

# **Bewegungsbezogene Gesundheitskompetenzen entwickeln - Studierende und Lehrende für einen bewegten Alltag im Studium und Beruf stärken**

Workshop 03 im Rahmen der Tagung *Gesundheitskompetenzen in Hochschulen entwickeln – Studierende für ihre berufliche Zukunft stärken*

Dr. Carolin Waltert – GeKoNnTeS-Projektteam Universität Paderborn, Arbeitsgruppe Kindheits- und Jugendforschung im Sport · 25. April 2024



# Relevanz einer bewegungsorientierten Gestaltung des Hochschulalltags





## Das Setting Hochschule unter der Lupe

Studierende sitzen (häufig)...

- ... auf dem Hin- und Rückweg zur Hochschule
- ... in der Lehre – dem „Kerngeschäft“ der Hochschulen
- ... in der Mensa
- ... in der Bibliothek
- ... beim Vor- und Nachbereiten der Veranstaltungsinhalte
- ... in der Vorbereitung auf Prüfungen
- ... usw.





## Was sagen die Empfehlungen zum Bewegungs- und Sitzverhalten für die Zielgruppe?



Abb. 1. Übersicht der WHO-Empfehlungen zu körperlicher (In-) Aktivität (WHO, 2020)





## Was wissen wir über das Bewegungs- und Sitzverhalten von Studierenden? Ausgewählte Ergebnisse

- ... über 40% der Studierenden sitzen im Semester zwischen acht und zwölf Stunden/täglich (i. d. Woche), fast jede:r 10. mehr als 12 Stunden/täglich (SPIN Sport Innovation GmbH & Co. KG & Constata, 2018, S. 19)
- ... jede:r dritte Studierende berichtet: zu langes Sitzen = Probleme (SPIN Sport Innovation GmbH & Co. KG & Constata, 2018, S. 21)
- ... knapp 75% erreichen die WHO-Empfehlungen von mindestens 2,5 Stunden/Woche NICHT (Grützmaker, Gusy, Lesener, Sudheimer & Willige, 2018, S. 100)
- ... Studierende sind weniger körperlich aktiv als eine altersgleiche, repräsentative Stichprobe (18-29 Jahre; Grützmaker et al., 2018, S. 100)
- ... Rückgang der körperlichen Aktivität durch Digitalisierung und Corona (TK, 2023, S. 24)



## Zwischenfazit

Hohe Diskrepanz zwischen Empfehlungen im Kontext der bewegungsbezogenen Gesundheitsförderung und dem tatsächlichen Sitz- und Bewegungsverhalten der Studierenden

**Ziel des Paderborner GeKoNnTeS-Bausteins:**

**Entwicklung und Implementation eines Moduls für die Paderborner Hochschuldidaktik zur fächerübergreifenden Vermittlung von bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenzen für Studierende und Lehrende**

# Vorstellung des Paderborner Transferansatzes



## Phase 1

### Inhaltliche Ebene

- Recherche bereits vorhandener Ideen und Konzepte im Bereich „bewegte Lehre“ an Hochschulen

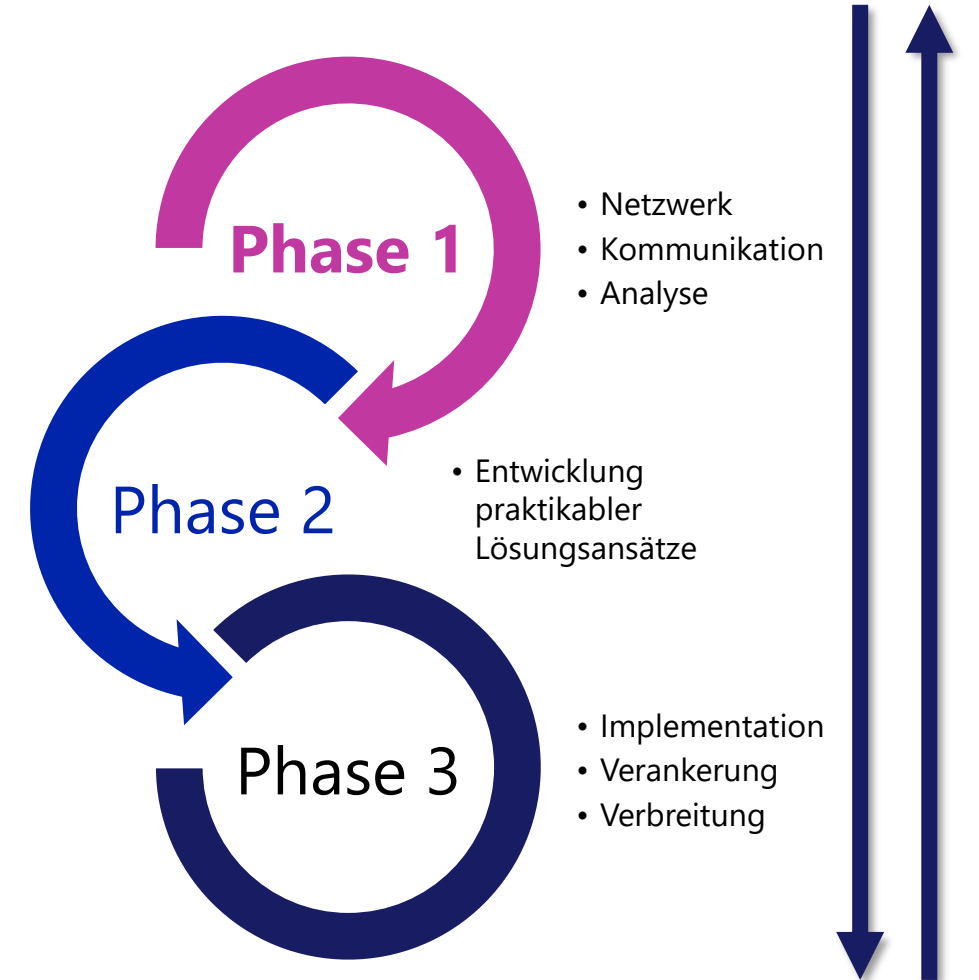


Abb. 2. Phasen des Transferprozesses (Kehne, im Druck; modifiziert nach Kehne, 2024, Folie 8)





