“ ist, durch diese Intervention die massiven Sitzzeiten von Student\*innen zu reduzieren. Ob und wie wirksam diese Angebote sind, ist innerhalb des Projekts wissenschaftlich überprüft worden.

Dass der sitzende Lebensstil einige Gesundheitsgefahren birgt, ist mittlerweile mehrfach wissenschaftlich nachgewiesen. Die Folgen von anhaltenden sehr hohen Sitzzeiten sind Herz-Kreislauf- genauso wie metabolische Erkrankungen, aber auch mentale Beschwerden und sogar ein früherer Tod. Das Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg erforscht seit vielen Jahren sedentäres Verhalten – vor allem bei Kindern und Jugendlichen. Mit Beginn des Projekts Univital – Studentisches Gesundheitsmanagement an der Universität Heidelberg – wurde auch der sedentary lifestyle bei Student\*innen zu einem zentralen Forschungsobjekt. Der Studienalltag ist geprägt von Verhaltensweisen, die den sitzenden Lebensstil geradezu herausfordern: Seminare, Vorlesungen, Lern- und Arbeitszeiten im Büro, zu Hause oder in der Bibliothek. Alles findet im Sitzen statt.

**Nachricht erhalten** Die Nachrichten, die die Student\*innen via digitalem Messenger aufs Smartphone erhalten, sind im Stil von

Wenn-dann-Plänen formuliert. Damit sich die Student\*innen angesprochen fühlen, haben Student\*innen selbst im Projektteam die Aufforderungsnachrichten formuliert. Da Smartphones zum heutigen Alltag der Student\*innen gehören und Messenger-Dienste wie WhatsApp täglich genutzt werden, liegen digitale Anwendungen auf der Hand.



**Wissenschaftlich überprüft** Die Intervention wurde erstmals im Wintersemester 2020 erprobt und wissenschaftlich in einer randomisiert-kontrollierten Studie auf ihre Wirksamkeit hin überprüft. Die Ergebnisse zeigen, dass die Intervention erfolgreich war. Da aufgrund der pandemischen Einschränkungen lediglich subjektive Daten der Sitzzeitveränderungen erhoben



## Unsere Quintessenz

- Nutzen Sie digitale Interventionen, um Student\*innen direkt im Alltag zu erreichen und deren Sitzzeiten im Studienalltag zu reduzieren.
- Geben Sie Evaluationsergebnisse an andere Hochschulen weiter, damit auch diese von Ihren Erfahrungen und Erkenntnissen profitieren können.



werden konnten, wurde die Intervention ein weiteres Mal im Wintersemester 2021 durchgeführt und durch objektive Messmethoden die Effektivität überprüft. Auch hier zeigen die Ergebnisse, dass die Teilnehmer\*innen weniger sitzen.

## Resümee

Die Coronapandemie und alle damit einhergehenden Einschränkungen des täglichen Lebens begannen kurz nach Start des von den Gesundheitsexpert\*innen der TK unterstützten Projekts. Dass wir bereits vorher die digitale Intervention geplant hatten, war ein großer Vorteil und unser Angebot wurde zu einem essenziellen Unterstützungsangebot für Student\*innen in der Pandemie. Die beiden Studien zeigen, dass die Intervention vor allem bei Vielsitzer\*innen unter den Student\*innen wirkt. Allerdings haben auch einige Student\*innen angegeben, dass sie zwar die Nachrichten gelesen, aber entweder ihr Sitzen nicht unterbrochen haben oder zwar aufgestanden sind, aber die Übungen nicht bis zu Ende ausgeführt haben. Dies zeigt einmal mehr, dass die Zielgruppe Student\*innen sehr heterogen

ist und sich nicht eine Form der Intervention für alle Student\*innen als praktikabel erweist.

Ein multimodales Konzept mit mehreren verschiedenen Angeboten – wie bewegter Lehre, Vermittlung von bewegungsbezogener Gesundheitskompetenz und digitale Interventionen – scheint erfolgreicher zu sein. Die in diesem Projekt erprobte digitale Intervention bleibt weiterhin ein wichtiges Instrument, um hohe Sitzzeiten von Student\*innen zu minimieren.

### Auf einen Blick

**Get up, stand up!** | Universität Heidelberg

⇒ Die massiven Sitzzeiten der Student\*innen reduzieren

✂ Entwicklung und Wirksamkeitsnachweis einer digitalen Intervention

✉ Dr. Mona Kellner  
Mona.kellner@issw.uni-heidelberg.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Videos mit Pausenübungen

Das Projekt **Digital Active Break 2.0 – Universität bewegt – Für jede Pausendauer und Motivation ist etwas DABei!** an der **Universität Jena** setzt auf kurze digitale Unterbrechungen. | Text: Sven Jaekel



Das Projekt „Digital Active Break“ (DAB) an der Universität Jena schafft es seit 2017, Lehrveranstaltungen mit digitalen aktiven Pausen zu versehen und die rund 18.000 Student\*innen und 3.500 Mitarbeiter\*innen zu aktivieren, zu entspannen und deren Konzentration zu fördern. Das positive Feedback von mehr als 1.000 Student\*innen und 25 Dozent\*innen an der Universität Jena führte dazu, weitere Kurzversionen und englische Übersetzungen zu entwickeln sowie zahlreiche Zusatzmaterialien für eine Anwendung mit und ohne digitale Medien zu erstellen.

Im zweiten DAB 2.0-Projekt sind die digitalen Kurzpausen für den Einsatz im Homeoffice weiterentwickelt und insbesondere in der Coronapandemie aktiv genutzt worden. Anschließend wurden diese in Präsenzzeiten an der Uni transferiert und eine digitale Pausen-Plattform erstellt.

**Videodreh** Zunächst sammelten Student\*innen in einem Ideenwettbewerb Vorschläge für zukünftige Videos. Im Anschluss erarbeiteten sie innerhalb studentischer Arbeitsgruppen insgesamt 30 Videoskripte. Produziert wurden die Videos von Auszubildenden am Multimediazentrum, vertont von Student\*innen an der Professur für Sprechwissenschaft der Universität Jena. Die Videos

sind unter dem Titel „Digital Active Break“ auf den Social-Media-Kanälen der Universität (Instagram, YouTube) veröffentlicht.

**Transfer in den Alltag** In den Videos werden unter dem Titel „Dein Alltag als Übung“ insgesamt 30 Übungsprogramme zum Thema Bewegung und Achtsamkeit im Alltag vorgestellt. Tipps zum achtsamen Warten, Duschen und Atmen sind kleine erste Schritte, den Studienalltag gesünder zu gestalten.

Um die Angebote populärer zu machen und noch mehr Student\*innen zu erreichen, gibt es alle Programme als PDF zum Download auf der Hochschulsport-Webseite. Zudem werden die Inhalte an weiteren universitären Standorten anwendungsbezogen verbreitet und zum Beispiel auf den digitalen Bildschirmen in der Mensa und in den Universitätshauptgebäuden ausgestrahlt.

**AudioMOVE** Aufgrund der vielen visuellen Reize in unserer Umgebung und der vielen Bildschirmarbeit ist mit „AudioMOVE“ eine augenschonende Aktivierungsmöglichkeit entwickelt worden. Es ist das erste Unisport-Jena-Audiokursprogramm für mehr Bewegung im Alltag. Auch hier ist das Ziel, den Student\*innen Übungen und Tipps für einen aktiven Alltag an die Hand zu geben und gleich-



## Unsere Quintessenz

- 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“.
- Holen Sie sich Feedback, Feedback, Feedback.



zeitig die Augen zu entspannen. Wir möchten alle Hörenden dazu motivieren, schon während des Hörens aktiv zu werden und vielfältige Bewegungsmöglichkeiten für sich zu entdecken. Schritt für Schritt leiten wir durch Achtsamkeitsübungen, führen kurze Yogasequenzen durch oder lassen die Nutzer\*innen an unseren Sportanlagen gemeinsam mit uns trainieren.

**Vielfältig sensibilisieren** Auf verschiedenen Wegen werden die Student\*innen für die Angebote sensibilisiert, zum Beispiel auf allen bekannten Podcast-Plattformen und direkt an den Sportanlagen via QR-Code-Kursprogramm auf Leinwänden. Zudem bauen wir unsere Angebote in aktivierende Spaziergänge über das Universitätssportzentrum, digital begleitete Kanutouren auf der Saale sowie Entspannungsmöglichkeiten wie unser „Häng ab“-Konzept ein.

### Resümee

Da das Nutzerverhalten der Student\*innen sehr vielschichtig ist, möchten wir auch weiterhin Ideen entwickeln und dabei inspirierendes, anregendes, kritisches, aufheiterndes Feedback berücksichtigen. Größter Erfolg des Projekts sind: die sichtbar gestiegene Motivation für mehr

Bewegung, die geschaffenen Personalstellen, die entstandenen digitalen Plattformen und die gewonnenen Netzwerkpartner – neben Hochschulsport, Multimediazentrum und der Professur für Sprechwissenschaften sind das der Universitätssportverein Jena und die Gesundheitsexpert\*innen der TK. Das Projekt soll unabhängig vom Verbundprojekt „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ fortbestehen.

### Auf einen Blick

**Digital Active Break 2.0 – Universität bewegt – Für jede Pausendauer und Motivation ist etwas DABei!**

Friedrich-Schiller-Universität Jena

- ➔ Von Videos im Hörsaal zur digitalen Pausen-Plattform für Student\*innen und Dozent\*innen
- ✳ Brain Break mit Pausenvideos, Übungsprogramme für den Alltag, AudioMOVE zur digitalen Bewegung ohne Kamera, Online-Games, PDF-Work-out

✉ Sven Jaekel  
dabei@uni-jena.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Spielen fördert Sport

Das Projekt **Oxymoron2** an der **Rheinland-Pfälzischen Technischen Universität Kaiserslautern-Landau (RPTU)** möchte mit digitalen Anwendungen die Entdigitalisierung erreichen und zu mehr Sport anregen. | Text: Julia Müller

Als technisch orientierter Standort wollen wir an der RPTU in diesem Projekt die Quadratur des Kreises versuchen: Mit Unterstützung digitaler Anwendungen soll eine Entdigitalisierung in direkter Kombination mit körperlicher Aktivität der rund 14.500 Student\*innen erreicht werden. Das Projekt Oxymoron2 besteht aus drei Teilprojekten: Die Spiele-App „Game of TUK“ weiterentwickeln, Secret Tours anbieten und einen digitalen Zauberstab entwickeln.

**Spieler-App „Game of TUK“** Das aus der ersten Initiative entwickelte „Game of TUK“ ist sowohl technisch als auch in der Spielerfahrung weiterentwickelt worden. „Game of TUK“ ist eine Spiele-App, die mithilfe des Gamification-Ansatzes die körperliche Aktivität der Student\*innen und Mitarbeiter\*innen fördert. Um die App zu erweitern, musste sie technisch angepasst sowie eine digitale Plattform für Nicht-Informatiker\*innen, mit deren Hilfe eine Spielrunde zusammengestellt werden kann, entwickelt werden. Dafür wurden die Serverstrukturen angepasst, um das Spiel modularer aufzubauen und an mehreren Standorten gleichzeitig spielen zu können. Die Entwicklung und Implementierung erfolgten komplett in Zusammenarbeit mit Student\*innen des Fachbereichs Informatik.

**Touren in der Natur** Die zwölf Secret Tours bringen die Student\*innen für einen Tag aus ihrem Alltag

raus in die Natur – rund um Kaiserslautern sowie in die gesamte Pfalz. Dabei sollen sie körperlich aktiv sein, entschleunigen und andere Student\*innen kennenlernen. Die bis zu 45 Teilnehmer\*innen pro Tour wissen vorab nicht, wohin es geht oder was die Tour beinhaltet. Wichtigste Regel ist das absolute Smartphone-Verbot. Um ein unvergessliches Erlebnis zu schaffen, fotografieren die Teamer\*innen die Highlights des Tages und jede\*r Teilnehmer\*in erhält als Andenken eine Postkarte mit einem Gruppenfoto.



**Digital zaubern** Der digitale Zauberstab führt digital durch den Pfälzer Wald ohne Smartphones. Es gibt Touren zum Miträtseln oder zum meditativen Entspannen beim Waldbaden. Der Zauberstab hat einen besonderen Charme durch das 8x8-Dioden-Display, lässt sich einfach bedienen und spricht mit den Nutzer\*innen. Die Optik erinnert an Star



## Unsere Quintessenz

- Beziehen Sie Student\*innen und Mitarbeiter\*innen aktiv in die Ausgestaltung der Maßnahmen mit ein.
- Integrieren Sie Programme in die Lehre.
- Sprechen Sie die Teilnehmer\*innen durch attraktive Beiträge über Multimedia-Kanäle wie E-Mail, Social Media, Lernplattform, Plakate und Flyer an.



Trek und stellt einen deutlichen Kontrast zu einem Smartphone dar. Der Zauberstab wurde im Rahmen einer Masterarbeit konzipiert.



## Resümee

Über die verschiedenen Spielrunden von „Game of TUK“ hatten wir während Oxyoron2 circa 4.000 Spieler\*innen, die am App-basierten Spiel teilgenommen haben. Bei den Secret Tours konnten wir über 200 Student\*innen einen erinnerungsreichen Tag mit Wandern, SUP, Fahrradfahren oder einer Weinlese ermöglichen. Hervorzuheben ist der hohe internationale Anteil der Teilnehmer\*innen. Diese haben die Secret Tours im Durchschnitt mit 1,38 (N = 80) bewertet, die Skala war von 1 (sehr gut) bis 5 (sehr schlecht) und 93,8 Prozent haben ihr Handy (überhaupt) nicht vermisst. Darüber hinaus ist es uns gelungen, drei funktionsstüchtige Prototypen-Zauberstäbe zu bauen.

Uns freut es, dass für die wissenschaftliche Beobachtung und Evaluierung mehrere Abschlussarbeiten, die sich mit unterschiedlichen Faktoren beschäftigten, erstellt wurden. Als interne Partner waren der Lehrstuhl Serious Games Engineering, der Lehrstuhl Embedded Intelligence und das Regionale Hochschulrechenzentrum Kaiserslautern beteiligt. Als externe Partner unterstützen uns das Deutsche Forschungszentrum für Künstliche Intelligenz und die Gesundheitsexpert\*innen der TK.

## Auf einen Blick

**Oxyoron2 | RPTU** – ehemals Technische Universität Kaiserslautern

- ➔ Mit Unterstützung digitaler Anwendungen soll eine Entdigitalisierung in direkter Kombination mit körperlicher Aktivität erreicht werden
- ✳ Weiterentwicklung der Spiele-App Game of TUK, Secret Tours und Entwicklung eines digitalen Zauberstabs
- ✉ Julia Müller  
julia.mueller@rptu.de

▶ [Zum Studentischen Gesundheitsmanagement \(SGM\)](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Theorie und Praxis verknüpft

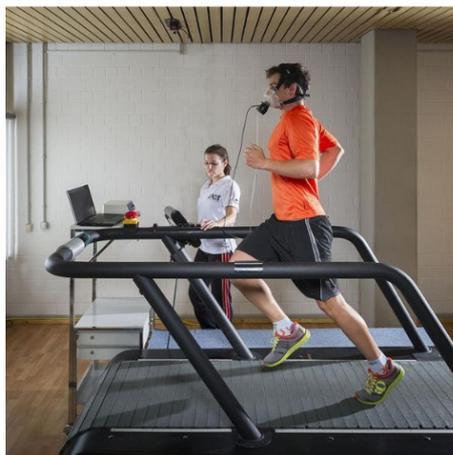
Das Projekt **ActivityKIT** des **Karlsruher Instituts für Technologie (KIT)** sensibilisiert Studierende für die Bedeutung von Bewegung sowie die negativen Effekte langer Sitzzeiten im Studienalltag. | Text: Jule Kunkel, Jonathan Diener und Dr. Philip Bachert

Durch niederschwellige Bewegungsanreize will ActivityKIT mehr Bewegung ermöglichen. Damit reiht sich das Projekt in die Tradition der Gestaltung gesundheitsförderlicher Studienbedingungen am KIT ein. Im ersten Förderzeitraum (10/2017 bis 05/2019) von „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 1.0“ wurden Kooperationen mit verschiedenen Akteurinnen und Akteuren am KIT aufgebaut, diverse Kommunikationsmaßnahmen wie Plakatkampagnen und Vorträge umgesetzt sowie zum Beispiel Stehschreibtischaufsätze in der KIT-Bibliothek installiert. Im Zuge der zweiten Förderphase (06/2020 bis 05/2023) wurden bestehende Kooperationen vertieft und weitere Partnerschaften – zum Beispiel mit der Badischen Landesbibliothek – geschlossen. Diese Laufzeit unterschied

sich erheblich von der ersten, da der Fokus pandemiebedingt auf gesundes Lernen und Arbeiten im Homeoffice gelegt wurde und die Kommunikation größtenteils online stattfand.

Aktivpause-Videos wurden erstellt, die im Homeoffice als Pausenimpuls genutzt oder von Dozierenden in die Vorlesung eingebettet werden konnten. Diverse Online-Vorträge – etwa zu Tipps und Tricks für Lernpausen – sensibilisierten Studierende und Dozierende bezüglich der negativen Effekte langer Sitzzeiten im Studien- und Arbeitsalltag.

Ab Frühjahr 2022 fanden wieder vermehrt Präsenz-Events statt – darunter der Hochschulsport-Kick-Off. Stehtischaufsätze wurden Ende des Jahres 2022 in Kooperation mit der KIT-



**„Campus“ – Entwicklung eines Studierendengesundheitsmanagements und -monitorings an der HAW Hamburg**  
 Prof. Dr. rer. nat. Wolf Polenz  
 Professor für Gesundheitsförderung und Prävention  
 Projektleiter Campus – Studierendengesundheitsmanagement an der HAW Hamburg, 1st. Beauftragter für die Belange behinderter und chronisch kranker Studierender an der HAW Hamburg  
 DONNERSTAG, 09.02.2023, 17:30 Uhr, IFS5-Hörsaal

**INSTITUT FÜR SPORT UND SPORTWISSENSCHAFT**

2012 wurde er als Professor für Gesundheitsförderung und Prävention an die Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg berufen. Seit 2019 ist er Projektleiter bei der Einführung eines Studierendengesundheitsmanagements (SGM) an der HAW Hamburg.

Der Vortrag beschreibt einige der Organisationsentwicklungsschritte, die mit dem Aufbau eines SGM und der Förderung der Gesundheitskompetenz verbunden sind. Darunter fallen der Aufbau von Strukturen, Gewinn von Interdisziplinären Netzwerken, Integration des Themas Gesundheit Studierender in Lern- und Strukturentwicklungsplan der Hochschule und die Partizipation Studierender bei diesem Vorhaben. Als Prozess wird neben Online-Fördergruppen während der Pandemie die Nutzung einer Gesundheitsförderung mit dem Schwerpunkt psychosoziale Gesundheit und Gesundheitskompetenz für die gesamte Hochschule vorgestellt. Als Multiplikatoren wurden die Kompetenznetzwerke unterschiedlicher Ressortförderangebote und der Aufbau einer Peergruppe Studierender an „Mental

**ARTEN SCHUTZ LAUF**  
 Volksbank pur  
 27.11.2022, 12 Uhr  
 Laufen pur. Helfen pur.  
 Artenschutzstiftung



## Unsere Quintessenz



- Identifizieren Sie relevante Akteurinnen und Akteure innerhalb der Hochschule und holen Sie diese so früh wie möglich mit ins Boot.
- Seien Sie kreativ und humorvoll in der Kommunikation mit Studierenden.
- Gut Ding will Weile haben: Lassen Sie sich von langwierigen Prozessen nicht demotivieren.

Bibliothek mittels einer Kommunikationskampagne beworben. Eine Studentin entwickelte im Rahmen ihrer Bachelorarbeit für die Badische Landesbibliothek ein bewegungsförderndes (Lern-)Konzept, das im März 2023 in der Lernwerkstatt der Landesbibliothek umgesetzt wurde.

**Theorie und Praxis verknüpft** Das Besondere an ActivityKIT ist die Verknüpfung von Theorie und Praxis. Neben den verschiedenen praktischen Maßnahmen entstanden sieben studentische Forschungsarbeiten, drei wissenschaftliche Veröffentlichungen in Fachzeitschriften und drei Forschungsbeiträge für Fachkonferenzen.

**Am Projekt beteiligt** Diverse Kooperationspartnerinnen und -partner haben das Projekt zum Erfolg geführt. KIT-intern sind das: die KIT-Bibliothek, das Zentrum für Mediales Lernen sowie das Zentrum für digitale Barrierefreiheit und Assistive Technologien (ACCESS@KIT). Extern beteiligt sind: die Badische Landesbibliothek, das Hochschuldidaktische Zentrum Baden-Württemberg sowie die Gesundheitsexpert\*innen der TK.

