

## 1. Titel und Verantwortliche

*„Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung“*

**Verantwortlich:** RWTH Aachen, Hochschulsportzentrum (HSZ)  
Mies-van-der-Rohe-Str. o.Nr.  
52074 Aachen

**Projektleiter:** Peter Lynen, wissenschaftlicher Mitarbeiter des HSZ Aachen

**Projektmitarbeiter:** Uwe Bollmann, wissenschaftlicher Mitarbeiter des HSZ Aachen  
Boris Gutmann, wissenschaftlicher Mitarbeiter des HSZ Aachen  
Dieter Thiele, Leiter Hochschulsport (HSP) Paderborn  
Ulli Kussin, wissenschaftlicher Mitarbeiter HSP Paderborn  
Dr. Petra Bischoff-Krenzien, Leiterin Hochschulsport (HSP) Potsdam  
Robert Deparade, wissenschaftlicher Mitarbeiter HSP Potsdam  
Katrin Bührmann, Leiterin Hochschulsport (HSP) Wuppertal  
Gabriele Maas, wissenschaftlicher Mitarbeiterin HSP Wuppertal  
Studentische Mitarbeiter/innen der jeweiligen Projekthochschulen:  
Katrin Buddingh, HSZ Aachen (bis August 2010)  
Nadja Kaiser, HSZ Aachen  
Sarah Will, HSZ Aachen (ab August 2010)  
Lena Schalski, HSP Paderborn  
Anika Teickner, HSP Potsdam  
Mirko Brüggemann, HSP Wuppertal (bis Dezember 2010)  
Fabian Schild, HSP Wuppertal (bis Dezember 2010)

**Projektzeitraum:** 10.02.2009 - 28.02.2011

## 2. Verzeichnisse

### 2.1. Inhaltsverzeichnis

1.	Titel und Verantwortliche.....	1
2.	Verzeichnisse .....	2
2.1.	Inhaltsverzeichnis.....	2
2.2.	Tabellenverzeichnis.....	5
2.3.	Abbildungsverzeichnis.....	6
3.	Zusammenfassung.....	8
4.	Einleitung und Ausgangslage .....	9
4.1.	Vorbemerkung.....	9
4.2.	Evaluation.....	11
4.3.	Die teilnehmenden Hochschulen im Überblick.....	12
4.3.1.	RWTH Aachen.....	14
4.3.1.1.	Die Hochschule.....	14
4.3.1.2.	Hochschulsport.....	15
4.3.1.3.	Einbindung in das Gesundheitskonzept der Hochschule.....	15
4.3.1.4.	Gesundheitspolitische Zielsetzungen im Projekt.....	16
4.3.2.	Universität Paderborn .....	17
4.3.2.1.	Die Hochschule.....	17
4.3.2.2.	Hochschulsport.....	17
4.3.2.3.	Einbindung in das Gesundheitskonzept der Hochschule.....	18
4.3.2.4.	Gesundheitspolitische Zielsetzungen im Projekt.....	18
4.3.3.	Universität Potsdam.....	19
4.3.3.1.	Die Hochschule.....	19
4.3.3.2.	Hochschulsport.....	19
4.3.3.3.	Einbindung in das Gesundheitskonzept der Hochschule.....	20
4.3.3.4.	Gesundheitspolitische Zielsetzungen im Projekt.....	20
4.3.4.	Bergische Universität Wuppertal .....	21
4.3.4.1.	Die Hochschule.....	21
4.3.4.2.	Hochschulsport.....	21
4.3.4.3.	Einbindung in das Gesundheitskonzept der Hochschule.....	22
4.3.4.4.	Gesundheitspolitische Zielsetzungen im Projekt.....	23
4.4.	Prozessorientierter Verlauf der Angebote .....	24
4.5.	Gesundheitsorientierte Angebote der Hochschulen und deren Resonanz... ..	24
4.5.1.	RWTH Aachen.....	25
4.5.2.	Universität Paderborn .....	25
4.5.3.	Universität Potsdam.....	26
4.5.4.	Bergische Universität Wuppertal .....	26
5.	Arbeits- und Zeitplanung .....	27
5.1.	Grundlagen der Projektarbeiten .....	27
5.2.	Grundlagen des Arbeitsplans.....	27
5.2.1.	Konzeptentwicklung .....	27
5.2.2.	Kursangebote .....	28
5.2.2.1.	Gemeinsam an allen Standorten durchzuführende Kurse .....	28
5.2.2.2.	Standortspezifische Angebot.....	31
5.2.2.2.1.	RWTH Aachen.....	32
5.2.2.2.2.	Universität Paderborn .....	34

5.2.2.2.3.	Universität Potsdam.....	35
5.2.2.2.4.	Bergische Universität Wuppertal .....	35
5.2.3.	Netzwerkarbeit .....	36
5.2.3.1.	Projektinterne Netzwerkarbeit.....	36
5.2.3.1.1.	Gemeinsamer E-Mail Verteiler.....	36
5.2.3.1.2.	Telefonkonferenzen .....	36
5.2.3.1.3.	Projekttreffen.....	37
5.2.3.1.4.	Bilaterale Gespräche.....	37
5.2.3.2.	Überregionale externe Netzwerkarbeit .....	37
5.2.4.	Allgemeine Abweichungen vom Zeitplan .....	38
5.2.5.	Begründungen für Abweichungen.....	39
6.	Erhebungs- und Auswertungsmethodik und Durchführung .....	40
6.1.	Gemeinsame Kurse (ohne Pausenexpress).....	40
6.1.1.	Art der Evaluation .....	41
6.1.2.	Art der Studie .....	41
6.1.3.	Datenerhebung.....	41
6.1.4.	Stichprobenbeschreibung.....	41
6.1.5.	Umfang der Studie.....	42
6.1.6.	Fragebogen .....	42
6.1.7.	Quellen der verwendeten Fragen und Verwendungshintergrund.....	43
6.1.7.1.	Sport und Bewegung .....	43
6.1.7.2.	Gesundheit.....	44
6.1.7.3.	Soziale Kontakte und Unterstützung .....	44
6.1.7.4.	Kursinteresse und Anregungen.....	45
6.1.7.5.	Eingeräumte und gewünschte Zeit für Sport und Wohlbefinden.....	45
6.1.7.6.	Angaben zur Personen.....	45
6.1.7.7.	Zufriedenheit bezüglich des Kursangebotes.....	45
6.2.	Pausenexpress .....	45
6.2.1.	Art der Evaluation .....	45
6.2.2.	Datenerhebung.....	46
6.2.3.	Stichprobenbeschreibung.....	46
6.2.4.	Umfang der Studie.....	46
6.2.5.	Fragebogen .....	47
6.3.	Fragebogen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der RWTH Aachen (Dezernat 6, Transportlogistik und Integration Team).....	47
6.3.1.	Art der Evaluation .....	47
6.3.2.	Datenerhebung.....	47
6.3.3.	Stichprobenbeschreibung.....	48
6.3.4.	Umfang der Studie.....	48
6.3.5.	Fragebogen .....	48
6.3.6.	Begründung für die Auswahl der Fragen .....	48
7.	Ergebnisse und Diskussion der Ergebnisse [8 und 9] .....	49
7.1.	Evaluation der gemeinsamen Kurse .....	49
7.1.1.	Ergebnisse der Evaluation.....	50
7.1.2.	Zufriedenheit der Kursteilnehmenden.....	51
7.1.3.	Evaluation der Alltagstauglichkeit der BMG-Kurse.....	53
7.2.	Evaluation des Pausenexpress .....	57
7.2.1.	Ergebnisse der Evaluation.....	58
7.2.1.1.	Zufriedenheit der Teilnehmenden.....	58

7.2.1.2.	Erreichen von Sportabstinenten und Sportabbrechern .....	60
7.2.1.3.	Einfluss auf das individuelle Wohlbefinden der Teilnehmenden.....	62
7.2.1.4.	Einfluss auf das Arbeitsklima .....	64
7.2.1.5.	Zusammenfassung der Ergebnisse.....	65
7.3.	Abteilungsspezifische Angebote an der RWTH Aachen .....	65
7.3.1.	Systematisierung der Inhalte .....	66
7.3.2.	Darstellung der Vorgehensweise .....	67
7.3.3.	Ergebnisse.....	68
7.3.3.1.	Beteiligung: Gesamt, Bereiche (Bewegung, Ernährung, Entspannung) .....	68
7.3.3.2.	geschlechterspezifische Verteilung .....	68
7.3.3.3.	Erreichung sportabstinenter Beschäftigter.....	70
7.3.3.4.	Persönliche Einschätzung der Zufriedenheit mit den Angeboten .....	73
7.3.3.4.1.	Gesamtzufriedenheit.....	73
7.3.3.4.2.	Organisation.....	74
7.3.3.4.3.	Qualität: Kursleitung, Gruppengröße .....	76
7.3.3.4.4.	Perspektive: Interesse Themen zur gesunden Lebensführung .....	78
7.3.3.5.	Zusammenfassung.....	81
8.	Ergebnisse.....	82
9.	Diskussion der Ergebnisse .....	83
10.	Gender Mainstreaming Aspekte im Bereich „Gesundheitsförderung und Prävention“ .....	84
10.1.	Gender Mainstreaming Aspekte im Projekt „Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung“ .	86
10.1.1.	RWTH Aachen.....	86
10.1.2.	Universität Paderborn .....	87
10.1.3.	Universität Potsdam.....	87
10.1.4.	Bergischen Universität Wuppertal .....	87
10.2.	Konsequenzen für das Projekt „Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung“ .....	88
10.2.1.	Anregungen zum Erreichen von Männern .....	89
10.2.2.	Anregungen zum Ausbau eines gesundheitsorientierten Bewegungs- und Sportangebot, das Frauen anspricht .....	89
10.2.3.	Adäquater Sportstättenbau .....	89
10.3.	Resümee.....	90
11.	Gesamtbeurteilung .....	90
11.1.	Projektergebnisse im Detail .....	93
11.2.	Standortspezifische Projektergebnisse (Beispiele).....	95
11.2.1.	Bedarfsanalyse zur Angebotsoptimierung an der RWTH Aachen .....	95
11.2.2.	Universität Paderborn .....	96
11.2.3.	Hochschulsport Uni Potsdam: Im „Express“ zur Gesundheit Volle Gesundheit voraus .....	96
11.2.4.	Mit Erlebnis zum Ergebnis in Wuppertal .....	97
12.	Verbreitung und Öffentlichkeitsarbeit der Projektergebnisse.....	99
12.1.	RWTH Aachen.....	99
12.2.	Universität Paderborn .....	100
12.3.	Universität Potsdam.....	100
12.4.	Bergische Universität Wuppertal .....	101
13.	Verwertung der Projektergebnisse / Dauerhaftigkeit Nachhaltigkeit .....	102
13.1.	Indikatoren an den Standorten.....	102

13.1.1.	RWTH Aachen.....	102
13.1.2.	Universität Paderborn .....	104
13.1.3.	Universität Potsdam.....	104
13.1.4.	Bergischen Universität Wuppertal .....	105
13.2.	Indikatoren im Gesamtprojekt.....	108
13.2.1.	Vernetzte Strukturen.....	108
13.2.2.	Nachhaltigkeit durch Öffentlichkeitsarbeit.....	110
13.2.2.1.	Mitarbeit im Arbeitskreis "Gesundheitsfördernde Hochschule" .....	110
13.2.2.2.	Beteiligung an den Landeskonferenzen des Hochschulsports .....	110
13.2.2.3.	Präsentation im Innenministerium NRW .....	110
13.2.2.4.	Präsentation bei der ENAS-Konferenz .....	110
13.2.2.5.	Gewinn des "Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschule" mit dem Pausenexpress-Konzept .....	110
13.3.	Fazit: Wirkungen über die Zeit des Projektes hinaus .....	111
13.4.	Gesunde Perspektiven.....	113
14.	Literaturverzeichnis .....	114
15.	Publikationsverzeichnis .....	125
16.	Anlagen:.....	126
I.	Tabellen.....	126
II.	Fragebögen .....	126
III.	Publikationen (siehe Publikationsverzeichnis).....	126
IV.	PR-Mittel .....	126

## 2.2. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:	Teilnehmer/innen an den gemeinsamen Kursangebote .....	31
Tabelle 2:	Anzahl der Pausenexpress-Teilnehmer und Rücklauf der Fragebögen.....	57
Tabelle 3:	Übersicht der beteiligten Abteilungen / Dezernate der RWTH Aachen ....	66
Tabelle 4:	geschlechterspezifische Verteilung .....	69
Tabelle 5:	Bewegung: Waren Sie schon vor der Teilnahme an dem Kurs sportlich aktiv? .....	70
Tabelle 6:	Bewegung: Konnte Sie die Teilnahme zu weiteren sportlichen Aktivitäten animieren?.....	71
Tabelle 7:	Kreuztabelle: Vorher schon sportlich aktiv? * Konnte die Teilnahme Sie zu mehr sportlichen Aktivitäten animieren? .....	72
Tabelle 8:	Waren Sie mit dem Kursangebot zufrieden?.....	73
Tabelle 9:	Ging die Kursleitung auf Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse ein? .....	77
Tabelle 10:	Durch die Kurse hat sich mein Interesse an Themen zur gesunden Lebensführung verändert.....	79
Tabelle 11:	Bewegung: Konnten Sie eine Veränderung Ihres Bewegungsverhaltens im Alltag beobachten?.....	80
Tabelle 12:	Das BMG-Projekt hat mich animiert weitere Kurse des Hochschulsports zu besuchen.....	81

Tabelle 13: Gender Aspekte in den Hochschulen, dem Hochschulsport und dem Projekt .....	85
---	----

### 2.3. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Gesundheitszirkel der RWTH Aachen.....	16
Abbildung 2: Semesterverteilung der ausgefüllten Fragebögen .....	50
Abbildung 3: Verhältnis von Teilnahme durch Bedienstete und Studierende im Projekt und im allgemeinen Hochschulsport.....	50
Abbildung 4: Haben Sie Spaß an Bewegung? .....	51
Abbildung 5: Fragen nach der subjektiven Wirkung der BMG-Kurse. ....	52
Abbildung 6: Erfüllung der Erwartungen. Antworten in Prozent. ....	52
Abbildung 7: Alltagsintegration des Erlernten und erlangte Kenntnisse .....	53
Abbildung 8: Informationen / Anregungen für den Alltag.....	54
Abbildung 9: Einschätzungen zu den Übungen.....	54
Abbildung 10: Bewertung der Kursgegebenheiten .....	55
Abbildung 11: Bewertung der Kursinhalte und -durchführung (Angaben in Prozent) .....	56
Abbildung 12: Anzahl der Pausenexpress-Teilnehmer und Rücklauf der Fragebögen .....	58
Abbildung 13: Zufriedenheit mit den durchgeführten Übungen.....	59
Abbildung 14: Zufriedenheit mit der Kursleitung.....	59
Abbildung 15: Würden Sie den Pausenexpress noch einmal nutzen wollen? .....	60
Abbildung 16: Waren Sie schon vor der Teilnahme am Pausenexpress sportlich aktiv? .....	61
Abbildung 17: Konnte die Teilnahme am Pausenexpress Sie zu weiteren sportlichen Aktivitäten animieren?.....	61
Abbildung 18: Hatten Sie das Gefühl durch die Teilnahme am Pausenexpress neue Energie für Ihren Arbeitsalltag tanken zu können? .....	62
Abbildung 19: Konnten Sie eine Veränderung Ihres Bewegungsverhaltens während der Arbeitszeit beobachten? .....	63
Abbildung 20: Konnte die Teilnahme am Pausenexpress das individuelle Wohlbefinden verbessern? .....	63
Abbildung 21: Was konnte verbessert werden (Mehrfachnennungen möglich)? .....	64
Abbildung 22: Wie beurteilen Sie den Einfluss des Pausenexpress auf das Arbeitsklima in ihrem Team? .....	65
Abbildung 23: Beschäftigte und Teilnehmende der Abteilungen / Dezernate .....	68
Abbildung 24: Kursbereiche der abteilungsspezifischen Angebote .....	69
Abbildung 25: Bewegung: Waren Sie schon vor der Teilnahme am Kurs sportlich aktiv? .....	70
Abbildung 26: Bewegung: Konnte Sie die Teilnahme zu weiteren sportlichen Aktivitäten animieren?.....	71
Abbildung 27: Kreuztabelle: Vorher schon sportlich aktiv? * Konnte die Teilnahme Sie zu mehr sportlichen Aktivitäten animieren? .....	72
Abbildung 28: Waren Sie mit dem Kursangebot zufrieden? .....	73
Abbildung 29: Die von mir benannten Inhalte wurden berücksichtigt .....	74
Abbildung 30: Die von mir benannten Wochentage wurden berücksichtigt .....	74
Abbildung 31: Die von mir benannten Tageszeiten wurden berücksichtigt.....	75