# Ergebnis der Analyse: Heidelberger Modell der bewegten Lehre

Sitzunterbrechung und Lernzeitwahrung/-schonung

**Lern-Bewegungsformel:**

**Lernen + Haltungswechsel = bewegtes Lernen**

(Rupp, 2022, S. 15)

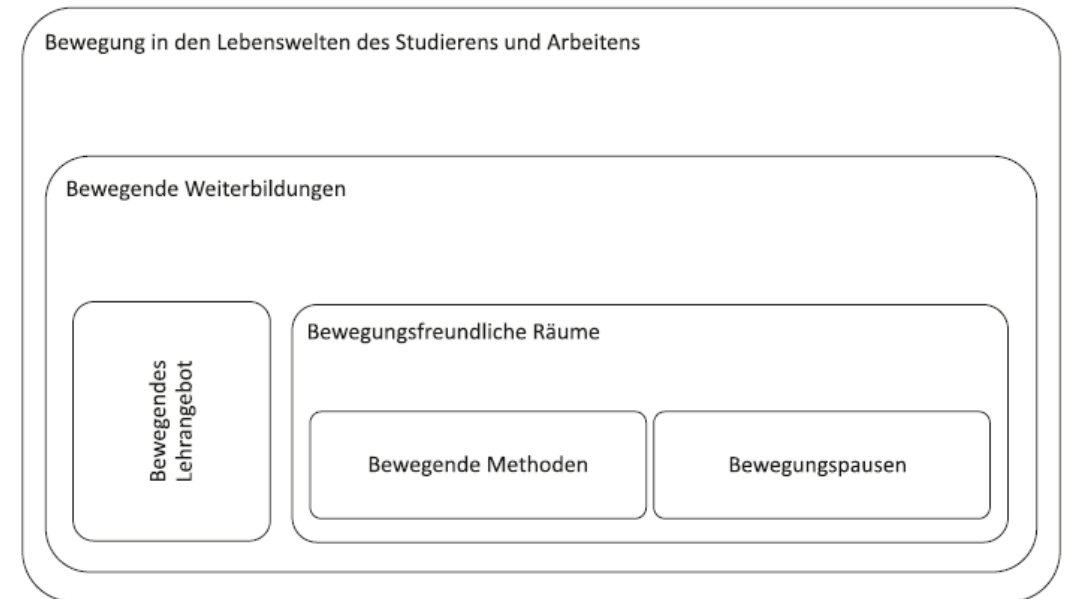


Abb. 3. Das Heidelberger Modell der bewegten Lehre  
(Rupp, Dold & Bucksch, 2020, S. 19)



## Phase 1

### Inhaltliche Ebene

- Recherche bereits vorhandener Ideen und Konzepte im Bereich „bewegte Lehre“ an Hochschulen
- Kontaktaufnahme mit PH Heidelberg (Dr. Rupp)
- Nutzung vorhandener Expertise zum Thema „bewegte Lehre“ der Arbeitsgruppe Kindheits- und Jugendforschung im Sport

### Organisatorische Ebene

- Kontaktaufnahme Abteilung Personalentwicklung (interne Fort- und Weiterbildung)
- Stabsstelle Bildungsinnovationen und Hochschuldidaktik
- Gespräche zur Finanzierung