### Resümee

Nachhaltige Veränderungen an Hochschulen brauchen Zeit, insbesondere wenn grundlegende Konzepte wie zum Beispiel die Sitz- und Vorlesungskultur infrage gestellt werden. Daher waren es viele Bausteine, die für die Folgen eines sedentären Lebensstils Bewusstsein aufseiten der Studierenden und Dozierenden geschaffen haben. Die innerhalb von ActivityKIT entwickelten Maßnahmen haben das KIT darin bestärkt, eine Koordinierungsstelle für Studentisches Gesundheitsmanagement zu schaffen. Zudem befasst sich seit Mai 2023 ein neues Projekt (ActiveLearn) mit dem Thema gesundes Lernen, welches aus KIT-internen Mitteln finanziert wird.



### Auf einen Blick

**ActivityKIT** | Karlsruher Institut für Technologie (KIT)

- ⇒ Studierenden mehr Bewegung im Alltag ermöglichen und deren bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz stärken
- ✦ Vorträge, Social-Media-Kommunikation und (Info-)Aktionen bei Campus-Events, Aktivpause-Videos, höhenverstellbare Schreibtischaufsätze, Forschungsarbeiten im Bereich sedentäres Verhalten

✉ Dr. Philip Bachert  
sgm@ifss.kit.edu

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Silber für 75 Minuten Sport

Das Projekt **Streck-DICH Campus der bewegt – benefit through move** an der **Universität Kassel** belohnt diejenigen, die sich mehr bewegen und über Gesundheit informieren. | Text: Dr. Tobias Heyer



Wer regelmäßig an gesundheitsfördernden Bewegungsangeboten (zum Beispiel Fitnesskursen und Bewegungspausen) und Bildungsangeboten (Vorträgen oder Workshops) der Universität Kassel teilnimmt, kann dafür Stempel in einem Bonusheft sammeln. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten die Studierenden eines der drei Gesundheitszertifikate sowie eine selbst gewählte Prämie. Die Bewegungsvorgaben für das Bronze-, Silber- und Goldzertifikat orientieren sich an den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation. Zum Beispiel gibt es Silber für diejenigen, die mindestens 75 Minuten pro Woche Fitness- oder Gesundheitssport betreiben, einen Workshop besuchen sowie einen Vortrag angehört haben.

Das Bonusprogramm „Gesunder Campus“ ist Alleinstellungsmerkmal und Schwerpunkt des Gesundheitsprojekts der Universität Kassel. Es baut auf das in der ersten Projektinitiative entstandene Gesundheitsprojekt „Streck-DICH Campus der bewegt“ auf. Das Bonusprogramm dient als extrinsische Motivationshilfe, damit die Studierenden nachhaltig ihre Gesundheit stärken und ihre individuelle Gesundheitskompetenz verbessern.

Die Idee dazu ist aus den Ergebnissen einer Bedarfsanalyse entstanden. Die Studierenden wollen dezentrale Angebote und motivierende Unterstützung, um dauerhaft etwas für ihre Gesundheit zu tun.

**Niedrigschwellig und dezentral** Um vor allem die Studierenden zu erreichen, die bisher keinen oder selten Sport gemacht haben, wurden niedrigschwellige und dezentrale Angebote entwickelt. Entscheidend dabei ist, dass die Angebote online durchgeführt werden können, damit die Studierenden ortsunabhängig, entweder auf dem Campus oder auch von zu Hause aus, an den Bewegungsmaßnahmen teilnehmen können.

**Vorträge und Workshops** Eine wichtige Säule des Projekts sind Vorträge und Workshops zu gesundheitsrelevanten Themen. So soll Verständnis geweckt werden, wie bedeutend es ist, die eigene Gesundheit zu fördern. Die Zusammenführung der beiden Angebotsformate (Kurs- und Bewegung sowie gesundheitsfördernde Bildung) im Bonusprogramm „Gesunder Campus“ soll nachhaltig die Gesundheitskompetenzentwicklung und Motivation der Studierenden beeinflussen.

## Unsere Quintessenz



- Nutzen Sie die Möglichkeiten der studentischen Partizipation an Gesundheitsprojekten.
- Nutzen Sie insbesondere interne Stakeholder zur Unterstützung.
- Fokussieren Sie die Öffentlichkeitsarbeit.
- Bedenken Sie immer die langfristige Implementierung eines Projekts mit.



## Resümee

Insgesamt lässt sich das Gesundheitsprojekt Streck-DICH als erfolgreiche Ergänzung des Hochschulsportsangebots im Kontext der studentischen Gesundheitsförderung sehen. Die hohe Nachfrage an den entwickelten Angeboten sowie positives Feedback lassen auf einen Mehrwert des Projekts für die Zielgruppe schließen. Zentraler Erfolg der Projektlaufzeit ist die kontinuierliche Partizipation von Studierenden an allen Projektbausteinen. So ist ein vielfältiges Kursangebot von Studierenden für Studierende entstanden. Zudem wurde systematisch und kontinuierlich ein eigener

Social-Media-Auftritt aufgebaut – ein Schlüsselement in der Kommunikation mit der Zielgruppe. Durch das Projekt hat die studentische Gesundheitsförderung an der Universität Kassel an Bedeutung gewonnen. Zum einen wird das Gesundheitsprojekt langfristig in die Strukturen des Hochschulsports aufgenommen, zum anderen wird das Thema in der Hochschullandschaft weiter etabliert.

Das Projekt hat Kooperationen mit hochschulinternen Stakeholdern wie dem Arbeitskreis Gesundheit der Uni Kassel, dem Studierendenwerk und Fachschaften sowie externen Akteuren wie den Gesundheitsexpert\*innen der TK auf- und ausgebaut. Besonders die hochschulinternen Kooperationen wurden genutzt, um Synergien zu erzeugen, sodass die Bildungsangebote auch von anderen Einrichtungen genutzt werden können.

## Auf einen Blick

**Streck-DICH Campus der bewegt – benefit through move | Universität Kassel**

⇒ Mehr Bewegung in den Studienalltag integrieren und die Gesundheitskompetenz der Student\*innen stärken.

✂ Bonusprogramm durch Ausbau und Dezentralisierung von Bewegungsangeboten und Bildungsmaßnahmen

✉ Dr. Tobias Heyer  
streck-dich@uni-kassel.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Parcours über den Campus

Das Projekt **CAMPUS IN MOTION** an der **Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU)** verbindet Teile des Campus über einen Bewegungsparcours miteinander. Der Parcours soll Studierende zu (mehr) Bewegung im Studienalltag motivieren. | Text: Ronald Berndt



Über eine Strecke von rund zwei Kilometer verläuft der CAMPUS IN MOTION-Parcours über das Uni-Gelände. Er führt vorbei an den Sportanlagen des Hochschulsports, der Mensa, der Universitätsbibliothek sowie verschiedenen Instituts- und Seminargebäuden. Start- und Endpunkt liegen an einem zentralen Knotenpunkt. Der Parcours besteht aus insgesamt vier Modulen mit jeweils mehreren stationären Geräten und kann sowohl unter Anleitung als auch eigenständig genutzt werden.

**Aus Erfahrungen gelernt** Die Erfahrung aus unserem Projekt Break 'n' Breathe (kurze Entspannungs- und Bewegungssequenzen in der Gruppe unter Anleitung im Freien) im Rahmen der Erstauflage von „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ hat uns gezeigt, dass es sehr schwierig ist, Studierende zu bestimmten Zeiten an bestimmten Orten zusammenzubringen – selbst wenn das Angebot kostenfrei ist. Mit dem

CAMPUS IN MOTION-Parcours ist nun ein Angebot geschaffen worden, das zeitlich flexibel, allein, zu zweit oder in der Gruppe genutzt werden kann.

**In der Lebenswelt Hochschule bewegen** Unser Konzept verfolgt im Sinne des Setting-Ansatzes das übergeordnete Ziel, Bewegung in der Lebenswelt Hochschule zu fördern. Dabei sollen zum einen die Bewegungsverhältnisse verbessert und zum anderen Anreize zur Stärkung des individuellen Bewegungsverhaltens geschaffen werden. Mit dem CAMPUS IN MOTION-Parcours soll das Thema Bewegung auf dem Uni-Gelände auch außerhalb der vorhandenen Sportanlagen präsenter und erfahrbarer und damit näher an die Zielgruppe Studierende herangebracht werden.

Der Parcours wurde unter sportwissenschaftlichen Gesichtspunkten konzipiert. Insbesondere die grundlegenden motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft und Koordination werden ange-



## Unsere Quintessenz

- Planen Sie bei komplexen Projekten ausreichend Pufferzeit ein.
- Seien Sie bereit, Ihre ursprünglichen Ideen, Absichten und Pläne anzupassen.
- Holen Sie von Beginn an relevante Unterstützer\*innen mit ins Boot.
- Reflektieren Sie Ihren eigenen Anspruch und vermeiden Sie Perfektionsstreben.

sprochen. Streckenverlauf und eingesetzte Module sind so geplant, dass sie möglichst vielfältig und motivierend und bei unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen genutzt werden können. Damit eignet sich der Parcours auch für unterschiedliche Zielgruppen. Mit Studierenden der Sportwissenschaft wurde die Geräteauswahl diskutiert. Als Beispiel für unseren eigenen Parcours haben wir unter anderem eine entsprechende Anlage des Hochschulsports der Universität des Saarlandes herangezogen. Hier ergab sich im Vorfeld ein sehr fruchtbarer Austausch zu Konzept, Umsetzung und den dort bereits gesammelten Erfahrungen.



## Resümee

Wir hatten es mit einem sehr anspruchsvollen Projekt zu tun und mussten einige Durststrecken im gesamten Planungs- und Umsetzungsprozess überwinden. Die Komplexität und der damit verbundene zeitliche und personelle Aufwand wurden deutlich unterschätzt. Zu berücksichtigen waren etwa unterschiedliche Eigentumsverhältnisse bei Flächen und Wegen, bestehender Denkmalschutz, frei zu haltende Feuerwehr- und Rettungswege, eine viel befahrene Straße sowie bereits vorhandene und in naher Zukunft noch entstehende Großbaustellen auf dem Campus mit den entsprechenden

## Auf einen Blick

**CAMPUS IN MOTION** | Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

⇒ Verbesserung der Bewegungsverhältnisse auf dem Campus und Stärkung des Bewegungsverhaltens bei Studierenden

✎ Outdoor-Bewegungsparcours auf dem Campus

✉ Ronald Berndt

rberndt@usz.uni-kiel.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

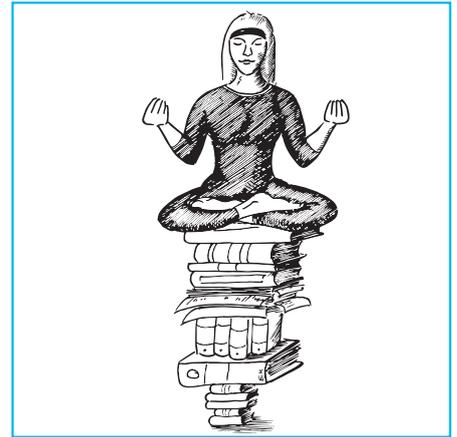
Auswirkungen auf Streckenführung und Lage der Module. Wechselnde Ansprechpartner\*innen erschwerten den Planungsprozess, ungünstige Witterungsverhältnisse verzögerten die Fertigstellung.

Ein großer Erfolg waren die ersten im Rahmen des Projekts veranstalteten CAMPUS IN MOTION-Tage. Hier ist es uns gelungen, viele Studierende auf das Projekt aufmerksam zu machen. Perspektivisch soll CAMPUS IN MOTION um weitere Angebote aus dem Bereich der Bewegungsförderung ergänzt und nach Möglichkeit Teil eines ganzheitlichen, gesundheitsförderlichen Konzepts „Healthy Campus CAU“ werden.

Im Rahmen des Projekts arbeiteten wir mit verschiedenen internen Einrichtungen und Stellen wie dem zentralen Gebäude- und Flächenmanagement, der Stabsstelle Presse, Marketing und Kommunikation, dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement und dem AstA zusammen. Darüber hinaus hatten wir mit der Stadt Kiel, der Denkmalschutzbehörde sowie mit Geräteanbietern und der die Montage ausführenden Tiefbaufirma zu tun. Die Gesundheitsexpert\*innen der TK unterstützten uns jederzeit im Planungs- und Umsetzungsprozess.

# Teil eines großen Netzwerks

Das Projekt **Active Campus Konstanz** wird Teil eines großen Gesundheitsnetzwerks an der **Universität Konstanz**. Erfolgreiche Angebote wie Lauftraining und Buddy-Programm werden kontinuierlich fortgesetzt. | Text: Petra Borchert und Ariane Klein



Active Campus Konstanz ist Teil eines Netzwerks, das stabil und nachhaltig die studentische Gesundheitsförderung an der Uni Konstanz begleiten und neue Angebote entwickeln soll. Prominent ist das Projekt auf der Webseite des Hochschulsports platziert. Dort werden alle aktuellen und zurückliegende Aktivitäten dokumentiert.

Gesundheitsfördernde Angebote sind beim Hochschulsport Konstanz für alle Universitätsangehörigen im Bereich „uniFit“ schon lange im Programm. Als Gründungsmitglied des Arbeitskreises „Gesunde Uni Konstanz“ hat sich der Hochschulsport Konstanz seit 2005 an Gesundheitstagen und Fahrradwettbewerben beteiligt.

**Studierende erfolgreich beteiligen** Bereits vor der Coronapandemie war es uns wichtig, Studierende maximal zu beteiligen. Nach der Coronapandemie haben wir weitere Angebote entwickelt und bereitgestellt: #notalone: Lauftraining und #notalone: Buddy-Programm – Sport für Lernduos. Sie konnten mithilfe von Ministeriumsmitteln zur Reduktion von Lernrückständen finanziert werden. Die Verfasste Studierendenschaft unterstützte nach dem Auslaufen der Fördergelder beide Projekte weiter, konzentriert sich inzwischen aber auf die Lauftrainings.

**#notalone: Lauftraining** Eine Studentin hatte die Idee zum Lauftraining, das niederschwellig für jede und jeden die positive Wirkung regelmäßiger und moderater Bewegung auf die körperliche, aber auch die mentale Gesundheit erfahrbar macht. Regelmäßiges, gut dosiertes Lauftraining stärkt das Selbstvertrauen und den Durchhaltewillen – alles Faktoren, die auch für erfolgreiches Studieren wichtig sind. Aktuell existieren drei Laufgruppen mit unterschiedlichen Niveaus sowie ein Intervalltraining auf der Laufbahn. Verbunden wird das Lauftraining mit dem Campus Run, mit dem der Hochschulsport aktiv in das jeweilige Wintersemester startet. Erstmals wurde er dieses WiSe mit Infoständen verknüpft, sodass Student\*innen den Active Campus gleich zu Beginn des Semesters kennenlernen.

**#notalone: Buddy-Programm** Zwei Buddys (= Lernduo), die sich zum gemeinsamen Lernen zusammenfinden, können parallel an einem Sportkurs teilnehmen – als Belohnung fürs gemeinsame Lernen. Das Ziel: Das gegenseitige Kennenlernen und Verstehen soll verbessert, Lerndefizite gemeinsam überwunden und die Motivation zum gemeinsamen Lernen auf Dauer gesteigert werden. Der Hochschulsport reserviert in seinen Kursen rund 100 Plätze für solche Lernduos pro

Semester. Das Feedback in anonymen Befragungen war bisher überaus positiv. Waren die Plätze zunächst kostenfrei, müssen sich die Lernduos inzwischen mit 25 Euro pro Person beteiligen.

## Resümee

Fast alle unsere Projekte waren bzw. sind erfolgreich. Viele dauern an oder könnten jederzeit wieder aufgegriffen werden. Die Mentale Gesundheit (im Fokus im SoSe 2022) wird auf Wunsch der Studierenden im Mai 2024 wieder eine Rolle spielen. Es gab auch Ideen, die sich in der Planungsphase als zu schwierig, zu teuer oder einfach nicht durchführbar herausgestellt haben. Auch daraus lernen wir.

Die Veranstaltung „Projektmanagement in der Praxis“ kam zwei Semester lang nicht mehr



## Auf einen Blick

**Active Campus Konstanz** | Universität Konstanz

⇒ Stabiles und nachhaltiges Netzwerk für die studentische Gesundheitsförderung an der Uni Konstanz etablieren

✂ Gründung des Active Campus Konstanz, Aufbau und Gestaltung der zugehörigen Website, Netzwerkaufbau innerhalb der Uni, Planung, Umsetzung und Weiterführung verschiedener studentischer Projekte, Planung und Umsetzung der #notalone-Angebote, frühzeitige Werbung bei Erstis

✉ Petra Borchert  
petra.borchert@uni-konstanz.de  
Ariane Klein  
ariane.klein@uni-konstanz.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

zustande. Es gilt nun, neue Wege zu finden – entweder mit einem anderen Veranstaltungsformat („Zertifikat Gesundheitskompetenz“) oder in anderen Partnerschaften.

Der von den Gesundheitsexpert\*innen der TK unterstützte Active Campus Konstanz ist im Hochschulsport Konstanz fest verankert und Teil eines Arbeitskreises SGM. Die Uni Konstanz ist derzeit dabei, ein Universitäres Gesundheitsmanagement zu etablieren. Der Hochschulsport Konstanz ist mit dem Active Campus Konstanz ein wichtiger Bestandteil des entstehenden größeren Netzwerks.

## Active Campus Konstanz



## Unsere Quintessenz

- Nutzen Sie weitere Ressourcen der Hochschule und vernetzen Sie sich.
- Finden Sie alternative Finanzierungsquellen, damit gesundheitsorientierte Angebote für Student\*innen möglichst niederschwellig und kostenfrei angeboten werden können.
- Bewerben Sie Angebote kontinuierlich und frühzeitig.

# Den Einstieg erleichtern

Das Projekt **MIA – Miteinander in Aktion** an der **Universität Leipzig** kombiniert Spiel, Sport und Outdoorerlebnisse und bringt so mehr Bewegung in den Hochschulalltag von Studierenden und Beschäftigten. | Text: Jenny Moroni



Ein mobiles Lastenrad steht im Mittelpunkt unseres Projekts „MIA – Miteinander in Aktion“, das auf drei Säulen fußt: kostenfreie Kurse und Treffen, Events und der Verleih des Lastenrads. Unsere vielfältigen Aktivitäten führen wir an den verschiedenen Fakultäten und Bibliotheken unserer Uni durch. Dadurch können wir viele Hochschulangehörige

auf unsere Angebote aufmerksam machen. Zudem sind wir in den öffentlichen Parkanlagen unserer Stadt präsent, die zentral liegen und von allen gut zu erreichen sind, sodass wir eine noch größere Gruppe an Menschen erreichen. Das Lastenrad ermöglicht es uns, Bewegung mit Naturerlebnissen zu verbinden. Dies erleichtert gerade Studierenden und Beschäftigten, die nicht so sportbegeistert sind, den Einstieg in den Sport und motiviert sie, sich mehr zu bewegen. Um diesen bewusst niedrigschwelligen Einstieg zu verstärken, bieten wir zusätzlich Ballsportarten (wie Spike-Ball und Volleyball), Akrobatik (wie Jonglage und Poi) sowie Brettspiele und Picknickdecken zum Entspannen an. All dies dient dazu, die kurze Auszeit, die sich die Teilnehmer\*innen vom Studienalltag gönnen, zu bereichern. Zugleich bauen wir so eine Brücke zwischen „Sporties“ und „Bewegungsmuffeln“ und fördern den sozialen Austausch.





## Unsere Quintessenz

- Gesundheitsfördernde Maßnahmen müssen im Gesamtsetting von der Universität getragen werden.
- Gesundheitsfördernde Projekte brauchen Multiplikator\*innen, Präsenz und Zeit.
- Damit Studierende aktiv an Projekten mitwirken, sollten Sie ihnen eine eigene Kommunikationsplattform anbieten.

Unsere zentralen Aktivitäten sind:

**Lastenradverleih** Das Lastenrad kann für universitäre Veranstaltungen, wie ein FSR-Chill & Grill oder eine Radtour in der Erstsemester-Woche kostenlos ausgeliehen werden. Zudem stehen den Nutzer\*innen je nach Bedarf verschiedene Spiel- und Sportmaterialien zur Verfügung.

**Events** Mit kostenfreien Radchecks und Radtouren, Aktionstagen oder einer Campus Rallye bieten wir vielfältige Events rund um das Lastenrad an.

**Sportkurse** Studierende haben kostenfreien Zugang zu Outdoor-Fitness- sowie Yoga-Kursen. Selbstständiges Sporttreiben in der Natur wird so ohne zusätzliche Materialien und Geräte möglich. Dadurch lernen die Teilnehmer\*innen, dass sie sich mit wenig Aufwand flexibel und vielseitig bewegen können. Mit unserer Multiplikatorenschulung „Functional Outdoor Fitness“ konnten wir weitere Übungsleiter\*innen für dieses Angebot begeistern.