Abbildung 32:	Ich konnte die Angebote aufgrund meiner Arbeitszeiten wahrnehmen. .....	75
Abbildung 33:	Fanden Sie die Dauer des Kurses angemessen?.....	76
Abbildung 34:	Fanden Sie die Anzahl der Teilnehmer/innen in den Kursen angemessen? .....	77
Abbildung 35:	Ging die Kursleitung auf Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse ein?.....	78
Abbildung 36:	Durch die Kurse hat sich mein Interesse an Themen zur gesunden Lebens-führung verändert. ....	79
Abbildung 37:	Bewegung: Konnten Sie eine Veränderung Ihres Bewegungsverhaltens im Alltag beobachten?.....	80
Abbildung 38:	Das BMG-Projekt hat mich animiert weitere Kurse des Hochschulsports zu besuchen. ....	81

### **3. Zusammenfassung**

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“. Die Annahme, dass die einfache Teilnahme an Sport- und Bewegungsangeboten nicht automatisch zu einer Verhaltens- und Handlungsveränderung im Hinblick auf gesundheitsorientierte Lebensweise führt stand im Vordergrund. 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. Das Projekt sollte schlussendlich als Referenz-/Modellprojekt für andere Hochschulen dienen. Über die Hochschulsportvernetzung auf Landesebene, über die Landeskonferenz NRW für den Hochschulsport, und auf Bundesebene über den adh, mit 170 Hochschulen und seinen 2,1 Millionen Studierenden und über 400.000 Bediensteten, sollten die Ergebnisse weiter verfolgt und umgesetzt werden.

Wenn auch aus dem Projekt heraus viele Erfahrungen vorliegen, die einen nachhaltigen Einfluss auf die Förderung eines gesunden und aktiven Lebensstils bei Studierenden und Bediensteten haben können, wird dennoch deutlich, dass eine auf die Zielgruppe der sportabstinenten Studierenden und Bediensteten bezogene Gesundheitsförderung und Prävention im Setting Hochschule nicht im Selbstlauf erfolgt, sondern initiiert, organisiert und nachhaltig gesichert werden muss.

Insbesondere durch die Initiierung des „Hochschulsport Pausenexpress“ - ein arbeitsplatznahes niedrigschwelliges Serviceangebot mit qualifizierten Übungsleiter/innen und alltagstauglichen Übungsformen - ist es aber an allen beteiligten Standorten gelungen, ein speziell auf die Bedürfnisse der Hochschulbeschäftigten ausgerichtete Angebotsform in die Hochschule zu tragen. Darüber hinaus wurden zahlreiche standortspezifische Kursangebote für Studierende und Bedienstete geschaffen, die aufgrund ihrer hohen Akzeptanz, in ein permanentes Angebot übergeleitet werden.

Die aufgebaute Netzwerkstruktur zwischen den teilnehmenden Hochschulen führte zum beabsichtigten Wissenstransfer der Projektergebnisse. Über den Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh) gelang es, wichtige Projektanteile an weiteren Hochschulsportstandorten fortzuführen. Insgesamt zeigt sich, dass die Realisierung der Projektziele unter Berücksichtigung der Settingstrukturen und der Zielgruppe prinzipiell möglich, jedoch eine extrinsische Initiierung und eine dichte Begleitung notwendig sind und verbesserte personelle wie finanzielle und strukturelle Ressourcen erfordern. Zielgruppengerechte Zugangswege, und bedürfnisgerechte Angebotsstrukturen sind dabei zu beachten. Darüber hinaus verdeutlichen Bedürfnisabfragen und Kurzinterviews zu den gesundheitsbezogenen Bedürfnisse der Mitarbeitenden aus universitären Abteilungen, dass niedrigschwellig angelegte Angebote mit einer kleinen Teilnehmendenzahl im Fokus eines gesundheitsorientierten Angebots stehen müssen.

Studierende sind durch die erhöhten Studienanforderungen mehr denn je vom Thema „Gesundheit“ betroffen. Über moderne, trendorientierte Inhalte, die als „attraktiv“ wahrgenommen werden und bei denen das Erlebnis im Vordergrund steht, können gesundheitsrelevante Inhalte adäquat für diese Zielgruppe vermittelt werden.

#### **4. Einleitung und Ausgangslage**

##### **4.1. Vorbemerkung**

Der Hochschulsport ist analog zu dem Lehrbetrieb der Hochschulen durch ein sehr betreuungsungünstiges Verhältnis von Lehrenden und Teilnehmenden gekennzeichnet. Dies ist primär bedingt durch die hohe Studierendenzahl einerseits und durch die mangelnde finanzielle Ausstattung andererseits.

Ziel des Projektes 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 u.a.:

- spezielle Kursangebote
- ein interaktives und zeitgemäßes Kommunikationssystem
- eine räumliche Verbindung von Arbeiten/Studieren und Bewegen/Sport
- zielgruppenspezifische PR

- wissenschaftliche Begleitung und
- interdisziplinäre Zusammenarbeit
- eine prozessbegleitende Dokumentation zur Erfahrungssicherung.

Um die Einordnung der hier beschriebenen Ergebnisse und Projektmodifikationen besser einschätzen zu können, sind die nachfolgenden Vorbemerkungen zum Bericht erforderlich.

Die Aufgabe des Hochschulsports ist es, den Hochschulangehörigen ein bedarfsorientiertes, überwiegend Breitensportliches Sport- und Bewegungsprogramm anzubieten. Daneben hat der Hochschulsport als Bildungs- und Serviceeinrichtung die Aufgabe, dauerhafte Motivation zu Sport und Bewegung zu entwickeln, eine umfassende Mitverantwortung für eine gesunde Lebensführung zu entwickeln und die Kommunikation unter den Hochschulangehörigen zu verbessern. Die Institution Hochschule bietet oftmals für Studierende letztmalig institutionell die Möglichkeit, eigenverantwortlich gesundheitliche Prävention ein- und auszuüben. Verhaltensdeterminierende Prozesse wie Entwicklung und Schulung von Bewusstsein, Vorsorgetreffen sowie Handlungsalternativen erkennen, erfahren und aufnehmen sind immanente Bestandteile dieses Projekts. Die Hochschule bietet die Chance, über vielfältige Qualifizierungsprozesse zu stabilen und angemessenen Handlungsmustern im Sinne von gesundheitlicher Prävention und Eigenverantwortung zu kommen.

Über das reine Sporttreiben hinaus kann der Hochschulsport im Rahmen der Gesundheitsförderung wertvolle Qualifizierungsprozesse für Studierende entwickeln. Erste Modelle, in denen Studierende Credit Points über den Hochschulsport – beispielsweise im Rahmen von Übungsleiter-Ausbildungen oder in der Ausgestaltung gesundheitsfördernder Angebote wie den Pausenexpress – erhalten, können mit dem Projekt Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung in Gang gesetzt werden. Ziel ist es, die Studierenden zu qualifizieren und so ihre Beschäftigungsfähigkeit zu steigern.

Der Hochschulsport ist allerdings analog zu dem Lehrbetrieb der Hochschulen durch ein sehr betreuungsungünstiges Verhältnis von Lehrenden und Teilnehmenden gekennzeichnet. Dies ist primär bedingt durch die hohe Studierendenzahl einerseits und durch die mangelnde finanzielle Ausstattung andererseits. Auch im Sport ergeben sich deswe-

gen große Übungsgruppen, um die Angebote finanziell für Studierende und Bedienstete attraktiv zu halten.

Im Laufe des Angebotes von gesundheitsorientierten Sportangeboten im Hochschulsportprogramm der RWTH Aachen zeichnete sich eine verstärkte Nachfrage nach qualitativ hochwertigen Angebote, nach einer größeren Angebotspalette und nach deutlich kleineren Gruppen ab, die letztendlich zum Projektantrag und zum Projekt führte.

#### **4.2. Evaluation**

Während des Projektes werden gemeinsame Kurse des Projektes evaluiert. Ziel ist die systematische Anwendung empirischer Forschungsmethoden zur Bewertung und Beurteilung der Interventionsmaßnahme hinsichtlich Ihrer Wirksamkeit. Dies erfolgt im Rahmen der Selbstevaluation mittels einer summarischen sowie formativen Evaluation. Hierzu wurden in Zusammenarbeit mit den Projekthochschulen entsprechende Fragebögen entworfen.

##### Vorgehensweise

Als Instrument der Datenerhebung wurde für die gemeinsamen Kursangebote aller Partnerhochschulen ein standardisierter papiergebundener Fragebogen entwickelt. Dieser wird zu Kursbeginn - in der ersten Kursstunde - (Zeitpunkt 1) und der in einer erweiterten Variante am Kursende - in der letzten Kursstunde - (Zeitpunkt 2) eingesetzt. Die Erweiterung des Fragebogens zum Zeitpunkt 2 ist auf zusätzliche Items hinsichtlich der Struktur- und Prozessqualität zurückzuführen.

Die Datenbasis der für die Evaluation liefern die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der gemeinsamen Kursangebote aller Partnerhochschulen im Projekt. Aufgrund der primären Zielsetzung einer bundesweiten Übertragbarkeit von entwickelten gesundheitsorientierten Kursen wurde diese Auswahl getroffen.

Die Fragebögen werden von den Teilnehmer/innen des Kurses selbständig ausgefüllt. Die standardisierte Ausgabe und Einsammlung erfolgt von wissenschaftlichen Hilfskräften/Mitarbeitern. Die Beantwortung der Fragebögen ist anonym und freiwillig.

Die Entscheidung über Art und Weise der Durchführung, Umfang sowie Inhalte wurde in mehreren Prozessetappen mit den kooperierenden Partnerhochschulen abgestimmt,

da die Vorlage zur Genehmigung des Fragebogens in den Entscheidungsgremien der einzelnen Hochschule (nicht- /wissenschaftlicher Personalrat) notwendig war.

### Inhalte /Ziele

Der Fragebogen enthält eine Kodierung der die Zusammenführung der Fragebögen von Zeitpunkt 1 zu Zeitpunkt 2 und die Erkennung einer Mehrfachbelegung der Kursangebote einer/s Teilnehmers/in ermöglicht, jedoch eine Identifizierung der teilnehmenden Personen ausschließt.

Es sind folgende Fragen- und Antwortformate enthalten: offene, geschlossene, Eingruppierungsfragen sowie Rating-Skalen (Likert-Skalen).

Die Zielsetzungen werden im Rahmen der Evaluation anhand des aktuellen Forschungsstands mittels Messinstrumente, die sich auf wissenschaftlichen fundierten Theorien stützen, überprüft.

Den Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils zu fördern zählt zu den zentralen gesundheitspräventiven Strategien. Die Determinanten der Aufrechterhaltung der sportlichen Aktivität sind physische, psychische sowie subjektive Gesundheit, Selbstwirksamkeitserwartung, soziale Unterstützung, Konsequenzerwartung und Intention<sup>1</sup>. Die Determinanten und die weiter oben genannten Ziele werden mittels verschiedener Items überprüft. Die Selbstkonkordanz wird mit dem Instrument zur Messung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz<sup>2</sup> überprüft. Zur Überprüfung der Verhaltensänderung sowie zur Einstufung der teilnehmenden Personen anhand ihrer sportbezogenen Bewegungsaktivität wird das Berliner Sport-Stadienmodell<sup>3</sup> verwendet.

### **4.3. Die teilnehmenden Hochschulen im Überblick**

Besonders für den Austausch zwischen Hochschuleinrichtungen im gesamten Bundesgebiet bietet der Ansatz des Projektes eine Basis für die nachhaltige Entwicklung und eröffnet gemeinsame Wege und Perspektiven, auch voneinander zu lernen und die An-

---

<sup>1</sup> Wagner, P. (2000). Aussteigen oder Dabeibleiben. Determinanten der Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität in gesundheitsorientierten Sportprogrammen. Darmstadt: WBG.

<sup>2</sup> Seelig, H. & Fuchs, R. (2006). Messung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz. Zeitschrift für Sportpsychologie, 13 (4), 121-139.

<sup>3</sup> Fuchs, R. (2001). Entwicklungsstadien des Sporttreibens. Sportwissenschaft, 31, 255-81.

gebote und Strukturen vergleichbar und allgemein übertragbar zu machen. Insofern soll das vorliegende Projekt als Modell für die ca. 170 Mitgliedshochschulen des adh dienen.

Ursprünglich sollten 16-20 Hochschulen, die über verschiedene Regionen Deutschlands verteilt sind und gleichzeitig verschiedene universitäre Strukturen aufweisen, für das Projekt unter der Federführung der RWTH Aachen gewonnen werden. Da die Mittel nicht in der ursprünglich beantragten Höhe bewilligt wurden, reduzierte sich die Projektpartnerschaft auf 4 Hochschulen. Neben der RWTH Aachen sind weitere Hochschulen nach folgenden Kriterien als Projektpartner vertraglich in das Projekt eingebunden:

- Unterschiede in Größe / Anzahl der Studierenden und Bediensteten
- regionale Differenzierung Ost - West
- Ausbreitung / Fläche
- Profil der Hochschulen

Die Bereitschaft zur Teilnahme am Projekt war durch folgende hochschulübergreifende Motive begründet:

Durch Personalabbau, Arbeitsverdichtung und wachsenden Zeitdruck, aber auch durch größere Eigenverantwortung und steigende Anforderungen nehmen bei den Bediensteten die weit reichenden Folgen von Stress zu. Zu den vielfältigen negativen Auswirkungen auf die Beschäftigten gehören die Beeinträchtigung ihres Wohlbefindens und die Einschränkung ihrer Leistungsfähigkeit ebenso wie die Gefährdung ihrer Gesundheit. Deutliche Zeichen finden sich in einer zunehmenden Häufigkeit von Fällen psychischer Ermüdung und herabgesetzter Vigilanz; auch die Arbeitsmotivation und Arbeitszufriedenheit leiden unter den sich verändernden Arbeitsbedingungen.

Im Bereich der Studierenden werden durch die Verdichtung des Lernstoffes und den zunehmenden zeitlichen Druck die Voraussetzungen für gesundheitsorientiertes Verhalten erschwert.

Im Folgenden werden nun die beteiligten Hochschulsporteinrichtungen, ihre Universität, ihre Einbindung in die Gesundheitskooperation der Hochschule, ihre Motivation zur Projektteilnahme und ihre jeweiligen spezifische Besonderheiten dargestellt.

Von der Projektleitung wurden Hochschulen nach den o.g. Kriterien zur Beteiligung eingeladen. Nach ausführlichen Gesprächen wurden Kooperationsvereinbarungen mit den Hochschulen und den Hochschulporteinrichtungen:

- Universität Paderborn
- Universität Potsdam
- Bergische Universität Wuppertal

abgeschlossen.