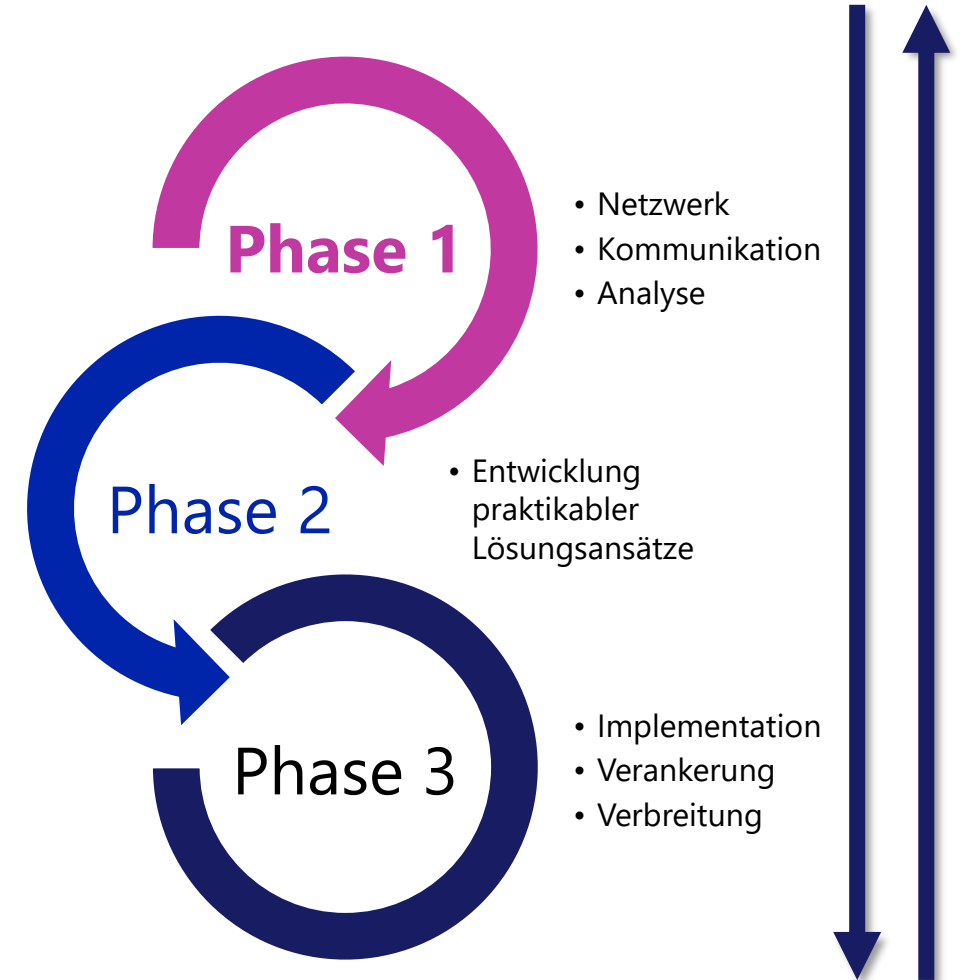


Abb. 2. Phasen des Transferprozesses (Kehne, im Druck; modifiziert nach Kehne, 2024, Folie 8)

## Phase 2

### **Transfervorhaben: Erprobung des Heidelberger Modells der bewegten Lehre hinsichtlich der Passung für den Standort Paderborn**

Durchführung der Fortbildung „Bewegungsaktivierende Methoden für die Seminarpraxis“ durch den Experten und formative Evaluation (Partizipation, Kommunikation)

Gleichzeitig: fortwährende Absprachen auf organisatorischer und struktureller Ebene hinsichtlich der Passung als relevante Stell-schrauben für die Implementation in Paderborn

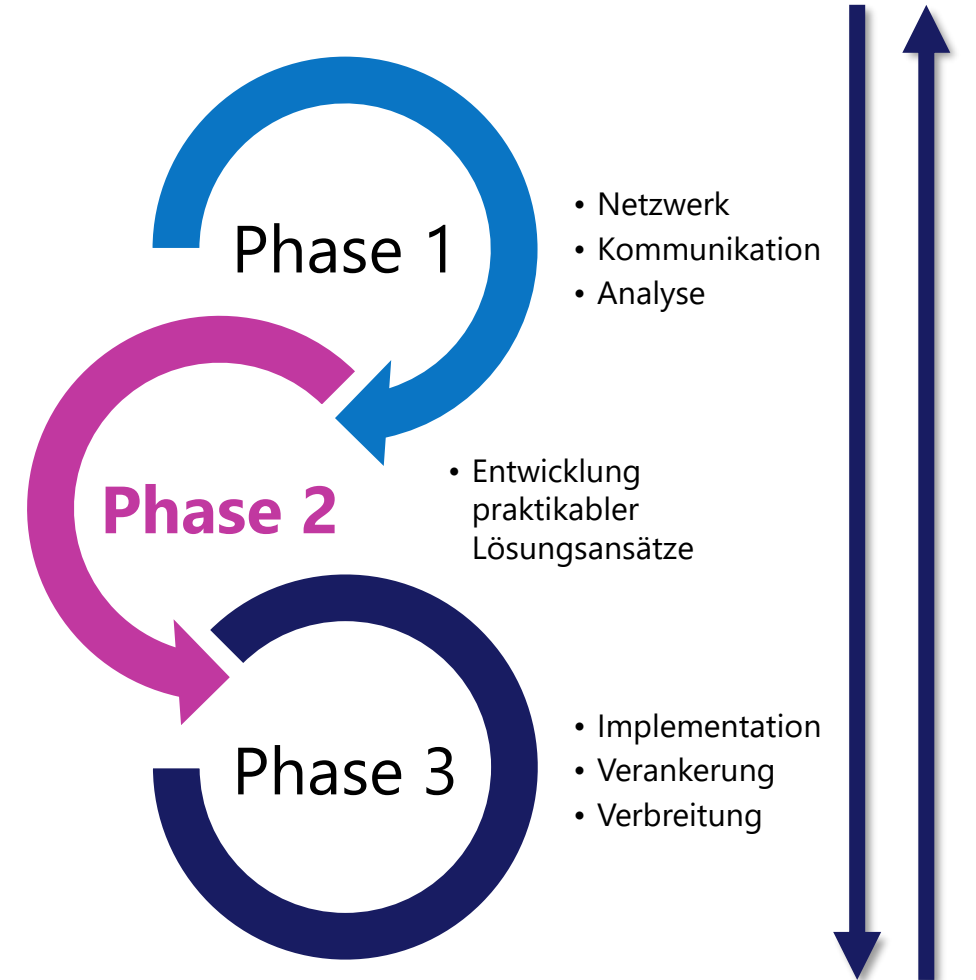


Abb. 2. Phasen des Transferprozesses (Kehne, im Druck; modifiziert nach Kehne, 2024, Folie 8)

## Phase 3

Vertiefung der Gespräche mit den Netzwerkpartner:innen

→ Ziel: dauerhafte Implementation der Fortbildung mit inhaltlichen und strukturellen Modifikationen für den Standort Paderborn