**Aktionstreff** An den verschiedensten Campusstandorten setzten wir das Lastenrad ein – aufgefüllt mit diversen Spiel- und Sportmaterialien. So können alle, die dort vorbeikommen, unser Angebot ganz unverbindlich und spontan ausprobieren.

**Campus Rallye** In enger Zusammenarbeit mit dem Academic Lab der Uni Leipzig haben wir einen Audiowalk über den Campus Jahnallee mit sechs verschiedenen Stationen entwickelt. Über QR-Codes und mit Hilfe der StudierApp können die Teilnehmer\*innen in die Vergangenheit und Gegenwart des geschichtsträchtigen Campus eintauchen. An acht Stationen können Geschichten gelauscht und kleine Denk- und Sportaufgaben gelöst werden.

**Stadtplan** An schönen Cafés und Kneipen, idyllischen Parks und Seen sowie öffentlichen Sportanlagen für Tischtennis und Volleyball orientiert sich der MIA Outdoor-Fitness-Kurs. All diese Locations sind in unserem Stadtplan hinterlegt, der Bestandteil des Welcome Bags ist, den wir an unsere Studienanfänger\*innen verteilen. Damit erreichen wir rund 7.000 neue Studierende in Leipzig.

## Resümee

Die Zusammenarbeit mit unserem Steuerkreis, bestehend aus den Gesundheitsexpert\*innen der TK, Studierendenvertreter\*innen (FSR und StuRa) sowie der Hochschule für Technik, Wirtschaft und Kultur Leipzig hat uns einen großen Pool an Gestaltungsideen eröffnet und uns bei der Umsetzung unterstützt. Indem wir die Studierenden eingebunden haben, konnten wir uns einen guten Einblick in aktuelle Themen und Gedanken im Studienalltag verschaffen. Trotz der COVID-Pandemie konnte unser Projekt seine Kernziele erreichen. Die Evaluation des MIA-Aktionstreffs durch unsere Sportwissenschaftliche Fakultät hat uns bestätigt: die spielerische Pause wird von allen Studierenden als positiv wahrgenommen.

## Auf einen Blick

**MIA – Miteinander in Aktion | Universität Leipzig**

⇒ Mehr Bewegung im Studienalltag

✂ Sportkurse, Aktionstreff, Campus Rallye, Events und Radtouren, Lastenradverleih

✉ Jenny Moroni

jenny.moroni@uni-leipzig.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Stress reduzieren

Das Projekt **Taktgeber – Biorhythmus in Bewegung** an der **Leuphana Universität Lüneburg** ist Stressfaktoren auf der Spur, um sie aus dem Weg zu räumen und den Studienalltag gesünder zu gestalten. | Text: David Storek



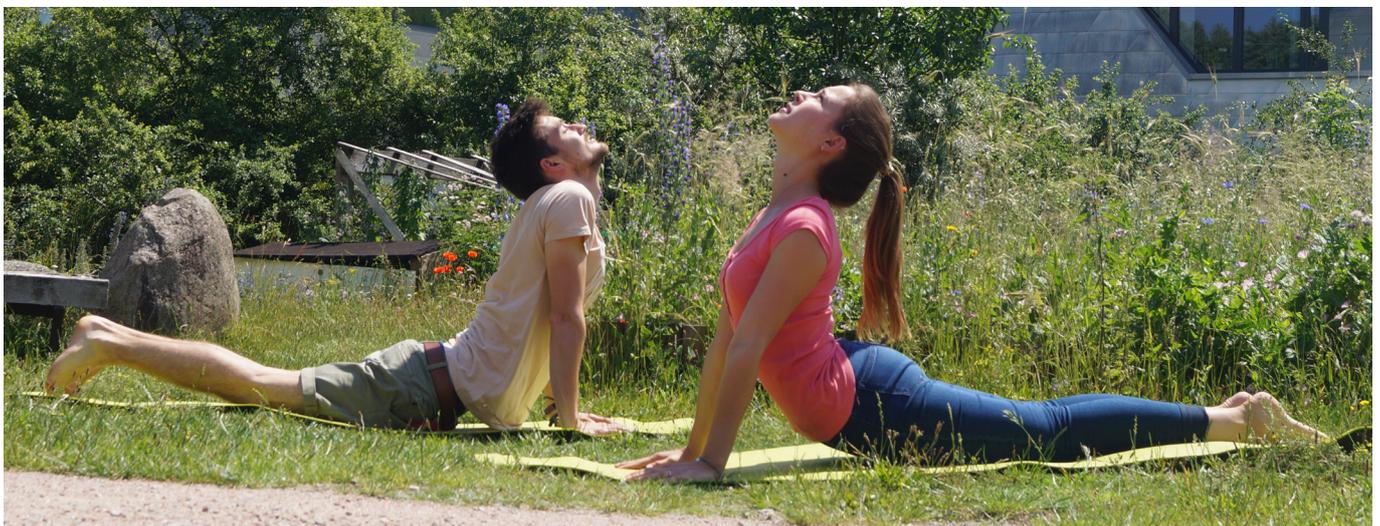
Die Chronobiologie steht im Fokus des Projekts „Taktgeber – Biorhythmus in Bewegung“ der Leuphana Universität Lüneburg – also die zeitliche Organisation von physiologischen Prozessen und die Frage nach exogenen und endogenen Faktoren, die das eigene (Stress-)Empfinden beeinflussen. Im Projekt verstehen wir darunter: Alltagsabläufe, die bewusst oder unbewusst und selbst- oder fremdbestimmt gestaltet werden, zu reflektieren und zu verändern. So sollen Stressfaktoren minimiert und zugleich die Stressresilienz gestärkt werden.

Das Projekt steht auf folgenden drei Säulen:

**Säule 1** bestand für jeweils feste Student\*innen-gruppen darin, ein Semester lang an praktischen und theoretischen Angeboten (Workshops und Kurse mit Evaluation) teilzunehmen. So sollten sie über einen längeren Zeitraum mögliche Veränderungen ihres Biorhythmus ausprobieren und reflektieren.

**Säule 2** bildete offene Workshops und Praxisangebote sowie Social-Media-Präsenz, um möglichst viele Student\*innen auf die Themen aufmerksam zu machen. Aufgrund der Coronapandemie und den damit verbundenen Einschränkungen fanden zunächst Online-Seminare statt. Die Teilnahme war größtenteils zufriedenstellend, ein intensiver Austausch wurde aber erst mit den Präsenzveranstaltungen im Laufe des Projekts ermöglicht.

**Säule 3** Gemeinsam mit der Universität haben wir Bewegungsangebote auf dem Campus geschaffen, die niedrigschwellig für alle Interessierten zugänglich sind. Hierfür hat die Universität einen Boulderblock, eine Laufstrecke und mehrere Tischtennisplatten finanziert. Der Bau des Boulderblocks wurde zudem durch die Kuhlmann-Stiftung sowie die Techniker Krankenkasse finanziell unterstützt.

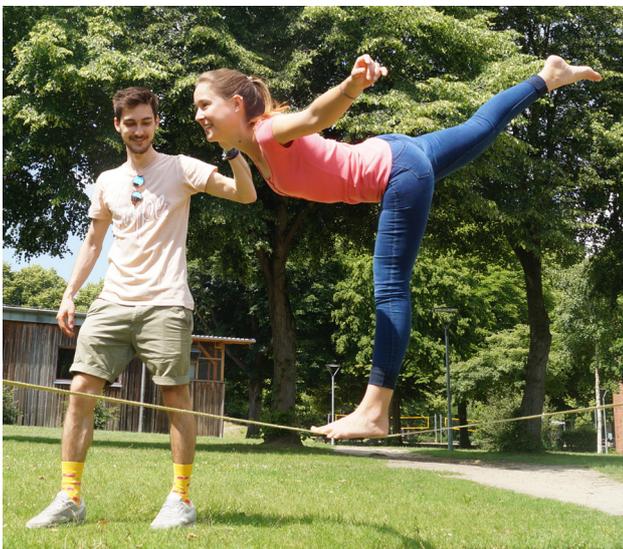




## Unsere Quintessenz

- Etablieren Sie eine studentische Projektkoordination.
- Bauen Sie flexible Programme auf für Interessierte mit unterschiedlichsten Vorerfahrungen und individuellen Vorlieben.
- Vernetzen Sie sich. Ein Netzwerk aus Partnern und Stakeholdern zum Thema Gesundheitsförderung ist eminent wichtig.

**Erfahrungen nutzen** Für das Projekt „Taktgeber“ nutzten wir Erfahrungen und Abläufe des vorangegangenen „Ein Fall für Zwei“-Projekts aus der ersten „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“-Initiative. So orientierten wir uns beispielsweise an der damaligen Personalstruktur: zwei studentische Hilfskräfte, die maßgeblich für die Planung, Durchführung und Evaluation des Projekts verantwortlich waren, und einer Steuerungsgruppe, die das Projekt begleitet und unterstützt hat. Diese bestand neben den beiden Student\*innen aus der Leitung des Universitäts-sportzentrums und jeweils einer Vertretung der Techniker Krankenkasse und des AStA.



## Resümee

Studentische Hilfskräfte intensiv im Projekt einzu-binden, spiegelt die gelebte Philosophie unseres Hochschulsports wider: studentische Hilfskräfte in Verantwortung zu nehmen und neben innovativen Ideen und einer hohen intrinsischen Motivation für die Themen von der engen Anbindung zur Zielgruppe zu profitieren.

Zusätzlich zum sehr konstruktiven Austausch mit den Gesundheitsexpert\*innen der TK konnten wir auf neue Kontakte und Kooperationen bauen: den Career Service, den AStA und das Gebäude-management im Rahmen des Projekts „Masterplan Campus“. Das entstandene Netzwerk wollen wir auch in Zukunft für gemeinsame Projekte nutzen und die Gesundheitsförderung an unserer Universität vernetzter gestalten. Auch wenn das Potenzial studentischen Engagements nicht verloren gehen sollte, sollten wir für zukünftige Projekte ein hauptamtliches Wissensmanagement einplanen. Damit könnte auch ein nachhaltiges Gesundheitsmanagement aufgebaut werden. Hierüber sind das Universitätssportzentrum und die Hochschulleitung im Gespräch. Als Nächstes sollen Personalressourcen und Projektbausteine in das reguläre Hochschulsportangebot implementiert werden.

## Auf einen Blick

**Taktgeber – Biorhythmus in Bewegung | Leuphana Universität Lüneburg**

⇒ Student\*innen für Stressoren des Alltags sensibilisieren und diverse Strategien entwickeln, um Resilienz durch Routinen zu schaffen

✳ Säule 1: feste Teilnehmer\*innengruppen für ein Semester; Workshops und Kurse mit Evaluation;  
Säule 2: offene Angebote und Social-Media-Präsenz; Säule 3: Bewegungs- und Entspannungsangebote auf dem Campus implementieren

✉ David Storek  
david.storek@leuphana.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Ein Lächeln motiviert

Das Projekt **h<sup>2</sup> bewegt** der **Hochschule Magdeburg-Stendal** bringt durch Bewegungsspiele an Wänden, Treppen oder Fahrstühlen Bewegung in den Hochschulalltag. | Text: Josefine Winning



Mehr Bewegung im Studienalltag kann die Konzentration und Leistungsfähigkeit steigern und somit auch langfristig zu mehr Wohlbefinden und einer verbesserten Gesundheit beitragen. Mit vier Themen – Öffentlichkeitsarbeit, Einbindung von Student\*innen, Nudging und bewegte Lehre – sollen besonders Student\*innen, die oft einen überwiegend sitzenden Lebensstil vorweisen, im Alltag aktiviert werden.

Mit der Gründung des Sport- und Gesundheitszentrums (SGZ) an der Hochschule Magdeburg-Stendal im Jahr 2019 wurde ein wesentlicher Meilenstein auf dem Weg zu einer gesunden Hochschule gelegt. Das SGZ bündelt die Bereiche Hochschulsport, Hochschulisches Gesundheitsmanagement und Betriebliches Eingliederungsmanagement und hat sich zur Aufgabe gemacht, das Setting Hochschule für die Student\*innen und Beschäftigten so gesundheitsförderlich wie möglich zu gestalten.

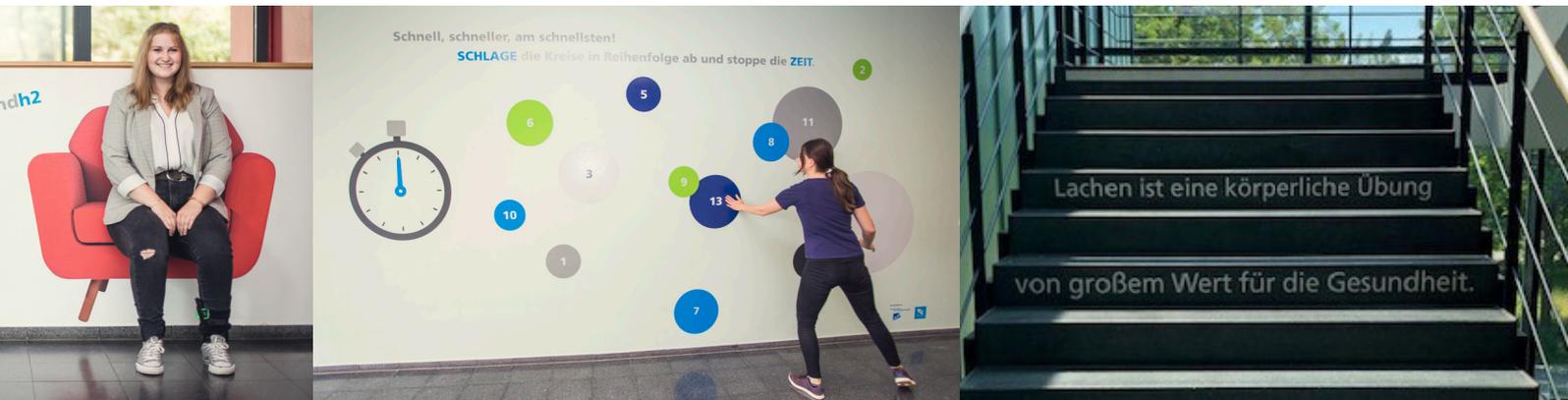
**Teilprojekt „Beteiligung“** Ab Projektstart wurden studentische Beschäftigte in das Projekt integriert. Sie sind vor allem Sprachrohr und Schnittstelle zu den Kommiliton\*innen. Zudem halfen sie, die Teilprojekte umzusetzen sowie Veranstaltungen vor- und nachzubereiten. Unterstützt wurde das Projektteam von den Gesundheitsexpert\*innen der TK.

**Teilprojekt „Nudging“** Jemanden anstupsen oder niedrigschwellig auf etwas hinweisen – so die Definition dieses Konzepts – gelingt mit Treppenstufenbeklebungen, Bewegungsstationen an Wänden sowie geschriebenen Denkanstößen an Fahrstühlen, Toilettentüren und Spiegeln in der Hochschule. Diese Nudges, die mithilfe einer externen Agentur entwickelt wurden, sollen die Student\*innen zu Bewegung und Achtsamkeit animieren. Erhebungen zeigen, dass die Grafiken sehr gut geeignet sind, um für das Thema Bewegungs-



## Unsere Quintessenz

- Think big! Seien Sie mutig und sprechen Sie mit den richtigen Personen über Ihre Ideen.
- Beziehen Sie Entscheidungsträger\*innen von Anfang an in Ihre Planungen ein.
- Suchen Sie Multiplikator\*innen und Fürsprecher\*innen, die Ihnen bei der Umsetzung unterstützen.
- Beteiligen Sie Stakeholder\*innen – das hilft dem Projekterfolg.



förderung und Gesundheit allgemein zu motivieren. Im Ranking schneiden vor allem Achtsamkeitssprüche vor den Bewegungsstationen am besten ab – wie zum Beispiel: „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ (Teresa von Ávila). Die Nudges kommen so gut an, dass bereits zahlreiche Hochschulen vergleichbare Nudges bei sich auf den Weg bringen wollen.

**Teilprojekt „Öffentlichkeitsarbeit“** Mithilfe von analogen und digitalen Informationsmaterialien erhalten Student\*innen einen niedrigschwelligen Zugang zu allen wichtigen Informationen und Angeboten des Sport- und Gesundheitszentrums. Neben Flyern wurde eine umfangreiche Broschüre erstellt, die vor allem Erstsemestern zur Orientierung dient.

**Teilprojekt „Bewegte Lehre“** Neben den Student\*innen sollten auch die Lehrkräfte sensibilisiert werden, dass Lehrveranstaltungen nicht ausschließlich sitzend stattfinden müssen. Ausgleichende Bewegungen in die Veranstaltungen zu integrieren, ist sowohl für Student\*innen als auch für Lehrende positiv. In Workshops zum Thema „Bewegungsaktivierendes Lehren und Lernen“ erlernten die Dozent\*innen lernzeit-schonende und lernzeitmindernde Methoden für eine aktive Lehre. Weiterhin wurden Multiplikator\*innen-Workshops konzipiert und durchgeführt, die die Lehrenden selbst zu Pausen-

## Auf einen Blick

**h<sup>2</sup> bewegt** | Hochschule Magdeburg-Stendal

⇒ Den Studienalltag der Studierenden bewegter gestalten.

✂ Nudging-Kampagne, Partizipation Studierender, vielfältige Kommunikationsmaßnahmen sowie Workshops für Lehrende für eine bewegte Lehre

✉ Josefine Winning  
josefine.winning@h2.de  
Vertretung: Sarah Hildebrand  
sarah.hildebrand@h2.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

expresstrainer\*innen machen, um ihre Veranstaltungen bewegungsaktivierend zu gestalten.

## Resümee

Die Anstrengungen haben sich ausgezahlt: Die Hochschule Magdeburg-Stendal erhielt 2021 in der Kategorie „Studentisches Gesundheitsmanagement“ den Corporate Health Award, der vom Marktforschungsinstitut EUPD Research und dem Handelsblatt initiiert ist. Diese Auszeichnung macht das Team stolz und zeigt gleichzeitig Möglichkeiten zur Optimierung auf. Das Projekt „h<sup>2</sup> bewegt“ hat definitiv zum Erfolg beigetragen.

# Sport für Eltern und Kinder

Das Projekt **Familie in Bewegung** an der **Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg (OVGU)** nutzt die Calisthenics-Anlage auf dem Campus, um in Sportkursen ganze Familien in Bewegung zu bringen. | Text: Lena Jaßmann, Dr. Mario Damerow



Der Hochschulstandort ist gerade für junge Familien oftmals der zentrale Lebensmittelpunkt. Nationale und internationale Student\*innen verbringen oft auch die Wochenenden hier in Magdeburg, da eine Heimreise aufgrund der Entfernung oder auch aus finanziellen Gründen nicht möglich ist. Das Projekt „Familie in Bewegung“ ergänzt das bereits breit gefächerte Unterstützungs- und Betreuungsangebot für die rund 14.000 Student\*innen und 7.000 Beschäftigte mit Kind. Das mobile Bewegungsangebot soll das familiäre und das körperliche Wohlbefinden steigern. Trainer\*innen geben Ideen für Bewegung, die von den Familien auch nach dem Kurs selbstständig an der frischen Luft ausgeübt werden können.

Der Projektname „Familie in Bewegung“ (FiB) lehnt sich an die Abteilung „Kinder in Bewegung“ (KiB) des Universitätssportclubs Magdeburg an. Die-

se Abteilung bietet ein erfolgreiches und beliebtes Sportangebot für Kinder im Alter von zwei bis sieben Jahre in den Sporthallen der Universität an, meist von Student\*innen durchgeführt. Die Eltern begleiten ihre Kinder dabei beobachtend.

Um ein Bewegungsangebot für die gesamte Familie zu schaffen, wurde das bestehende KiB-Konzept für FiB erweitert und abgewandelt. Die neuen Übungen fordern sowohl die Kinder als auch ihre Eltern, um ein gemeinsames Training zu ermöglichen. Außerdem wird statt eines Rundlaufs in den FiB-Trainings an Stationen einzeln für eine vorgegebene Zeit trainiert.

**Calisthenics-Anlage nutzen** Seit 2018 gibt es auf dem Campus der OVGU eine frei zugängliche Calisthenics-Anlage mit Fitness-Geräten unter freiem Himmel. Dort finden sowohl Trainings des Hochschulsports als auch individuelle



## Unsere Quintessenz

- Universität ist nicht nur Forschung und Lehre. Schaffen Sie Angebote für Familien.
- Lernen Sie mit Student\*innen, Beschäftigten und ihren Familien neue Facetten der Uni kennen.
- Kinder sind leicht für Sport zu begeistern. Lassen Sie sich von dieser Freude an Bewegung anstecken.