Nachfolgend sind die Hochschulporteinrichtungen nur mit dem Namen der Hochschule benannt. In der weiteren Darstellung werden die Strukturen der Hochschulen, des Hochschulports, seine Einbindung in das Gesundheitskonzept der Hochschulen und seine gesundheitspolitischen Zielsetzungen dargestellt.

Die Daten der Hochschulen sind im Anhang I.1. tabellarisch zusammengefasst.

#### **4.3.1. RWTH Aachen**

##### **4.3.1.1. Die Hochschule**

Die Rheinisch Westfälisch Technische Hochschule Aachen (RWTH), die im Westen von Nordrhein-Westfalen liegt, wurde 1870 gegründet und hat aktuell eine Studierendenanzahl von 31.431.

Die Universität gliedert sich in 260 Lehrstühle und Institute und 170 Lehr- und Forschungsgebiete auf. Außerdem ist die RWTH Aachen der größte Arbeitgeber der Region Aachen.

Seit 2007 gehört die RWTH Aachen zum Kreis der neun deutschen 'Exzellenzhochschulen'.

Das Hochschulgelände mit den Lehr- und Forschungseinrichtungen sowie der Wohnraum für Studierende sind über die gesamte Stadt verteilt.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Vgl.: Gawlik, M.: Foliensatz 2009 deutsch. April 2009. über: [www.rwth-aachen.de/go/id/bjx](http://www.rwth-aachen.de/go/id/bjx).

#### **4.3.1.2. Hochschulsport**

Der Hochschulsport der RWTH Aachen ist als zentrale Einrichtung der Universität zugeordnet. Im Programm des Hochschulsportzentrums der RWTH Aachen finden sich zurzeit etwa 70 Sportarten mit über 600 Kursen, die von 250 Übungsleiter/innen durchgeführt werden.

#### **Sportstätten-situation**

Als Sportstätten steht den Studierenden und Bediensteten eine Sporthalle zur Verfügung, in die zwei weitere Fitnesshallen und eine Gymnastikhalle integriert sind. Ein abseits vom Hauptsportgelände gelegener, kleinerer Sportkomplex mit einer Einfachsporthalle, einer Gymnastikhalle sowie einem Lehrschwimmbecken ist bereits seit zwei Semestern aus Sanierungsgründen geschlossen und kann nicht genutzt werden.

Mit dem 'RWTH Gym' betreibt das Hochschulsportzentrum ein Fitnesszentrum, das zurzeit auf über 1000m<sup>2</sup> erweitert wird; als Außensportanlagen stehen am Sportgelände ein Rasen-Fußballplatz, eine 6-Feld-Tennisanlage, eine Kunstrasenanlage mit drei Kleinstspielfeldern (Cage Soccer Box), ein multifunktionales Spielfeld sowie Beachsportplätze zur Verfügung.

Das Hochschulsportzentrum der RWTH betreibt eine viel frequentierte Finnbahn, die durch ein Beleuchtungskonzept auch in den Abendstunden nutzbar ist.

#### **4.3.1.3. Einbindung in das Gesundheitskonzept der Hochschule**

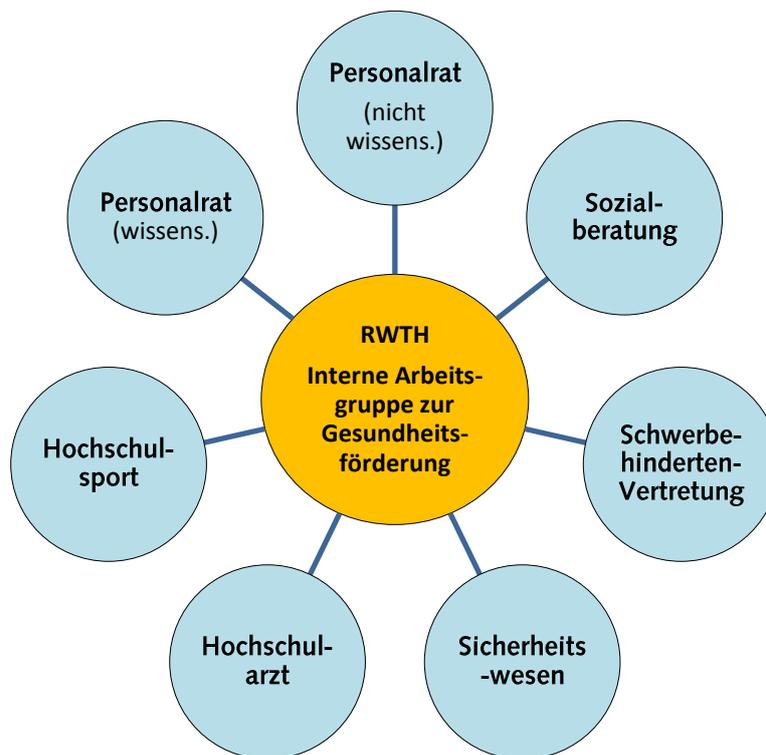
Bereits seit 1990 bietet das Hochschulsportzentrum der RWTH Aachen gesundheitsorientierte Sportangebote im Bereich Bewegung (Ausdauer, Haltung), Ernährung und Entspannung und Vorträge zu gesundheitsrelevanten Themen an.

Gemeinsam mit Krankenkassen und in Kooperation mit dem Hochschularzt gab es ein Pilotprojekt 'Bewegungsangebote am Arbeitsplatz'. 1993 wurde die gesundheitsorientierte Ausrichtung durch den Aufbau eines Gesundheits- und Fitnesszentrum unterstrichen.

Das HSZ ist Bestandteil des Gesundheitszirkels der RWTH Aachen und beteiligt sich in diesem Rahmen aktiv an den Gesundheitstagen der RWTH Aachen und der Uniklinik Aachen.

Der Gesundheitszirkel an der RWTH Aachen besteht seit Februar 2005 als 'interne Arbeitsgruppe Gesundheitsförderung'. Diese Arbeitsgruppe ist ein Zusammenschluss verschiedener Dezernate und Universitätseinrichtungen und setzt sich aus den in Abbildung 1 dargestellten Bereichen zusammen:

**Abbildung 1: Gesundheitszirkel der RWTH Aachen**



#### **4.3.1.4. Gesundheitspolitische Zielsetzungen im Projekt**

Das Schaffen eines gesunden Lebens- und Arbeitsumfeldes für Studierende und Bedienstete im Setting 'Hochschule' steht im Mittelpunkt des Projektes Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung an der RWTH Aachen. Das Ziel liegt insbesondere in der Verbesserung gesundheitsbezogener Einstellungen wie das Gesundheitsbewusstsein und das Bewegungsbewusstsein.

Der Hochschulsport sieht es deswegen als eine zentrale Aufgabe an, für den gesundheitlichen Bedarf und die individuellen Bedürfnisse unterschiedlicher Gruppen 'passende' gesundheitsorientierte Bewegungs- und Sportprogramme anzubieten.

## **4.3.2. Universität Paderborn**

### **4.3.2.1. Die Hochschule**

Die Universität Paderborn ca. 14.000 Studierende die sich auf 5 Fakultäten (Kulturwissenschaften, Wirtschaftswissenschaften, Naturwissenschaften, Maschinenbau, Elektrotechnik/Informatik/Mathematik) aufteilen.

Dazu sind rund 1800 Personen im wissenschaftlichen (ca. 1150) und nichtwissenschaftlichen (ca. 650) Bereichen an der UPB beschäftigt. Die Universität ist eine Campusuniversität, ca. 12000 Studierende sind am Campus Warburger Str., die restlichen 2000 verteilen sich auf die Theologische Fakultät (Paderborn, ca. 2 km entfernt), die Musikschule (Detmold) und den Campus an der Fürstenallee (Paderborn, ca. 4 km entfernt) und weitere kl. Außenstellen.

### **4.3.2.2. Hochschulsport**

Der Hochschulsport der Universität Paderborn ist formal als eigenständiges Sachgebiet der Zentralen Hochschulverwaltung dem Dezernat für Qualitätsmanagement zugeordnet.

#### **Sportstätten-situation**

Die Universität Paderborn als Campusuniversität verfügt über eine zentrale (klassisch normierte) Dreifachhalle und eine Gymnastikhalle, die sich der HSP mit der Sportwissenschaft teilt. D.h., dass der Hochschulsport die Anlagen grundsätzlich ab 16.00 Uhr bzw. 18.00 Uhr täglich nutzen kann (am Wochenende ganztägig). Die zugehörigen Außenanlagen (Leichtathletik-Anlage, Rasenplatz, Tennisplätze, Kunstrasenplatz) werden zusätzlich zur Teilung mit der Sportwissenschaft mit der Stadt Paderborn als weiteren (dritten) Nutzer geteilt.

Die Universität Paderborn verfügt über eine eigenes Gesundheits- und Trainingszentrum mit einer Fläche von 350 qm, welches zu 90% der Nutzung des HSP überlassen ist.

Ein Schwimmbad/Wassersportflächen oder eine Lernwerkstatt/Lernküche stehen der dem Hochschulsport nur eingeschränkt und zur Miete zur Verfügung (und liegen meist weiter entfernt von der Universität), weitere Sportstätten, wie z. B. ein Tanzsaal, weitere

Gymnastikflächen etc. (z.gr.T. im weiteren Stadtgebiet) sind ebenfalls nur eingeschränkt zur Miete verfügbar.

#### **4.3.2.3. Einbindung in das Gesundheitskonzept der Hochschule**

Sowohl die Hochschulleitung als auch die beteiligten Bereiche und Einrichtungen sind eng miteinander verzahnt und arbeiten – nicht nur durch die räumliche Nähe – gemeinsam an den Möglichkeiten zur weiteren Entwicklung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Universität Paderborn. Vorherrschende Gleitzeitregelungen, eventuell Freistellungen etc. bieten ausgesprochen günstige Voraussetzungen zur dauerhaften Implementierung von Angeboten wie des Präventiven Gesundheitstraining für Mitarbeiter/innen im Gesundheits- und Trainingszentrum (Mittagspause), der Mobilen Massage und Teilnahmen an interne Fort- und Weiterbildungen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Universität (v.a. für Mitarbeitende).

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements wurden zahlreiche Maßnahmen und Aktionstage durchgeführt.

#### **Gesundheitsspass an der Universität Paderborn**

Seit 2008 wird jährlich ein Gesundheitsspass für Mitarbeitende der Universität Paderborn angeboten. Dieser Pass informiert über verschiedene gesundheitsfördernde Angebote, die im laufenden Jahr an der Universität wahrgenommen werden können.

Je nach Anzahl der gesammelten Stempel erhalten die Mitarbeitenden attraktive Prämien, wie z.B. ein Fitness-Gutschein in Höhe von 20,- Euro für Kurse beim Hochschulsport oder für ein GTZ-Abo.

#### **4.3.2.4. Gesundheitspolitische Zielsetzungen im Projekt**

Das BMG Projekt eröffnet neben den bestehenden Strukturen weitere Möglichkeiten der Entwicklung, Implementierung und Umsetzung von gesundheitsförderlichen Maßnahmen und Programmen zur Prävention gesundheitlicher Risiken und Folgen v.a. durch den Hochschulsport. Die bisherigen positiven Ansätze können durch die Kooperation über den Standort hinaus Perspektiven aufzeigen und neue Wege und Maßnahmen eröffnen, die weitere Erkenntnisse liefern, um den Hochschulangehörigen und der Hochschulleitung, die Relevanz betrieblicher Gesundheitsförderung zu verdeutlichen.

Die bereits gegebene enge Verbindung zur Hochschulleitung und die unkomplizierte und konstruktiv-produktive Zusammenarbeit mit den verschiedenen Bereichen und Einrichtungen der Universität können zur weiteren Festigung des Bereiches Gesundheit beitragen.

### **4.3.3. Universität Potsdam**

#### **4.3.3.1. Die Hochschule**

Die Universität Potsdam ist die größte Hochschule des Landes Brandenburgs und zugleich auch eine der jüngsten akademischen Einrichtungen Deutschlands. Circa 23.000 Studierende sind derzeit an der Universität Potsdam (inklusive HFF und FH Potsdam) immatrikuliert. Es gibt 5 Fakultäten verteilt auf 3 verschiedenen Standorten (Neues Palais, Golm und Griebnitzsee), die jeweils in ca. 10-20 Minuten mit öffentlichen Verkehrsmitteln untereinander zu erreichen sind.

#### **4.3.3.2. Hochschulsport**

Derzeit betreuen 6 Mitarbeiter des Hochschulsportes rund 200 Übungsleiter/innen, die wiederum in 370 Sportkursen in ca. 100 Sportarten tätig sind. Somit ist es dem Hochschulsport Potsdam möglich den Bediensteten und Studierenden der Universität in jedem Semester weit über 6500 Kursplätze in den verschiedensten Angeboten zur Verfügung zu stellen.

#### **Sportstätten-situation**

Die genutzten Sportstätten sind über die Stadt Potsdam an den folgenden Standorten verteilt, In Golm befindet sich eine neue und alte Sporthalle, wobei Letztere gegenwärtig bis Oktober 2010 saniert wird. Im neuen Palais stehen dem Hochschulsport eine Gymnastik-, Judo- und Kampfsporthalle zur Verfügung, sowie eine weitere kleine Halle, die sich in einem guten Zustand befinden.

Vom Studentenwerk werden dem Hochschulsport ein kleiner Bewegungsraum, der zentral für jedermann erreichbar ist und die Räumlichkeiten des Fitnessclubs bereitgestellt. Außerdem werden über die Stadt verteilte Schulsportstätten vom Hochschulsport angemietet.

Für den Standort Potsdam muss in Bezug auf die Erreichbarkeit seiner Zielgruppe und die damit einhergehende Verbreitung von gesundheitsfördernden Maßnahmen hervorgehoben werden, dass der Campus Babelsberg/Griebnitzsee durch den ersatzlosen Wegfall der Sporthalle Park Babelsberg zum Juli 2009 derzeit nicht mit Sport- bzw. Gesundheitssportangeboten versorgt werden kann.

An den Bereichen Neues Palais und Golm schränkt die vielfache Nutzung fast aller Sporträume durch die Sportwissenschaft sowie des USV Potsdam die Angebotsvielfalt des Hochschulsportes zusätzlich ein.

#### **4.3.3.3. Einbindung in das Gesundheitskonzept der Hochschule**

##### **Steuerkreis Gesundheit**

Seit mehreren Jahren engagiert sich die Universität Potsdam im Bereich der Gesundheitsförderung, denn ihr Ziel ist es, Gesundheit in die allgemeinen Unternehmensziele einzubinden und in das Tagesgeschäft zu integrieren. Um diese Ziele zu erreichen wurde 2008 der 'Steuerkreis Gesundheit' gegründet, bestehend aus der Universitätsleitung, dem Gesamtpersonalrat, dem Personaldezernat, dem betriebärztlichen Dienst, der Hochschulambulanz, der Sportwissenschaft, der Leitung des Hochschulsportes und der sicherheitstechnischen Dienste und Umweltschutz. Dieser Kreis plant, steuert und koordiniert alle Aktivitäten der betrieblichen Gesundheitsförderung an der Universität Potsdam. Zurzeit befindet sich der Steuerkreis in der Aufbauphase, analysiert den Gesundheitszustand der Beschäftigten der Universität Potsdam und beginnt die ersten Maßnahmen zu planen.