→ Organisatorische Absprachen hinsichtlich Verankerung, Umsetzung sowie Erweiterung des Netzwerks (auf Basis der standortspezifischen Rahmenbedingungen)

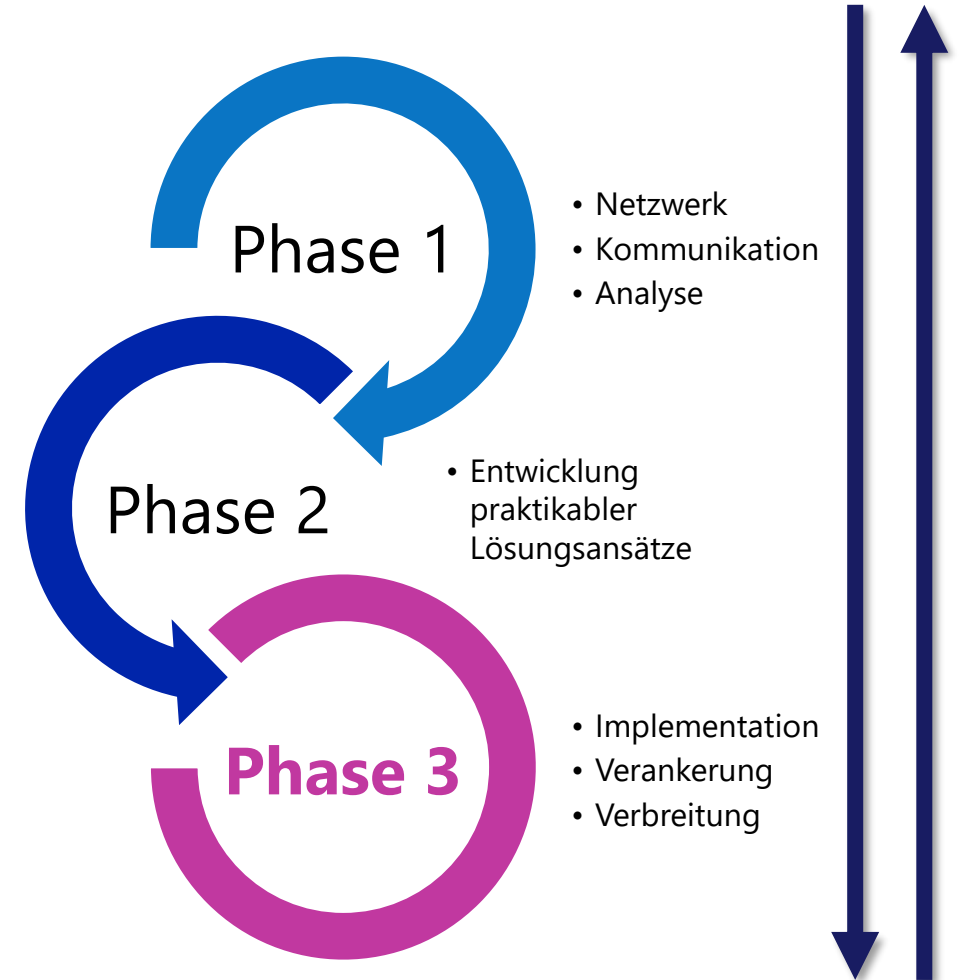


Abb. 2. Phasen des Transferprozesses (Kehne, im Druck; modifiziert nach Kehne, 2024, Folie 8)

## Phase 3

Wunsch der Stabsstelle: Stärkung der inneruniversitären Angebote im Profil der Stabsstelle für Bildungsinnovationen und Hochschuldidaktik aus der AG Kindheits- und Jugendforschung im Sport

Aktueller Stand: geplante Durchführung im Laufe des Jahres 2024

Zusätzliche Entwicklungen: Weiterer Transfer zum Thema „bewegte Lehre“ in verschiedenen Lehrveranstaltungen (Lehramt Sport, fächerübergreifendes Lehramt, Workshops für Referendar:innen und Lehrkräfte im Beruf)

