

## Studierende und Bedienstete „In Form“ mit dem Hochschulsport

Im ersten Teil des Projektberichts wurden der Projekthintergrund, die Projektidee und erste Zwischenergebnisse dargestellt und über Projekthighlights aus Aachen und Paderborn berichtet. Aktuell werden die Projektbesonderheiten in Potsdam und Wuppertal beleuchtet und die Bedeutung des Projekts und dessen Nachhaltigkeit für die Hochschulsporteinrichtungen und den adh beschrieben.

### Gesundheitsförderung mit dem Hochschulsport

Nach zwei Jahren ist das Projekt „Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung“ offiziell erfolgreich abgeschlossen worden. Der Hochschulsport wurde erstmalig innerhalb des „In Form“-Projekts gefördert. Es wurde aufgezeigt, dass die Lebenswelt Hochschule mit ihren über 2,1 Millionen Studierenden und über 400.000 Beschäftigten einen bedeutenden Beitrag für die Gesundheitsentwicklung in Deutschland leisten kann.

Darüber hinaus gewannen die beteiligten Hochschulsporteinrichtungen durch die Projektdurchführung und durch eine sehr ausführliche Dokumentation und Evaluation des Projekts eine Vielzahl von Erfahrungen im Bereich von Gesundheitsförderung und Prävention. Diese führten an den Standorten zu einer Konkretisierung und Weiterentwicklung der Angebotsstruktur und bewirkten eine strukturelle Verbesserung der Gesundheitsförderung an den Hochschulsporteinrichtungen beziehungsweise den Hochschulen der verschiedenen Standorte.

Neben der Ausweitung, Differenzierung und Spezialisierung des bestehenden gesundheitsorientierten Angebots an den Standorten entstand eine Vertiefung und Intensivierung der lokalen Zusammenarbeit unter anderem mit den Hochschulleitungen, Personalräten, Dekanaten und der Sportwissenschaft sowie der Sportmedizin.

### Nachahmung empfohlen

Über Publikationen wurden die entwickelten Konzepte transparent und durchlässig auch für weitere Hochschulstandorte verfügbar gemacht. Es ist geplant, die Projektinhalte den adh-Mitgliedhochschulen über den internen Bereich der adh-Website zur Verfügung zu stellen. Mit den bisher gemachten Erfahrungen und den erreichten Zielen können Handlungsempfehlungen entwickelt und Planungshilfen erstellt werden, die zu einer umfassenden Qualitätssicherung auch an anderen Hochschulstandorten führen.

### Highlight Pausenexpress

Wie bereits im ersten Teil des Berichts vorgestellt, bildet der adh-Pausenexpress das Projekthighlight. Mittlerweile hat es eine adh-Tagung mit den interessierten Hochschulsporteinrichtungen gegeben, bei der Konzepte, Finanzierungsmöglichkeiten und Evaluationsergebnisse vorgestellt wurden. Das Resultat der Evaluation zeigte sehr deutlich die hohe Akzeptanz, die Verbesserung des Wohlbefindens und die gesteigerte Arbeits- und Bewegungsmotivation bei den Bediensteten auf. Der Pausenexpress ist auch deshalb so erfolgreich, weil er arbeitsplatznah und unabhängig von Sportstätten durchgeführt werden kann. Gleichzeitig ermöglicht er, dass auf individuelle Bewe-



gungsbedürfnisse von Beschäftigten einfach und flexibel eingegangen werden kann.

### Rückenwind für den Hochschulsport

An den Hochschulstandorten gewann der Hochschulsport an Reputation und „Rückenwind“ im Allgemeinen sowie im Bereich der Gesundheitsförderung. Dies wurde erfolgreich genutzt, um kontinuierliche und nachhaltige Gesundheitssportkonzepte an den Hochschulen zu etablieren. Die Bergische Universität hat sich bereits vor Ende des