#### **4.3.3.4. Gesundheitspolitische Zielsetzungen im Projekt**

Der Hochschulsport Potsdam möchte als Vorreiter in Bezug auf die Verbindung von Hochschule und Gesundheit fungieren und auf die Relevanz von Gesundheitssport aufmerksam machen. Die größte Herausforderung besteht darin, die derzeitige schwierige Sportstätten-situation mit der Entwicklung und dem Ausbau des Gesundheitsbereiches in Einklang zu bringen.

Die Zusammenarbeit unter den Projektpartnern und eine gute Kooperation ist eine der wichtigsten Perspektiven die der Hochschulsport Potsdam aus dem BMG-Projekt zieht. Bereits im Verlauf des ersten Projektjahres ist eindeutig zu erkennen, dass vier Hoch-

schulsportzentren wesentlich mehr leisten können als ein Einzelnes. Dies eröffnet weitere Perspektiven.

#### **4.3.4. Bergische Universität Wuppertal**

##### **4.3.4.1. Die Hochschule**

Die Bergische Universität Wuppertal wurde 1972 als Gesamthochschule Wuppertal gegründet und 2003 in eine reine Universität umgewandelt. Aktuell sind folgende Personengruppen an der Universität beschäftigt:

- ca. 13.500 Studierende<sup>5</sup>
- ca. 270 Professoren und Professorinnen
- ca. 1200 Beschäftigte insgesamt<sup>6</sup>.

Die Bergische Universität Wuppertal verteilt sich auf drei Campi, die räumlich nicht zusammenhängen.

##### **4.3.4.2. Hochschulsport**

Die Organisation und Durchführung des Allgemeinen Hochschulsports erfolgt in der Organisationsform einer Betriebseinheit Sportwissenschaft und Allgemeiner Hochschulsport, die dem Fachbereich Bildungs- und Sozialwissenschaft (Fachbereich G) zugeordnet ist. Innerhalb der Betriebseinheit sind die Verantwortlichen des Hochschulsports alleine für die organisatorische Planung, Durchführung und Evaluation sowie für die inhaltliche Ausrichtung des Hochschulsports zuständig.

Als einer der größten Sportanbieter der Region bietet der Wuppertaler Hochschulsport ein trend- und bedürfnisorientiertes Sport- und Bewegungsangebot für Studierende und Beschäftigte der Bergischen Universität an. Das primäre Ziel ist es, ein einzigartiger Wegbegleiter für eine gesteigerte persönliche Vitalität, eine dauerhaft anhaltende Steigerung der individuellen Fitness und des Wohlbefindens sowie eine Verbesserung und Erhaltung des persönlichen Gesundheitszustandes zu sein. Das vielfältige Programm soll zur Teilnahme an Bewegung, Spiel und Sport motivieren.

---

<sup>5</sup> Am 27.11.2008 gab es insgesamt 13.448 Studierende, davon 2.643 Neu-Immatrikulationen und 1.868 internationale Studierende.

<sup>6</sup> 2008 waren es 1.211 Bedienstete, ohne Personal aus Drittmitteln, Studienbeiträgen sowie ohne studentische Mitarbeiter/innen und Lehrbeauftragte.

## **Sportstättensituation**

Die Universität verfügt über keine eigenen Sporthallen und Außensportanlagen. Nutzungsrechte und Belegungszeiten der an den Hauptcampus angrenzenden Unihalle werden durch die Stadt Wuppertal in Absprache mit der Universität getroffen. Laut Nutzungsvertrag gilt, dass die Universität Nutzungsvorrechte in den Vorlesungszeiten besitzt, während die Stadt in der Vorlesungsfreien Zeit Vorrang hat. So ist die Unihalle in der Vorlesungszeit durch Lehrveranstaltungen der Sportwissenschaft (inkl. Förderkursangebote und Bereitstellung freier Übungszeiten) und durch die Angebote des Hochschulsports voll ausgelastet.

Darüber hinaus wird die durch das universitäre Sportangebot bereits jetzt schon überlastete Unihalle der Stadt Wuppertal für die Durchführung von regionalen Großveranstaltungen während der Vorlesungszeit durchschnittlich an drei Tagen überlassen. An diesen Tagen können weder Lehrveranstaltungen noch Angebote des Hochschulsports stattfinden.

Dem Hochschulsport stehen sowohl in der teilbaren Dreifachhalle als auch im Gymnastiksaal überwiegend Belegungszeiten am Nachmittag ab 16:00 Uhr zur Verfügung. Die Räumlichkeiten werden um 22:00 Uhr geschlossen; mittwochs können die Sportflächen nur bis 18:00 Uhr belegt werden. Am Wochenende ist keine Nutzung möglich. In der Vorlesungsfreien Zeit kann das Programm nur stark reduziert nach Vereinbarung mit dem Sport- und Bäderamt geplant und angeboten werden. Vor der Unihalle wurde ein Sandplatz zu einem 'Beachvolleyball-Feld' provisorisch eingerichtet. Am Campus Freudenberg kann der sog. 'Allwetterplatz' mit Tartanbelag und den klassischen Spielfeldmarkierungen für diverse Angebote belegt werden.

### **4.3.4.3. Einbindung in das Gesundheitskonzept der Hochschule**

Der Hochschulsport der Bergischen Universität Wuppertal ist konstituierendes Mitglied des Arbeitskreises 'Gesunde Hochschule' und seit Ende der neunziger Jahre im Sinne der Betrieblichen Gesundheitsförderung aktiv. Unter dem Vorsitz des Kanzlers vertreten und initiieren die Mitglieder des Arbeitskreises 'Gesunde Hochschule' (Personalräte, Dezenten, Leiter/In Zentraler Einrichtungen, Gleichstellungsbeauftragte, Betriebsärztin etc.) gesundheitsfördernde Projekte und Maßnahmen.

## **Gesundheitstag**

Durch die Federführung bei der Organisation des 2. Gesundheitstages an der Bergischen Universität Wuppertal konnte der Hochschulsport richtungweisend seine Kompetenzen darstellen.

## **Gesundheitspass „BE ACTIVE“**

Der Hochschulsport mit seinen Partnern aus dem Arbeitskreis 'Gesunde Hochschule' konnte ein bundesweit einmaliges Pilotprojekt mit dem Namen 'BE ACTIVE' entwickeln, in dem durch regelmäßige Teilnahme (min. 2mal/Woche) an speziellen gesundheitsfördernden Angeboten des Hochschulsports eine Arbeitszeitgutschrift (max. 12 Std./Jahr) erlangt werden kann.

### **4.3.4.4. Gesundheitspolitische Zielsetzungen im Projekt**

Ein reiner Ressourcenaufbau im Sinne der konventionellen 'Work-Life-Balance' reicht nicht mehr aus. Die Stärkung und Mobilisation der eigenen Ressourcen spielt eine Rolle, um einen Gegenpol zu den steigenden Belastungen und Anforderungen im Unialltag zu schaffen. Hierzu bedarf es nicht nur einer Verhaltensänderung eines jeden einzelnen, sondern vor allem auch einer zeitgemäßen Verhältnisänderung insbesondere des Arbeits- und Lernumfeldes / Campus. Entsprechend müssen seine baulichen, institutionellen und sozialen Strukturen auf die Gesundheitsförderung zugeschnitten werden, um nicht nur als Bildungseinrichtung, sondern auch als Lebensraum lebenswert zu werden. Eben dazu muss ein 'Lebensraum Campus' geschaffen werden, der durch einen Politik- und Strategiewechsel innerhalb des Unternehmens Hochschule zu einem motivierten, engagierten, gemeinschaftlichen, bewegungsfreundlichen Lernen, Arbeiten und Leben auf dem Campus führt. So kann eine Steigerung der Lebensqualität, der Leistungsfähigkeit und eine dauerhafte Verhaltensänderung bei Studierenden und Beschäftigten erreicht werden, die zu einer nachhaltigen und optimierten Beschäftigungsfähigkeit an einer gesunden Hochschule führen.

Mit der Teilnahme am BMG-Projekt und den damit verbundenen Bereitstellungen finanzieller und personeller Ressourcen eröffnen sich in Wuppertal neue Chancen und die Fortführung des bereits eingeschlagenen Weges. Primär möchte man bereits bestehen-

de Strukturen professionalisieren, dauerhaft an der Hochschule implementieren und weiter ausbauen.

#### **4.4. Prozessorientierter Verlauf der Angebote**

Mit den Einblicken aus dem Projektaufbau und der –durchführung, der prozessbegleitenden Dokumentation und der Evaluation des Projektes gewinnen die beteiligten Hochschulporteinrichtungen 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.

Darüber hinaus können durch die aufgebaute Netzwerkstruktur und die gemeinsam Lösungsansätze Empfehlungen für abgestimmtes Handeln entwickelt werden, die mit einvernehmliche Handlungsempfehlungen und Erstellung von Planungshilfen zu einer umfassenden Qualitätssicherung führen und mit Transparenz und Durchlässigkeit für Konzepte auch für weitere Hochschulstandorte verfügbar gemacht werden.

Der prozessorientierte Verlauf beinhaltet aber auch Modifikationen des Angebotspektrums, wie bspw. durch einen unvorhersehbaren Wegfall einer Sporthalle in Potsdam, wodurch für den Hochschulsport ein enormes Kapazitätsproblem entstand. An der Bergischen Universität Wuppertal kam es zu Modifikationen bei der Angebotsstruktur, da sich aufgrund der besonderen Beschaffenheit der Kurse (Kopplung von Ausdauer- und Entspannungsangeboten; Kurse mit kulturellen Schwerpunkten) bei der mehrfach Kompetenzen von den Anleitenden verlangt wurden, eine Übungsleiter/innen-Suche als schwierig gestaltete.

#### **4.5. Gesundheitsorientierte Angebote der Hochschulen und deren Resonanz**

Durch die Studienreform bedingte Veränderungen und die damit verbundenen physisch-psychischen Mehrbelastungen für Studierende und Beschäftigte zeigte sich, dass im Hochschulsport der Ausbau individueller Entspannungstechniken und Stressbewältigungsstrategien stark gewünscht ist.

Darüber hinaus sind Angebote mit Musik und hohem Spaßcharakter, die sich mit Fitness und Gesundheit befassen in Kursen nachgefragt. Bei den Studierenden gibt es eine er-

höhte Nachfrage nach Ernährungsangeboten, da sich viel, nach dem Verlassen des Elternhauses erstmalig damit konfrontiert sehen, für sich selbst Nahrung zuzubereiten.

#### **4.5.1. RWTH Aachen**

##### **Teilnahme**

In Aachen waren 79 Kursplätze von den offen ausgeschriebenen Kursen belegt. Weitere Nachfrage zeigte sich insbesondere bei den Angeboten zur Entspannung, die eine Warteliste von insgesamt 43 Personen aufweist

Im Rahmen der abteilungsspezifischen Kursangebote beteiligten sich weitere 41 Personen in den Bereichen Ernährung, Entspannung und im Fitnessbereich.

##### **Akzeptanz**

Aus der angeführten Kursbeteiligung wird deutlich, dass insbesondere der Bereich Entspannung in Aachen ein großes Teilnahmepotenzial aufweist.

In den abteilungsspezifischen Kursen, die jeweils nach Bedürfnisabfragen eingestellt wurden, ist die Beteiligung gleich bleibend hoch, während sich im Laufe des Semesters bei den allgemeinen Kursen eine geringer werdende Teilnahme zeigte.

#### **4.5.2. Universität Paderborn**

##### **Teilnahme**

Die aktuellen Teilnehmerzahlen an den neu geschaffenen Angeboten zeigen deren hohe Akzeptanz unter den Studierenden und Bediensteten der Hochschule.

##### **Akzeptanz**

Der HSP in den BMG Kursen ca. 70% Auslastung bei noch höheren Anmeldezahlen. Besonders klar formulierte und inhaltlich strukturierte Angebote wie in den Bereichen Pilates, Flexi-Bar und Body & Mind sind vielfach überbucht (Warteliste), hinzu kommt durch die räumlichen Gegebenheiten, dass Wassersport (hier: Aqua-Fitness) sehr beliebt ist aber nur durch Anmietung von Räumlichkeiten begrenzt durchgeführt werden kann.

### **4.5.3. Universität Potsdam**

#### **Teilnahme**

Im Projektjahr 2009 (WS 2009/10 und SS2010) wurden 120 Kursplätze in 12 BMG-Kursen angeboten, wovon 99 Plätze in Anspruch genommen wurden. Das entspricht einer Auslastung von 82,5%. Im Wintersemester 2009/10 wurden von 300 möglichen Massagen 254 gebucht und der angebotene Pausenexpress bewegte 63 Kursteilnehmer/innen.

#### **Akzeptanz**

Aus der oben genannten Kursbeteiligung geht hervor, dass generell ein Interesse an zusätzlichen Gesundheitskursen besteht. Untermauert wird dies durch die rege Teilnahme der Personen zu Beginn der Kurse. Jedoch kommt es im weiteren Kursverlauf immer häufiger zu Fehlzeiten und letztendlich zum Drop-out einzelner Kursteilnehmer/innen. Einzig das Massageangebot erfreut sich seit seiner Entstehung im Wintersemester 2009 dauerhaft hoher Beliebtheit.

### **4.5.4. Bergische Universität Wuppertal**

#### **Teilnahme**

Von 100 möglichen Plätzen in 10 Kursen sind 88 Plätze belegt. Das entspricht einer Auslastung von 88%. Zusätzlich befinden sich aktuell 24 Personen auf der Warteliste für Kurse, die ausgebucht sind. Diverse Wartelisten würden einen zusätzlich angebotenen, identischen Kurs um 100% abdecken (z. B. Aqua Circuit XXL). Die Überlastung der Unihalle macht die Einrichtung zusätzlicher Kurse derzeit unmöglich. Es wird in Zukunft eine primäre Aufgabe des Hochschulsports sein, alternative Flächen/ Räume für die Angebotserweiterung und Durchführung zu akquirieren.

Der Hochschulsport Pausenexpress ist auf lange Sicht ausgebucht. Mit sieben Übungsleitern/innen werden pro Woche 40 feste Buchungen mit je 4-7 Teilnehmern/innen durchgeführt. Die sehr geringen Ausfallraten der Termine, in Verbindung mit den Dauerkarten sprechen dafür, dass der Hochschulsport Pausenexpress als fester Inhalt in den betrieblichen Tagesablauf integriert wird.

## **Akzeptanz**

Die zusätzlichen Kurse sind im Allgemeinen auf großes Interesse und Zustimmung gestoßen. Bereits wenige Tage nach Anmeldestart, konnte in den meisten Kursen eine maximale Auslastung verzeichnet werden. Zuzahlungen zu den einzelnen Kursen wurden auf breiter Linie akzeptiert, sobald die Qualitätsfaktoren, kleine Kurse und hoch qualifiziertes Personal, erkannt wurden. Die Teilnahme der Probanden erfolgte regelmäßig, was vermutlich auch durch die enge Bindung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen an die Übungsleiter/innen aufgrund der Gruppengröße zu erklären ist.

## **5. Arbeits- und Zeitplanung**

### **5.1. Grundlagen der Projektarbeiten**

Im Folgenden werden die zeitlichen Basisdaten des Projektes sowie die begründeten Abweichungen vorgestellt.

### **5.2. Grundlagen des Arbeitsplans**

Die Grundlagen des Arbeitsplans gehen aus dem Projektantrag hervor. Die vorgenommenen Kursschwerpunkte, die an der RWTH Aachen festgelegt wurden, erhielten durch den prozessorientierten Charakter des Projektes sowohl am Anfang als auch während des Projektes durch die Partner eine Modifizierung. Dadurch wurde auch die Auswahl der gemeinsamen Kurse beeinflusst (gemeinsame Sportinfrastrukturen) und ein Freiraum für individuelle standortspezifische Angebote geschaffen (verschiedene Sportinfrastrukturen).

