

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



Von Februar 2009 bis Februar 2011 entwickelten die Hochschulsporteinrichtungen der RWTH Aachen, der Universität Potsdam, der Universität Paderborn und der Bergischen Universität Wuppertal gemeinsam Konzepte, Angebote und Handlungspläne im Bereich der „Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung“. Dies geschah auf der Grundlage eines Konzepts, das an der RWTH Aachen von Nico Sperle, Leiter des Hochschulsportzentrums (HSZ), und Peter Lynen, wissenschaftlicher Mitarbeiter des HSZ, erarbeitet wurde. Dank eines erfolgreichen Förderungsantrags an das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und der Bewilligung von Projektmitteln aus dem nationalen Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten „Aktion in Form“ konnten in diesem Bereich Pilotmodelle für den adh erarbeitet werden.

Im ersten Teil des Projektberichts werden der Projekthintergrund, die Projektidee und erste Zwischenergebnisse dargestellt. Darüber hinaus wird über Projekthighlights aus Aachen und Paderborn berichtet. Im zweiten Teil werden die Projektbesonderheiten in Potsdam und Wuppertal beleuchtet und die Endergebnisse des Projekts, insbesondere im Hinblick auf die Evaluation und die Nachhaltigkeit für die Hochschulsporteinrichtungen, beschrieben.

### Projekthintergrund

Das Thema und Handlungsfeld Gesundheit ist zentral für unsere Gesellschaft. Gleiches gilt für die Prävention. Der gesamte Themenkomplex wurde unter anderem in Erklärungen der UNESCO, der Europäischen Union, des Bundesministeriums für Gesundheit sowie der Bundeszentrale für gesundheitliche Bildung hinlänglich erörtert und festgehalten und findet umfänglich Eingang in die bestehende Gesetzesbildung.

Die einheitliche und nahezu übereinstimmende Zielsetzung vieler Verlautbarungen kann am Besten mit der Beschreibung der Zweckbestimmung aus dem Entwurf zum Präventionsgesetz dargestellt werden: So geht es vor allem darum, „Gesundheit, Lebensqualität, Selbstbestimmung und Beschäftigungsfähigkeit durch gesundheitliche Aufklärung und Beratung sowie durch Leistung zur gesundheitlichen Prävention altersgerecht zu erhalten und stärken“ (Bundesministerium für Gesundheit, vom 2.2.2005).

Dabei ist allen Programmen die Bedeutung der Gesundheitsförderung im Sinne eines Aufbaus von individuellen Fähigkeiten und gesundheitsförderlichen Strukturen gemeinsam. Diesen generellen Aussagen liegen umfassende Studien zur Gesundheitsförderung und zu entsprechenden Programmen zu Grunde.

Es wird allerdings deutlich, dass vergleichbare Studien im Hinblick auf die Wirkungsweise des Gesundheitsmanagements an Hochschulen und insbesondere der Wirkungsweise des Hochschulsports noch nicht vorliegen. Gleichzeitig sind sich die Hochschulsporteinrichtungen bewusst, dass die Institution Hochschule vielleicht letztmalig für die Studierenden institutionell die Chance bietet, Eigenverantwortung für die gesundheitliche Prävention angeleitet zu lernen und einzuüben. Hierbei geht es primär darum, Bewusstsein zu schulen, Vorsorge zu treffen, Kenntnisse zu vermitteln und über Kampagnen Handlungsalternativen zu erkennen und das Verhalten zu verändern. Genauso wichtig ist es, Studien über Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitsverhalten von Studierenden und über das Gesundheitsmanagement von Hochschulen zu erhalten. Zentral ist allerdings bei den Überlegungen zur Bedeutung des Gesundheitsmanagements im Hochschulsport die Annahme, dass der Hochschulsport die Möglichkeit bietet, über vielfältige Qualifizierungsprozesse zu

stabilen Handlungsmustern im Sinne von gesundheitlicher Prävention und gesundheitlicher Eigenverantwortung zu kommen.