Sporteinheiten statt. Für Kurse von „Familie in Bewegung“ steht die gesamte Anlage während der einstündigen Kurse zur Verfügung.

Um das Angebot abwechslungsreich und vielfältig zu machen, werden die verschiedenen und zum Teil explizit kindgerechten Elemente der Calisthenics-Anlage in den Kurs eingebunden. Ergänzend werden Materialien wie eine Koordinationsscheibe und Therabänder eingesetzt. Die Kurse sind in vier Abschnitte gegliedert: Aufwärm- und Abschlussphase sind spielerisch gestaltet. Dazwischen findet zunächst ein Stationstraining statt, das aus wöchentlich wechselnden Übungen zur Mobilisation, Stabilisation, Kräftigung und Dehnung besteht. Anschließend können Eltern und Kinder frei üben und das wiederholen, was ihnen am meisten Spaß gemacht hat. Während des gesamten Trainings wird neben der Bewegung der Eltern auch Wert darauf gelegt, ihnen Möglichkeiten zur Unterstützung und Sicherung ihrer Kinder zu vermitteln. Das stärkt das Selbstvertrauen und Vertrauen untereinander, sodass der gemeinsame Sport über die Kurszeiten hinaus unterstützt wird.

## Resümee

Der Sportkurs von „Familie in Bewegung“ lässt sich aufgrund der vielen angebotenen Zeiten und der räumlichen Nähe außerordentlich gut in den Studienalltag integrieren und bereichert diesen.

Student\*innen sind dabei in zweierlei Formen eingebunden: als Übungsleiter\*innen sowie als Teilnehmer\*innen zusammen mit ihren Kindern.

Die Einführung des FiB-Angebots erfolgt als Kooperationsprojekt zwischen dem Sportzentrum der OVGU (SpozOVGU) als hauptverantwortlichem Träger, dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM), dem Institut für Sportwissenschaft (ISPW) mit Unterstützung durch die Gesundheitsexpert\*innen der TK.

### Auf einen Blick

**Familie in Bewegung | Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg**

⇒ Beitrag zum Wohlbefinden der teilnehmenden Familien leisten und Anreize für aktive Bewegungszeiten der ganzen Familie im Freien schaffen

✳ Angeleitete Trainingseinheiten für Kinder und ihre Eltern an der Calisthenics-Anlage auf dem Uni-Campus

✉ Dr. Mario Damerow  
 mario.damerow@ovgu.de  
 familieinbewegung@ovgu.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Parcours selbst bauen

Das Projekt **UniMarburg bewegt** an der **Philipps-Universität Marburg** setzt auf Balancieren, aktives Sitzen, Bouldern und Fitness. Student\*innen haben einen abwechslungsreichen Bewegungsparcours gebaut. | Text: Dr. Petra Böcker



Ein Balancierparcours, aktives Sitzen, eine Boulderwand und ein Fitnessparcours – das sind die vier Bewegungsräume, die im Projekt „UniMarburg bewegt“ rund um die Universitätsbibliothek entstanden sind. Die Ideen wurden von Student\*innen entwickelt, von einer Konstruktionsfirma in professionelle Baupläne übersetzt und in einer Projektwoche realisiert. Trotz der Einschränkungen und Herausforderungen – insbesondere während der Pandemie – ist der Bewegungspark im Frühjahr 2021 fertiggestellt und vom TÜV abgenommen worden.

**Partizipativ bauen** Vor dem Hintergrund, dass Universität auch immer Lebenswelt der Student\*innen ist, gilt es über partizipative Bauprojekte dazu beizutragen, dass die Studierenden sich mehr mit ihrer Uni identifizieren und sich mit und in adäquaten Räumen willkommen fühlen. Ziel des Projekts war es, gemeinsam mit Student\*innen partizipativ multifunktionale

Räume zu planen und zu bauen sowie in nächsten Zyklen zu evaluieren und weiterzuentwickeln.

Eine ganzheitliche Raumgestaltung und Studieren in innovativ gestalteten bewegten Räumen ermöglichen nachhaltiges Lernen in moderner Studieratmosphäre. Stationen, die zu bewegungsintensiven Pausen, aber auch zum Chillen und Plaudern einladen, tragen dazu bei, den Kopf freizubekommen. Durch die Multifunktionalität des Bewegungsparks sind zudem Außen-Studierplätze geschaffen worden.

**In Kooperation bauen** Student\*innen der Sportwissenschaften haben sich im Sommersemester 2020 mit theoretischen Grundlagen der Studiendengengesundheit sowie der Bedeutung und Funktion von Bewegungsräumen an Hochschulen auseinandergesetzt. Durch die Kooperation zwischen dem Zentrum für Hochschulsport und dem Institut für Sportwissenschaft und Motologie in Marburg ist jeweils eine für das Projekt

## Unsere Quintessenz

- Bauen Sie Netzwerke innerhalb der Universität auf und involvieren Sie diese.
- Beziehen Sie externe Partner\*innen für Material und bauliche Expertise frühzeitig ein.
- Halten Sie Planungsunsicherheit aus.
- Streben Sie konstruktive Lösungen mit allen Beteiligten bei Verwaltungshindernissen an.





gewinnbringende Expertise eingebracht worden: Erfahrung in der Verwaltung von Sport- und Bewegungsräumen sowie wissenschaftliche Begleitung und personelle Ressourcen.

Voraussetzung zum nachhaltigen partizipativen Bauen ist eine Fachkompetenz für das Bauen mit Laien in größeren Gruppen sowie eine materielle Infrastruktur für dieses Projekt. Die Alea construct GmbH, die nachhaltig und partizipativ Bewegungsräume gestaltet, war von Beginn an eingebunden.

**Projekt evaluiert und fortgesetzt** Eine weitere Seminargruppe machte im Sommersemester 2021 eine Nutzungsanalyse. Zwar sind die Ergebnisse vom Einfluss der Coronapandemie geprägt, zeigten aber gute Anknüpfungspunkte für das angestrebte Upgrade. Die Student\*innen haben an zwei Projekttagen im März 2022 einzelne Bewegungsgeräte angepasst sowie Beschilderungen und Videos mit Nutzungsmöglichkeiten entwickelt. Darüber hinaus hat gezielte Öffentlichkeitsarbeit in Kooperation mit den Gesundheitsexpert\*innen der TK stattgefunden, damit der Bewegungspark in den Blick möglichst vieler Student\*innen rückt.

## Resümee

Netzwerke innerhalb der Universität sind bei diesem Projekt von besonderer Relevanz. In Abstimmung mit der Liegenschaftsverwaltung, der Bauabteilung und der Universitätsbibliothek

## Auf einen Blick

**UniMarburg bewegt** | Philipps-Universität Marburg

⇒ Student\*innen planen, bauen und evaluieren für Student\*innen einen Bewegungspark an einem zentralen Studienort

✂ Planen und Bauen des Bewegungsparks, Nutzungsmöglichkeiten entwickeln, Öffentlichkeitsarbeit

✉ Dr. Petra Böcker  
boecker@staff.uni-marburg.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

wurde das Außengelände der vor einigen Jahren neu eröffneten Bibliothek als Standort für einen multifunktionalen Bewegungspark ausgewählt. Vertreter\*innen der verschiedenen Abteilungen haben den Planungsprozess begleitet.

Der partizipativ gestaltete Bewegungspark ist Ausgangspunkt, um ein Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM) an der Universität Marburg zu entwickeln. Das Thema Universität als Lebenswelt ist in den Fokus gerückt und wird mit Anschlussprojekten weiterverfolgt. Das Zentrum für Hochschulsport bietet rund um den Parcours Bewegungspausen an.

# Drück doch mal auf „Pause“

Das Projekt **THM in Motion: Drück den Pausenknopf und bewege Dich!** an der **Technischen Hochschule Mittelhessen (THM)** setzt auf ein breit gefächertes Bewegungsangebot rund um Radwege, Laufstrecken, Bewegungsübungen in der App und Leihsportgeräte. | Text: Dagmar Hofmann

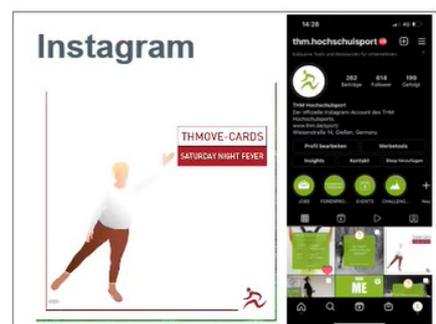
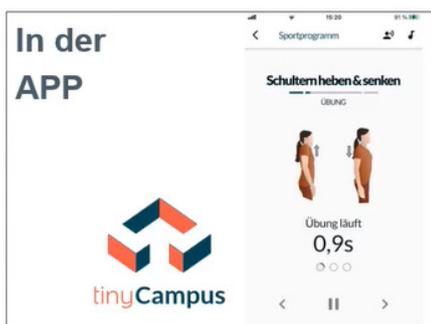
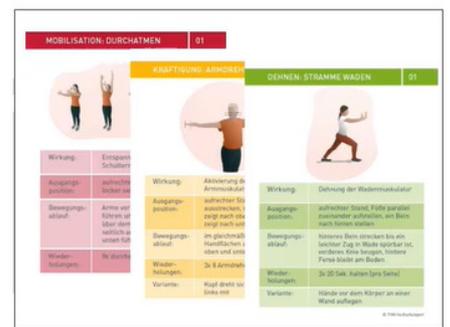


Sichtbar gemachte Bewegungspfade und eigens ausgearbeitete Radtouren in der Umgebung der Technischen Hochschule Mittelhessen sowie ein Bewegungsfächer, eine Gerätausleihe und ein Übungsprogramm in der hochschuleigenen App sollen die Studierenden in den Lern- und Arbeitspausen zu mehr Bewegung animieren. Denn ein Mehr an Bewegung führt nicht nur zu besserem Wohlbefinden, zu mehr Motivation, zu mehr Kon-

zentration und weniger Müdigkeit, sondern baut auch Stress ab. Aktive Auszeiten wirken sich positiv auf den Studienalltag aus und tragen somit auch zu einem erfolgreichen Studium bei.

Unser Anliegen ist es, dass unsere Studierenden ihr Studium erfolgreich, gesund und mit Interesse für das Thema Gesundheit und Bewegung abschließen. Daraus leitet sich das Ziel des Projekts ab, dass die Studierenden einen bewegten Studienalltag erleben und diese Idee aus dem Hochschulkontext in ihren Lebensstil integrieren und damit auch weiter in die Gesellschaft hineinragen.

**Flexibel und digital** Die Besonderheit unseres Projekts „THM in Motion: Drück den Pausenknopf und bewege Dich!“ ist, dass es einerseits an die örtlichen Gegebenheiten der THM sowie die Lebenswelt und Wünsche der Studierenden gerichtet ist. Andererseits ist es flexibel und niederschwellig konzipiert und unter Mitwirkung der Stu-





## Unsere Quintessenz

- Seien Sie flexibel und bleiben Sie es.
- Organisieren Sie regelmäßigen Austausch mit der Zielgruppe der Studierenden.
- Beachten Sie, dass Netzwerkarbeit immer bedeutender wird.

dierenden, insbesondere der THM-Fachbereiche Gesundheit und Bau, umgesetzt worden.

**THMove-Cards** Die THMove-Cards sind ein Kartenfächer mit Darstellungen und Kurzanleitungen für verschiedene Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen. Auf Wunsch der Studierenden entstand die Möglichkeit, sich die Anleitung für Bewegungsübungen ohne den Einsatz von digitalen Medien überallhin mitzunehmen und ohne Hilfsmittel effektiv an jedem Ort durchführen zu können. Daraus entwickelten wir im Lockdown die Pausenfolien für das THM-Lehrpersonal, um Bewegung auch während der digitalen Vorlesungen im Homestudy zu fördern und den Lehrenden dafür ein Tool an die Hand zu geben, das sich leicht in ihre Folien integrieren lässt.

Als weitere Partner\*innen an der Hochschule wirkten bei der Entwicklung der THMove-Cards Studierende und Projektmitarbeitende des KIM-Projektes (KIM = Klasse in der Masse, gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung) mit

**THM-App „Tiny Campus“** Die Studierenden der Informatik und des Studiengangs Social Media Systems programmierten ein Bewegungsmodul mit unseren Übungen aus den THMove-Cards mit Bild, Sprache und Musik in die THM-App „Tiny Campus“.

**Fahrradrouten und Spazierwege** Mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden und Längen wurden Fahrradrouten in der Umgebung der Hochschule ausgearbeitet. Studierende des Fachbereichs Bau erstellten die Übersichtskarte „Bewegungspfade rund um die THM“.

**THMove Box** Die „THMove Box“, eine Ausleihe von Spiel- und Sportequipment auf dem Campus, wurde nach Vorschlägen der THM-Studierenden bestückt und zur Verfügung gestellt. Die Inhalte können jederzeit an die Bedürfnisse der Studierenden angepasst werden.

**Neuer Newsletter informiert** Pandemiebedingt musste der als Projektstart geplante Aktionstag am Campus ausfallen. Mit dem digitalen Newsletter „THMotion @home but active“ wurde zweimal monatlich über das Projekt informiert sowie Tipps und Übungen an die Studierenden übermittelt, die plötzlich nur noch digital erreichbar waren.

## Resümee

Die Studierenden waren und sind der zentrale Punkt in allen von uns überlegten und nach der Analyse von internen THM-Umfragen geplanten Maßnahmen. Sie werden auch nach Ende des von den Gesundheitsexpert\*innen der TK unterstützten Projekts nachhaltig verstetigt werden. Die Studierenden sowie einzelne Fachbereichskoordinator\*innen in die Projektgestaltung und -umsetzung digital einzubinden, war aufwendig und herausfordernd. Studentische Projektmitarbeiter\*innen sind über das Projektende hinaus im Hochschulsport eingebunden und entwickeln die einzelnen Maßnahmen weiter.

## Auf einen Blick

**THM in Motion: Drück den Pausenknopf und bewege Dich!** | Technische Hochschule Mittelhessen (THM)

⇒ Bewegung in den Hochschulalltag der Studierenden integrieren und vielseitige niederschwellige Angebote nachhaltig machen

✳ THMove Cards integriert in THM-App, THMove Box, Bewegungspfade, Fahrradaktionstage, Fahrradrouten

✉ Dagmar Hofmann

hochschulsport@verw.thm.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Hindernisse spielend meistern

Das Projekt **TUM-Ninja** an der **Technischen Universität München (TUM)** setzt auf den Hype der Ninja Shows, um mehr Bewegung in den Studienalltag zu bringen. | Text: Tobias Borucker, Nils Olson, Dr. Barbara Reiner und Dr. Thorsten Schulz



Nur wer motiviert ist, macht den ersten Schritt. Und wie motiviert man junge Menschen leichter als mit Spielformen? Mit „TUM-Ninja“ hat die TUM einen eigenen spielerischen Bewegungsparcours erhalten. Entwickelt haben das Format nach dem Vorbild der japanischen Gameshow Ninja Warrior Student\*innen zusammen mit Verantwortlichen des Studentischen Gesundheitsmanagements TUM4Health und des Zentralen Hochschulsports München (ZHS). Im Ursprünglichen geht es für die Kandidat\*innen darum, einen Hindernisparcours in Bestzeit zu bestreiten. Ziel des Münchener Projekts ist es, den medialen Hype und den Spaßcharakter um das Ninja-Phänomen zu nutzen, um alle Student\*innen zu mehr Bewegung im studentischen Alltag zu animieren.

**Campus als Schauplatz** Als Parcours-Schauplatz dient der neu errichtete 4FCIRCLE auf dem Gelände des Zentralen Hochschulsports und

des TUM-Campus im Olympiapark. Da die ZHS-Kurse nur zu festen Zeiten stattfinden, haben die Student\*innen damit uneingeschränkten Zugang zu Sportangeboten. Der Outdoor-4FCIRCLE beziehungsweise der Ninja-Parcours bietet ein zusätzliches offenes und tageszeitunabhängiges Angebot. Langfristig soll der Ninja-Parcours als Treff- und Anlaufpunkt von möglichst vielen Student\*innen zur Bewegung genutzt werden.

**Einfacher Zugang** Über eine App und eine Internetseite stehen Übungen für alle Motivierten bereit, um den ersten Schritt zu mehr Bewegung zu gehen. Nach und nach erhalten die Nutzer\*innen mehr motorische Fertigkeiten, um den anfänger-tauglichen Ninja-Parcours zu bewältigen. Der Katalog enthält 200 Übungen für ein Ganzkörpertraining sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene, um die Fitness und die Motorik zu verbessern. Übungsvideos wurden gedreht,

geschnitten, bearbeitet, vertont und zusätzlich auf einer Videoplattform hochgeladen. Parallel dazu wurden für das Marketing ein Logo entwickelt und T-Shirts mit dem Logo für die Helfer\*innen sowie Teilnehmer\*innen bedruckt.

Über die Ninja-App können zudem soziale Kontakte geknüpft werden. Gamification mit freispielbaren Rängen motiviert, gemeinsam sportlich aktiv zu sein. Zielevents, die vor Ort abgehalten werden, motivieren, um auf ein punktuelles Ereignis hin zu trainieren. Sie machen aber auch den Bewegungsparcours und das Projekt bekannt.

**Ein partnerschaftliches Projekt** Um diese Inhalte zu realisieren, haben sich TUM4Health, angesiedelt am Lehrstuhl für Präventive Pädiatrie, und der ZHS München zusammengeschlossen. Darüber hinaus – und mit am bedeutendsten für den Erfolg des Projekts – war das Engagement der Student\*innen, ohne die auch die weitere Entwicklung und die Umsetzungsprozesse so nicht möglich gewesen wären. In einem studentischen Projekt über die Kooperation mit dem Lehrstuhl für Angewandte Softwaretechnik



## Auf einen Blick

**TUM-Ninja** | Technische Universität München

⇒ Bewegungsparcours nach dem Vorbild von Ninja-Warrior schaffen, um Bewegung in Studienpausen zu integrieren und gleichzeitig Treff- und Verabredungspunkte für mehr Bewegung zu initiieren

✳ Wissenschaftlich fundierter Übungskatalog, Erstellung von Trainingsplänen und Bewegungsparcours, Konzeption einer App und Abhaltung von Events

✉ Nils Olson, Barbara Rainer, Thorsten Schulz  
TUM4Health, tum4health@sg.tum.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

von der Fakultät für Informatik wurde eine App entwickelt. Wichtig war auch, die bestehenden SGM-Lehr-Seminare einzubinden, in denen Trainingsinhalte erarbeitet wurden.

## Resümee

Die Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ hat uns den Anstoß gegeben, Bewegung intensiver in den studentischen Alltag zu integrieren, Maßnahmen zu entwickeln und auch umzusetzen. Im Rahmen des von den Gesundheitsexpert\*innen der TK unterstützten Projekts ist es zu einer überaus wichtigen Vernetzung unterschiedlicher Partner\*innen gekommen. Und wieder einmal sieht man, dass es durchaus die engagierten Student\*innen sind, die Feuer entfachen und Veränderung bewirken können. Der TUM-Ninja ist ein Baustein von TUM-4Health geworden, den es weiter auszubauen, zu pflegen und weiterzuentwickeln gilt.

## Unsere Quintessenz



- Betreiben Sie interdisziplinäre Netzwerkarbeit innerhalb der Uni.
- Hegen und pflegen Sie Student\*innen. Sie sind Personen-Power; ohne deren Einsichten und Engagement wären Projekte wie dieses nicht ohne Weiteres machbar.
- Ein Projekt mit Spaßfaktor bringt auch Freude an der Arbeit, also „practise what you preach“.

# Aktivierenden Campus gestalten

Das Projekt **Be part – take part! Bewegungsförderung durch Partizipation** an der **Fachhochschule Münster** bietet unter anderem Tischtennisplatte und Sportmaterialien für ein aktives Hochschulumfeld. | Text: Verena Schindelhauer



Da Studierende einen Großteil ihres Tages in Seminaren, Lerngruppen oder der Bibliothek sitzen, möchten wir diesem Bewegungsmangel mit verschiedenen Initiativen entgegenwirken. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich mangelnde körperliche Aktivität erheblich auf die Gesundheit auswirken kann. So könnte ein Umfeld, das zur Bewegung anregt, sowohl positive Effekte auf die Gesundheit als auch auf die Leistungsfähigkeit haben.

**Ziel des Projekts „Be part – take part!** „Bewegungsförderung durch Partizipation“ besteht darin, den Studienort und Studienalltag so zu gestalten, dass sich Studierende mehr bewegen. Durch die aktive Einbindung von Studierenden wurden Maßnahmen entwickelt, die im Sinne des Nudging-Ansatzes darauf abzielen, die Bewegung zu fördern. So wird das natürliche Bedürfnis nach Bewegung genutzt und unterstützt.