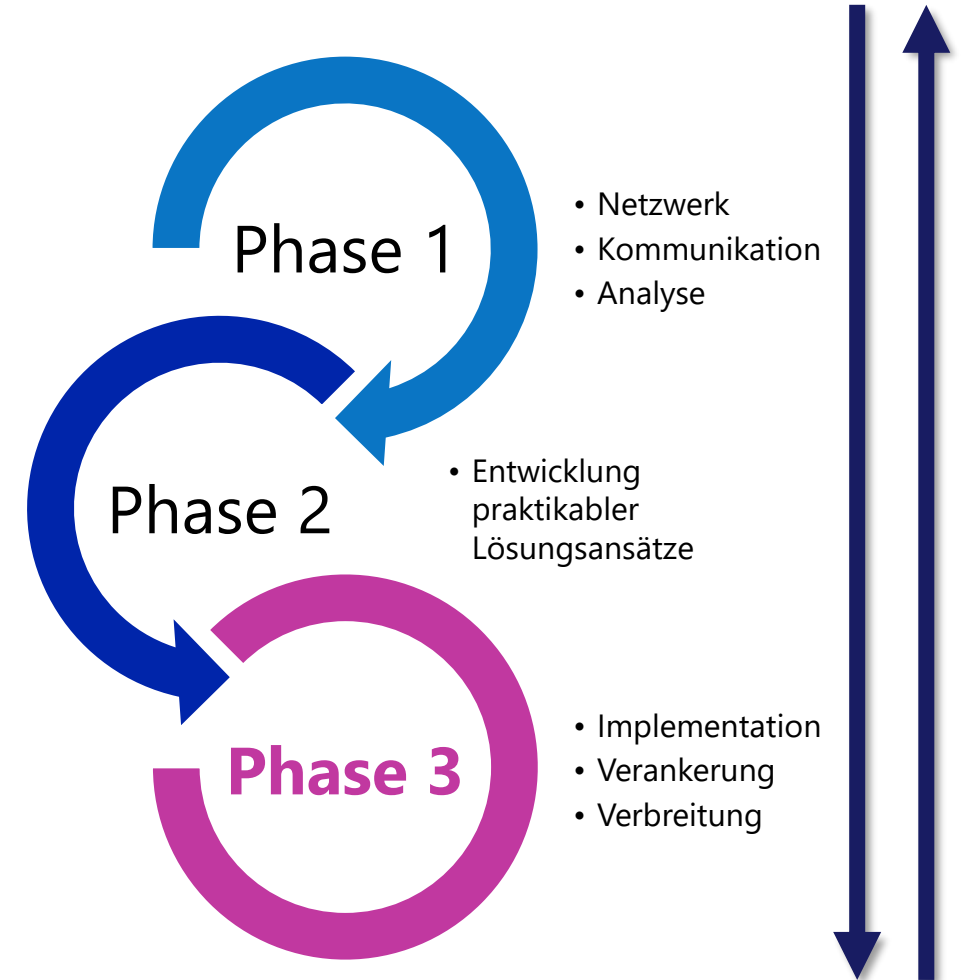


Abb. 2. Phasen des Transferprozesses (Kehne, im Druck; modifiziert nach Kehne, 2024, Folie 8)

# **Workshopphase: Transferpotenziale, Akteure/Akteur- innen, Herausforderungen sowie Lösungsansätze**





## Workshopphase – Teil 1: Akteur:innen am eigenen Standort identifizieren

**Wer sind Netzwerkpartner:innen an Ihrer Hochschule, mit denen Sie das Vorhaben Implementierung einer Fortbildung zur „bewegten Lehre“ umsetzen würden?**

**Falls es an Ihrem Standort bereits eine Fortbildung zur Thematik gibt: Wer sind Ihre Partner:innen? Aus welchen Akteur:innen besteht Ihr Netzwerk?**

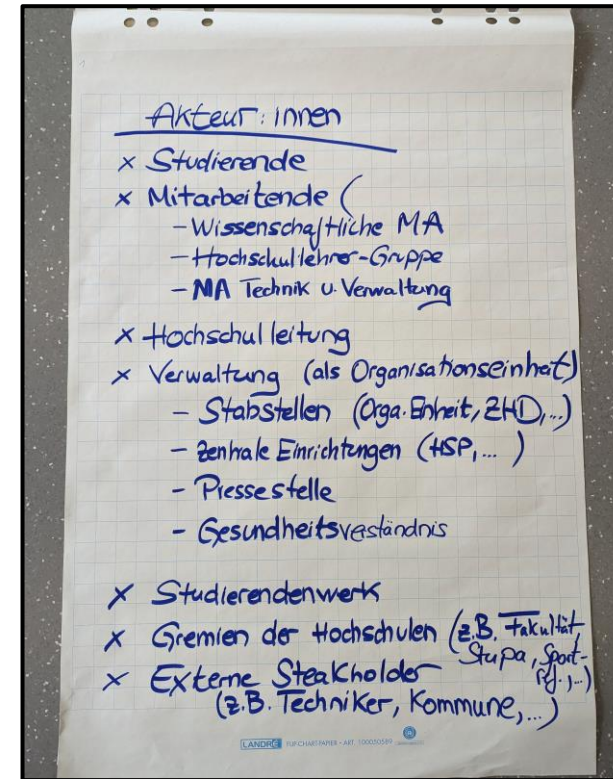
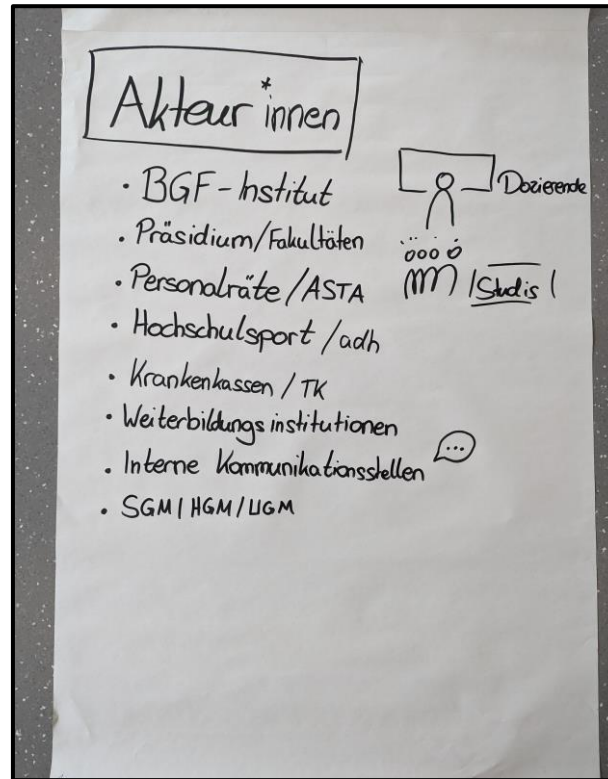
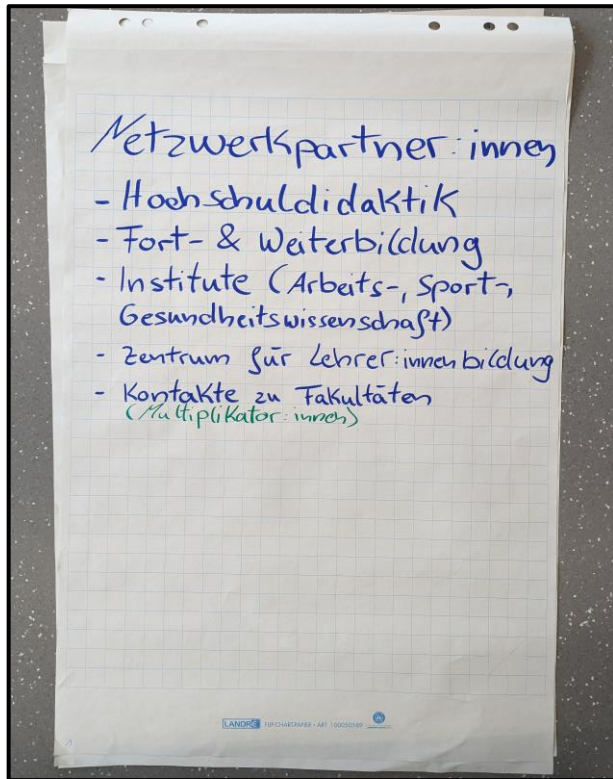
**Austauschzeit: 10 Minuten**