#### **5.2.1. Konzeptentwicklung**

Die Konzeptentwicklung wurde vom konzeptionellen Antragsrahmen ausgehend mit den Partnern gemeinsam vorgenommen. Dies bezog sich sowohl auf die Kursangebotsstruktur, den Evaluationsinhalt und der Ausarbeitung von gesundheitsorientierten Kursinhalten und deren Vermittlung. Da die Resonanz nicht bei allen Kursen erfolgreich war, wurden innerhalb der Projektphase neue Kurse ins Programm aufgenommen. An den einzelnen Standorten kam es zu verschiedenen Schwerpunktsetzungen, die sich konzeptionell bei den Projektinhalten niederschlugen. Die Erfahrungen während des Projektes wurden in der prozessbegleitenden Dokumentation festgehalten.

### 5.2.2. Kursangebote

Innerhalb des Projektrahmens können mehrere große Schwerpunkte differenziert werden.

Es wurden zunächst Konzepte für gemeinsame Kursangebote entwickelt, die an allen Standorten mit möglichst ähnlichen Bedingungen durchgeführt.

Darüber hinaus wurden an allen Standorten aufgrund der spezifischen Bedingungen eigene Schwerpunkte in der Kursentwicklung gesetzt und das allgemeine Programm der Hochschulsporteinrichtungen mit besonderen gesundheitsorientierten Angeboten erweitert.

#### 5.2.2.1. Gemeinsam an allen Standorten durchzuführende Kurse

Ein zentraler Aspekt des Projektes war von Beginn an, gemeinsame Kursangebote zu entwickeln, die an allen beteiligten Standorten durchgeführt werden und über Unterschiede in den Ergebnissen Hinweise liefern sollen im Hinblick auf die unterschiedlichen Strukturen der Universitäten .

Die Konzeptentwicklung und die inhaltliche Ausgestaltung erfolgt in enger Abstimmung mit allen Projektpartnern. Sowohl zu Beginn als auch nach Abschluss werden über Fragebögen Daten ermittelt, die zentral an der RWTH Aachen gesammelt und ausgewertet werden.

Im Sommersemester 2009 wurden dazu drei 'gemeinsamen Kurse' entwickelt, die jeweils doppelt an den einzelnen Standorten angeboten wurden:

**Gesundheit basics** bietet Information zu und Praxis in den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung und Entspannung und liefert mit einem interessanten Mix aus Theorie und Praxis Entscheidungsgrundlagen und Anregungen für eine gesundheitsförderliche Lebensweise.

In kleinen Schritten und mit Hilfe einer professionellen Anleitung werden neben Bewegungsformen wie Walking oder Gerätefitness auch alltagstaugliche Ernährungskonzepte sowie Entspannungsverfahren vermittelt.

**Abnehmen leicht gemacht** ist ein Kurskonzept zum Thema Gesundheit, Ernährungsverhalten, Bewegung, Gewichtsverlust sowie Verhaltensänderung und bietet praxisorientierte Hilfestellungen, mit denen die persönlichen Ziele des Teilnehmers optimiert werden können.

In kurzen Theorieblöcken werden Grundlagen eines gesunden Lebensstils vermittelt. Besonderer Fokus liegt dabei auf der Einbindung dieser Grundlagen in den Alltag der Teilnehmenden. In den 10 Kurseinheiten á 120 Minuten werden ausgewählte Sportarten durchgeführt, die besonders das Herz-Kreislaufsystem stärken, die Haltemuskulatur kräftigen, aber vor allem eine Gewichtsreduktion ermöglichen. Dazu werden überwiegend Ausdauersportarten wie Joggen und Laufspiele durchgeführt und mit kleinen Spielen sowie Kräftigungsübungen für den ganzen Körper ergänzt.

Im Kursangebot **0-30** wird über einen Zeitraum von 10 Wochen zweimal pro Woche 30 Minuten lang sehr langsam gelaufen. Zunächst mit überwiegender Gehphasen, die von Woche zu Woche zu Gunsten der Laufphasen abnehmen. Diese 'Laufeinheiten' werden eingerahmt von leichten Lockerungs- und Koordinationsübungen vorher und leichten Dehnübungen nachher. Die gezeigten Übungen können z.T. auch als einfache Mobilisierungs- und Entspannungsübungen alleine im Büro oder zu Hause durchgeführt werden.

Die gemeinsam konzipierten und abgestimmten Kursangebote wurden im Wintersemester 2009 / 2010 an allen Standorten angeboten. Die Resonanz für den Kurs 0-30 war in diesem Zeitraum in Aachen und Paderborn gering. In der Auswertung der Kursnachfrage deutete sich ab, dass diese Problematik auf die im Winter herrschenden Wetterverhältnisse zurückzuführen ist.

Der Kurs '**Gesundheit Basic**' kam nur am Standort Potsdam zur Durchführung, in Aachen, Paderborn und Wuppertal wurden die Angebote aufgrund zu geringer Nachfrage abgesagt und durch standortspezifische Kurse ersetzt. Dieser Kurs wird in den kommenden Semestern nicht wieder angeboten, da die Thematik offensichtlich nicht den Bedürfnissen der potenziell Teilnehmenden entsprach.

Für das Sommersemester 2010 wurden in den Treffen der Partnerhochschulen besprochen und beschlossen, dass die Angebote **0-30** und **Abnehmen leicht gemacht** weitergeführt werden.

Folgende neue gemeinsame Kursangebote werden in das Programm aufgenommen:

### **Yoga und Pilates:**

Elemente des Yoga werden mit denen des Pilates zu einem Workout verbunden. Es entsteht ein fließendes Übungskonzept, das Körper und Geist gleichermaßen herausfordert und ins Gleichgewicht bringen soll. Der Grundgedanke ist, dass bei den Yoga-Übungen der Schwerpunkt eher auf der emotionalen Balance, dem meditativen Gleichgewicht liegt. Beim Pilates sind die Übungen so angelegt, dass gezielt mehrere Muskeln gekräftigt und gestärkt werden. Yoga zielt also mehr auf die seelische Stärke, Pilates auf die körperliche Kraft. Mit der Kombination der beiden Bewegungsangebote wird es möglich, einerseits zu entspannen und andererseits an der Fitness zu arbeiten.

### **Entspannter im Alltag**

Dieser Kurs ist eine Kombination aus verschiedenen Entspannungstechniken. Das Ziel des Kurses ist es, auf Stress und individuelle Stressmomente aufmerksam zu machen und Entspannungsmethoden und -verfahren vorzustellen, die auch zu Hause oder an der Arbeitsstelle angewendet werden können.

### **Outdoor Fitness**

Das Outdoor-Fitnesstraining beinhaltet effektive Übungen, bei denen sich Kräftigungs- und Koordinationselemente mischen. Das Ganzkörper - Trainings-Workout zielt auf einen effizienten Aufbau der Muskulatur. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen mit nur geringen vorhandenen Erfahrungen im Fitnessbereich. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht bzw. mit Alltagselementen (Treppenstufen, Treppengeländer, Parkbank, Steine, Äste) sowie Partnerübungen werden vorgestellt.

### **Pausenexpress**

Der Pausenexpress ist ein kurzes, jedoch sehr intensives Sportangebot direkt am Arbeitsplatz. Er ist ein Serviceangebot aus alltagstauglichen Übungsformen das von quali-

fizierten Übungsleitenden durchgeführt wird und für die Beschäftigten aller Hochschulen ausgelegt ist. Es ist ein Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsangebot ohne Kleidungswechsel, das die Beschäftigten direkt in ihrer Alltags- und Arbeitswelt erreicht und dadurch jegliche Zugangshürden abbaut. 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 sie indirekt für das Thema „Gesundheit“ sensibilisiert und bekommen unbewusst vermittelt, dass Sport und Bewegung einen Teil des Alltags bilden.

Aufgrund der speziellen Konzeption des Pausenexpress als aufsuchendes und zeitlich besonders kurzes Angebot wird dieser Kurs an den Standorten nicht mit ausführlichen Fragebögen dokumentiert, sondern mit Kurzeinschätzungen der Teilnehmenden evaluiert.

Die nachfolgende Tabelle illustriert die Teilnahmezahlen der durchgeführten gemeinsamen Kursangebote an den verschiedenen Standorten über die Projektlaufzeit.

**Tabelle 1: Teilnehmer/innen an den gemeinsamen Kursangeboten**

Kursname	Aachen	Paderborn	Potsdam	Wuppertal	Gesamt
Abnehmen leicht gemacht	20	10	32	17	79
Von 0 auf 30	10	4	22	11	47
Gesundheits-Basics	0	0	7	0	7
Outdoor-Fitnesstraining	5	0	13	0	18
Yoga meets Pilates	44	26	38	29	137
Entspannter durch den Alltag	30	13	39	24	106
Pausenexpress	207	180	103	255	745
<b>Gesamt</b>	<b>316</b>	<b>233</b>	<b>254</b>	<b>336</b>	<b>1139</b>

#### 5.2.2.2. Standortspezifische Angebot

Der Projektrahmen eröffnet 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 auf die speziellen Belange auszurichten.

### 5.2.2.2.1. RWTH Aachen

Als einzige Hochschule des Projektes wurden an der RWTH Aachen abteilungsspezifische Angebote kreiert. Die Institutionen wurden unter folgenden Aspekten ausgewählt:

- Schwierige Arbeitsbedingungen, um ein gesundes Bewegungs-, Ernährungs-, und Entspannungsverhalten zu leben
- Entscheider-/Multiplikatorenfunktion in der Hochschule
- Querschnittsressort der Hochschule
- Bei Projekterfolg wesentlicher Unterstützer des Projektes

Akquise und Beratung ist der verfolgte Weg zur Implementierung des Projektes in die Dezernate und Abteilungen der RWTH Aachen. Für die ausgesuchten Bereiche - der Fahrdienst der RWTH, das Dezernat 6 als zentrale Verwaltungsabteilung sowie die Abteilung Integration Team – wurde deswegen ein Fragebogen zur Erfassung der Bedarfe der Teilnehmenden entwickelt in Bezug auf inhaltliche Wünsche, Organisationsform und Zeitstruktur.

Nach der Vorstellung des Projektrahmens in den Bereichen wurden die Fragebögen von den Teilnehmenden jeweils einzeln ausgefüllt und im Hochschulsportzentrum ausgewertet.

Die Bedürfnisabfrage dient der optimalen Gestaltung der zu entwickelnden Angebote sowie der nachfolgenden Implementierung der Angebote in die jeweiligen Settings und Strukturen.

Die Mitarbeiter/innen der Fahrbereitschaft sind mit pauschalen Stundenkontingenten in vier verschiedenen Varianten mit bis zu 268 Std./Monat beschäftigt. Die Arbeitszeiten sind wegen der hochgradigen zeitlichen Gebundenheit wenig flexibel.

Die Ergebnisse der Befragung zeigten eine deutliche Bevorzugung von individuellen, zeitlich möglichst flexiblen Angeboten im Bereich Bewegung (Kräftigung der Rumpfmuskulatur) und Entspannung mit der Ausrichtung auf

- Abstand vom Alltag nach langen und anstrengenden Fahrten
- gelassener Umgang mit 'schwierigen' Fahrsituationen und Fahrgästen

- Entwicklung von Entspannungskompetenz zur kreativen und erholsamen Gestaltung von langen Wartezeiten

Als Organisationsform wurde zu einem ganz überwiegenden Prozentsatz die Kursform gewählt. Hinzu kam ein individuelles Angebot zum flexiblen Training im RWTH GYM, dem Fitnessstudio.

Das **Dezernat 6** der RWTH Aachen gehört der zentralen Hochschulverwaltung an und bearbeitet Grundsatzfragen und Planungsaufgaben hinsichtlich der Bereiche Struktur, Forschung, Lehre und Finanzen. Das Dezernat hat eine Initiativfunktion gegenüber der Hochschulleitung hinsichtlich aktueller Entwicklungen im Hochschulbereich und ist für die Kanzlervertretung zuständig. Zum Dezernat gehören auch die Unterbereiche Struktur und Forschung, Lehre, Finanzplanung und Controlling und das Berichts- und Informationsmanagement.

Die im Rektorat angesiedelte Stabsstelle **Integration Team – Human Resources, Gender and Diversity Management (IGaD)** ist die dritte Abteilung, mit der im Rahmen des Projektes über eine besondere Bedürfnisabfrage eine spezielle Angebotsstruktur für gesundheitsfördernde Kurse entwickelt wird.

Diese Stabsstelle unterstützt unmittelbar die Hochschulleitung und ist die zentrale Akteurin innerhalb der Maßnahme Mobilising People, die wiederum Teil des Zukunftskonzeptes der Exzellenzinitiative an der RWTH Aachen ist. Zwischen Wissenschaft und Hochschulmanagement angesiedelt arbeitet sie konzeptionell in den Bereichen Personal- und Organisationsentwicklung, Work Life Balance sowie Forschung und Lehre und trägt damit maßgeblich zur Integration von Gender- und Diversity-Perspektiven in der Hochschulentwicklung bei.

Sowohl für das Dezernat 6 als auch für das Integration Team wurden „individuelle“ Angebote geschaffen. Die positiven Erfahrungen bei den Angeboten im Projektrahmen führten auch zu einer massiven Unterstützung des Dezernats 6 beim Pausenexpress.

Neben den dezernatspezifischen Angeboten wurden im ersten und zweiten Projektsemester zahlreiche Entspannungsangebote durchgeführt, die aufgrund der verstärkten

Nachfrage zum Stressabbau angeboten wurden. Diese Kurse werden größtenteils auch nach Projektende weitergeführt.

#### **5.2.2.2.2. Universität Paderborn**

Vor allem vor dem Hintergrund bereits bestehender Angebote wurde versucht, im Rahmen des -Projektes weitere wichtige Felder und Bereiche anzusprechen, die z.T. auf Einschätzungen des Hochschulsports und z.T. auf Basis wissenschaftlicher Ergebnisse noch nicht angeboten wurden und neben einem innovativen Charakter die Möglichkeiten zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement an einer Einrichtung wie der Universität Paderborn weiter ausschöpfen.

Neben der Vorstellung der geplanten Maßnahmen über den gesamten Hochschulsport wurden insbesondere Bereiche und Einrichtungen angesprochen und auch aus Sicht der Hochschulleitung wichtige Kenngrößen zur Teilnahme, Finanzierung und der Dienstzeitregelungen abgesprochen und ausgehandelt, so dass die entsprechenden Angebote sowohl inhaltlich auf die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmenden (Mitarbeiter/innen und Studierenden) abgestimmt, als auch gezielte PR-Maßnahmen gestartet werden konnten.

Als standortspezifische Angebote wurden im Laufe des Projektes u.a. folgende Kurse durchgeführt:

- Aquagym
- Body & Mind
- Fantasiereisen
- FLEXI-BAR
- Pilates
- Präventives Krafttraining für Mitarbeitende 35+
- Qigong
- Tai Chi Chuan
- Autogenes Training
- Hatha-Yoga
- Wirbelsäulengymnastik

#### **5.2.2.2.3. Universität Potsdam**

Der Hochschulsport Potsdam bietet seinen Nutzern seit ca. 10 Jahren ein immer facettenreicheres Gesundheitssportangebot. Bei der Programmerstellung ist vor allem auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen geachtet worden, maßgebend waren aber auch die standortspezifischen Berücksichtigung der prekären Sportstättensituation. Mit Hilfe des 2008 gegründeten ´Steuerkreis Gesundheit` und den damit einhergehenden Maßnahmen der Steuerung und Koordinierung aller Aktivitäten der betrieblichen Gesundheitsförderung sowie der Analyse des Gesundheitszustandes der Beschäftigten an der Universität Potsdam, konnte ein Angebot einer bedarfsorientierten Gesundheitsförderung für die Studierenden und Bediensteten geplant werden.