Projekts dazu entschlossen, die Weiterführung des Hochschulsport Pausen-Expresses durch die Bereitstellung von zusätzlichen Sach- und Personalmitteln zu unterstützen und dessen Fortbestand zu sichern. Das Rektorat entschied sich, eine Aufwertung der bisherigen Interessenvertretung Arbeitskreis Gesunde Hochschule hin zu einem Beirat Gesunde Hochschule vorzunehmen, der für die kompetente Beratung der Hochschulleitung in Fragen der betrieblichen Gesundheitsförderung und -prävention im Setting Hochschule zuständig ist. Zur Unterstützung

des Beirats wird – zunächst für die Dauer von fünf Jahren – eine Geschäftsführung eingesetzt, die für die Umsetzung, Kommunikation und Evaluation der durch den Beirat entwickelten und konzipierten Maßnahmen und Projekte verantwortlich ist. Die Stelle der Geschäftsführung wird organisatorisch dem Hochschulsport zugeordnet. An den Standorten Aachen, Paderborn und Potsdam wurden darüber hinaus mittelfristige Finanzierungen des Pausenexpresses erreicht, die zum Teil mit Stellenfinanzierungen einhergehen.

## Gesunde Perspektiven

Das Netzwerk der IDEA (Imperial College of London, TU Delft, ETH Zürich und RWTH Aachen)-League beabsichtigt auf Grundlage der Projekterfahrungen einen EU-Antrag zur Gesundheitsförderung zu stellen.

Die Projektteilnehmenden des BMG-Projekts stehen in den Startlöchern, um ihre Kenntnisse und Erfahrungen über ein neu ins Leben zu rufendes adh-Netzwerk „Gesundheitsförderung und Prävention im Hochschulsport“ weiterzugeben!

- Peter Lynen, Hochschulsport RWTH Aachen

## Rundum mobil: Hochschulsport Bergische Universität Wuppertal

Als einer der größten Sportanbieter der Region bietet der Wuppertaler Hochschulsport pro Semester ein trend- und bedürfnisorientiertes Sport- und Bewegungsangebot in über 70 Sportarten und 110 Kursen pro Woche für rund 14.000 Studierende und 1.500 Beschäftigte der Bergischen Universität an. Seit mehr als zehn Jahren agiert der Hochschulsport als wichtiger Impulsgeber und

strukturgebende Hand im Arbeitskreis Gesunde Hochschule. Bereits weit vor Beginn des BMG-Projekts hatte der Hochschulsport eine bedeutende Rolle in Bezug auf die Konzeption und Durchführung gesundheitsfördernder Angebote innerhalb der Hochschule inne. Im Jahr 2008 wurde ihm die offizielle Führungs- und Lenkungsposition des Arbeitskreises zugesprochen.

Mit der Teilnahme am BMG-Projekt und der damit verbundenen Bereitstellung finanzieller und personeller Mittel eröffneten sich dem Hochschulsport neue Möglichkeiten sowie die Fortführung des bereits eingeschlagenen Weges in der Gesundheitsförderung. Primär wollte man bestehende Strukturen festigen und professionalisieren sowie Konzepte, die sich bisher bei den Beschäftigten als Erfolgsmodelle in puncto Gesundheitsangebote erwiesen hatten, auf die noch ausbaufähige Gesundheitsförderung der Zielgruppe „Studierende“ erweitern, da deren spezifische Belastungen und die daraus resultierenden gesundheitlichen Beschwerden deutlich zunehmen.

## Mit Erlebnis zum Ergebnis

Studierende sind durch die erhöhten Studienanforderungen mehr denn je vom Thema „Gesundheit“ betroffen, im Gegensatz zu den Beschäftigten aber für das Thema weniger sensibel. Dementsprechend musste einerseits bei der zielgruppenspezifischen Ansprache als auch bei der Angebotsstruktur ein Umdenken erfolgen, welches das Thema „Gesundheit“ nicht direkt thematisiert, sondern über das im Vordergrund stehende Erlebnis zum gewünschten Ergebnis führt und durch moderne, trendorientierte, aber trotz-



dem gesundheitsrelevante Inhalte „attraktiv“ ist. Die Strategien der Gesundheitsprävention mussten demnach in einen neuen, vielschichtigen und ganzheitlichen Mantel gehüllt werden. In Wuppertal konzipierte man daraufhin Angebote und Kurse, die bisher bestehende Strukturen traditioneller Kursmodelle der Gesundheitsförderung aufbrechen, um alle Hochschulangehörigen für einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu begeistern. Bei allen Kursen sollte das Erlebnis im Vordergrund stehen und die entsprechenden Inhalte ohne pädagogischen Zeigefinger und Leistungsdruck vermittelt werden.