- Netzwerk
- Kommunikation
- Analyse



## Workshopphase – Teil 1: Ihre Ergebnisse







## Workshopphase – Teil 2: Herausforderungen

**Welche Herausforderungen antizipieren bzw. haben Sie aus Ihrer Perspektive heraus bei der Umsetzung des Vorhabens Implementierung einer Fortbildung zur „bewegten Lehre“ an Ihrer Hochschule?**

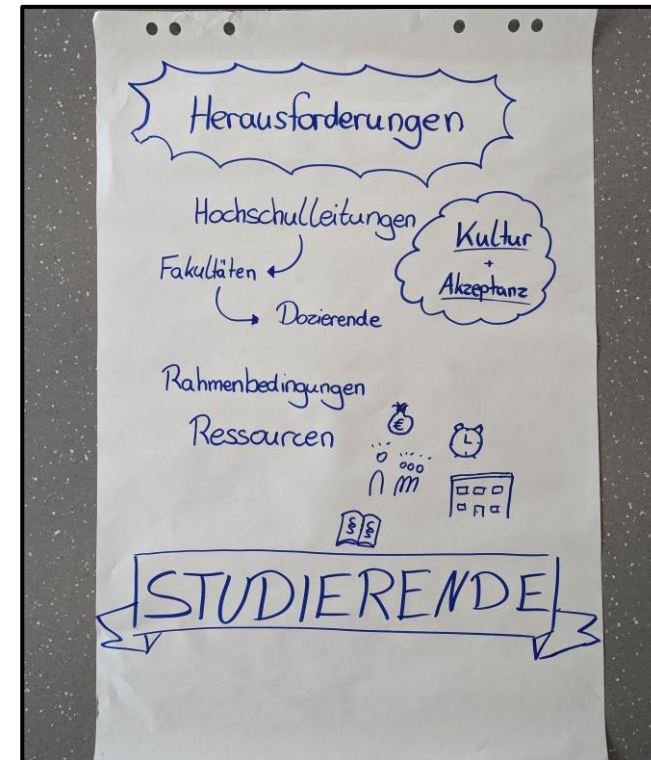
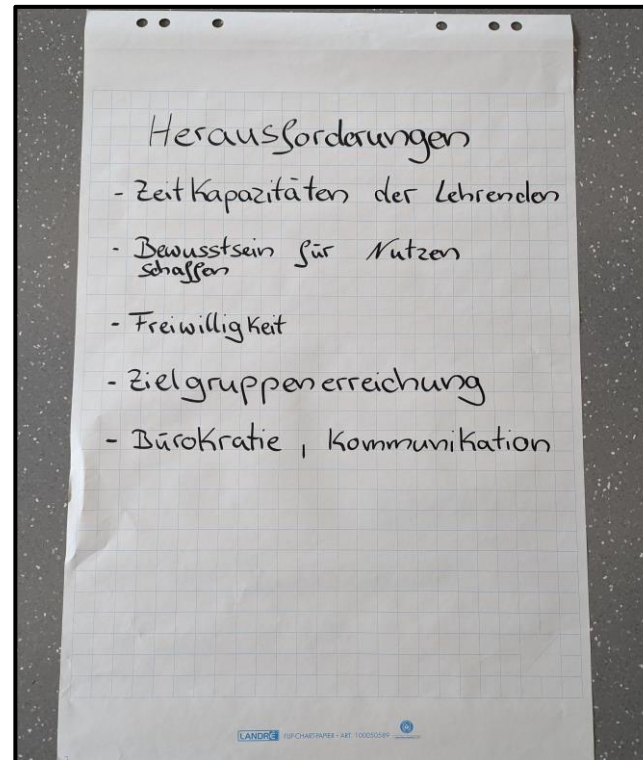
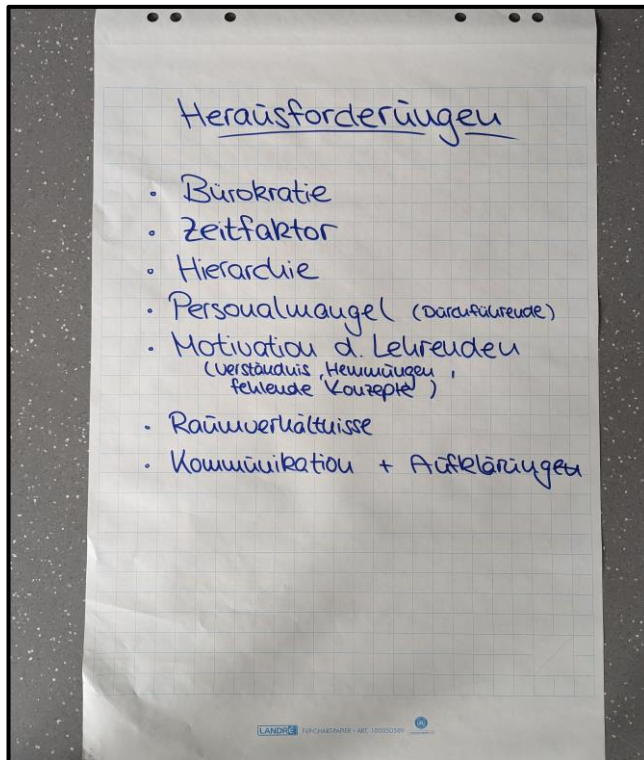
**Austauschzeit: 10 Minuten**