**Studierende involvieren** Um die Studierenden in den Prozess einzubeziehen, wurden sie nach ihrem Bewegungsverhalten befragt. An der Umfrage nahmen 670 Personen teil. Die Ergebnisse bestätigten den in früheren Studien bereits festgestellten Bewegungsmangel. Als Gründe dafür gaben die Studierenden mangelnde



Zeit, fehlende Motivation und einen Mangel an Anreizen im räumlichen Umfeld an. Ihre Vorschläge zur Förderung ihrer Bewegung konnten sie auf einer Ideenplattform einreichen. Insgesamt gingen 45 Vorschläge ein. In Studierendenprojekten unter der Leitung von Prof. Dr. Anke Menzel-Begemann vom Institut für Interdisziplinarität in Gesundheit · Technik · Arbeitsfähigkeit (IGTA) wurden die verschiedenen Standorte der FH analysiert. Als Bewegungsbarrieren wurden vor allem fehlende Steh- und Bewegungsmöglichkeiten sowie übermäßige Sitzgelegenheiten identifiziert. Auf Grundlage der Ideen der Plattform erarbeiteten anschließend verschiedene Studierendengruppen erste Konzepte für die weitere Umsetzung.

**Sensibilisieren und Konkretes anbieten** In der Umsetzung haben sich zwei Schwerpunkte ergeben: Zum einen wurden Dozierende sensibilisiert und geschult, während ihrer Lehrveranstaltungen aktive Lernübungen oder Gruppenarbeiten anzubieten. Hierdurch kann die Bewegungszeit gleichzeitig als effektive Lernzeit genutzt werden. Zudem wurden Icons entwickelt, die während der Lehrveranstaltungen präsentiert werden können und das Plenum zu Bewegungen animieren. Zum anderen stehen außerhalb der Lehrräume



## Unsere Quintessenz

- Immer für Ideen und Maßnahmen kämpfen und sich nicht von Rückschlägen entmutigen lassen.
- Es gibt immer Möglichkeiten, finanzielle Ressourcen aufzutreiben.
- Um Wünsche zu erfassen, lohnen sich niedrigschwellige Angebote.

nun unterschiedliche Bewegungsangebote zur Verfügung. Ein Sportmaterialienverleih, der von kleinen Geschicklichkeitsspielen bis hin zu einem Spikeballset reicht, ermöglicht den Studierenden, ihre Bewegungszeit zu erhöhen. Auf dem Campus wurden außerdem ein Basketballkorb und eine Tischtennisplatte installiert. Des Weiteren wurde ein Selbstlernraum mit dynamischen Steh- und Sitzmöbeln eingerichtet.

Auch ein Bewegungstag auf dem Campus wurde organisiert, um das Bewusstsein für die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten zu schärfen und den Studierenden einen Überblick über die vorhandenen Angebote zu geben. In kleinen sportlichen Wettbewerben konnten sich diese miteinander messen. Zusätzlich fanden an diesem Tag in vielen Lehrveranstaltungen bewegte Pausen statt, um die Studierenden während des Unterrichts zur aktiven Bewegung zu ermutigen.



## Resümee

Die Partizipation der 15.000 Studierenden der FH Münster hatte während des gesamten Projekts Priorität. Trotz der Herausforderungen, die die Pandemie mit sich brachte, konnten digitale Möglichkeiten genutzt werden, um eine Vielzahl von Studierenden zu erreichen.



Interne Partner waren das Betriebliche sowie Studentische Gesundheitsmanagement, der Hochschulsport Münster, Lernkultur 4.0, Wandelwerk und die Fachschaften. Extern unterstützten die Gesundheitsexpert\*innen der TK die Aktivitäten. Nach Abschluss des Projekts sind das Studentische Gesundheitsmanagement und die Fachschaften dafür verantwortlich, die bewegungsfördernden Initiativen nachhaltig fortzuführen.

## Auf einen Blick

**Be part – take part!** Bewegungsförderung durch Partizipation | Fachhochschule Münster

⇒ Bewegung durch Partizipation fördern

✎ Sportmaterialienverleih, Tischtennisplatte, Basketballkorb, Bewegender Selbstlernraum, Schulung zu bewegungsfördernden Lehrmethoden, Bewegungs-Icons für die Lehre, bewegte Pause, Bewegungstag

✉ Verena Schindelhauer  
verena.schindelhauer@fh-muenster.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Gemeinsam geht's leichter

Das Projekt **Team Up** an der **Universität Münster** setzt auf gemeinsame Rad- und Stadttouren, um vor allem kaum sportaffine Erstsemester gemeinsam zu mehr Bewegung zu motivieren. | Text: Janette Lindner



Ankommen, kennenlernen, aktiv werden, wohlfühlen – das ist das Motto des Projekts „Team Up“ der Universität Münster. Oberstes Ziel ist, über das soziale Miteinander die Alltagsaktivität von Student\*innen zu fördern.

Durch Fahrradtouren und Walks lernen vor allem Studieneinsteiger\*innen die Stadt und das Umland kennen. Nebenher bekommen sie gezeigt, wie schnell und einfach sie wichtige Orte wie die Uni, die Innenstadt und nette Cafés ganz ohne Auto oder Bus erreichen können. Bei geselligen und spielerischen Veranstaltungen tauschen sich die Student\*innen untereinander aus. Die Angebote helfen den Studienanfänger\*innen, am Studienort anzukommen und Kontakte zu knüpfen. Vor allem aber sollen Student\*innen, die keinen Zugang zu

Sport haben, mit Gleichgesinnten in der Gruppe zu mehr Aktivität finden. Über Fachschaften, Flyer und die Erstsemester-Messe direkt zu Semesterbeginn wird die Zielgruppe gut erreicht.

**Frei wählbare Angebote** Ob Beachvolleyball, Campus-Rallye oder Schwedenschach – die Aktivitäten sind frei wählbar. Anschließend gibt es fortführende Angebote, wie eine besondere begleitete Einführung in das Fitnessstudio des Hochschulsports oder eine Bewegungsberatung, um Motive für Bewegung zu erkennen und dabei zu unterstützen, längerfristig aktiv zu sein.

**Niedrigschwellige Angebote** Die Aktivitäten sind so gestaltet, dass niemand aufgrund von fehlender körperlicher Fitness ausgeschlossen

## Unsere Quintessenz

- Fördern Sie die sportliche Aktivität und den Kontakt von Studienanfänger\*innen, die bislang keine Sportaffinität haben.
- Greifen Sie auf regionale Besonderheiten zurück.
- Führen Sie Zwischenbefragungen durch und seien Sie offen für Anpassungen.



hochschulsport  
münster

wird und dass die Angebote auch für Personen mit sozialer Angst ansprechend gestaltet werden. Durch den niedrighschwelligen Zugang des Projekts, das eben nicht zu sportlichen Höchstleistungen anregt, sondern darauf abzielt, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Erstsemester zu fördern, werden Student\*innen zu mehr Alltagsaktivität angeregt.

Als besonders erfolgreich haben sich die Fahrrad- und Stadttouren sowie die Einführung in das Fitnessstudio herauskristallisiert. Die Teilnehmer\*innen haben ihre Kenntnisse und Orientierung in der Stadt erweitert und auch im Studienalltag anwenden können. Auch die sogenannten Sport-Buddies – ein Zusammenschluss mit Gleichgesinnten – haben dabei enorm geholfen, sich gegenseitig zu motivieren und gemeinsam aktiv zu sein. Insbesondere unter den schwierigen Bedingungen der Pandemie erwiesen sich die Walks und Fahrradtouren auch für unsichere Student\*innen als besonders passend, um Kommilitonen\*innen kennenzulernen und gemeinsam aktiver zu sein.

## Resümee

Durch die studentischen Hilfskräfte im Projektteam ist eine gute Gruppendynamik entstanden, die den Austausch gefördert hat, sodass sich die Student\*innen einbringen konnten. Für die Zukunft nehmen wir mit, dass eigene Social-Media-Kanäle für das Projekt hilfreich sind, um



die Student\*innen über das Projekt auf dem Laufenden zu halten, zu erreichen und um direkte Rückmeldungen bekommen zu können. Maßnahmen, die gut angenommen wurden und die Alltagsaktivität gefördert haben, sollen weiterhin für Studieneinsteiger\*innen angeboten werden, sodass Teilbereiche des von den Gesundheitsexpert\*innen der TK unterstützten Projekts nachhaltig etabliert werden.



## Auf einen Blick

**Team Up | Universität Münster**

⇒ Bewegungsferne Studieneinsteiger\*innen miteinander in Kontakt bringen und ihre Alltagsaktivität fördern

✎ Spielerische und gesellige Kennenlernaktivitäten, bewegtes Kennenlernen der Stadt und Universität, Sport-Buddies, Bewegungsberatung

✉ Janette Lindner  
janette.lindner@uni-muenster.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Überall in Bewegung

Das Projekt [move2HfWU](#), [HfWU4Health](#), [digitaler Feel Good Campus](#) der [Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen \(HfWU\)](#) aktiviert mit digitalen Bewegungsvideos. | Text: Prof. Dr. Michael Reiher und Katharina Hums

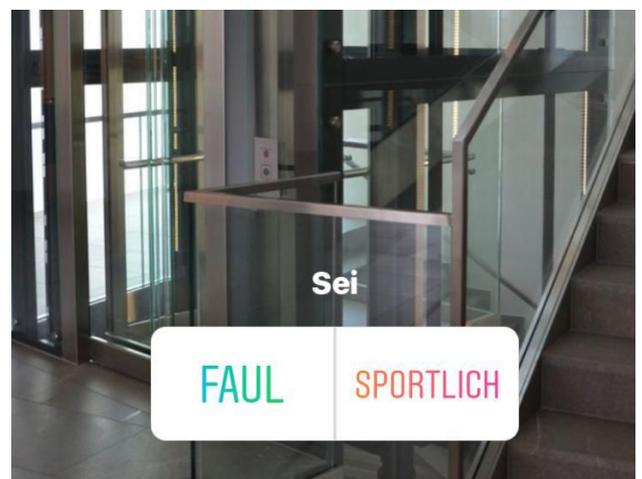


Zwei Standorte zeichnen die HfWU aus. Doch unsere Gesundheitstage wurden an den Standorten unterschiedlich gut wahrgenommen. Um alle Student\*innen an beiden Standorten gleichermaßen zu motivieren, musste ein neuer Ansatz gewählt werden. Die erste Kernidee: die „Bewegte Pause“. So konnten Student\*innen während der Vorlesung eine kurze, von einem geschulten Bewegungsscoach angeleitete Bewegungspause machen. In einer zweiten Kernidee griffen wir die

Bewegungsinitiative des Bundesministeriums für Gesundheit „Jeder Schritt hält dich fit“ auf. Die Teilnehmer\*innen sollten mehr wandern gehen.

Während des ersten Corona-Lockdowns passten wir beide Ideen an und haben digitale Lösungen geschaffen. Für die „Bewegte Pause“ entstanden Bewegungsvideos, die zu jeder Zeit standortunabhängig angeschaut werden können. Die zweite Kernidee „Jeder Schritt hält dich fit“ wurde durch einen Instagram-Kanal ersetzt. Hier werden kontinuierlich Bewegungsimpulse für Student\*innen von Student\*innen gesammelt. Zudem ist ein digitales Gesundheitsmagazin entstanden, in dem halbjährlich neue Ideen rund um das Thema Gesundheit erscheinen.

**Orts- und zeitunabhängig** Gemeinsam ist den drei Projekten, dass sie Bewegung in den Hochschulalltag der Student\*innen orts- und zeitunabhängig integrieren sollen. Damit dies gelingt, ist besonders die Eigenmotivation der Student\*innen wichtig. Die Professor\*innen sollen lediglich unterstützen. Denn nur so lernen die Student\*innen ihr Gesundheitsverhalten kennen. Sie erfahren durch diesen Projektansatz die Handlungsstrategien „Befähigen und Ermöglichen“ sowie „Vermitteln und Vernetzen“. Das soll gesundheitsförderliches Verhalten im

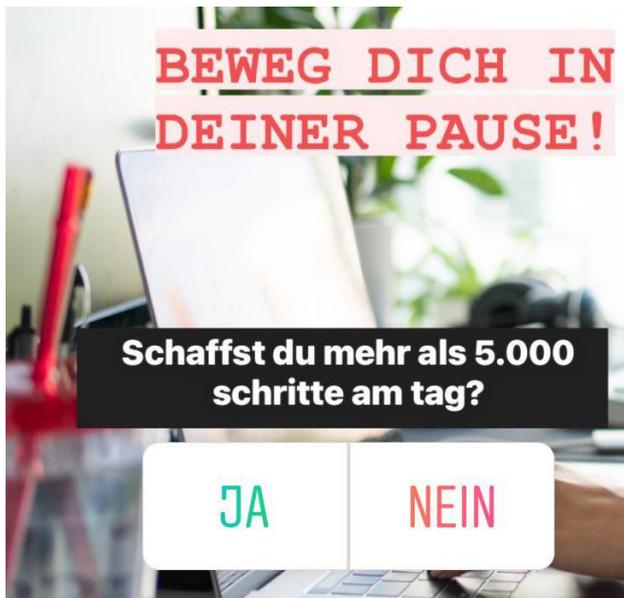


## Unsere Quintessenz

- Kommunizieren Sie so viel Sie können.
- Schaffen Sie Anreize für alle Beteiligten.
- Lassen Sie sich auch bei Schwierigkeiten nicht entmutigen.

Hochschulalltag sowie gesundheitsförderliche Verhältnisse an der Hochschule schaffen.

Durch diese Projektreihe ist ein dauerhafter und kontinuierlicher Kommunikationskanal von Student\*innen für Student\*innen entstanden. Die Themen und Angebote werden fortwährend an die Bedürfnisse der Student\*innen angepasst und entwickeln sich stetig weiter.



**Bewegungsvideos** Übungen für Zuhause liefert das Projekt „move2HfWU“. Hierbei leitet ein geschulter Coach die Student\*innen an, verschiedene Bewegungsübungen im Sitzen, im Stehen oder Gehen am Schreittisch oder während der Vorlesung durchzuführen.

**Instagram-Kanal** Der Instagram-Kanal „HfWU-4Health“ wird von Student\*innen betreut. Sie präsentieren dort gesunde Rezepte oder geben Tipps, um sich und andere zu motivieren.

**Digitales Magazin** Auf dem Instagram-Kanal wird auch auf das digitale Gesundheitsmagazin verwiesen. Dort werden Themen vertieft und ausführlicher behandelt als es auf dem Instagram-Kanal erfolgt.

## Resümee

Die Coronapandemie hat uns zum Umdenken gezwungen und wir mussten unser Vorhaben an die veränderten Bedingungen anpassen. So sind drei tolle Projekte entstanden, die in Zukunft noch weiter ausgebaut werden sollen. Denn 58 Prozent der beteiligten Student\*innen gefallen die Videos zur „Bewegten Pause“. So wurde die „Bewegte Pause“ nach ihrer Pilotierung im Wintersemester 2023/24 in mehrere Studiengänge integriert. Außerdem soll auf Grundlage des „HfWU4Health“-Kanals eine übergeordnete Plattform entstehen. Hochschulübergreifend baut die HfWU nun gemeinsam mit den Gesundheitsexpert\*innen der TK als Kooperationspartner und deren Prozessberatung ein Hochschulisches Gesundheitsmanagement auf. Das soll den notwendigen Rahmen für eine gesunde Hochschullebenswelt schaffen.

### Auf einen Blick

move2HfWU, HfWU4Health, Der digitale Feel Good Campus | Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen

⇒ Zugänglichkeit von Bewegungsangeboten über die Vorlesung hinaus. Angebote werden von Studierenden für Studierende entworfen und können flexibel eingesetzt und wahrgenommen werden

✂ Die Bewegte Pause (move2HfWU), der Instagram-Kanal (HfWU4Health), das Gesundheitsmagazin (der digitale Feel Good Campus)

✉ Prof. Dr. Michael Reiher, Katharina Hums  
michael.reiher@hfwu.de,  
katharina.hums@hfwu.de

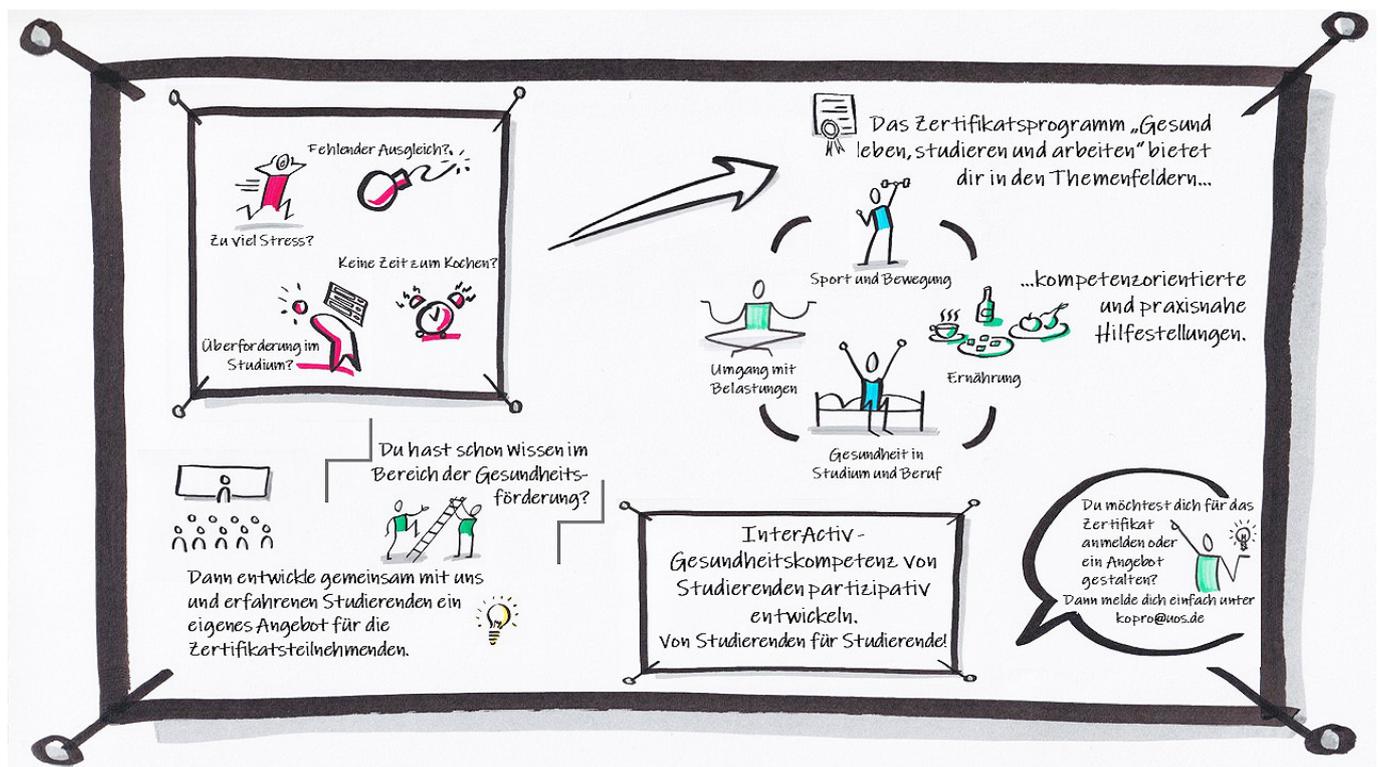
▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Workshops leiten leicht gemacht

Das Projekt **InterActiv** an der **Universität Osnabrück** bildet Student\*innen aus und fort, eigene Workshops zu geben, die die Gesundheit im Studienalltag fördern. | Text: Nina Faust



Von einem theoretisch-praktischen Kochworkshop über Planetary Health Diet bis hin zu einem mehrteiligen Achtsamkeitstraining: vier unterschiedliche Veranstaltungen sind im Projekt „InterActiv – Gesundheitskompetenz von Studierenden partizipativ entwickeln“ geplant und von insgesamt neun Student\*innen angeboten worden. Ziel ist es, Student\*innen zu Akteur\*innen in der Gesundheitsförderung zu machen, die ihr Wissen und ihre Kompetenzen an andere Student\*innen weitergeben sollen (Peer-to-Peer-Ansatz).

**An Bestehendes anknüpfen** Das Projekt InterActiv ist an das bestehende und aus der ersten Förderreihe entstandene Gesundheitszertifikat „Gesund leben, studieren und arbeiten“ an der Universität Osnabrück angebunden und in die vorhandene Struktur integriert. Durch das schon bestehende Zertifikatsprogramm konnten zu Beginn des Som-

mersemesters 2021 erfahrene Student\*innen gefunden werden, die Kurzworkshops für andere Student\*innen entwickelten und anboten. Weitere Workshops folgten 2022. Die schon bestehende Kooperation mit der Hochschule Osnabrück wurde im Verlauf wiederbelebt, sodass auch hier ein weiterer Workshop durchgeführt wurde.

