

Pressemitteilung

Aktiv werden – mit HSZ und TK

Das Hochschulsportzentrum der RWTH Aachen (HSZ) will mehr Bewegung in den Alltag von Studierenden und Dozenten bringen. Möglich ist dies dank eines neuen Projektes zur betrieblichen Gesundheitsförderung mit der Techniker Krankenkasse.

Es begann als Pilotprojekt und ist mittlerweile „buchstäblich eine Marke“, wie Peter Lynen, Leiter des Hochschulsportzentrums (HSZ), beschreibt: Der Pausenexpress, der mit kurzen Bewegungseinheiten dafür sorgt, dass berufstätige Menschen an ihrem Arbeitsplatz Gelegenheit für Bewegung und Entspannung erhalten. Mittlerweile nehmen 800 bis 1.000 Menschen das Angebot an der RWTH und FH in Anspruch – gestartet wurde mit gerade einmal 200.

Jetzt geht die Erfolgsgeschichte weiter: Mit dem neuen Gesundheitsprojekt, gefördert durch die Techniker Krankenkasse (TK), „rückt das Hochschulsportzentrum nun neben der Bediensteten- auch die Studierendengesundheit in den Fokus“, erklärt Uwe Bollmann, wissenschaftlicher Mitarbeiter am HSZ. Denn bisher kommt die „Lebenswelt Hochschule“ bei der politischen Entscheidungsträgerin der Gesundheitsförderung noch gar nicht vor, wie Peter Lynen auf der Landeskongress Sport feststellen konnte. Masoud Mirzai, Leiter Kundenservice Aachen-Campus der Techniker Krankenkasse, weiß, dass rund drei Millionen Menschen bundesweit an einer Hochschule beschäftigt sind: „Diese Institution hat daher eine weitreichende Bedeutung für die Gesellschaft“, sagt er. Denn die Studierenden werden ihre Erfahrungen von der Universität zukünftig auch in ihren Arbeitsalltag hineinbringen. Somit ist es der Techniker Krankenkasse ein großes Anliegen, gesundheitsbezogene Projekte an Hochschulen zu unterstützen – natürlich auch an der RWTH, gemeinsam mit dem HSZ. „Unsere Partnerschaft geht bereits über zwei Jahrzehnte, daher bestehen sowohl Verlässlichkeit und gleiche Qualitätsansprüche auf beiden Seiten“,

freut sich Lynen, wobei Mirzai hinzufügt: „Wir haben immer gut und vertrauensvoll zusammengearbeitet – da gab es keinen anderen Partner.“

Neben finanzieller Förderung kann die Techniker Krankenkasse das Hochschulsportzentrum aber auch mit Wissen unterstützen. „Wir haben seit 2002 durch ähnliche Projekte Erfahrungen sammeln können, die wir nun in die Umsetzung einfließen lassen“, erklärt René Schulz, Berater betriebliches Gesundheitsmanagement Rheinland der TK und Projektbeauftragter. Er ist sich sicher, dadurch eine gute Mithilfe bei der Struktur geben und Ideen mit einfließen lassen zu können.

Doch wie sieht das Projekt inhaltlich aus? Uwe Bollmann erklärt, dass ein Pausenexpress für Studierende, der für eine kurze, bewegte Unterbrechung des Studienalltags sorgt, aufgebaut wird. Dazu gab es im Sommersemester bereits eine Testphase in sieben Seminaren, die über 95 Prozent der Teilnehmer von der Wirksamkeit überzeugt hat. „Mein persönlicher Wunsch ist es, mit dem Projekt auch in die Vorlesungen zu gehen“, fügt er hinzu, mit Vorfreude auf die Ausweitung des Angebotes.

Weiterhin stehen auch Angebote zu Entspannung und Stressbewältigung, sowie zur richtigen Ernährung auf dem Programm: Zum Beispiel sind Kochkurse in kleinen Gruppen in Planung. Sehr am Herzen liegt Uwe Bollmann das Thema Sitzen – etwas, das in der heutigen Gesellschaft unterschätzt wird. Der geplante „Sitz-Check“ geht den Fragen „Wie viel sitze ich wirklich im Alltag?“ und „Welche Übungen gleichen das Sitzen aus?“ nach. Insgesamt kann man sich also auf ein breit gefächertes Angebot freuen, mit dem das Projekt mehr Bewegung ins Universitätsleben bringt.

Dabei wird die Nachhaltigkeit nicht aus den Augen gelassen. Zwar ist das Programm zunächst bis Ende September 2018 begrenzt, doch kann sich Peter Lynen gut vorstellen, es innerhalb der RWTH und der FH in Aachen weiter auszubauen. Schließlich handelt es sich um ein wichtiges Thema, was auch durch das

Engagement von Angelika Blanke, der stellvertretenden Marktregionsleiterin Rheinland der TK, unterstützt wird. „Mein Bereich beginnt in Aachen und geht bis Siegen. Ich bin gerne hier, um die Wichtigkeit des Ganzen zu unterstützen“, sagt sie, gespannt auf die Entwicklung des Projekts.

Aachen, 05.09.2016

i. A. Silvia Möller, Presseassistentz