- Entwicklung praktikabler Lösungsansätze



## Workshopphase – Teil 2: Ihre Ergebnisse





## Workshopphase – Teil 3

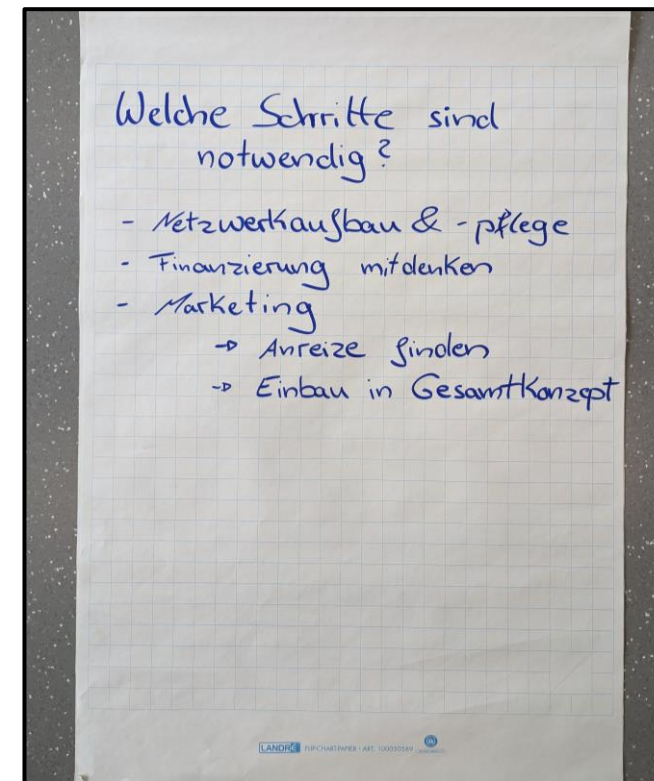
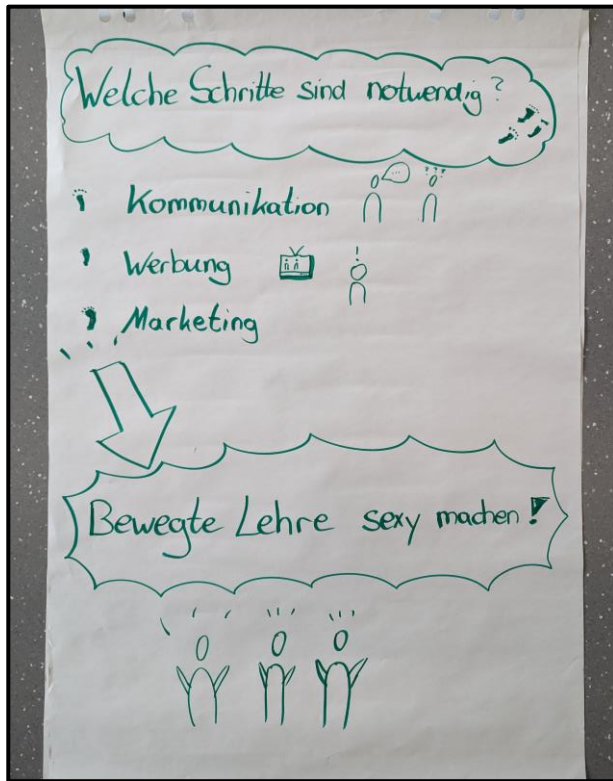
**Welche Schritte sind notwendig, um das Thema „bewegte Lehre“ in die Fläche an der eigenen Hochschule bzw. der Hochschulen insgesamt zu bringen?**



- Implementation
- Verankerung
- Verbreitung



## Workshopphase – Teil 3: Ihre Ergebnisse



# Zusammenfassung und Ausblick





## Zusammenfassung und Ausblick

- „bewegungsorientierte Gestaltung des Hochschulalltags“ = zukunftssträchtiges und notwendiges Thema
- Heidelberger Modell der bewegten Lehre (Rupp et al., 2020) = Möglichkeit Lehrveranstaltungen bewegungsorientierter zu gestalten, Lernen mit Bewegung zu verbinden und Studierende und Lehrende für mehr Bewegung im Studienalltag zu sensibilisieren/ qualifizieren
- Für den standortspezifischen Transfer sollten die drei Phasen des Transfers (sowie die Transferdimensionen) berücksichtigt werden