## Gesundheitsförderung im Hochschulsport – national und international

Modelle gesundheitsfördernder Hochschulen existieren in Europa beispielsweise in Dänemark, Griechenland, England, Schottland und (in zaghaften Ansätzen auch) in Deutschland. Allen Modellen gemeinsam ist die ganzheitliche Behandlung des Gesundheitsthemas an den Hochschulen, bei dem der Hochschulsport jeweils eine bedeutende gestaltende Rolle spielt.

Im angelsächsischen Raum wird Gesundheitsförderung ganzheitlich behandelt und die Hochschule als „Health Promoting University“ verstanden. Sie bietet sowohl Angebote zur Gesundheitsförderung für Bedienstete (Occupational Health Service) wie auch für Studierende (Student Medical Centre) an. Neben der medizinischen Betreuung auf dem Campus gehören Beratungseinrichtungen zum Angebot. Hierbei ist allen ausgewerteten Modellen gemeinsam, dass

es um Gesundheit und Wohlbefinden in der Lebenswelt Hochschule geht. Gleichzeitig können Studierende und Bedienstete mit ihren gesundheitsrelevanten Anliegen unterschiedlichste Institutionen aufsuchen, die sie beraten, qualifizieren und unterstützen.

Besonders bedeutungsvoll ist der ganzheitliche Ansatz, nämlich dass neben dem Sport- und Bewegungsangebot immer auch eine Beratungsleistung zu psychosozialen Fragen, zum Ernährungsverhalten und anderen gesundheitsrelevanten Themen in Anspruch genommen werden kann. Diese Angebote existieren bundesweit in Sport- und Gesundheitszentren des Hochschulsports im Sinne einer bewegten und gesunden Hochschule. Hierbei konzentrieren sich die Kursangebote auf die Bereiche Entspannung, Ausdauersport und Haltung. Darüber hinaus werden Vorträge zu gesundheitsrelevanten Themen und Aspekten zur Entwicklung von Wohlbefinden unterbreitet. Daneben bestehen unterschiedlichste Angebote der Beratung für die Bereiche Ernährung, Stressbewältigung, Gesundheitschecks, Leistungstests und Trainingsberatung. Hochschulgesundheitstage ergänzen diese Programme.



Pressekonferenz der beteiligten Hochschulen und der damaligen Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt, im Gespräch mit der Prorektorin der RWTH Aachen, Heather Hofmeister, zum Projektstart

## Idee

Der Aachener Hochschulsport bietet bereits seit Anfang 1990 ein differenziertes gesundheitsorientiertes Programm an, dem entsprechende konzeptionelle Überlegungen zugrunde liegen. Dabei stand die Erkenntnis im Vordergrund, dass die einfache Teilnahme an Sport- und Bewegungsangeboten nicht automatisch zu einer Verhaltens- und Handlungsveränderung im Hinblick auf gesundheitsorientierte Lebensweise führen muss. Deshalb sollten Kriterien und Standards für Angebote definiert werden, die dazu beitragen können, einen eigenverantwortlichen gesunden Lebensstil zu initiieren und langfristig zu stabilisieren.

Dies ging mit der Erkenntnis einher, dass die Hochschulen als Bildungseinrichtung ein einzigartiges und unverwechselbares Profil bieten, bei dem auch allgemeinbildende Inhalte im Rahmen der Hochschulsozialisation vermittelt werden. Die hier bestehenden Möglichkeiten wurden bislang im Bezug auf gesundheitliche Prävention und Gesundheitsförderung noch viel zu defensiv genutzt. Dem standen die allgemeinen Probleme des Hochschulsports für die Umsetzung eines differenzierten und sehr qualifizierten Programms gegenüber: Große Übungsgruppen, nicht genügend hauptamtliches Personal und mangelnde Sportstätten. Die gesundheitsorientierten Sportangebote im Hochschulsportprogramm der RWTH Aachen zeichneten sich durch eine verstärkte Nachfrage nach qualitativ hochwertigen Angeboten aus, mit dem Wunsch nach deutlich kleineren Übungsgruppen.