Als standortspezifische Angebote wurden im Laufe des Projektes u.a. folgende Kurse durchgeführt:

- Konditionsgymnastik
- Pilates und Ernährung
- Qi Gong
- RückenFit
- Yoga-Walking
- Schwangerschaftsgymnastik- Yoga für werdende Mütter
- Laufen ohne zu Schnaufen
- Zirkeltraining im Fitnessclub

#### **5.2.2.2.4. Bergische Universität Wuppertal**

Für die Beschäftigten der Universität besteht bereits vor Projektbeginn die Möglichkeit, eine Vielzahl von Gesundheitssportangeboten zu nutzen. Die Gesundheitsförderung für Studierende steckte an der Hochschule noch in den Kinderschuhen. Mit Hilfe des Projektes erhofft man sich einen weiteren Baustein zur Erweiterung von Angeboten speziell um diese Zielgruppe zu gewinnen.

Für die praktische Umsetzung unterteilte der Hochschulsport die entwickelten standortspezifischen Ideen in folgende Sparten:

- Kultur, Ernährung, Bewegung und Entspannung: Vermittlung und Anwendung von Gesundheitslehren anderer Kulturen und Lebensstile
- Kombi-Kurse: Gesundheitskurse in Kombination mit modernen Trends aus der Fitness- und Gesundheitsbranche
- Neu eingerichtete Kurse: Konzeptionierung völlig neuer Kursformate mit gesundheitlicher Ausrichtung, die mit Spaß zum Erfolg führen sollen

Die Dauer der Gesundheitskurse beträgt je nach thematischem Inhalt 60, 90 oder 120 Minuten. Man entschied sich in Wuppertal, je nach Kursinhalt, bewusst für verschiedene Zeitfenster, um entsprechend die Zugangsschwelle zu minimieren und der bestehenden Sportstätten-situation mehr Kapazitäten abzurufen.

### **5.2.3. Netzwerkarbeit**

Wesentlicher Bestandteil des Gesamtprojektes zur Sicherung der Dauerhaftigkeit und der Übertragbarkeit der angewendeten Inhalte war es, eine funktionierende Netzwerkarbeit aufzubauen.

#### **5.2.3.1. Projektinterne Netzwerkarbeit**

Um eine effektive Abstimmung und eine funktionierende Zusammenarbeit der einzelnen Partner zu gewährleisten, sind Kooperation und besonders eine gute Kommunikation unter den Partnerhochschulen nötig. Um diese Verbindung zu entwickeln und aufrecht zu erhalten wurde eine Vielzahl von Vereinbarungen getroffen,

##### **5.2.3.1.1. Gemeinsamer E-Mail Verteiler**

Um diese Verständigung umzusetzen besteht ein gemeinsamer E-Mail-Verteiler, der regelmäßig genutzt wird, um aktuelle Informationen an alle Beteiligten gleichermaßen verschicken zu können. So ist gewährleistet, dass alle Partner des Projektes über wichtige Entwicklungen und Neuerungen informiert sind. Nach Absprache wird der Verteiler zentral in Aachen verwaltet und nach Information durch die jeweilige Partnerhochschule bei Änderungen unmittelbar angepasst.

##### **5.2.3.1.2. Telefonkonferenzen**

Telefonkonferenzen finden in einem monatlichen Rhythmus statt. Auf der Plattform der RWTH Aachen wird die vorher mit den Projektpartnern abgestimmte Zeit vorbereitet.

Über den Verteiler wird vor der angesetzten Konferenz eine Topic-Liste verschickt, die auf einer Standardliste aufbaut und durch weitere Diskussionspunkte von den einzelnen Standorten ergänzt wird.

Die Koordination erfolgt durch den Standort Aachen. In einer 90 minütigen Konferenz werden alle elementaren Dinge abgestimmt und diskutiert.

#### **5.2.3.1.3. Projekttreffen**

Um auch einen persönlichen Austausch unter den Partnern zu gewährleisten, finden quartalsweise Projekttreffen statt. Diese werden an einem der jeweiligen Standorte durchgeführt. Auf den Projekttreffen ist auch die Möglichkeit gegeben, Besonderheiten der einzelnen Standorte zu präsentieren und weitere Maßnahmen des Projektes abzustimmen.

In der Regel wird auf den Tagungen schwerpunktmäßig ein aktuelles Thema behandelt. Auf einer der vorherigen Treffen in Wuppertal, das im Herbst 2009 stattfand, lag der Schwerpunkt deutlich auf der Präsentation und Abstimmung von standortspezifischen und gemeinsamen Kursangeboten. Weiterhin wurden die Werbemaßnahmen des Projektes an den einzelnen Standorten vorgestellt und untereinander ausgetauscht. Auf der letzten Projekttagung im Februar 2010 in Potsdam wurde der thematische Fokus auf den Zwischenbericht gelegt. Weitere Projekttreffen wurden im Februar 2009 in Aachen und im Sommer 2009 in Paderborn ausgerichtet.

#### **5.2.3.1.4. Bilaterale Gespräche**

Natürlich spielen auch bilaterale Gespräche eine große Rolle. Alle Partner stehen in einem regen Kontakt untereinander, wobei Aachen als Initiator des Projektes der Hauptansprechpartner ist. Der Austausch in persönlichen Telefonaten rundet die partnerschaftliche Zusammenarbeit ab.

#### **5.2.3.2. Überregionale externe Netzwerkarbeit**

Neben den beteiligten Hochschulstandorten zeichnet sich ein wachsendes Interesse auch anderer Hochschulen und Hochschulsporteinrichtungen ab. Über den jeweiligen Stand der Projektarbeit wird z.B. regelmäßig im Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschule berichtet.

Der adh ist mittlerweile durch die Bildungsreferentin in die Fortführung der Projektinhalte nach Projektabschluss eingebunden. Das zeigt sich insbesondere durch die im Frühjahr 2010 angesetzte Perspektivtagung zum Thema ‚Gesundheitsförderung im Hochschulsport‘, bei der der adh gemeinsam mit der am Projekt direkt beteiligten Hochschulsporteinrichtung der Universität Potsdam als Ausrichter auftrat.

Die Ausrichtung des aus dem Projekt hervor gegangenen Konzeptes des Pausenexpress auf die unterschiedlichen Belange der bundesweit arbeitenden Hochschulsporteinrichtung durch den adh unter Federführung des Hochschulsports Potsdam ist ein weiterer deutlicher Indikator für die angestrebte und bestens funktionierende Netzwerkarbeit der Projektbeteiligten.

#### **5.2.4. Allgemeine Abweichungen vom Zeitplan**

Der Bewilligungsbescheid des Projektes traf zum 24.02.2009 ein und wurde rückwirkend mit einem vorzeitigen Maßnahmenbeginn ab dem 10.02.2009 zugelassen. Erst ab diesem Zeitpunkt konnten die Einstellungsverfahren zur personellen Besetzung vorgenommen werden. Vorbereitende Maßnahmen zur Unterstützung des Projektanlaufs waren bis zu diesem Zeitpunkt nicht möglich.

Die durch den verspäteten Projektbeginn zur Verfügung stehenden Personalmittel wurden entsprechend des vorgesehenen Stellenanteils in 2009 umverteilt bzw. aufgestockt.

Durch die notwendigen Absprachen mit den Beteiligten aus den Partnerhochschulen kam es in der Folge zu weiteren Verzögerungen im Projektbeginn. Diese Tatsachen hatten Einfluss sowohl auf die Planung und Ausgestaltung der Inhalte der gemeinsam an allen Standorten durchzuführenden Kursangebote als auch des als Evaluationsinstrumentes genutzten gemeinsamen papiergebundenen Fragebogens.

Die notwendigen Abstimmungen mit den juristischen Abteilungen und den Personalvertretungen der jeweiligen Universitäten führten darüber hinaus zu Verzögerungen im Genehmigungsverfahren für den Einsatz der Fragebögen.

Die gemeinsamen Kurse, die zum Sommersemester 2009 hätten beginnen sollten, konnten dadurch erst im Wintersemester 2009/2010 nach den umfassenden Abstimmungen und Klärungen durchgeführt werden.

Dadurch verkürzte sich der Durchführungs- und Erfahrungszeitraum des Projektes um ein Semester, eine entsprechende Anzahl von für eine aussagekräftige Evaluation notwendigen Fragebögen konnte nicht erreicht und eingearbeitet werden.

In der Angebotsplanung war vorgesehen, jeden gemeinsamen Kurs an allen Partnerhochschulen doppelt anzubieten. Somit wären bei einem maximalen Rücklauf 20 Teilnehmende pro Semester pro Kursart und Standort d.h. 60 Personen im Projektzeitraum erfolgt.

Aufgrund der geringen Nachfrage in den gemeinsamen Kursen „Gesundheits Basics“, „Von 0-30“ (Laufanfängerkurs) und „ Abnehmen leicht gemacht“ gab es zum Sommersemester 2010 in der Projektplanung Änderungen. „Gesundheits Basics“ wurde aus dem Angebotsprogramm gestrichen, und es werden im Sommersemester 2010 sechs verschiedene gemeinsame Kurse angeboten. Dadurch gibt es in der einzelnen Zellbesetzung, d.h. in jeder Kursart pro Standort, deutlich weniger Teilnehmer/innen.

An der RWTH Aachen waren im Rahmen der dezernatsspezifischen Angebote für Bedienstete mehrere Abstimmungsverfahren mit der Hochschulleitung, den Personalräten, dem Personaldezernat und den Dezernenten erforderlich, um Vereinbarungen über Arbeitszeitregelungen und Durchführbarkeit der Angebote zu diskutieren.

In der Nachbetrachtung wird deutlich, dass die betreffenden Institutionen sich durch diesen Abstimmungsprozess intensiv mit dem Projekt und dessen Zielsetzungen beschäftigten und sich letztendlich sehr positiv zum Projekt stellten. Hierdurch wurde bereits eine gewisse Nachhaltigkeit des Projektes, auch im Hinblick auf eine mögliche Teilanschlussfinanzierung, erreicht.

#### **5.2.5. Begründungen für Abweichungen**

In der ursprünglichen Planung erstellte die RWTH Aachen das Konzept mit einem Angebot, dass sich auf die vorhandene haupt- und nebenamtlichen Personalstruktur, den örtlichen räumlichen Ressourcen, der Angebotsstruktur und dem gesundheitsorientierten Kursangebot bezog. Im Rahmen der gemeinsamen Zielfindung und der Überprüfung der örtlichen Gegebenheiten und Voraussetzungen wurden die ursprünglichen Kursangebote sowohl von den Inhalten als auch von den Kurszeiten prozessorientiert modifiziert. Hierdurch kamen neue Angebote in den Projektplan (siehe tabellarischer

Anhang Kursangebote) und mehr Kurse (teilweise ein- anstatt zweistündig), zustande. Auch der Mangel an Sportstätten bzw. der limitierte Zugang zu bestimmten Zeiten führte zu einer weiteren Umwidmung der Angebotsstruktur. Durch den intensiven Austausch über die verschiedenen Programme an den Standorten kamen auch komplett neue Angebote hinzu. Aus den Ergebnissen von Bedürfnisbefragungen resultierten spezielle Angebote für diverse Dezerate (Angebote an der RWTH Aachen) oder der Pausenexpress für primär sportfernen Beschäftigten, der in Potsdam entwickelt und von den anderen Universitäten aufgegriffen wurde.

Die gemeinsam vorgesehenen Kurse stießen teilweise nicht auf die gewünschte Resonanz, sodass diese durch neue gemeinsame Angebote ersetzt wurden.

Die Kürzungen der Projektmittel durch das Bundesministerium für Gesundheit zum Wintersemester 2010/2011 stellten einen entscheidenden Einschnitt im Projekt dar. Gegenüber der Planung kam es zu einer Kürzung der Projektmittel um 20%. Das führte in der Konsequenz zu einer drastischen Reduzierung der Kursangebote, weshalb die Zellbesetzungen der einzelnen Projektbeiträge noch einmal deutlich geringer ausfallen. Außerdem hatte dies gerade an den kleineren Standorten wie der Bergischen Universität Wuppertal zur Folge, dass studentische Hilfskraftstellen wegfielen. Hierdurch wurde die Zuarbeit zu Evaluation und Dokumentation erschwert.

## **6. Erhebungs- und Auswertungsmethodik und Durchführung**

Die Erstellung des Evaluationsbogens hatte die Überprüfung der Zielkriterien des Projektantrags „Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung“ zum Ziel. Hierbei standen die Entwicklung von neuen gesundheitsorientierten Kursen sowie eine bundesweite Übertragbarkeit dieser Kurse auf andere Universitätsstandorte im Fokus.

### **6.1. Gemeinsame Kurse (ohne Pausenexpress)**

Der Fragebogen enthält eine Kodierung der die Zusammenführung der Fragebögen von Zeitpunkt 1 zu Zeitpunkt 2 und die Erkennung einer Mehrfachbelegung der Kursangebote einer/s Teilnehmers/in ermöglicht, jedoch eine Identifizierung der teilnehmenden Person ausschließt.

### **6.1.1. Art der Evaluation**

Bei der Evaluation handelt es sich um einen papiergebundenen Fragebogen. Die Entscheidung fiel auf diese Art von Fragebogen, da sie überall leicht anzuwenden sind und von den Befragten selbständig ausgefüllt werden können. Hier einfügen: weitere Gründe, die mit den Beteiligten besprochen wurden

### **6.1.2. Art der Studie**

Ziel der deskriptiven Forschung ist die Beschreibung der Zielgruppe, Häufigkeiten zu bestimmen sowie Voraussagen zu treffen. Beteiligte wurden auch nach ihren Eindrücken und Einschätzung der persönlichen Fähigkeiten.

Bei der Evaluation handelt es sich um eine kombinierte Kohorten-/Paneluntersuchung, bei welcher, der gleichen Grundgesamtheit (Kursteilnehmer/innen) zu zwei Zeitpunkten, zu Beginn und am Ende des Kurses, Fragebögen ausgehändigt wurden. Ziel war die Veränderung von gesundheitsorientierten Verhalten zu untersuchen.

### **6.1.3. Datenerhebung**

Die Kursteilnehmer/innen wurden mittels standardisierten papiergebundenen Fragebögen über ihr gesundheitsorientiertes Verhalten befragt. Die Entscheidungen über Art und Weise der Evaluationsdurchführung bezüglich Inhalt und Umfang wurden in mehreren Prozessetappen mit den Kooperationspartnern abgestimmt. An allen beteiligten Hochschulen mussten die Fragebögen vor Beginn der Befragung durch die Personalräte sowie juristischen Abteilungen eingesehen und freigegeben werden. Hierdurch kam es zu einer Verzögerung bei den Befragungen.

### **6.1.4. Stichprobenbeschreibung**

Bei der Stichprobe handelt es sich um Studierende und Bedienstete der beteiligten Projektpartner, RWTH Aachen, Universität Paderborn, Universität Potsdam und Universität Wuppertal.

Population: Angehörige der beteiligten Universitäten.

Unterteilung in Sub-Population: Bedienstete (wissenschaftliche und nicht-wissenschaftliche Mitarbeiter/innen) und Studierende der Universitäten.