**Perspektive der Student\*innen** Sehr erfolgreich war die Kommunikation mit den Student\*innen im Programm. Die inhaltliche und didaktische Unterstützung wurde dankend angenommen, sodass die Workshops am Ende interaktiv und wissenschaftlich fundiert umgesetzt werden konnten. Durch den hohen Anteil von Lehramtsstudent\*innen und Student\*innen aus der Psychologie und den Kognitionswissenschaften gab es direkt Interessierte, die an dem von den Gesundheitsexpert\*innen der TK unterstützten Projekt teilnahmen.



## Unsere Quintessenz

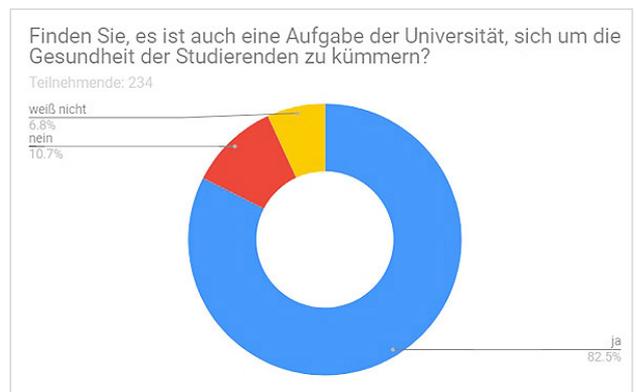
- Nutzen Sie die vielfältigen Ideen der Student\*innen.
- Lassen Sie sich von Rückschlägen nicht beirren.
- Gehen Sie auf Einrichtungen und Fachbereiche zu, um die Angebote zu bewerben und den Mehrwert aufzuzeigen.
- Nutzen Sie die Potenziale bestehender Programme und von Lehrenden, die sich auskennen.

Die Perspektive der Student\*innen war hierbei einer der wichtigsten Faktoren für das Gelingen der Maßnahme. Es wurde sehr deutlich, wie wertvoll diese für die Teilnehmer\*innen ist. Denn in regulären Veranstaltungen und Workshops fehlen oftmals der ganz spezifische Blick auf die Herausforderungen an der Universität Osnabrück sowie die allgemeine studentische Perspektive. Mit ihrem speziellen Blick auf die Lebenswelt Universität konnten die studentischen Workshopleiter\*innen mit den Teilnehmer\*innen viele Kompetenzen auf eine ganz neue Art vertiefen und den Mehrwert der Auseinandersetzung mit Gesundheit herausstellen.

### Resümee

Da es an der Universität Osnabrück kein Studentisches Gesundheitsmanagement gibt, war der Zulauf der Student\*innen, die Interesse an einem Gesundheitszertifikat haben und somit von dem InterActiv-Projekt profitieren, groß. Besonders ist der Ansatz, erfahrene Peers bei der Kompetenzvermittlung einzusetzen. Durch die Vorerfahrungen unserer Koordinationsstelle Professionalisierungsbereich im Bereich der Tutorienarbeit war dies Erfolg versprechend. Durch passende Studiengänge und das bestehende Gesundheitszertifikat wurde die theoretische Grundlage gelegt, die in praxisorientierten Angeboten vertieft wurde.

Kolleg\*innen aus dem Institut für Gesundheitsforschung und Bildung sind seit einiger Zeit dabei, ein interdisziplinäres Projekt von Student\*innen und Dozent\*innen aufzubauen.



en. Ziel ist, durch kurze Bewegungspausen mehr Bewegung in die Lehre zu bekommen. Das Gesundheitszertifikat wird dort zukünftig in abgeänderter Form verortet sein. Der Schwerpunkt liegt dann darauf, Student\*innen zu Multiplikator\*innen im Bereich Bewegung zu machen.

### Auf einen Blick

**InterActiv – Gesundheitskompetenz von Studierenden partizipativ entwickeln** | Universität Osnabrück

⇒ Student\*innen zu Akteur\*innen in der Gesundheitsförderung machen

✂ Konzeption von Kurzworkshops von Student\*innen für Student\*innen zu gesundheitsförderlichen Themen, Workshops im schon bestehenden Gesundheitszertifikat

✉ Nina Faust  
nina.faust@uos.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Richtig sitzen lernen

Das Projekt **Es ist Zeit sich mehr zu bewegen – hier und jetzt!** an der **Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften** setzt auf bewegte Pausen und die richtige Sitzhaltung. |

Text: Christina Hadler



Mit digitalen Vortragsreihen zu gesundheitlichen Themen wie Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit soll ortsunabhängig die Gesundheit von Student\*innen nachhaltig gefördert werden. Zudem haben wir „Bewegte Pause-Videos“ gedreht, die als Pause zwischen den Vorlesungen und beim Lernen eingeblendet werden können. Eine Wanderausstellung zeigt alternative Sitzmöglichkeiten.

**Digitale Vortragsreihe** Ursprünglich sollten die Impulsvorträge im Rahmen eines Präsenz-Gesund-

heitstages wie die Jahre zuvor stattfinden. Dem Corona-Lockdown geschuldet, wurden sie digital gehalten. Letztendlich stellte sich die digitale Variante als die bessere Wahl heraus. Mehr Student\*innen wurden erreicht, da die Motivation teilzunehmen ohne Hin- und Rückweg zur Hochschule höher war. Auch das Format eines Impulsvortrags einmal pro Woche in den Abendstunden kam gut an. Eine zweite digitale Vortragsreihe ist gestartet und die dritte in Planung. Die Impulsvorträge sollen für gesundheitliche Themen sensibilisieren und Tipps liefern, wie die Student\*innen ihr Gesundheitsverhalten entwickeln und fördern können.

## WOCHEN DER GESUNDEN VORSÄTZE



**Bewegte Pause-Videos** Durch die Kooperation mit dem Medienmanagement an der Hochschule sind die Videos sehr professionell geworden. Sie wurden an allen vier Standorten der Hochschule gedreht, sodass jede Studentin und jeder Student auf den Videos den eigenen Standort erkennt und die anderen kennenlernt. Allerdings ist die Nutzung

## Unsere Quintessenz

- Nutzen Sie interne Kooperationen (etwa Medienmanagement, Dozent\*innen für Vorträge).
- Gehen Sie mit der Digitalisierung mit und schaffen Sie digitale Angebote.
- Fordern Sie nicht zu viel auf einmal, kleine Schritte bringen mehr bezüglich der Gesundheitskompetenz.
- Seien Sie für alle sichtbar.



## HEUTE SCHON AUFGESTANDEN?

Sitzen gilt als eigenständiger Risikofaktor für die Gesundheit und begünstigt eine Vielzahl chronischer Erkrankungen (Castro et al., 2020). In dieser Wanderausstellung erfahrt ihr interessante Fakten zum Thema „Sitzen“ sowie Tipps, wie ihr euer eigenes Sitzverhalten verbessern könnt. Zudem habt ihr die Möglichkeit alternative Sitzmöglichkeiten auszuprobieren und euer Sitzverhalten zu reflektieren.



der Videos mit Übungen zur Bewegten Pause zurückgegangen. Auch an den Live-Online-Pausen haben weniger Student\*innen teilgenommen. Zudem lief es schleppend, dafür Kursleiter\*innen zu finden. Deshalb planen wir zukünftig eine Schulung für Dozent\*innen, um ihnen zu vermitteln, wie wichtig und dringlich Bewegte Pausen für Student\*innen sind, da sie die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit verbessern.

**Wanderausstellung zum Thema Sitzen** „Bist du schon aufgestanden?“ lautet der Titel der Wanderausstellung zum Thema Sitzen. Ende des Sommersemesters 2023 war diese für sechs Wochen in der Bibliothek am Standort Wolfenbüttel aufgebaut. Auf drei Roll-ups werden „Sitzzeit“, „Sitzort“ und „Sitzart“ gezeigt. Daneben können alternative Sitzmöglichkeiten wie Sitzsack, Gymnastikball und Sitzwürfel ausprobiert werden. Bei der Eröffnung boten die Gesundheitsexpert\*innen der TK eine Haltungsdagnostik an, um Student\*innen Feedback zu deren Haltung am Schreibtisch zu geben. Darüber hinaus stellen wir drei besondere Lern- und Arbeitsplätze zur Verfügung: einen Stehtisch, einen Schreibtischplatz mit Spiegel und einen Platz mit einem Akustikreiz

alle 90 Minuten zur Reflexion des eigenen Sitzverhaltens. Die Wanderausstellung ist nun in der Bibliothek am Standort Wolfsburg.

**Kommunikation** Begleitet wurden die Wanderausstellung sowie alle anderen Aktionen über unseren Instagram-Account. Zudem wurden die neuen Angebote per E-Mail bekannt gemacht und auf internen Veranstaltungen der Ostfalia Hochschule wie Erstsemesterbegrüßung und Tag der offenen Tür vorgestellt. Um eine möglichst große Reichweite zu generieren, wurden darüber hinaus Student\*innen beim Mittwochs-Mythos auf Instagram aufgefordert, ihr Gesundheitswissen zu testen.

### Resümee

Wir haben bei dem von den Gesundheitsexpert\*innen der TK unterstützten Projekt großen Wert auf die Beteiligung unserer Student\*innen gelegt, um das Prinzip „von Student\*in für Student\*in“ für Gesundheitsthemen zu aktivieren. Beispielsweise unterstützten uns Student\*innen des Studiengangs Medienmanagement beim Videodreh der Bewegten Pausen. So konnten wir in der Hochschule vorhandenes Wissen für das Gesundheitsmanagement nutzen und gleichzeitig Kontakte und Netzwerke für spätere Projekte knüpfen. Insgesamt haben alle Teilprojekte dazu beigetragen, die Sichtbarkeit der Gesundheitskultur an der Ostfalia Hochschule zu verbessern. Dabei war insbesondere die Entwicklung digitaler Formate für unsere vier Standorte ein großer Gewinn.

### Auf einen Blick

**Es ist Zeit sich mehr zu bewegen – hier und jetzt!**

Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften

- ⇒ Gesundheit der Student\*innen erhalten und fördern
- ✂ Bewegte Pause-Videos, live-online Bewegte Pausen, digitale Vortragsreihen, Wanderausstellung zu alternativen Sitzmöglichkeiten, interaktive Inhalte auf Instagram
- ✉ Christina Hadler  
gesunde-ostfalia@ostfalia.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Bäume pflanzen in Bewegung

Das Projekt **Campuswald-Challenge** an der **Universität Paderborn** hat über Sport und Bewegung Punkte gesammelt und in Bäume umgerechnet. Mehr als 25.000 Bäume sind bereits gepflanzt. | Text: Dennis Kehne



Sich bewegen und zugleich etwas Sinnvolles tun – nicht nur für die eigene Gesundheit. Der Allgemeine Studierendenausschuss hatte gemeinsam mit der Gesunden Hochschule und dem Studentischen Gesundheitsmanagement die Idee eines nachhaltigen Campus im Naherholungsgebiet „Haxtergrund“ in Paderborn. Mit Unterstützung der Universität soll auf einer sechs Hektar großen Fläche der „Campuswald“ mit rund 25.000 Bäumen wachsen. Um nicht nur Bäume zu pflanzen, sondern die Bewegung zu fördern, wurde die Baumpflanzaktion mit der Campuswald-Challenge verknüpft. Das Projekt ergänzt die bereits bestehenden Angebote an der Uni Paderborn für einen aktiven gesundheitsfördernden Studienalltag. Es sind rund 15.000 Bäume bereits gepflanzt, weitere 10.000 Bäume folgen im Winter.

## **Bäume gemeinsam pflanzen, Punkte sammeln**

Student\*innen und Mitarbeiter\*innen sammelten über zwei Semester Aktivitätspunkte, die dann in zu pflanzende Bäume umgerechnet wurden. Gestartet ist die Campuswald-Challenge während der Pandemie mit einer digitalen Challenge über 25 Tage. Teilnehmer\*innen haben ihre Bewegungs- und Sportaktivitäten über eine App getrackt oder in diese eingetragen. Die Aktivitätspunkte wurden in der App direkt in zu pflanzende Bäume umgewandelt, sodass sich der persönliche „Baumticker“ täglich aktualisierte, was die Motivation zu weiteren Bewegungsaktivitäten steigerte.

**Weitere Challenges entwickelten sich** Nach dem digitalen Auftakt entstanden verschiedene Bewegungsinitiativen auf dem Campus – darunter Plogging-Runs mit der Student\*innengruppierung

oikos, verschiedene Motto-Wochen des Pausenexpress oder der Bewegungsbaustein recharge@upb.de für mehr Bewegung auf dem Campus.

Die „Lange Nacht des Schreibens“ sammelte Punkte und Student\*innen und Mitarbeiter\*innen nahmen am Paderborner Osterlauf teil. Bei der Konzertreihe Zwischenmiete der Student\*innen des Masterstudiengangs „Populäre Musik und Medien“ wurden Aktivitätspunkte ertanzt. Zudem wurde für drei Wochen zu einem aktiven Weg zur Universität aufgerufen.

Am Ende stand das große Finale auf dem Sportcampus. Student\*innen und Mitarbeiter\*innen konnten einen Tag lang verschiedene Sportangebote des Hochschulsports ausprobieren. Der Clou: Jede Aktivität wurde gezählt und über einen speziell zugeschnittenen Berechnungsschlüssel in zu pflanzende Bäume umgerechnet.

## Resümee

Die Campuswald-Challenge war ein voller Erfolg. Zahlreiche Student\*innen und Mitarbeiter\*innen haben durch ihre Bewegung zur Aufforstung und Nachhaltigkeit einen wesentlichen Beitrag geleistet. Insbesondere hat die Zahl der engagierten Student\*innen die Erwartungen übertroffen. So sind viele zusätzliche Aktivitäten entstanden, die nicht geplant waren.



## Auf einen Blick

**Campuswald-Challenge** | Universität Paderborn

⇒ Student\*innen und Mitarbeiter\*innen mit einem nachhaltigen Thema zu mehr Bewegung und Sport im Alltag motivieren und sensibilisieren

✳️ Bewegungs- und Sport-Challenge über zwei Semester mit einer Vielzahl an Sport- und Bewegungsangeboten

✉️ Dennis Kehne  
dennis.kehne@zv.upb.de

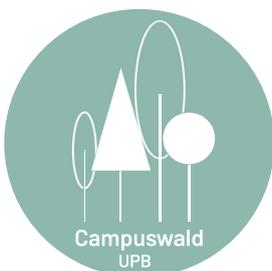
▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

Das Projekt ist ganzheitlich und transparent geplant und wird sich nachhaltig in den universitären Strukturen verankern. Zusammen mit der Studierendenschaft wurde ein Großteil der Bäume bereits gepflanzt und sie werden gemeinsam gepflegt. Eine Arbeitsgruppe aus Student\*innen und Mitarbeiter\*innen plant, wie der Campuswald in den nächsten zehn bis 20 Jahre weiter wachsen kann. Themen wie universitäre Lehre, Entspannungs- und Aktivitätsmöglichkeiten im Campuswald stehen dabei im Mittelpunkt.

Der Campuswald ist ein langfristiges und nachhaltiges Projekt, das mit der Campuswald-Challenge einen entscheidenden ersten Schritt gegangen ist und in den kommenden Jahren sukzessive mit universitärem Leben gefüllt werden soll. Von Anfang an haben externe Partner\*innen das Projekt wesentlich unterstützt. So wäre ohne die Stadt Paderborn und das Forstamt Willebadessen der Campuswald nicht möglich gewesen. Hinzu kommen die Naturfreundestiftung Richard Hesse und die Gesundheitsexpert\*innen der TK.



## Unsere Quintessenz

- Nutzen Sie die Kreativität und Innovationsansätze der Student\*innen und binden Sie diese in Ihre Prozesse zur Projektfindung, -planung und -durchführung von Beginn an mit ein.
- Es geht nichts alleine, schaffen Sie ein starkes Netzwerk und holen Sie sich die Expertise aus diesem Netzwerk.

# Mosaik aus vielen Teilen

Das Projekt **Campus MOBIL** an der **Universität Regensburg** besteht aus vielfältigen gesundheitsfördernden Bausteinen, die als Ganzes den Grundstein für ein Studentisches Gesundheitsmanagement legen. | Text: Dr. Uta Engels



Eine neue Homepage „UR alive“, eine passende App „UR fit“, Bewegungspausen-Videos, ein Campus-Trail, virtuelle Adventskalender, Schnitzeljagden – vielfältige Bausteine sind innerhalb des Projekts „Campus MOBIL“ an der Universität Regensburg entstanden. Das für das Projekt namensgebende Lastenrad Campus MOBIL mit Materialien für Sport und Spiel kam erst ganz zum Schluss dazu. Denn aufgrund der Corona-Beschränkungen musste das Projektteam das Pferd von hinten aufzäumen und vielfach umdisponieren. Doch auch viele kleine Projekte führen zu einem großen Ziel: ein Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM) zu etablieren. Der aus dem Vorgängerprojekt etablierte Arbeitskreis „Bewegter Campus“ wurde aktiviert und ausgebaut. Vertreten sind dort Student\*innen, Mitarbeiter\*innen der Bibliothek, Professor\*innen einschlägiger Fachgebiete und Vertreter\*innen des Zentrums für Hochschul- und Wissenschafts-

didaktik (ZHW). Student\*innen bringen sich außerdem als Praktikant\*innen oder durch Bachelorarbeiten in das Projekt ein.

Viele unterschiedliche Projektbausteine flankieren die Einführung eines SGM und machen es erlebbar. Entstanden sind:

**Campus Trail** Eine vier Kilometer lange Laufstrecke mit acht Fitnessstationen wurde angelegt und beschildert.

**Büro** Mit einem eigenen Büro am Sportzentrum der Uni Regensburg haben das Projekt sowie das SGM räumlich ein Zuhause.

**Homepage „UR alive“ und App „UR fit“** Um das sich entwickelnde SGM zu dokumentieren sowie die Projekte und Angebote gut zu kommunizieren, sind Homepage und App entwickelt und umgesetzt worden.

## Unsere Quintessenz

- Probieren Sie viele Projektbausteine aus. Was funktioniert, weiß man erst hinterher.
- Studierendenbeteiligung ist ein MUSS – ersetzt aber keine Projektkoordination.
- Der semesterbegleitende Einsatz von Praktikant\*innen ist ein großer Erfolgsfaktor.
- Haben Sie Geduld: Bewegungsstrukturen und ein Studentisches Gesundheitsmanagement aufzubauen, ist ein Marathon und es bedarf zwingend personeller, finanzieller und ideeller Unterstützung.

**Virtueller Adventskalender** Student\*innen stellen jeden Tag hinter einem virtuellen Türchen ein Bewegungskvideo für zu Hause bereit. Der virtuelle Adventskalender wird zu Themenschwerpunkten wie Achtsamkeit jährlich fortgesetzt.

**SpringStart Challenge** Student\*innen bieten für einen Monat täglich eine Fitnessübung an. So sollen die Nutzer\*innen eine Fitnessroutine entwickeln.

**Bewegungspause-Videos** Um Lehrveranstaltungen oder die Lernzeit am Schreibtisch zu unterbrechen, wurden Pausenvideos gedreht, die über die Mediathek der Uni abrufbar sind.

**Videos „Campus als Fitnessstudio** Wie Bewegung im Uni-Alltag möglich ist, zeigen Student\*innen in Videos, die sie auf dem Campus gedreht haben und welche per QR-Code an diesen Orten abrufbar sind.

**Podcasts:** Student\*innen diskutieren Themen und Meinungen jenseits der üblichen Gesundheitsthemen.

**Schnitzeljagden** Mittels der App Actionbound wurden fünf verschiedene Schnitzeljagden für Student\*innen entwickelt, zum Beispiel zu Teambuilding, Brainfitness oder zum Kennenlernen der barrierefreien Infrastruktur.

**Mittagsauszeit** Einmal wöchentlich findet eine studentisch angeleitete Mittagsauszeit mit Elementen aus Achtsamkeitstraining, Yoga, Entspannungstechniken und Meditationen statt – vor Ort und über Zoom.

**Runder Tisch psychische Gesundheit** Da wahrnehmbar die psychischen Belastungen der Student\*innen zugenommen haben, hat sich ein „Runder Tisch psychische Gesundheit Studierender“ gegründet. Über den Bereich

„Mental Health“ ist die zentrale Informationsstelle auf der Homepage „UR alive“ zu finden.

## Resümee

Angesichts so mancher Hürden feiern wir es als großen Erfolg, dass wir mit Hilfe des Projekts ein Studentisches Gesundheitsmanagement an der Universität Regensburg „wach küssen“ und erste Strukturen festigen konnten. Auch wenn Zeit und Personal knapp waren und Corona das Projekt immer wieder ausbremste, zeigt sich, wie leistungsfähig studentische Mitarbeiter\*innen sein können. Eine Evaluation von Bekanntheitsgrad und Nutzungsverhalten der umgesetzten Maßnahmen anhand eines Online-Fragebogens wird vorbereitet.