Diese Überlegungen und Rahmenbedingungen mündeten in einen Projektantrag an das BMG. Das hier vorgestellte Projekt sollte als Referenz-/Modellprojekt für andere Hochschulen dienen. Über die Hochschulsportvernetzung auf Landesebene, über die Landeskongress NRW für den Hochschulsport und auf Bundesebene über den adh sollten



Fit am Arbeitsplatz - mit dem Pausenexpress in Aachen „RWTH Aktiv“

die Ergebnisse weiter verfolgt und umgesetzt werden. Auf diese Weise wären über 170 Hochschulen mit 2,1 Millionen Studierenden und über 400.000 Bediensteten erreichbar.

## Projektantrag

Ziel des Projektantrags und des Projekts war es, auf der konkreten Handlungsebene der Hochschulen und des örtlichen Hochschulsports das differenzierte Programm der

Gesundheitsförderung auszubauen, zu evaluieren und über ein Netzwerk ein Konzept für andere Hochschulen zu schaffen. Hierzu gehörten unter anderem:

- Spezielle Kursangebote
- Ein interaktives und zeitgemäßes Kommunikationssystem
- Räumliche Verbindung von Arbeiten/Studieren und Bewegen/Sport
- Zielgruppenspezifische PR

- Wissenschaftliche Begleitung
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit sowie
- Prozessbegleitende Dokumentation zur Erfahrungssicherung.

Dabei sollten 16 adh-Mitgliedshochschulen, unter geographischen und hochschulstrukturellen Aspekten ausgewählt, unter der Leitung des Hochschulsportzentrums der RWTH Aachen ein Netzwerk bilden, das Referenzmodelle für die übrigen Hochschulsporteinrichtungen entwickeln sollte.

Der Hochschulsport wird dabei als Bildungs- und Serviceeinrichtung gesehen, welche die Aufgabe hat, dauerhafte Motivation zu Sport und Bewegung zu entwickeln. Mitverantwortung für eine gesunde Lebensführung und die Verbesserung der Kommunikation unter den Hochschulangehörigen standen dabei im Vordergrund. Verhaltensdeterminierende Prozesse wie Entwicklung und Schulung von Bewusstsein, Vorsorgetreffen sowie Handlungsalternativen erkennen, erfahren und aufnehmen, waren immanente Bestandteile dieses Projekts. Hierbei sollte aber auch berücksichtigt werden, dass der Hochschulsport durch ein sehr betreuungsungünstiges Verhältnis von Lehrenden zu Teilnehmenden sowie durch eine mangelnde finanzielle Ausstattung gekennzeichnet ist.

Die Hochschulen wurden als Institutionen angesehen, die die oben angeführten Qualifizierungsprozesse wahrnehmen und umsetzen und zudem Kompetenzzentren für Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement sein könnten. Darüber hinaus könnte die Kompetenz des Hochschulsports durch seine ausgeprägte Vernetzung auf Landesebene und ihrer bundesweiten Strukturen positiv für ein universitäres Gesundheitskonzept genutzt werden.

Um ein solches betreuungsintensives Konzept zu realisieren, bedurfte es zusätzlicher finanzieller Mittel, die der Hochschulsport

nicht zur Verfügung hat. Da die Förderhöhe deutlich niedriger als beantragt war, fand das Projekt schließlich nur mit vier Partnerhochschulen statt.

## Vorgehensweise

Die Partnerhochschulen führten viermal im Jahr ein Treffen durch, in dem die Vorgehensweise, die Kursdurchführung, die Dokumentation, die Evaluation und allgemeine Projekthinhalte besprochen wurden. Grundlage hierfür bildeten die Inhalte des Projektantrags. Die Projektausgestaltung und die Kurse wurden gemeinsam entwickelt. Ein zentraler Aspekt des Projekts war von Beginn an, gemeinsame Kursangebote für alle beteiligten Standorte zu entwickeln, durchzuführen und zu evaluieren. Für diese Angebote erfolgten die Konzeptentwicklung und die inhaltliche Ausgestaltung in enger Abstimmung aller Projektpartner. Darüber hinaus eröffnete der Projektrahmen allen teilnehmenden Hochschulsporteinrichtungen die Möglichkeit, neben den gemeinsam durchzuführenden und zu evaluierenden Kursangeboten eigene, auf die besondere Situation der einzelnen Standorte zugeschnittene Angebote zu entwickeln und diese auf die speziellen Belange auszurichten.