## Die Kombi macht's

Erfolgreich zeigte sich die Kopplung von Kursen mit unterschiedlichen inhaltlichen Schwerpunkten. Das Ziel der Kombinationen bestand darin, dass das Thema Gesundheit dosiert und nicht dominant in den jeweiligen Kursen herrscht und auf erlebnisorientierte sowie gruppendynamische und stark motivierende Inhalte nicht verzichtet werden muss. Kurskombinationen wie zum Beispiel „Rückenfitness und Cycle“, „Pilates und Cycle“, „Pilates und Massage“ und „Healthy Movement“ wurden am Standort zu regelrechten Rennern mit viel Zulauf. Als besonders zeitgemäße und innovative Kurshighlights stellten sich in Wuppertal die Kurse „Bock auf Wok“ und „Qigong und die chinesische Kochkunst“ heraus, in denen die Vermittlung und Anwendung von Gesundheitslehren anderer Kulturen und Lebensstilen kombiniert mit landestypischen Bewegungs- und Entspannungsformen in nur einem Kursformat vereint wurden. Dabei ist der Rückgriff auf fremde Kulturen bewusst gewählt worden, um wiederum Interessengruppen, die sich von den üblichen bewegungsorientierten Gesundheitsangeboten nicht angesprochen fühlen und Anregungen für eine kulturelle oder auch spirituelle Lebensführung suchen, zu bedienen. Eine Vereinigung der Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung in Verbindung mit Kultur



komplettiert die Ganzheitlichkeit des multidimensionalen Ansatzes zum individuellen Ressourcenaufbau.

## Das Potenzial der Pause

Der Hochschulsport-Pausenexpress für Beschäftigte findet seine Wurzeln bei der Partnerhochschule in Potsdam. In Wuppertal wurde das Konzept der arbeitsplatznahen Gesundheitsförderung kurz nach Projektbeginn im Oktober 2009 übernommen, für den Standort entsprechend angepasst und inhaltlich weiterentwickelt.

Als Motivation und Anleitung zu aktiven Lernpausen wurde der Hochschulsport-Pausenexpress für Studierende, orientiert am Erfolgsmodell des Hochschulsport-Pausenexpresses für Beschäftigte, modifiziert und ebenfalls dauerhaft ins Programm des Hochschulsports aufgenommen. Mobile Personaltrainerinnen und -trainer kommen direkt in den Hörsaal oder den Seminarraum und erfrischen die Studierenden in der zeitlichen Mitte der Lehrveranstaltung durch eine fünfminütige aktive Bewegungspause. Als bun-

desweit erste Hochschule wird in Wuppertal das Gesundheitsbewusstsein im Unialltag gefördert und Lernpausen direkt in die Bildung und universitäre Ausbildung integriert. Das Ziel besteht darin, die positiven Effekte einer aktiven Pausengestaltung zu erleben und dauerhaft in der Lehre und Forschung zu verankern sowie in andere Lebensbereiche und Handlungsfelder zu transportieren.

Die Struktur des Hochschulsport-Pausenexpresses hat sich als Angebot mit geringen Zugangsbarrieren bewährt; davon abgeleitete, weiterführende Kursformate haben sich im Projektzeitraum entwickelt. Neben den schon laufenden Kursen, wie zum Beispiel „FlexiBar“ und „Yoga am Mittag“, werden im Fitnesszentrum BergWerk seit Anfang 2011 angeleitete Kleingruppenkurse („Fit in 45 min.“) auf der Trainingsfläche an Geräten mit geringem Zeitaufwand direkt im Anschluss an die Arbeitszeit angeboten. Es hat sich gezeigt, dass sich diese Kurse inhaltlich und sportphysiologisch bestens als Aufbaukurs und Erweiterung zum Hochschulsport Pausenexpress eignen.