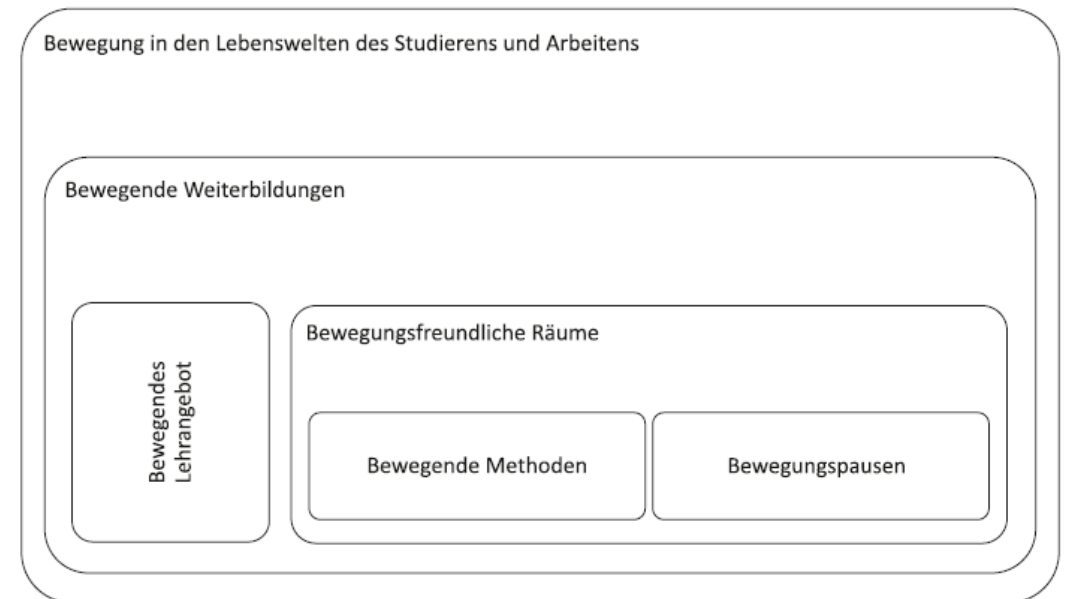


Abb. 4. Das Heidelberger Modell der bewegten Lehre (Rupp, Dold & Bucksch, 2020, S. 19)



## Zusammenfassung und Ausblick

- bewegungsorientierte Gestaltung von Lehrveranstaltungen = eine Stellschraube, die im Kontext der bewegungsorientierten Gestaltung des Hochschulalltags berücksichtigt werden sollte
  - weitere best practise Ideen: Fact- und Actionsheet „Bewegtes Studium – Theoretische Grundlagen und Praxisbeispiele aus Hochschulen“ (Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. (Hrsg.), 2020).



# Fragen?





**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit  
und Mitarbeit!**

Dr. Carolin Waltert





## Literaturverzeichnis

- Grützmacher, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S., & Willige, J. (2018). *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017*. Abgerufen am 14. November 2023 unter <https://www.tk.de/resource/blob/2050660/8bd39eab37ee133a2ec47e55e544abe7/gesundheit-studierender-in-deutschland-2017-studienband-data.pdf>
- Kehne, M. (im Druck). Wissenstransfer zur Bewegungsförderung: Was funktioniert wie und mit wem? In N. Neuber (Hrsg.), *Wissenstransfer in der Sportpädagogik*. Springer.
- Kehne, M. (2024). *Wissenstransfer studentischer Gesundheitskompetenzen: Was funktioniert wie und mit wem?* Impulsvortrag im Rahmen der Tagung Gesundheitskompetenzen in Hochschulen entwickeln – Studierende für ihre berufliche Zukunft stärken am 25. April 2024 in Paderborn.
- Rupp, R. (2022). *Online-Seminare bewegt gestalten. Mit Schwung durch den Online-Marathon*. Springer. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-658-36558-5>
- Rupp, R., Dold, C., & Bucksch, J. (2020). *Bewegte Hochschullehre. Einführung in das Heidelberger Modell der bewegten Lehre*. Springer. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-658-30572-7>
- SPIN Sport Innovation GmbH & Co. KG & Constata. (2018). *Sport. Bewegung. Lebensstil. Gesundheitsbezogene Verhaltensweisen von Studierenden. SPIN DATEN MONITOR*. Abruf unter [https://www.constata.de/downloads/2018\\_CONSTATA\\_SPIN\\_Datenmonitor\\_Sport\\_Bewegung\\_Lebensstil.pdf](https://www.constata.de/downloads/2018_CONSTATA_SPIN_Datenmonitor_Sport_Bewegung_Lebensstil.pdf)



## Literaturverzeichnis

Techniker Krankenkasse & Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband e. V. (2019). *Bewegt studieren – Studieren bewegt! Eine Initiative des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh) und der Techniker Krankenkasse (TK)*. DUZ Special, DUZ Verlags- und Medienhaus GmbH.

Techniker Krankenkasse (2023). *Gesundheitsreport 2023 – Wie geht's Deutschlands Studierenden?* Techniker Krankenkasse.

WHO (World Health Organization). (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

Alle in dieser Präsentation verwendeten Bilder/Fotos/Cliparts sind, wenn nicht anders gekennzeichnet, der Plattform pixabay.com entnommen.