## Erstes Resümee

Mit den Einblicken aus dem Projektaufbau und der -durchführung sowie einer sehr umfangreichen Dokumentation und Evaluation des Projekts gewannen die beteiligten Hochschulsporteinrichtungen eine Vielzahl von Erfahrungen, die bereits zum gegenwärtigen Zeitpunkt zu einer Adaption des Themenspektrums im Bereich von Gesundheitsförderung und Prävention auf die Belange der Studierenden und Bediensteten an den Standorten und zu einer Konkretisierung und Weiterentwicklung der Angebotsstruktur führen. Wesentliche Ergebnisse zum gegebenen Zeitpunkt können in die folgenden Schwerpunkte gegliedert werden:

### Individuelle (teilnehmenden-gerichtete) Ergebnisse

- Förderung eines gesunden und aktiven Lebensstils bei Studierenden und Bediensteten
- Durch bedürfnisorientierte Angebotsformen konnten die Teilnehmenden motiviert werden, sich aktiv mit dem Erhalt und der Verbesserung ihres Bewegungs- und Ernährungsverhaltens zu befassen
- Minimierung der „Barrieren“, die körperliche Aktivitäten erschweren, durch niedrigschwellige Angebote und den Transfer von Bewegung an die „Orte des Alltags“

### Hochschulinterne Ergebnisse der beteiligten Projektpartner

- Ausweitung, Differenzierung und Spezialisierung des bestehenden gesundheitsorientierten Angebots an den Standorten
- Professionalisierung und dauerhafte Implementierung der erweiterten gesundheitsorientierten Angebote
- Vertiefung und Intensivierung der lokalen Zusammenarbeit mit Hochschulleitung, Personalräten und Dekanaten, der Sportwissenschaft/Sportmedizin sowie weiteren Partnern und der daraus resultierenden größeren Akzeptanz des „Sekundärsektors“ Hochschulsport
- Ganzheitliche und nachhaltige Prävention und Gesundheitsförderung insbesondere bei der Angebotsstruktur für Beschäftigte
- Auf- und Ausbau von hochschulspezifischen effizienten Informations- und Beratungskonzepten in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung zur Stärkung der individuellen Gesundheitskompetenzen der Studierenden und Bediensteten
- Insbesondere durch die Initiierung des „Hochschulsport Pausenexpress“ ist es an allen beteiligten Standorten gelungen, eine auf die Bedürfnisse der Hochschulbeschäftigten ausgerichtete Angebotsform in die Hochschule zu tragen
- Erstellung und Anwendung von Bedürfnisbefragungen zur Verbesserung der Partizipation und des individuellen Angebotdesigns

### Gemeinsame Ergebnisse der Projektpartner

- Entwicklung und Durchführung innovativer Angebote unter Berücksichtigung ganzheitlicher Ansätze mit mehrdimensionalen Inhalten
- Anregungen für neue Angebote durch die befruchtende Zusammenarbeit mit den Projektpartnern

### Projektübergreifende Ergebnisse

- Auf der strukturellen Ebene wurde durch das Projekt das Gesundheitsprofil der Hochschulen und der Hochschulsporteinrichtungen insgesamt gestärkt.
- Enorme Außenwirksamkeit für das Thema Gesundheit und Gesundheitsförderung an den Hochschulen wurde erzielt.
- Über Tagungen und Publikationen können die entwickelten Konzepte transparent und durchlässig auch für weitere Hochschulstandorte verfügbar gemacht werden.
- 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.