### **6.1.5. Umfang der Studie**

394 Beschäftigte und Studierende haben sich zu den gemeinsam angebotenen Kursen angemeldet. Die Fragebögen wurden in allen Kursen, die von den vier Projekt-Hochschulen gemeinsam angeboten wurden, ausgeteilt. Fragebogen 1 haben 236 Kursteilnehmer/innen ausgefüllt, Fragebogen 2 haben jedoch nur die Teilnehmer/innen ausgefüllt, die bis zum Ende an den BMG-Kursen partizipiert haben. Die Evaluationsbögen (Fragebogen 1 und 2) haben insgesamt 127 Kursteilnehmer/innen ausgefüllt, nur diese wurden zur statistischen Auswertung herangezogen. Daraus ergibt sich, dass es auch innerhalb des BMG-Projektes zu einem Sportabbrecherproblem kommt. Um die Abbrecherquote präziser zu ermitteln, reichen die Fragebögen am Ende der Kurse nicht aus. Im Zuge eines Projekttreffens wurde bereits die hohe Abbrecherquote der BMG-Kurse thematisiert. Folgende mögliche Ursachen für den Abbruch eines BMG-Kurses wurden von den Projektpartnern identifiziert:

- Persönliche Gründe (z.B. familiäre Gründe),
- Gründe in den Kursangeboten liegend (z.B. Kurserwartungen nicht erfüllt),
- Gründe in der Kursleitung liegend (z.B. unsympathisch),
- Gründe in der Gruppe liegend (z.B. sich nicht in der Gruppe wohl gefühlt),
- Prüfungsphasen lassen Freizeitaktivitäten in den Hintergrund treten,
- Motivation lässt nach (entweder schon vor Kursbeginn oder während des Kurses),
- schlechtes Wetter bei Outdoorkursen als Hemmnis,
- mögliche Angst vor dem Quereinstieg, wenn Teilnehmer die ersten 1 oder 2 Termine nicht anwesend waren,
- zu hohe Erwartungen an sich selbst, die realistisch betrachtet, nicht erfüllt werden können.

### **6.1.6. Fragebogen**

Der Fragebogen besteht aus einer Anleitung zum Ausfüllen, der Versicherung, dass die Anonymität gewahrt wird, eine Kodierung, um beide Fragebögen miteinander in Verbindung setzen zu können und den einzelnen Items und den dazugehörigen Antwortmöglichkeiten.

In dem Fragebogen wurden offene und geschlossene Fragen verwendet. Bei den geschlossenen Fragen handelt es sich um ja/nein-Fragen, Eingruppierungsfragen und Ratingskalen (Likert Skalen). Die Kursteilnehmer/innen wurden nach ihren Einstellungen bezüglich gesundheitsorientierten Verhaltens befragt, hierfür wurden die Items als positive oder negative Aussagen formuliert (Likert Skala). Den Befragten wurde hierbei eine gerade Anzahl von Antwortmöglichkeiten angeboten, so sollten neutrale Antworten vermieden werden (Tendenz zur Mitte) und die Teilnehmer/innen zu einer Entscheidung „gezwungen“ werden.

### **6.1.7. Quellen der verwendeten Fragen und Verwendungshintergrund**

#### **6.1.7.1. Sport und Bewegung**

*Berliner Sportstadien Modell<sup>7</sup>, S. 4*

Mit diesem Flussdiagramm sollte überprüft werden, ob mit dem Kursprogramm des Projektes inaktive bzw. sportferne Personen angesprochen wurden. Mit der Zusammenführung des 1. und 2. Fragebogens sollte auch kontrolliert werden, ob sich Veränderungen im Sportstadium, das heißt des habituellen Bewegungsverhaltens eingestellt haben. Das BSM unterscheidet acht distinkte Handlungsstadien, zwei davon sind prädezipionaler, die restlichen sechs postdezipionaler Natur.

*Frage 1-4, S. 5-6*

Mit den Fragen 1-4 sollte überprüft werden, ob die Kursteilnehmer/innen bereits sportlich aktiv sind, wenn nicht, aus welchen Gründen. Des Weiteren sollte überprüft werden, ob ein generelles Interesse an Bewegung besteht und die Gründe dafür.

*Messung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz, Frage 4, S. 6<sup>8</sup>*

Mit der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz Skala (SSK-Skala) sollte die Selbstkonkordanz der Zielintention der Kursteilnehmer/innen „in den nächsten Wochen und Monaten sportlich aktiv zu sein“ überprüft werden.

---

<sup>7</sup> Fuchs, R. (2007) Stadienmodelle der körperlichen Aktivität, [http://userpage.fuberlin.de/~slippke/dhome/skalen/Lippke&Kalusche%20\(2007\)%20Stadienmodelle.pdf](http://userpage.fuberlin.de/~slippke/dhome/skalen/Lippke&Kalusche%20(2007)%20Stadienmodelle.pdf).

<sup>8</sup> Fuchs, R., Selig, H. (2006) Messung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz, [http://www.sport.uni-freiburg.de/institut/Arbeitsbereiche/psychologie/psych\\_proj/ssk/SSK-Skala](http://www.sport.uni-freiburg.de/institut/Arbeitsbereiche/psychologie/psych_proj/ssk/SSK-Skala).

Die sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz Skala (SSK-Skala) wurde bereits in verschiedenen Untersuchungen eingesetzt. Sie ist hat sich aussagekräftiges Instrument in den unterschiedlichsten Bereichen von Sport und Bewegung bewährt (von gesundheitsorientiertem Freizeitsport bis hin zum Leistungssport).

#### **6.1.7.2. Gesundheit**

*Beschreibung des gegenwärtigen Gesundheitszustandes, Frage 5-11, S. 7-8*

Frage 5-9 soll den gegenwärtigen (subjektiven) Gesundheitszustand der Kursteilnehmer/innen dokumentieren.

*IRES-Patientenfragebogen, Frage 10-11, S. 8<sup>9</sup>*

Die Fragen 10 und 11 wurden dem IRES Fragebogen entnommen.

IRES Fragebogen gehört zu den am häufigsten verwendeten Assessmentinstrumenten zur Erfassung des subjektiven Gesundheitszustandes. Er ist ein generisches Assessmentinstrument und eignet sich für diagnostische und evaluative Zwecke sowohl an Individuen als auch an Gruppen. Es handelt sich um einen mehrdimensionalen standardisierten Patientenfragebogen zur Erhebung der Selbsteinschätzung. Der IRES kommt zur Anwendung im Bereich der Rehabilitationsforschung zur Erfassung des Reha-Status und zur Erfolgskontrolle des Reha-Verfahrens, sowie für Vergleiche verschiedener Therapieformen.

- Geeignet für klinische Diagnostik und Veränderungsmessung
- Statusdiagnostik und Veränderungsmessung
- Einbezug von Alltagsaktivitäten

Aus dem IRES Fragebogen wurde nur ein Ausschnitt für die Evaluierung der BMG-Kurse verwendet.

#### **6.1.7.3. Soziale Kontakte und Unterstützung**

*Determinanten der Aufrechterhaltung der sportlichen Aktivität, Frage 14, S. 14<sup>10</sup>*

---

<sup>9</sup> Zwingmann, Christian (2000). Der IRES-Patientenfragebogen  
Psychometrische Reanalysen an einem rehabilitationsspezifischen Assessmentinstrument.

Mit Frage 14 sollten die Determinanten der Aufrechterhaltung der sportlichen Aktivität sind physische, psychische sowie subjektive Gesundheit, Selbstwirksamkeitserwartung, soziale Unterstützung, Konsequenzerwartung und Intention kontrolliert werden.

#### **6.1.7.4. Kursinteresse und Anregungen**

*Frage 15/16, S. 10*

Mit den Fragen 15 und 16 werden die Kursteilnehmer/innen nach ihren Kursinteressen und Wünschen/Anregungen zu Kursen zum Thema Gesundheit gefragt. Ziel war herauszufinden, welche Kurswünsche die Teilnehmer/innen haben.

#### **6.1.7.5. Eingeräumte und gewünschte Zeit für Sport und Wohlbefinden**

*Frage 17 und 18*

Mit diesen Fragen sollte die Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit bezüglich der tatsächlichen und gewünschten wöchentlichen Zeit für sportliche Aktivität und Wohlbefinden überprüft werden.

#### **6.1.7.6. Angaben zur Personen**

*Frage 19-24*

Diese Fragen sollten der statistischen Zuordnung der Kursteilnehmer/innen dienen und, um zu überprüfen, wo die Unterschiede z.B. bezüglich Geschlechter und Beruf (Mitarbeiter/innen und Studierende) bei der Kurskonzeption bestehen.

#### **6.1.7.7. Zufriedenheit bezüglich des Kursangebotes**

*Frage 27-29, S. 13-14*

Die Fragen 27-29 dienen der Überprüfung der Zufriedenheit der Kursteilnehmer/innen. Sie wurden nach ihren Erwartungen, der Alltagstauglichkeit der Kurse, den Rahmenbedingungen der Kurse sowie der Kursleiterkompetenz befragt.

### **6.2. Pausenexpress**

#### **6.2.1. Art der Evaluation**

---

<sup>10</sup> Wagner, P. (2000). Aussteigen oder Dabeibleiben? Determinanten der Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität in gesundheitsorientierten Sportprogrammen.

Bei der Evaluation handelt es sich um einen papiergebundenen Fragebogen. Die Entscheidung fiel auf diese Art von Fragebogen, da sie überall leicht anzuwenden sind und von den Befragten selbständig ausgefüllt werden können.

### **6.2.2. Datenerhebung**

Es wurden alle Teilnehmer/innen des Pausenexpress befragt. Ziel der Befragung war es, herauszufinden,

- ob die Pausenexpress-Teilnehmenden mit dem Pausenexpress zufrieden sind,
- ob sie durch den Pausenexpress sportlich aktiver geworden sind,
- ob sich Bewegung positiv auf die Arbeitsmotivation auswirkt
- und welchen Einfluss gemeinsames Bewegen im Team auf die Stimmung im Team hat.

Die Kursteilnehmer/innen wurden mittels standardisierter papiergebundener Fragebögen über ihr gesundheitsorientiertes Verhalten, Auswirkungen des Pausenexpress auf das Team und ihre Zufriedenheit mit dem Pausenexpress befragt. Die Entscheidungen über Art und Weise der Evaluationsdurchführung und deren Inhalt und Umfang wurden in mehreren Prozessetappen mit den Kooperationspartnern abgestimmt. An allen beteiligten Hochschulen mussten die Fragebögen vor Beginn der Befragung durch die Personalräte sowie juristischen Abteilungen eingesehen und freigegeben werden. Hierdurch kam es zu einer Verzögerung bei den Befragungen.

### **6.2.3. Stichprobenbeschreibung**

Bei der Stichprobe handelt es sich um alle Teilnehmer/innen des Pausenexpress an den beteiligten Standorten, RWTH Aachen, Universität Paderborn, Universität Potsdam und Bergischen Universität Wuppertal im Wintersemester 2010/11.

### **6.2.4. Umfang der Studie**

960 Bedienstete haben im Wintersemester 2010/11 an allen Standorten teilgenommen. Über 60% der am Pausenexpress teilnehmenden Bediensteten haben die Fragebögen ausgefüllt und konnten in der statistischen Auswertung berücksichtigt werden. Die Anzahl der projektfinanzierten Kurse in diesem Semester betrug nach Kürzung der Projektmittel lediglich 28 und umfasste ca. 168 Teilnehmende, dennoch wurden alle

durchgeführten Pausenexpress-Kurse an allen Standorten evaluiert um aussagekräftigere Ergebnisse zu erzielen.

### **6.2.5. Fragebogen**

Der Fragebogen besteht aus einer Anleitung zum Ausfüllen, der Versicherung, dass die Anonymität gewahrt wird und den einzelnen Items und den zugehörigen Antwortmöglichkeiten. Die Kursteilnehmer/innen wurden nach ihren Einstellungen bezüglich gesundheitsorientierten Verhaltens, der Zufriedenheit mit dem PE im Allgemeinen und den Effekten des Pausenexpress auf ihre Arbeit befragt. In dem Fragebogen wurden, offene und geschlossene Fragen verwendet. Bei den geschlossenen Fragen handelt es sich um ja/nein-Fragen, Eingruppierungsfragen und Ratingskalen (Likert Skala). Hierfür wurden die Items als positive oder negative Aussagen formuliert (Likert Skala). Den Befragten wurde hierbei eine ungerade Anzahl von Antwortmöglichkeiten angeboten, da eine mittlere, bzw. neutrale Ausprägung als sinnvoll erschien.

## **6.3. Fragebogen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der RWTH Aachen (Dezernat 6, Transportlogistik und Integration Team)**

### **6.3.1. Art der Evaluation**

Bei der Evaluation handelt es sich um einen papiergebundenen Fragebogen. Die Entscheidung fiel auf diese Art von Fragebogen, da sie überall leicht anzuwenden sind und von den Befragten selbständig ausgefüllt werden können.

### **6.3.2. Datenerhebung**

Es wurden alle Teilnehmer/innen der Abteilungen 6, Transportlogistik und des Integration Teams befragt. Ziel der Befragung war herauszufinden, an welchen Kursangeboten sie teilgenommen haben, ob die Bediensteten der aufgeführten Abteilungen mit dem eigens für konzipierten Kursangeboten zufrieden waren, ob sie durch das Kursangebot ihr Interesse an gesunder Lebensführung verändert hat, ob sie durch das Kursangebot an weiteren Hochschulsportangeboten partizipiert haben und ob sie mit der Organisation der individuellen Kurse zufrieden waren. An der RWTH Aachen mussten die Fragebögen vor Beginn der Befragung durch den Personalrat sowie die juristische Abteilung eingesehen und freigegeben werden. Hierdurch kam es zu einer Verzögerung bei den Befragungen.

### **6.3.3. Stichprobenbeschreibung**

Bei der Stichprobe handelt es sich um alle Teilnehmer/innen der individuellen Kursangebote für das Dezernat 6, die Transportlogistik und das Integration Team.

### **6.3.4. Umfang der Studie**

48 Bedienstete des Dezernats 6, der Abteilung Transportlogistik und des Integration Teams haben am individuell konzipierten Kursangebot des Hochschulsportzentrums teilgenommen, davon haben sich mehr als 50% an der anschließenden Evaluierung beteiligt und konnten in der statistischen Auswertung berücksichtigt werden.

### **6.3.5. Fragebogen**

Der Fragebogen besteht aus einer Anleitung zum Ausfüllen, der Versicherung, dass die Anonymität der Befragten gewahrt wird, den einzelnen Items und den zugehörigen Antwortmöglichkeiten. Die Kursteilnehmer/innen wurden nach ihren Einstellungen bezüglich gesundheitsorientierten Verhaltens, der Zufriedenheit mit dem individuellen Kursangebot und der Alltagstauglichkeit befragt. In dem Fragebogen wurden unterschiedliche Fragearten verwendet, offene und geschlossene Fragen verwendet. Bei den geschlossenen Fragen handelt es sich um ja/nein-Fragen, Eingruppierungsfragen und Ratingskalen (Likert Skala). Hierfür wurden die Items als positive oder negative Aussagen formuliert. Den Befragten wurde hierbei eine ungerade Anzahl von Antwortmöglichkeiten angeboten, da eine mittlere, bzw. neutrale Ausprägung als sinnvoll erschien.

### **6.3.6. Begründung für die Auswahl der Fragen**

*Fragen zu Person, Frage 1-4, S. 2*

Die Fragen 1-4 zielten darauf ab, einen Eindruck zu erhalten, wer an dem Kursangebot teilgenommen hat.

*Fragen zu den Kursinhalten, Frage 5-10, S. 2-4*

Frage 5 diente der Abfrage nach der generellen Zufriedenheit der Projektkurse.

Frage 6 diente der Zuordnung, hier wird nach dem Bereich des wahrgenommenen Kursangebots gefragt.

Frage 7-9 (inkl. Unterfragen) sind jeweils in die Bereiche Bewegung, Ernährung und Entspannung unterteilt. Es wurde danach gefragt, ob die Teilnehmer/innen bereits an inhaltlich gleichen Kursen teilgenommen haben, ob sie mit diesem Kurs ihr Wohlbefinden verbessern konnten und ob die erlernten Inhalte alltagstauglich sind.