Projektpartner\*innen waren und sind: AK Bewegter Campus, AStA, Lenkungsausschuss Sportzentrum, BGM-Steuerungskreis, Medizinische Soziologie, Medieninformatik, BioPark GmbH sowie die Gesundheitsexpert\*innen der TK.

## Auf einen Blick

**Campus Mobil | Universität Regensburg**

⇒ Mehr Bewegung auf dem Campus, Fernziel: „UR alive“ – ein Studentisches Gesundheitsmanagement für die Uni Regensburg

✎ Homepage, Schnitzeljagden, Pausenvideos, App „UR fit“, Runder Tisch psychische Gesundheit, Podcasts, Aufbau eines Studentischen Gesundheitsmanagements

✉ Dr. Uta Engels  
uta.engels@ur.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Parcours an der frischen Luft

Das Projekt **Campus in Bewegung** an der **Hochschule RheinMain** hat die erste eigene Hochschulsportstätte geschaffen. | Text: Meike Kaltenbach

Da die Hochschule selbst keine Sportanlagen oder Sporthallen besitzt, sollen die Maßnahmen dieses Projekts das Sportangebot der Hochschule qualitativ verbessern. Von Sitzgelegenheiten und Hängematten über Sportgeräte draußen und drinnen bis hin zu Treffpunkten für Joggingrunden soll es für alle etwas geben, um sich zu bewegen, Ruhe zu finden und so etwas Gutes für das Wohlbefinden und für die Gesundheit zu tun.

**Fitnessparcours und Pausenexpress** Der hochschuleigene Fitnessparcours wurde 2021 gebaut und besteht aus neun Geräten zum Kraftausdauer-, Kraftaufbau- und Balancetraining. Der Parcours ist für Mitarbeitende, Studierende und alle Personen, die sich auf dem Campus aufhalten, frei zugänglich. Zusätzliches Equipment wie Matten, Kettlebells, Slingtrainer, Faszienrollen, Balanceboards, Resistance Bands, Strahler und Musikbox wurden neu angeschafft. Am Parcours finden Fitnesskurse sowie ein Angebot der bewegten Pause und freies Training statt. Zudem gibt es eine Laufstrecke zum Spazieren, Joggen oder Radeln und eine große Wiese zum Verweilen, Picknicken, Entspannen oder Studieren.

Der Pausenexpress ist ein niedrigschwelliges Angebot, das im Zuge der Initiative „Bewegt studieren - Studieren bewegt! 1.0“ entstanden ist. Teilnehmer\*innen müssen sich weder umziehen

noch den Arbeits- oder Lernort verlassen, um eine kurze und bewegte Abwechslung zu erhalten. Der Pausenexpress wird bereits seit fünf Jahren im Hochschulsport der Hochschule RheinMain angeboten und hat sich bei den Mitarbeitenden gut etabliert. Neu ist der „Quick Fit“: ein Pausenexpress auf Englisch, den wir gemeinsam mit dem Sprachenzentrum anbieten.

**Außerhalb des Campus** Ergänzt wird der Parcours durch mehrere gekennzeichnete Lauf- und Fahrradstrecken rund um die Hochschule. Zudem soll in Kooperation mit der Stadt Wiesbaden und dem angrenzenden Schwimmbad ein Fitnessstudio in Verbindung mit Schwimm- und Tauchkursen angeboten werden.

**Bekannter machen** Aufgrund der Pandemie wurden die Angebote nicht so angenommen, wie wir uns das gewünscht hätten. Da der Parcours während der Pandemie entstanden ist, haben viele Studierende erst später davon erfahren. Im Sommersemester 2023 konnten wir endlich die feierliche Eröffnung nachholen können. Daraufhin wurde das Angebot deutlich besser in Anspruch genommen, ist aber nach wie vor ausbaufähig. Im Wintersemester 2023/24 sind daher mehrere Aktionen geplant, wie etwa die Vorstellung des Angebots in den einzelnen Fachschaften.





## Unsere Quintessenz

- Nutzen Sie Freiflächen für Sport- und Ruhebereiche.
- Begleiten Sie Ihr Projekt durch qualifiziertes Personal.
- Bieten Sie kostenlose Angebote an, um zu motivieren.
- Nutzen Sie kontinuierliche Evaluationen, um zu überprüfen, ob Ihr Programm den Bedürfnissen der Studierenden entspricht.

**Finanzierung stemmen** Da Geräte oder bauliche Maßnahmen im Rahmen von „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ nicht gefördert werden, mussten wir diese aus dem Hochschulsportetat finanzieren. Aufgrund von Corona und der gestiegenen Kosten war dieser aber ausgeschöpft. Mithilfe der Bau-abteilung und QSL-Mitteln (Mittel zur Verbesserung der Qualität der Studienbedingungen und der Lehre) gelang uns schließlich die notwendige Finanzierung.

### Resümee

Grundsätzlich gab es viel positives Feedback zum Parcours als erste eigene Sportstätte der Hochschule. Besonders gut kommt an, dass man sich an der frischen Luft bewegt. Bemängelt wurde, dass viele Studierende den Parcours nicht kennen. Im Sommersemester 2023 hat dazu eine große Einweihungsparty stattgefunden, mit vielen Übungsleiter\*innen, Musik, gutem Essen und der feierlichen Eröffnung durch unseren Kanzler Dr. Martin Lommel. Zudem soll es an jedem Gerät ein Mini-Tutorial geben, das über einen QR-Code angesehen werden kann. Weiterhin möchten wir Hängematten und/oder Liegebänke installieren und eine Outdoor-Box für Materialien wie Slackline, Kettlebells und Seile anschaffen. Extern

unterstützt wurde das Projekt von der Firma Playfit (Planung und Umsetzung der Parcoursgeräte), der Firma TAL Medien Wiesbaden (Parcourschilder), einem Drohnenfilmer (Imagevideo) sowie den Gesundheitsexpert\*innen der TK. An der Hochschule selbst waren die Abteilungen Bau- und Gebäudemanagement und Hochschulkommunikation sowie der Fachbereich Sozialwesen involviert.

### Auf einen Blick

**Campus in Bewegung | Hochschule RheinMain**

⇒ Gesundheit, Entspannung, Fitness, Gemeinschaft fördern und dadurch das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Die gemeinsame Bewegung an der frischen Luft stärkt das Gemeinschaftsgefühl, den Zusammenhalt und die Kommunikation untereinander

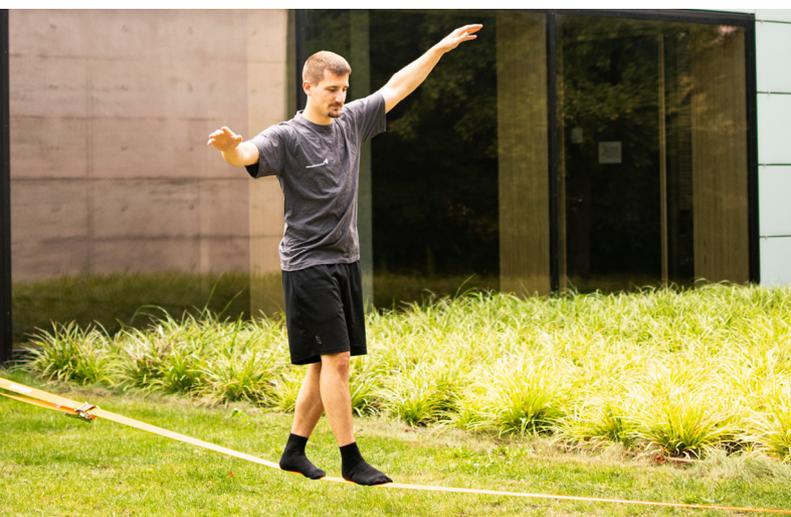
✦ Pausenexpress, Fitnesskurse, Entspannungsangebote, Angebote zum Training in Eigenregie

✉ Meike Kaltenbach  
meike.Kaltenbach@hs-rm.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)



# In Aktion mit der Sport-App

Das Projekt **Sport-App der UdS – Bewegungswelt Campus UdS** an der **Universität des Saarlandes** setzt bestehende Sportangebote in Szene und animiert dazu, die geleisteten Übungen zu dokumentieren. | Text: Fabian Pätzold

**Bewegungswelt Campus!**  
Die Sport-App für die Universität des Saarlandes

*Nimm an unseren regelmäßigen Challenges teil! Ob Sport-Challenge, Schritte-Challenge oder die Jubiläums-Challenge mit der Übung der Woche!*

*Trainiere wo du es möchtest! Zuhause, Outdoor, Uni-Fit auf dem Camus. Unsere Trainingspläne helfen dir!*

*Buche schnell und einfach: Online-Kurse, Kurse vor Ort, für Bedienstete oder deine Spielzeit auf der Außenanlage!*

*Erfahre jederzeit wie viele Leute gerade im Uni-Fit trainieren!*

Mit der neuen Sport-App der Universität des Saarlandes (UdS) sollen zwei Ziele erreicht werden: Einerseits werden in der App alle Bewegungsangebote des Hochschulsportzentrums (HSZ) vorgestellt und die Nutzer\*innen können direkt aufgefordert werden, für sich das passende Sportangebot zu wählen. Diese Kommunikation soll verstärkt direkte Anreize schaffen, Bewegung und Sport in den Studien- und Lebensalltag zu integrieren. Andererseits enthält die App eine Buchungssoftware, mit der die Nutzer\*innen die geleisteten Übungen dokumentieren können.

Die Integration von Informationen zu Hochschulsport, Bewegungsangeboten und einer Buchungssoftware in einer App stellt sicher eine

Seltenheit im Hochschulsport dar. Die Zielgruppen sind die Bediensteten und Student\*innen der UdS, zu Beginn waren alle Student\*innen der weiteren Saarländischen Hochschulen im Blick. Quasi beiläufig werden auch Personen, die als Gäste am Hochschulsport teilnehmen, angesprochen.

**Bestehendes zusammenführen** Neben dem Kursprogramm und dem Fitnessstudio „Uni-Fit“ verfügt das HSZ über diverse Angebote, die Bewegung und Sport unmittelbar in den Studien- und Universitätsalltag integrieren sollen. Beispiele sind der Bewegungsparcours „Campus in Bewegung“, die Angebote direkt am Arbeitsplatz im Rahmen von „Hochschulsport-Online - Fit am Schreibtisch“ oder die aktive Vorlesungspause „ShortBreak - Sport



**UNIVERSITÄT  
DES  
SAARLANDES**

## Unsere Quintessenz

- Digitale Angebote können Angebote in Präsenz nicht ersetzen – überlegen Sie vorab gut, wie viel Aufwand Sie betreiben wollen.
- Behalten Sie den technologischen Support im Blick – digitale Angebote müssen betreut werden.
- Binden Sie Student\*innen ein und entlasten Sie sie von Daueraufgaben.

Break“. Hinzukommen Sonderaktionen – darunter tägliche oder wöchentliche Aktivierungs- und Bewegungsprogramme (Challenge yourself, Activate yourself) oder Fahrradinitiativen (Let's go for a ride).

**Zu Bewegung animieren** Per App wollten wir unsere Nutzer\*innen gezielt durch Push-Nachrichten zu Bewegung und Sport animieren und zudem ihre Motivation durch Rückmeldung sowie Dokumentation des Erreichten erhöhen. Umgesetzt wurden beispielsweise die Schritte-Challenges, diverse Sport-Challenges für Student\*innen oder Bewegungs-Aktionswochen während der Schließung der Uni im Rahmen der Energiesparmaßnahmen zum Jahreswechsel 2022/23. Die technologische Entwicklung hat die Firma AktivKonzepte AG aus Sankt Ingbert übernommen, da diese bereits die bestehende App erstellt hat und auch die Datenbank administriert, die die Grundlage für den Datenaustausch mit unseren Nutzer\*innen bildet. Weitere Partner\*innen des Projekts waren die Gesundheitsexpert\*innen der TK, die Student\*innen der Studierendenvertretungen sowie das Betriebliche Gesundheitsmanagement der UdS.

### Resümee

Die größte Herausforderung bestand für uns darin, die Software anzupassen. Die bestehenden Strukturen ließen nicht alle wünschenswerten Features zu und ein notwendiger vollständiger Neuaufbau einer solchen Struktur hätte das Projektbudget überschritten. Allerdings sparte es auch Zeit, auf bestehende Strukturen aufbauen zu können, sodass wir zu Beginn der Coronapandemie sehr schnell die ersten Challenges online anbieten konnten und nicht erst die App entwickeln mussten.



Die App ist ein weiterer Baustein im Studentischen Gesundheitsmanagement (SGM) der UdS. Insofern ist das hier beschriebene Projekt ein Teil der Gesamtstrategie der UdS und des Hochschulsports und wird zukünftig im SGM integriert und weiterverfolgt. Digitale Angebote und zielgruppengerechte Events oder Challenges werden ihren festen Platz im Bewegungsumfeld der Hochschule finden und behalten.

### Auf einen Blick

**Sport-App der UdS – Bewegungswelt Campus UdS | Universität des Saarlandes**

⇒ Sportliche Aktivitäten auf einer App bündeln, um Challenges, Bewegungs- und Trainingsprogramme sowie Sonderaktionen durchzuführen

✎ Sport-Challenges für Student\*innen, Schritte-Challenges für Bedienstete, anlassbezogene Sonderprogramme für alle Mitglieder der Universität

✉ Fabian Pätzold  
fabian.paetzold@uni-saarland.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Sport in der Corona-Zeit: Videos für mehr Bewegung!?

In dem Projekt **BEST – Besser studieren mit Sport** an der **Universität Trier** sollte ursprünglich ein leicht in den studentischen Alltag integrierbares Bewegungs- und Sportangebot entwickelt und getestet werden. | Text: Prof. Dr. Rüdiger Jacob

Die Studienzeit ist die Zeit, in der die Studenten (zu) viel sitzen. Sie bietet aber auch gute Chancen, ein gesundheitsförderliches Bewegungsverhalten nachhaltig zu habitualisieren. Damit dies gelingt müssen in der Initiierungsphase von körperlicher Aktivität Spaß- und Wohlfühlfaktoren und eine damit verbundene positive Grundstimmung im Vordergrund stehen. Der häufigste Grund dafür, dass Menschen nicht in Bewegung kommen oder bleiben, ist fehlende Motivation, die wiederum daraus resultiert, dass mit Sport – angefangen beim Schulsport – häufig negative Erfahrungen assoziiert werden und es an Problembewusstsein wie auch an Kenntnissen über den Zusammenhang von Sport, Gesundheit und Wohlbefinden und fehlt.

Wir wollten in dem Projekt „BEST – Besser studieren mit Sport“ ein sportwissenschaftlich fundiertes Sportprogramm entwickeln, welches:

- einfach in den Alltag zu integrieren ist (und gut zwischen Vorlesungs- oder Seminareinheiten absolviert werden kann),
- niederschwellig ist,
- insbesondere Personen anspricht, die nicht (mehr) sportlich aktiv sind,
- Zusammenhänge von Bewegung und Gesundheit vermittelt,
- die Teilnehmer nicht überfordert, aber dennoch

den unterschiedlichen Voraussetzungen, die jeder mitbringt, gerecht wird,

- eine große Bandbreite von Bewegungsformen beinhaltet und im Sinne eines Multisport-Trainings als funktionelles Ganzkörper-Training wirkt,
- als Training in einer festen Gruppe einen hohen Spaß- und Geselligkeitsfaktor aufweist,
- schnelle und auch individuell und subjektiv gut feststellbare Verbesserungen hinsichtlich Wohlbefinden, mentaler und körperlicher Leistungsfähigkeit erbringen kann,
- nachhaltig zur Verhaltensmodifikation hin zu mehr Sport und Bewegung im Alltag beiträgt.

Leider haben die wegen Corona von der Politik verfüzten Maßnahmen aber nicht nur bewirkt, dass sich der Anteil von un- und fehlbewegten Menschen nochmals erhöht hat, sondern auch, dass das geplante Projekt wegen Lockdowns und Kontaktverboten nicht durchgeführt werden konnte. Wir waren gezwungen, das Design deutlich zu ändern.

**Videos, „Tele-Sport“ und Wettbewerbe** Zunächst haben wir ein Notdesign für die Zeit der Lockdowns entwickelt, in dem es das kurzfristige Ziel war, Studenten durch „Tele-Sport“ in Bewegung zu bringen. Das kostenfreie Angebot bestand aus zwei Bewegungseinheiten pro Woche, an denen



## Unsere Quintessenz

- Setzen Sie auf Sport vor Ort in Präsenz und in der Gruppe, denn ein digitales Bewegungsangebot ersetzt diese nicht.
- Nutzen Sie die verschiedenen Kommunikationskanäle, um kontinuierlich für die Unisportangebote zu werben. Je breiter gestreut, umso wirkungsvoller.



man nach Anmeldung per Live-Stream teilnehmen konnte. Ebenso wurde durch das Aufzeichnen der Bewegungseinheiten die Möglichkeit geschaffen, die Kurseinheiten als „video on demand“ abzurufen. Zusätzlich zum Bewegungsangebot wurden kurze Lehrvideos mit detaillierten Vorgaben und Erläuterungen zu unterschiedlichen Übungen und schriftliche Informationen zu verschiedenen Sportarten, die man auch allein durchführen kann, erstellt. Auch eine Online-Sprechstunde war ein Teil des Zusatzangebots.

Projektpartner waren neben den Gesundheitsexperten der TK das Fach Soziologie/Empirische Sozialforschung, der Allgemeine Hochschulsport der Uni Trier sowie die Nikolaus-Koch-Stiftung.

## Resümee

Die Bilanz zur Nachfrage und Nutzung der Angebote ist in höchstem Maß ernüchternd. An den Livekursen nahmen im Schnitt drei Personen teil. Der Zugriff auf die Kursvideos beträgt im Schnitt neun. Die Lehrvideos wurden kaum abgerufen. Die Online-Sprechstunde wurde gar nicht genutzt. Die Teilnehmerzahl an den Wettbewerben: 18.

Fazit: Digitale Angebote stellen keine adäquate Alternative zu Präsenzsport dar. Trotz dieser sehr schlechten Bilanz ist es uns nach wie vor wichtig, ein Kursangebot für Sportanfänger im Angebot zu haben. Deshalb werden BEST-Kurse weiterhin fester Bestandteil des Kursangebotes beim Trierer uniSPORT bleiben. Um die Studenten verstärkt auf das vielfältige Angebot aufmerksam zu machen, sind aktuell verschiedene Maßnahmen geplant und auch schon realisiert worden. Kommunikation und Werbung spielen dabei eine große Rolle.

### Auf einen Blick

**BEST - Besser Studieren mit Sport I**  
Universität Trier

⇒ Unbewegte Studenten in Bewegung bringen  
✳ Sport- und Bewegungskurse, Life-Streams und Lehr-Videos, Wettbewerbe

✉ Prof. Dr. Rüdiger Jacob  
jacob@uni-trier.de

▶ [Zum Hochschulsport](#)

▶ [Zur adh-Projektwebsite](#)

▶ [Zum Projektvideo](#)

# Engagiert für eine gesunde HOCHSCHULE

Die **Techniker Krankenkasse (TK)** besteht seit über 140 Jahren. 11,3 Millionen Privat- und Firmenkunden setzen ihr Vertrauen in die TK und rund 15.025 Mitarbeiter\*innen sind bei der TK, der bundesweit größten Krankenkasse, 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.

So hat die TK in den vergangenen Jahren bundesweit auch **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 auch 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 sind 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, wie zum Beispiel auch der TK-Gesundheitsreport 2023 zur gesundheitlichen Situation von Studierenden belegt. Angesichts der zunehmenden Belastungen und neuen Anforderungen im Studium sind gesundheitsfördernde Studienbedingungen daher von hoher Bedeutung, damit Studierende

im Studium gute Leistungen erbringen können und gleichermaßen ihre Gesundheit erhalten.

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.

**In der Praxis** stehen Gesundheitsakteur\*innen der Hochschulen 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.

Als **bildungspolitische Einrichtung** kommt den Hochschulen eine besondere Verantwortung und gesellschaftliche Vorbildfunktion zu. Die Studienzeit ist eine zeitlich begrenzte Entwicklungsphase von besonderer Qualität, die mitunter maßgeblich zur Kompetenzentwicklung zukünftiger Führungskräfte und Entscheidungsträger\*innen in der Gesellschaft beiträgt.

Wer hier erfährt, dass sich gesundheitsförderliches Studieren und Arbeiten nicht nur positiv

## MEHR INFOS

Weitere Informationen zum Thema „Gesunde Hochschule“ finden Sie unter:

<https://www.tk.de>, Suchbegriff 2069420



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.