Zum gegenwärtigen Zeitpunkt zeichnet sich ab, dass mit Angeboten, die nach Bedürfnisabfragen zusammengestellt wurden sowie mit aufsuchenden (Pausenexpress) und besonders niedrigschwelligen Angeboten eine Teilnahmeerhöhung von Sportabbrechern und Sportabstinenten erreicht werden konnte. Bei den anderen Kursangeboten ist dies noch verbesserungswürdig. Die aufgebaute Netzwerkstruktur zwischen den teilnehmenden Hochschulen eröffnet im Hinblick auf die Erhöhung des Teilnahmeanteils von Sportabbrechern und Sportabstinenten erste Lösungsansätze.

- Peter Lynen, wiss. Mitarbeiter am HSZ der RWTH Aachen, Projektleiter „Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung“



## Hochschulsport Uni Paderborn

### Wir bewegen kluge Köpfe...

#### Hochschulsport: Wichtiger Bestandteil einer funktionierenden Hochschullandschaft in präventiver und gesundheitsfördernder Hinsicht

Der Hochschulsport der Universität Paderborn war in den vergangenen zwei Jahren eine von vier Hochschulsporteinrichtungen, die unter der Federführung des Hochschulsports der RWTH Aachen und den Hochschulsporteinrichtungen der Universitäten Potsdam und Wuppertal im BMG-Projekt „Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung“ aktiv war.

Der Hochschulsport hat sich mit der Teilnahme am Projekt das Ziel gesetzt, die Ressourcen der Hochschule durch einen gezielten Gesundheitssport in präventiver und rehabilitativer Hinsicht (noch) mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Durch diese Facette bereichert der Hochschulsport die Universität als

Ausgleich zum Alltag und zur Unterstützung gesundheitsfördernder Maßnahmen und somit zum Erhalt und zur Entfaltung wichtiger Leistungspotenziale der Studierenden und Bediensteten. Speziell für Studierende bietet die Institution Hochschule oftmals letztmalig institutionell die Möglichkeit, eigenverantwortlich gesundheitliche Prävention ein- und auszuüben.

Nicht zuletzt basieren Hochschulsporteinrichtungen auf Netzwerken und Kooperationen innerhalb und außerhalb der Hochschule. Besonders der Erfahrungsaustausch aufgrund verschiedener räumlich-organisatorischer Ausgangslagen, die Evaluation der Maßnahmen und die Entwicklung gemeinsamer Ideen im Projekt haben neue Ressourcen geschaffen, die zu weiteren qualitativen und quantitativen Neuerungen des Hochschulsports am eigenen Standort beitragen.



# Hochschulsport RWTH Aachen

Die innerhalb des Projekts als standortspezifische Angebote durchgeführten Kurse folgten in Aachen zwei Schwerpunkten:

## 1. Ausweitung und Intensivierung der gesundheitsorientierten Angebote im allgemeinen Programm des Hochschulsports

### Systematisierung der Inhalte

Eine differenzierte Datenbasis über den Gesundheitszustand von Studierenden, um geeignete Maßnahmen und Konzepte zur Gesundheitsförderung für diese Zielgruppe entwickeln zu können, lag zu Beginn des Projektzeitraums nicht vor.

Über die Ergebnisse aus dem NRW Gesundheitssurvey von 2007 ergaben sich aber Anhaltspunkte bezüglich der für Studierende relevanten gesundheitsbezogenen Themen und studienbedingten Belastungen. Diese Themenbereiche, unter anderem subjektiv wahrgenommener Stress oder auch Kreuz-, Rücken-, Schulter- und Nackenprobleme, wurden als eine Grundlage für die Projekt-

entwicklung am Standort Aachen verwendet. Da das zum Projektstart aktuelle Hochschulsportprogramm bereits umfangreiche und vielseitige Bewegungsangebote bereitstellte, erfolgte die Schwerpunktsetzung der Programme innerhalb des Projekts in den Bereichen Entspannung beziehungsweise Stressbewältigung und Ernährung.