## Volle Gesundheit voraus

Das BMG-Projekt sorgte sowohl innerhalb als auch außerhalb der Hochschule für erhöhte Aufmerksamkeit und für zunehmendes Interesse an der Umsetzung von innovativen Konzepten zur Gesundheitsförderung. Das hohe Medieninteresse an den Aktivitäten des Wuppertaler Hochschulsports als Experte für die Entwicklung innovativer und moderner Konzepte zum Thema Gesundheitsförderung und Prävention spiegelt sowohl die gute Arbeit des Hochschulsports als auch die Innovationskraft des Projekts wider. Der durch das BMG-Projekt erfolgte Aufschwung, die positive Resonanz aller Teilnehmenden als auch die beachtliche Akzeptanz, die dem Projekt entgegengebracht wurden, haben innerhalb der Hochschule breit gefächert zu einer verstärkten Sensibilisierung für das Thema Gesundheitsförderung am Arbeits- und Studienplatz geführt. Das Rektorat sicherte noch vor Projektende die Fortfüh-

rung des Hochschulsport-Pausenexpresses für Beschäftigte und Studierende als einen Baustein der Gesundheitsförderung für zunächst ein weiteres Jahr. Des Weiteren wurde eine Geschäftsstelle Gesunde Hochschule eingerichtet, um gezielt und strukturiert die im BMG-Projekt gewonnenen Erkenntnisse und durchgeführten Maßnahmen sowie deren nachhaltige Implementierung im Setting Hochschule weiterzuführen.

Die Stelle der Geschäftsführung wurde organisatorisch dem Hochschulsport zugeordnet und ist seit März 2011 hauptamtlich besetzt. In der auch räumlich neu eingerichteten Service- und Beratungsstelle (direkt auf dem Campus im neuen Hörsaalgebäude gelegen) können sich alle Hochschulangehörigen ausführlich rund um die Themen Gesundheit und Prävention informieren. Die neuen Räumlichkeiten bieten zudem ausreichend Platz für die praktische Durchführung von

gesundheitsorientierten Kursangeboten im Kleingruppenformat und somit eine Erweiterung gesundheitsfördernder Maßnahmen.

## Wir sind mobil und machen mobil!

Nach zwei Jahren kann der Hochschulsport auf einen erfolgreichen Projektzeitraum zurückblicken. Auf verschiedenen Ebenen wurden kreative und innovative Ideen zur ganzheitlich modernen Gesundheitsförderung von Beschäftigten und Studierenden weiterentwickelt und erfolgreich umgesetzt. Die überaus positiven Projektergebnisse und die daraus resultierenden strukturellen, personellen und räumlichen Entwicklungen des Hochschulsports bestärken den Hochschulsport darin, den eingeschlagenen Weg kontinuierlich fortzusetzen.

- Katrin Bührmann, Gaby Maass, Hochschulsport der Bergischen Universität Wuppertal

## Hochschulsport Uni Potsdam: Im „Express“ zur Gesundheit

**Der Hochschulsport der Universität Potsdam ist seit vielen Jahren daran interessiert, den Gesundheitssektor auszubauen und voranzubringen. Im Januar 2009 bot sich die einmalige Gelegenheit, an einem bundesweiten Gesundheitsprojekt teilzunehmen.**

Die Projektidee war so angelegt, dass die RWTH Aachen das Pilotprojekt startet und drei ausgewählte Hochschulen (Uni Paderborn, Uni Wuppertal und Uni Potsdam) in das Projekt „Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung“ vertraglich

einbindet. Nach ersten Gesprächen wurde deutlich, dass sich der Hochschulsport der Uni Potsdam mit den Inhalten des Projekts identifizieren konnte.

### Innovative Konzepte

Durch die Zielsetzung des Projekts, innovative Kurskonzepte zu entwickeln und eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen den Projektpartnern zu fördern, konnte der Hochschulsport sein persönlich formuliertes Ziel „Der Hochschulsport geht neue Wege“ komplettieren. Jede Partnerhochschule bereicherte das Projekt mit bereits erfolgreich etablierten Konzepten, sodass die vier







Hochschulsporteinrichtungen voneinander profitieren konnten. Die neuen Anregungen wurden standortspezifisch umgesetzt und weiterentwickelt.