## POSITIONSPAPIER: GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR ALLE HOCHSCHULMITGLIEDER

In der achtseitigen DUZ Beilage „**Lebenswelt gesunde Hochschule. Hochschulsport als integraler Player im Gesundheitsmanagement**“ informiert der adh gemeinsam mit der Techniker Krankenkasse (TK) über die wichtigsten Schritte hin zu einer gesunden Hochschule. Als Positionspapier zur Rolle des Hochschulsports angelegt, formulieren beide Akteure darin den insbesondere an Politik und Hochschulleitungen gerichteten Wunsch nach angemessener Ausstattung und Weiterentwicklung.

„Allen Hochschulmitgliedern sollte mit einem ganzheitlichen Hochschulischen Gesundheitsmanagement ein Zugang zu persönlicher Gesundheitsförderung eröffnet werden. Zugleich sollten gesundheitsfördernde Strukturen und Prozesse in Studium, Wissenschaft und Verwaltung ermöglicht werden“, fordert Jörg Förster, Vorstandsvorsitzender des adh in der aktuellen DUZ Beilage. Dazu ist aber auch ein Kulturwandel an den Hochschulen notwendig und eine strukturelle Einbettung des Gesundheitsmanagements in die Hochschulleitungen. So empfiehlt Dr. Brigitte Steinke, Prozessberaterin im Auftrag der TK und Expertin für Gesundheitsmanagement an Hochschulen: „Die Entwicklung von Gesundheitskultur mit entsprechenden Strukturen und Rahmenbedingungen könnte auch als Ziel in die Hochschulentwicklungspläne aufgenommen werden.“



Das Positionspapier **Lebenswelt Gesunde Hochschule – Hochschulsport Integraler Player im Gesundheitsmanagement** ist am 20. Oktober als Beilage zum DUZ Magazin 10/23 erschienen und kostenfrei im Verlag erhältlich. [Hier](#) finden Sie alle Infos und Bestellmöglichkeiten.

# „Perfekte Schnittstelle zwischen Hochschule und Sport“

Wie Hochschulen von den vielfältigen Aktivitäten des **Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh)** profitieren können und warum sich eine Mitgliedschaft auf jeden Fall lohnt – dazu ein Interview mit **Hochschulsportexperte Dr. Arne Göring**. | Interview: Veronika Renkes

*Herr Göring: Warum würden Sie Hochschulen und Hochschulleitungen eine Mitgliedschaft im adh empfehlen?*

Der adh bildet die perfekte Schnittstelle zwischen den beiden Welten – Hochschule und Sport – wie kein Zweiter in Deutschland. Zudem verfügt er über ein weit verzweigtes und sehr gut funktionierendes Netzwerk, in dem der Anspruch, gemeinsam und voneinander Lernen gelebte Kultur ist. Mit seinen vielfältigen Ideen, Beratungsangeboten und Vernetzungsstrukturen setzt der adh die verantwortlichen Akteur\*innen in die Lage, die eigene Hochschule und den Hochschulstandort mit Hochschulsport, Bewegungsaktivitäten und Gesundheitsförderung attraktiver zu gestalten und zu etablieren.

*Welche Vorteile bietet der adh als Dachverband den Hochschulen?*

Der adh ist im nationalen ebenso wie im internationalen Spitzensport ein anerkannter Player. Er stellt den Hochschulen auf sie zugeschnittene Unterstützungsangebote bereit. Darüber hinaus bietet er Qualifizierungs- und Bildungsmöglichkeiten für die studentischen und hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen im Hochschulsport. Hinzu kommen nationale wie auch internationale Vernetzungsmöglichkeiten mit anderen Hochschulsporteinrichtungen. Die über viele Jahre hinweg aufgebaute und gut funktionierende Lobbyarbeit des adh mit national wie international gewichtigen Sport- und Hochschulinstitutionen – darunter dem Deutschen Olympischen Sportbund und der Hochschulrektoren-

konferenz – sowie Entscheider\*innen aus Politik und Ministerien ist eine Arbeit, die die Hochschulen allein so nicht leisten können, die aber sehr wirkungsvoll sein kann.

*Wie zeigt sich die wichtige Rolle des adh für den Hochschulsport in der Praxis?*

Ein gutes Beispiel ist die Gesundheitsförderung – eine Querschnittsaufgabe, die für alle Angehörigen einer Hochschule zunehmend an Bedeutung gewinnt. Der adh hat hierzu Konzepte entwickelt, wie diese Aufgabe in der Praxis umgesetzt werden kann, inklusive wirksamer Strukturen und Unterstützungsangebote. Zudem hat der adh Projektförderungen eingeworben, die direkt an die Hochschulen weitergegeben wurden. Dadurch sind in den letzten Jahren viele tolle Projekte an den Hochschulen entstanden. Außerdem ist so ein Identitätswechsel bei den Hochschulsporteinrichtungen initiiert worden. So sehen sich heute viele Hochschulsporteinrichtungen nicht nur als Bewegungs- und Sportdienstleister, sondern auch als eine Institution, die die Gesundheit aller Hochschulmitglieder fördert. Hier hat der adh gezeigt, wie bedeutend seine steuernde, begleitende und unterstützende Funktion ist. Denn bei diesem Thema ist es ihm gelungen, alle Mitgliedshochschulen dafür zu begeistern und in die Entwicklungsprozesse miteinzubeziehen.

*Warum haben Sie persönlich sich dazu entschieden, sich beim adh zu engagieren und wie hat Ihre Arbeit an der Universität Göttingen davon profitiert?*



### Dr. Arne Göring

Der Sportwissenschaftler ist seit 20 Jahren Leiter des Hochschulsports der Universität Göttingen. Zudem ist er Mitglied der Steuerungs- und Strategieguppe des adh.

Die Universität Göttingen war schon in der Gründungsphase des adh mit dabei. Für unsere Universität war Sport und Bewegung schon immer ein wichtiger Faktor. Deshalb war für uns klar: Der adh ist das Netzwerk und die Verbandsstruktur, die wir brauchen. Wir sehen uns durch den adh politisch gut vertreten und profitieren davon. Denn auch wir sind abhängig von politisch Verantwortlichen, die über Ressourcen und Strukturen an Hochschulen und im Sport entscheiden. Hier in Göttingen konnten wir mit Unterstützung des adh auch ein vielfältiges Netzwerk generieren, in dem wir uns austauschen und zusammenarbeiten. Ein Ergebnis davon ist, dass die niedersächsischen Hochschulen Exkursionen und Bildungsprogramme gemeinsam anbieten und ein Wettkampfsportprogramm unterhalten.

#### *Wie profitiert der Hochschulsport vom adh?*

Über den adh erhält der Hochschulsport mehr Sichtbarkeit, Legitimation und eine nationale Repräsentation. Den meisten von uns gelingt es zwar, ihre Hochschulleitungen davon zu überzeugen, dass es sehr gute Hochschulsportangebote für Studierende und Mitarbeiter\*innen geben muss. Aber die Idee von Hochschulsport besteht nicht nur darin, die Serviceeinrichtung der eigenen Hochschule zu fördern. Es geht vielmehr auch darum, dass insbesondere Studierende über Sport und Bewegung vielfältige Erfahrungen im Studium sammeln. Denn Sport und Bewegung tragen

dazu bei, dass Menschen in dieser wichtigen Phase ihres Lebens wertvolle Sozialisations- erfahrungensammeln, sich mit anderen Menschen austauschen – und nicht nur lokal und national, sondern auch international. Dafür sind Verbandsstrukturen, die das Ganze steuern und unterstützend begleiten, notwendig. All das bietet der adh seinen Mitgliedern.

#### *Was konnten Sie in Göttingen mit Unterstützung des adh erreichen, was Sie allein so nicht geschafft hätten?*

Vor rund 20 Jahren haben wir im Hochschulsport Göttingen eine Kehrtwende vollzogen, indem wir die Themen Fitness, Gesundheit und Sport stärker in den Fokus unserer Aktivitäten gerückt haben. Die politische Unterstützung unseres Anliegens durch den adh hat uns dabei sehr geholfen. Denn es befördert so ein Anliegen sehr viel mehr, wenn die Hochschulleitung auch von außen wahrnimmt, dass das Thema wichtig ist. Der adh hat uns mit seiner Expertise und Beratungsangeboten bei der Umsetzung unserer Konzepte maßgeblich unterstützt. Und auch viele Studierende haben direkt vom adh profitiert, indem sie international den deutschen Hochschulsport vertreten durften bei FISU World University Games oder -Championships. Dieser interkulturelle Austausch, den der adh fast unabhängig von den Hochschulen organisiert, eröffnet Studierenden neue berufliche Optionen.

# Der adh – ein starker Partner für die Hochschulen

Der **Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh)** ist der Dachverband der Hochschulsporteinrichtungen in Deutschland. Über 200 Hochschulen mit rund 2,5 Millionen Studierenden und 550.000 Bediensteten sind Mitglied im adh. Der adh vertritt deren Interessen und setzt sich für die Entwicklung des Hochschulsports ein. Dabei agiert er an der Schnittstelle zwischen Sport und Bildung und wirkt aktiv auf nationaler und internationaler Ebene im organisierten Sport mit.

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.

## Hochschulsport ist unverzichtbarer Bestandteil des Hochschullebens

Die Förderung des Sports an den Hochschulen ist gesetzlich verankert. Der Hochschulsport richtet sich im Kern an die Mitglieder der Hochschulen und trägt zur Lebensqualität sowie Identitätsstiftung bei. Er zeichnet sich durch ein umfassendes Sport- und Bewegungsverständnis aus. Den Hochschulsportangeboten immanent sind Bildungs- und Lernanlässe.

## Hochschulsport bereichert die Sportlandschaft

Die Sport- und Bewegungskultur im Hochschulsport motiviert zum regelmäßigen Sporttreiben und fördert das soziale Leben an der Hochschule. Der adh versteht Sport als Element zum Erhalt und zur Steigerung des persönlichen Wohlbefindens, der Gesundheit und der allgemeinen Leistungsfähigkeit sowie zur Persön-

lichkeitsentwicklung. Wettkampfsport findet in vielfältiger Ausprägung im adh statt. Neben dem sportlichen Vergleich stehen die Identifikation mit der eigenen Hochschule und der Begegnungscharakter im Vordergrund.

Die Deutsche Hochschulmeisterschaft (DHM) ist das zentrale adh-Wettkampfformat. Darüber hinaus ermöglicht der adh Studierenden die Teilnahme an internationalen Wettkämpfen und entsendet Studierenden-Nationalmannschaften zu FISU World University Games und -Championships.

Die Vereinbarkeit von Studium und Spitzensport muss möglich sein. Der adh leistet seinen Beitrag zur erfolgreichen Umsetzung einer Dualen Karriere. Dazu initiierte er mit seinen Partnern 1999 das erfolgreiche Projekt „Partnerhochschule des Spitzensports“.

## Hochschulsport bereichert die Bildungslandschaft

Der adh entwickelt praxisorientierte Bildungsangebote zur Vermittlung von Wissen und sozialen Kompetenzen auf einer breiten und zukunftsweisenden Basis. Die verbandliche Bildungs- und Netzwerkarbeit sowie das Wissensmanagement leisten einen wesentlichen Beitrag zur Qualifizierung von ehrenamtlich Engagierten sowie von haupt- und nebenberuflichem Hochschulsportpersonal. Als Teil des formalen Bildungsangebots der Hochschule ermöglicht der Hochschulsport auch den Erwerb von anerkannten Studienleistungen.



## Hochschulsport gestaltet Sportentwicklung

Mit der Ausrichtung der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games als größtem Multisport-event nach den Olympischen und Paralympischen Spielen hat der adh die Möglichkeit, Sportgeschichte zu schreiben. Vom 16. bis 27. Juli 2025 wird die Region Rhein-Ruhr Gastgeber für rund 10.000 Athletinnen und Athleten sowie Offizielle aus 170 Ländern sein. Die Sportlerinnen und Sportler messen sich an zwölf Tagen in 18 Sportarten in Bochum, Duisburg, Düsseldorf, Essen und Mülheim an der Ruhr. Neben dem spitzensportlichen Vergleich liegt der Fokus der Veranstaltung 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.

## Hochschulsport gestaltet Gesundheitsförderung

Der adh unterstützt gesundheitsförderliche Veränderungen in der Lebenswelt Hochschule. Es gilt, 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 und als ein wichtiger Akteur des Gesundheitsmanagements aktiv in den Hochschulalltag aller Studierenden und Mitarbeitenden integriert wird.

## SERVICEPARTNER FÜR HOCHSCHULEN

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 Austausches mit Akteur\*innen der Gesundheitsförderung 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, Gesundheitsscreening etc.),
- › Netzwerktreffen und Lobbyarbeit, um die Arbeit der Mitgliedshochschulen zu unterstützen und sichtbar zu machen.

### INTERESSIERT?

Dann nehmen Sie Kontakt auf zum:

TEAM GESUNDHEIT  
ADH-GESCHÄFTSSTELLE

TEL.: +49 6071 2086-23

gesundheit@adh.de

<https://www.adh.de/gesundheit>



# „Vielfalt bewegt so viel mehr“

Über die Hälfte aller Hochschulen in Deutschland sind Mitglieder im **Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh)**. Gemeinsam mit ihnen setzt sich der Dachverband für eine nachhaltige Förderung des Hochschulsports und des Hochschulischen Gesundheitsmanagements ein. Warum es eine sinnvolle Strategie ist, dies gemeinsam und organisiert zu tun, erläutern **Benjamin Schenk** und **Svea Thamsen**. | Interview: Veronika Renkes

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



**Svea Thamsen**

Die Sportmanagerin (B.A.) studiert derzeit Betriebswirtschaftslehre und ist Mitarbeiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im Zentrum für Hochschulsport der Universität Potsdam. Zudem ist sie studentisches adh-Vorstandsmitglied.

*Frau Thamsen, warum engagieren Sie sich im Vorstand des adh?*

**Svea Thamsen:** Als junge Studentin die Chance zu haben, in einem so großen – national und international – wirkungsvollen Dachverband die gegenwärtigen und zukünftigen Bedingungen des Hochschulsports mitzugestalten, ist sehr motivierend für mich. Ich möchte noch mehr Studierende für den Hochschulsport begeistern – auch diejenigen, die nicht sehr sportaffin sind. Denn Bewegung ist auch im Hochschulalltag sehr wichtig. Sie fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Gesundheit und sorgt für mehr soziale Kontakte.

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



**Benjamin Schenk**

Der Sportwissenschaftler ist adh-Generalsekretär.

*Herr Schenk, warum würden Sie Hochschulen empfehlen, Mitglied im adh zu werden?*

**Benjamin Schenk:** Gemeinsam mit uns leisten die Hochschulen einen wichtigen Beitrag zu ihrer Third Mission – nämlich die gesunde Lebenswelt Hochschule aktiv mitzugestalten. Mit unseren Unterstützungsangeboten können sie sowohl das persönliche Wohlbefinden als auch die Gesundheit, Lebensqualität und soziale Integration aller Hochschulangehörigen steigern. Im Fokus unserer Aktivitäten steht aber nicht nur der Spitzensport, wie die Deutschen Hochschulmeisterschaften, die Olympischen Spiele der Studierenden oder die FISU World University Games. Vielmehr wollen wir mit unserer Bildungs-



und Netzwerkarbeit auch erreichen, dass studentische und hauptamtliche Mitarbeiter\*innen des Hochschulsports sich für ihre Arbeit und darüber hinaus gut qualifizieren können. Unsere Angebote richten sich an alle Hochschulangehörigen. Besondere Schwerpunkte bilden hier die bewegungsorientierte Gesundheitsförderung und die Implementierung gesundheitsfördernder Strukturen. Hinzu kommt national wie auch international die sehr wichtige Lobbyarbeit für den Hochschulsport. So vertreten wir seine Interessen nicht nur bei der Hochschulrektorenkonferenz, wichtigen Stakeholdern und politischen Entscheider\*innen, sondern nutzen auch internationale Wettkampfbühnen, um studentische Nationalmannschaften in die ganze Welt zu entsenden. Dieses Jahr waren wir bei den FISU World Games in Lake Placid (USA) und in Chengdu (China). 2025 werden diese bei uns in Deutschland stattfinden.

*Frau Thamsen: Worin sehen Sie für sich persönlich, aber auch für die einzelnen Mitglieder den Mehrwert des adh?*

**Svea Thamsen:** Der adh ist sehr gut vernetzt. So kann man sich mit vielen sehr unterschiedlichen Leuten austauschen und selber gut weiterentwickeln, fachlich wie auch persönlich. Nach meinem Bachelor-Studium in Sportmanagement konnte ich an dem Personalentwicklungsprojekt Tandem-Mentoring des adh teilnehmen. Es fördert junge Frauen, die an einem beruflichen Einstieg in den Hochschulsport interessiert sind und qualifiziert sie für spätere Führungsaufgaben. Mich hat das Mentoring-Programm sehr motiviert, mich auch deutschlandweit für den Hochschulsport zu engagieren. Der gegenseitige Austausch über unsere Netzwerke ist von großem Wert und bietet die Möglichkeit, auf die Erfahrungen der anderen zurückzugreifen. Zum Beispiel, wenn man einen Bewegungsparcours an der eigenen Hochschule einrichten möchte, kann man im Netzwerk nachfragen, was dafür unbedingt notwendig ist oder was man besser nicht tun sollte. Wir vermitteln unseren Mitgliedern Ansprech-

partner\*innen und Expert\*innen aus anderen Hochschulen und helfen bei der Umsetzung von Projektideen. Der Klimawandel und die Corona-Krise haben uns gezeigt: Wir müssen uns gemeinsam weiterentwickeln, um für die neuen Herausforderungen gut gewappnet zu sein. Wenn man einen Verband wie den adh hat, der einem den Rücken stärkt, ist man dafür auf jeden Fall gut aufgestellt.

*Warum ist es sinnvoll, wenn die Hochschulen auf einen Verbund setzen, anstatt allein vorzugehen und ihre Interessen zu verfolgen?*

**Benjamin Schenk:** Wir unterstützen unsere Mitgliedshochschulen darin, ihre Wettbewerbsfähigkeit und die Anerkennung ihres Engagements für den Hochschulsport zu steigern und sichtbar zu machen. Gerade in den Bereichen Gesundheitsförderung und Hochschulisches Gesundheitsmanagement wurden an vielen Hochschulen sehr interessante und erfolgreiche Projekte entwickelt. Denn vielerorts konnten wir gemeinsam mit Expert\*innen die Hochschulen darin unterstützen, die für sie wichtigen Potenziale und Chancen des bundesweiten Präventionsgesetzes zu nutzen. Wir engagieren uns aber auch in nationalen und internationalen Organisationen sowie in der Politik. So möchten wir erreichen, dass der Hochschulsport und das Hochschulische Gesundheitsmanagement explizit innerhalb der Landeshochschulgesetze sowie im Hochschulrahmengesetz verankert werden und dort einen gesetzlich definierten Rahmen erhalten – auch mit dem Ziel, dass dafür verbindlich ausreichende und nachhaltige Ressourcen zur Verfügung gestellt werden. Um das zu erreichen und den Hochschulsport sowie die hochschulische Gesundheitsförderung weiterentwickeln zu können, ist ein starkes Netzwerk notwendig. Gemeinsam mit unseren Mitgliedern arbeiten wir stetig daran. Unser Verband und unsere Netzwerke sind sehr vielschichtig, mit recht unterschiedlichen Zugängen zu Landes- und Bundesministerien. Dies spiegelt sich auch in unserem Motto „Vielfalt bewegt“ wider.

# IMPRESSUM

## PROJEKTBRÖSCHÜRE

„BEWEGT STUDIEREN – STUDIEREN BEWEGT! 2.0“

## LEBENSWELT GESUNDE HOCHSCHULE

HOCHSCHULSPORT – MEHR BEWEGUNG IM HOCHSCHULALLTAG

### HERAUSGEBER:

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,

LINDA KIEFHABER, BENJAMIN SCHENK

(ALLGEMEINER DEUTSCHER HOCHSCHULSPORTVERBAND E. V.)

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER DUZ SPECIAL-REDAKTION

VERONIKA RENKES, TINA BAUER

GESTALTUNG UND SATZ: EVA BLANK

### FOTOS:

TITEL: TU CLAUSTHAL |

S. 3 PRIVAT, adh | S. 5 TK | S. 6 PRIVAT | S. 8 BEAT | S. 9 KAY HERSCHELMANN |

S. 10 OBEN TOBIAS HOPFGARTEN | S. 12 PRIVAT | S. 13 PRIVAT | S. 15 BERND WANNENMACHER |

S. 109 ANDRÉ GOERSCHEL | S. 112 ARNDT FALTER

Seiten 18-105: die Fotos wurden von den genannten Hochschulen erstellt.

Ausnahme: S. 24 DR. JESSICA HELTEN | S. 40 KRISTIN SAUTER | S. 41 CINDY HERBERT |

S. 58,59 © FREEPIX; YANALYA.

**KORREKTORAT:** ANNE VONDERSTEIN, 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: JANUAR 2024 //