### Darstellung der Vorgehensweise

- Sammlung und Zusammenstellung möglicher Inhalte zur Zielerreichung
- Überprüfung des bisherigen Programms auf notwendige beziehungsweise sinnvolle Ergänzungen
- Gestaltung von Angeboten auf Grundlage der Zielerreichungsvorgabe im Bereich Entspannung/Stressbewältigung und Ernährung (Aufnahme der benannten Inhalte, Organisation von Räumen und/oder Sportstätten, Kursleitergewinnung)
- Durchführung der Angebote
- Interne Auswertung und Ausweitung der Angebote über den Projektverlauf

### Übersicht der Angebote in den Bereichen Entspannung/Stressbewältigung und Ernährung

## 2. Zielgruppenorientierte Angebote für einzelne Abteilungen und Dezernate der RWTH

Ein übergeordnetes Ziel dieses Projektanteils war die bedarfsgerechte und zielgruppenspezifische Entwicklung von Angeboten zur Gesundheitsförderung der Bediensteten der RWTH Aachen.

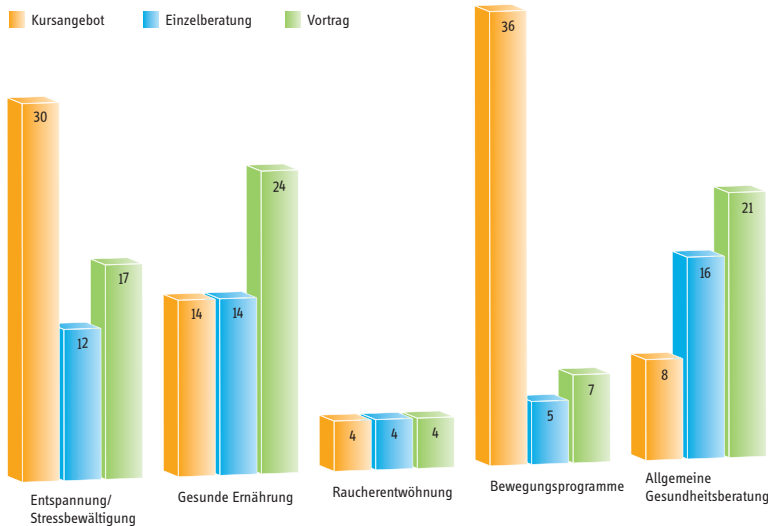
In der im Folgenden vorgestellten Herangehensweise wurden zwischen September 2009 und Februar 2010 über eine Bedürfnisabfrage und über Kurzinterviews die gesundheitsbezogenen Bedürfnisse der Mitarbeitenden aus drei universitären Abteilungen erfasst. Im Verlauf des Projekts entstanden daraus bewusst niedrigschwellig angelegte Angebote, die organisatorisch mit einer kleinen Teilnehmendenzahl auf die in der Bedarfsanalyse genannten Bedingungen abgestimmt wurden.

### Systematisierung der Inhalte

Drei Abteilungen der RWTH Aachen wurden konkret zur Teilnahme am Projekt eingeladen:

1. Transportlogistik mit Fahrbereitschaft, Fahrzeugeinsatz und -verwaltung und Fahrdienst

	WS 2009/2010	SS 2010	WS 2010/2011
Entspannung / Stressbewältigung	Relax mit progressiver Muskelentspannung I/II		Relax mit progressiver Muskelentspannung I/II
	Entspannung durch Phantasiereisen I/II	Entspannung durch Phantasiereisen I	
	Entspannung und Stressbewältigung	Entspannter durch den Alltag	Entspannter durch den Alltag I (2 Kurse) / II (1 Kurs)
		Gelassen und sicher im Stress	Gelassen und sicher im Stress
			Achtsamkeit (Kurs und WE)
	Fit at work - Entspannung I/II		
Ernährung		Fit im Team - Entspannung und Stressbewältigung	
		Fit im Team - Yoga für einen gesunden und entspannten Rücken	
	Abnehmen leicht gemacht I/II	Abnehmen leicht gemacht I	Abnehmen leicht gemacht I/II
	Vortragsreihe Ernährung Teil I-III	Vortragsreihe Ernährung Teil I-III	
	Fit at work - Ernährung	Fit at work - Ernährungspraxis	
	Fit im Team - Ernährung		