## Gesundheit neu gemixt

Nach dem Beispiel der „Mobilen Massage“ in Paderborn entwickelte der Hochschulsport Potsdam ein ähnliches Konzept und setzte dieses in den sogenannten „Massage Knetpunkt“ um. Hauptaugenmerk lag jedoch auf der Entwicklung gesundheitsorientierter Kursangebote speziell für die Beschäftigten und Studierenden der Hochschule. Die Erfahrungen im BMG-Projekt haben gezeigt, dass sich traditionelle Gesundheitssportangebote bewähren, wenn sie mit zeitgemäßen Inhalten zum Beispiel aus Yoga oder Pilates kombiniert werden. Am Standort Potsdam gehören diese Konzepte bereits zu den favorisierten Kursangeboten und konnten somit nachhaltig in das Kursprogramm aufgenommen werden.

## Geburt des Pausenexpresses

Ein herausragendes Ergebnis der guten Zusammenarbeit ist der erfolgreich etablierte Pausenexpress. Im Wintersemester 2008/09 schrieb der Hochschulsport Potsdam eine Bedarfsanalyse im Rahmen der Schlüs-

selqualifikationen für das Wintersemester 2008/09 aus, um eine Grundlage und erste Ideen für ein „mobiles Training“ am Arbeitsplatz zu schaffen. Die Umsetzung in die Praxis in Form einer Pilotstudie startete im Sommersemester 2009. Das Konzept wurde dann im Rahmen des BMG-Projekts von den Hochschulen Wuppertal, Paderborn und Aachen übernommen und hochschulspezifisch angepasst. In gemeinsamer Projektarbeit erfolgte eine Weiterentwicklung und Anpassung an allen vier Standorten.

Der Hochschulsport-Pausenexpress stellt ein Serviceangebot aus alltagstauglichen Übungsformen mit qualifizierten Übungsleitenden dar und ist für die Beschäftigten aller Hochschulen ausgelegt. Er ist ein Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsangebot ohne Kleidungswechsel, das die Beschäftigten direkt in ihrer Alltags- und Arbeitswelt erreicht und dadurch jegliche Zugangshürden abbaut. Ein wesentliches Kennzeichen dieses Konzepts ist, dass das mobile Bewegungsangebot zu den jeweiligen Personen direkt an den Arbeitsplatz kommt und nicht wie üblich von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern aufgesucht werden muss. Durch diese aktive Bewegungspause gehen die Beschäftigten nach

fünfzehn Minuten motiviert zurück an den Arbeitsplatz. Zudem steht das ausgebildete Personal für die weitere Beratung von gesundheitsorientierten Angeboten des Hochschulsports zur Verfügung, um die Beschäftigten langfristig an Präventionsmaßnahmen zu binden und Gesundheitseffekte zu erzielen. Somit werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer indirekt für das Thema „Gesundheit“ sensibilisiert und bekommen unbewusst vermittelt, dass Sport und Bewegung einen Teil des Alltags bilden. Die vier Pilot-Universitäten arbeiteten von Beginn an zusammen mit der jeweiligen Hochschulleitung, dem Betriebsarzt und den Personalräten und konnten den Pausenexpress in ein Gesamtkonzept der gesundheitsorientierten Hochschule einbinden. Der Hochschulsport der Universität Potsdam ist beispielsweise Mitglied im Steuerkreis für Gesundheit. Dort wurde der Pausenexpress zu einem wesentlichen gesundheitsfördernden Praxisprojekt. Aufgrund der positiven Entwicklung und der starken Nachfrage weiterer Hochschulen wurde der Pausenexpress Ende des Jahres 2010 durch die vier Partnerhochschulen an den adh übergeben. Interessierte Hochschulen haben dadurch die Möglichkeit, ein standardisiertes Konzept zu erhalten, welches ihnen bei der Installation des Pausenexpresses an der eigenen Hochschule behilflich ist.

## Fazit rundum positiv

Rückblickend waren vor allem der Austausch und die Zusammenarbeit mit den Partnerhochschulen von entscheidender Bedeutung. Die regelmäßigen Projekttreffen und Telefonkonferenzen bildeten die Grundlage für eine kontinuierliche Ideensammlung beziehungsweise deren Umsetzung. Grundsätzlich überzeugte das BMG-Projekt und sorgte für Aufsehen, sodass alle teilnehmenden Hochschulsporteinrichtungen über mehr Aufmerksamkeit von Seiten der Hochschulleitung berichten konnten.

- Dr. Petra Bischoff-Krenzien, Robert Deparade, Anika Teickner, Hochschulsport Potsdam