Gestaltung oder Beendigung der Angebote

- Durchführung des zweiten/dritten Umlaufs (je nach Abteilung/Dezernat)
- Auswertung der projektbezogenen Inhalte anhand von Fragebogen und Kurzinterview (werden zurzeit ausgewertet und redaktionell aufbereitet)

## Resümee

Es wurde eine Bedarfsanalyse installiert, die insbesondere dazu diente, die Anforderungen und Erwartungen der Zielgruppe "Bedienstete" der RWTH herauszufinden. Im Sinne der Partizipation diente diese Art der Kommunikation an einer großen Hochschule wie der RWTH Aachen als ein zentrales Instrument, um mit den potenziellen Teilnehmenden in Kontakt zu kommen und um herauszufinden, was genau die Interessen und Wünsche sind und auch ob der Hochschulsport überhaupt in der Lage ist, diese Leistungen anzubieten.

Die Untersuchungen lieferten wertvolle Erkenntnisse über die gewünschten Angebote im Rahmen der Gesundheitsförderung und die bevorzugten Rahmenbedingungen (Wochentage, Tageszeit, Kursorte) der praktischen Sport- und Bewegungsausübung und schufen so die Grundlage für die Optimierung der Angebotserstellung.

Es zeichnet sich ab, dass es mit einem intensiven Einbezug der Rahmenbedingungen innerhalb der universitären Arbeitswelt und den persönlichen Arbeitssituationen der Beschäftigten gelingen kann, auch „sportferne“ Beschäftigte zu erreichen und einen Beitrag zur Verbesserung der persönlichen Gesundheitskompetenz und zu einem gesunden Lebensstil zu leisten.

• Uwe Bollmann,  
Hochschulsportzentrum RWTH Aachen

## Interesse an Angeboten zur Gesundheitsförderung im Setting Hochschule

2. Dezernat für Grundsatzfragen und Planungsaufgaben hinsichtlich der Bereiche Struktur, Forschung, Lehre und Finanzen als eine Abteilung der zentralen Verwaltung
3. Integration Team – Human Resources, Gender and Diversity Management (Personal- und Organisationsentwicklung, Work Life Balance, Integration von Gender- und Diversity-Perspektiven in der Hochschulentwicklung)

der gesundheitsbezogenen Bedürfnisse der Teilnehmenden in Bezug auf

- inhaltliche Bedürfnisse/Wünsche aus den Bereichen Bewegung, Entspannung/ Stressbewältigung und Ernährung
- Organisationsform
- Zeitstruktur
- Analyse der relevanten Daten
- Gestaltung von speziellen Angeboten auf Grundlage der Auswertungsergebnisse der Bedürfnisabfrage (Aufnahme der benannten Inhalte, Organisation von Räumen und/oder Sportstätten, besonders qualifizierte Kursleitende, alle Kurse in Klein- oder Kleinstgruppen bis maximal sieben Teilnehmende)
- Vorstellung und Detailabsprachen der Gesamtübersicht in den Abteilungen und Dezernaten
- Implementierung der Angebote in die jeweiligen Settings und Strukturen der Abteilungen für zunächst drei bis vier Monate
- Auswertung der Ergebnisse des ersten Umlaufs in Interviewform (mit den Möglichkeiten, die durchgeführten Kursangebote weiterzuführen, die Angebote anzupassen oder als abgeschlossen zu benennen)
- Optimierung, Weiterführung, alternative

Abteilung/ Dezernat	Beschäftigte	davon TN	Zeitraum
Transportlogistik	34	24	September 2009 - Juni 2010
Dezernat 6	22	14	Oktober 2009 - September 2010
Igad	20	10	Februar 2010 - Januar 2011

## Darstellung der Vorgehensweise

- Akquise durch Direktansprache der Abteilungen/Dezernate und Abklären der formalen und organisatorischen Voraussetzungen mit den jeweiligen Dienstvorgesetzten
- Bedürfnisabfrage mit Fragebogen und individuellen Kurzinterviews zur Erfassung