## **7. Ergebnisse und Diskussion der Ergebnisse [8 und 9]**

Die nachfolgend dargestellten Evaluationsergebnisse des Projektes zeigen eindeutig die positiven Effekte der angebotenen Kurse. Die angestrebte Integration des Erlernten im Alltag, die zum gesundheitseigenverantwortlichen Handeln befähigt, wurde erreicht. Ansätze zur Nachhaltigkeit sind auch in der Kürze des Projektes zu erkennen. Das Angebot im gesundheitsorientierten Bereich wurde durch das Projekt gestärkt und dadurch konnten neue Zielgruppen erschlossen werden. Die schwer zu erreichende Gruppe der Sportabbrecher bzw. Sportabstinenten wurde am ehesten durch das Pausenexpress-Angebot erreicht.

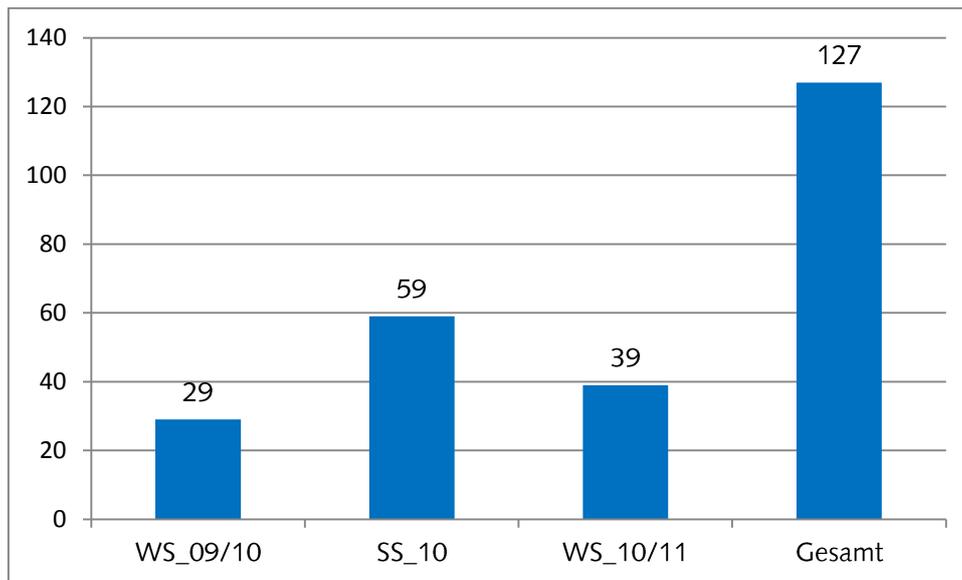
### **7.1. Evaluation der gemeinsamen Kurse**

Die gemeinsamen Kurse (Abnehmen leicht gemacht, Gesundheits Basics, Von 0 auf 30, Entspannter durch den Alltag, Outdoor Fitnesstraining sowie Yoga meets Pilates) wurden von allen vier Projektpartnern angeboten. Sie fanden in der Zeit vom Wintersemester 2009/2010 bis Wintersemester 2010/2011 statt.

394 Beschäftigte und Studierende haben sich zu den gemeinsam angebotenen Kursen angemeldet. Die Evaluationsbögen (Fragebogen 1 und 2) haben insgesamt 127 Kursteilnehmende ausgefüllt, nur diese wurden zur statistischen Auswertung herangezogen.

Die nachfolgende Abbildung 2 zeigt die Anzahl der zur statistischen Auswertung herangezogenen Fragebögen. Durch die Mittelkürzungen des Bundesgesundheitsministerium im Wintersemester 2010/2011 konnten erheblich weniger Kurse angeboten, dies spiegelt sich auch in dem zurückgegangenen Rücklauf der Fragebögen.

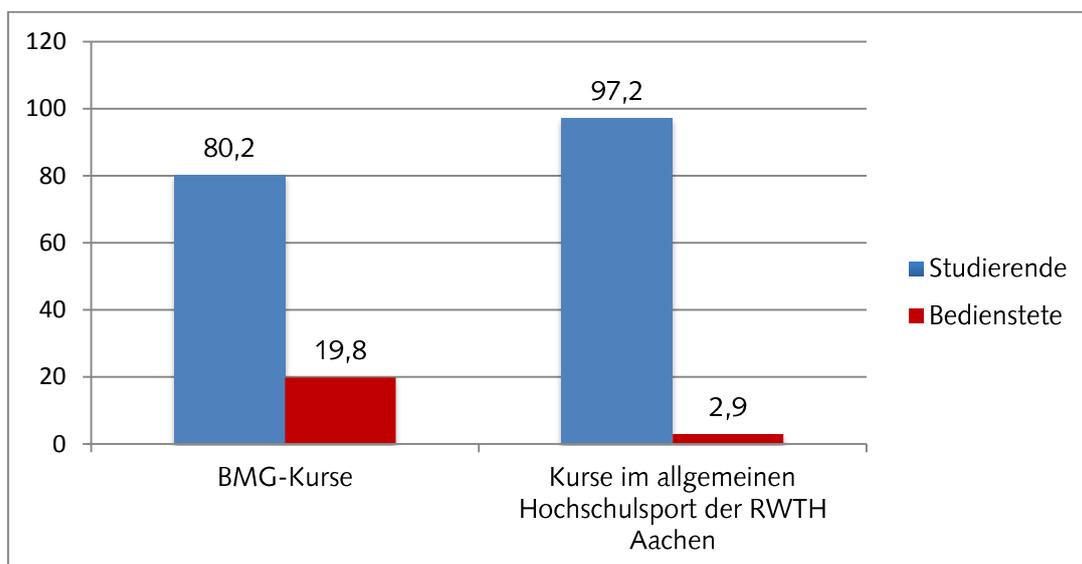
**Abbildung 2: Semesterverteilung der ausgefüllten Fragebögen**



### 7.1.1. Ergebnisse der Evaluation

Wie in Abbildung 3 dargestellt, wurden 80,2% der evaluierten Fragebögen von Studierenden ausgefüllt, 19,8% von Bediensteten der teilnehmenden Projekt-Universitäten, dies stellt eine erhebliche Steigerung des Bedienstetenanteils im Vergleich zum „normalen“ Hochschulsportkursprogramm dar. Dies kann als Zeichen dafür gewertet, dass gerade die Bediensteten der Universitäten Interesse an Kursen mit gesundheitsbezogenen Themen haben.

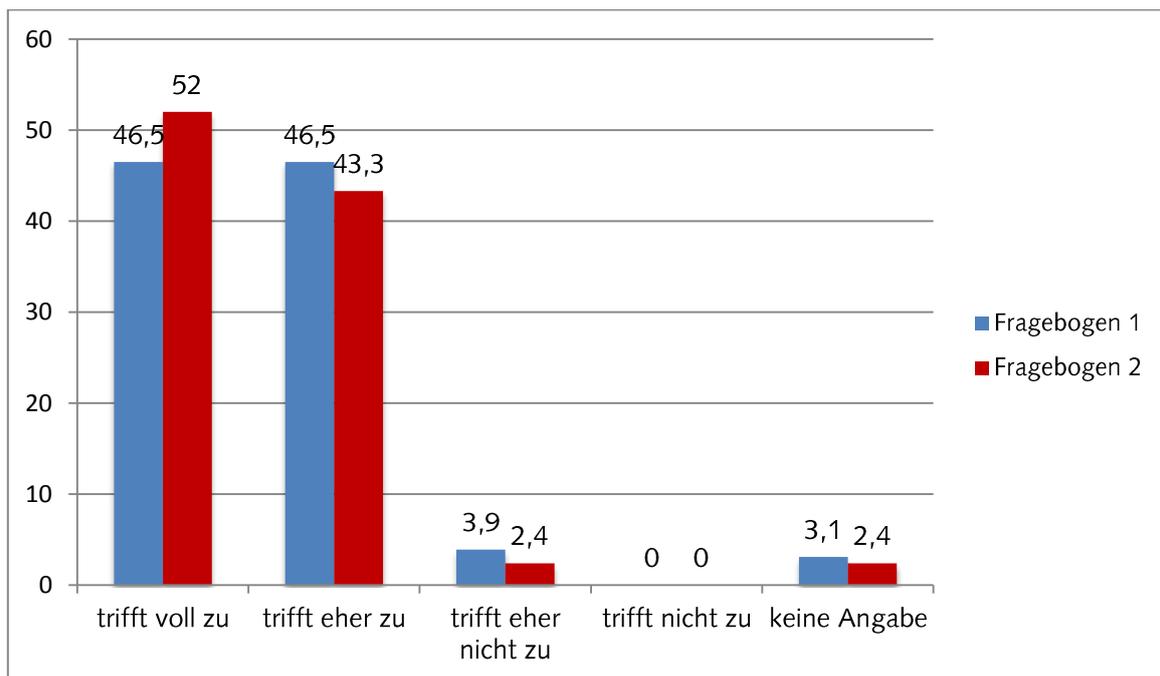
**Abbildung 3: Verhältnis von Teilnahme durch Bedienstete und Studierende im Projekt und im allgemeinen Hochschulsport**



Antworten in Prozent

Die Ergebnisse der Befragung kann man so deuten, dass die BMG-Kurse dazu beigetragen haben könnten, dass die Teilnehmer/innen am Ende der besuchten Kurse ihre Einstellung gegenüber Bewegung positiver bewerten (Abbildung 4). Der Anteil der Kursteilnehmer/innen, die angegeben haben, dass sie Spaß an Bewegung haben, ist um 5,5% gestiegen. 100% der Befragten wollten nach Beendigung des BMG-Kurses weiterhin sportlich aktiv bleiben.

**Abbildung 4: Haben Sie Spaß an Bewegung?**



Antworten in Prozent

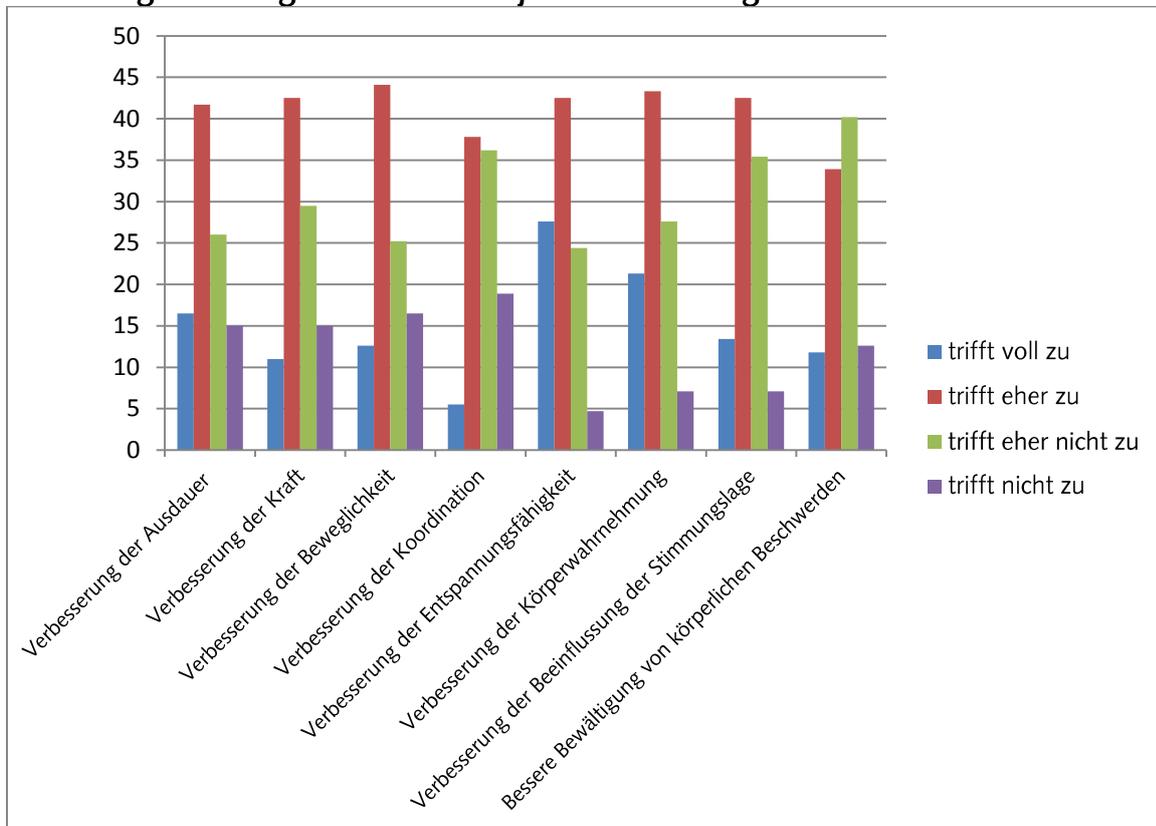
Während nicht so viele Sportabstinente bzw. –abbrecher mit dem BMG-Kursangebot erreicht wurden wie beabsichtigt, kann es dennoch als Erfolg gesehen werden, dass sportlich Aktive an Entspannungs- und Ernährungskursen partizipiert und sich mit gesundheitsbezogenen Themen beschäftigt haben. Diese Gruppe hatte bislang eine geringe Affinität zu gesundheitsbezogenen Kursen.

### 7.1.2. Zufriedenheit der Kursteilnehmenden

Die Kursteilnehmer/innen aller Standorte äußerten sich insgesamt positiv über die subjektive Wirkung und Nachhaltigkeit der BMG-Kurse (vgl. Abbildung 5). Schlechtere Bewertungen, bzw. die Antwort „trifft eher nicht zu“ und „trifft nicht zu“, lassen sich

durch die Kurswahl erklären, da beispielsweise bei einem Entspannungskurs nicht die abgefragte Verbesserung der Ausdauer etc. trainiert wird.

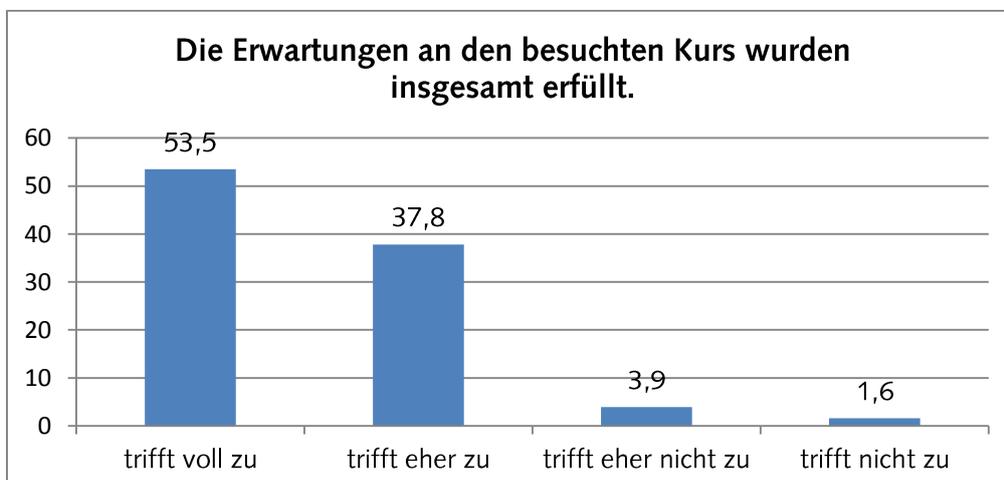
**Abbildung 5: Fragen nach der subjektiven Wirkung der BMG-Kurse.**



Antworten in Prozent

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Erwartungen an die besuchten Kurse erfüllt wurden (vgl. Abbildung 6).

**Abbildung 6: Erfüllung der Erwartungen. Antworten in Prozent.**



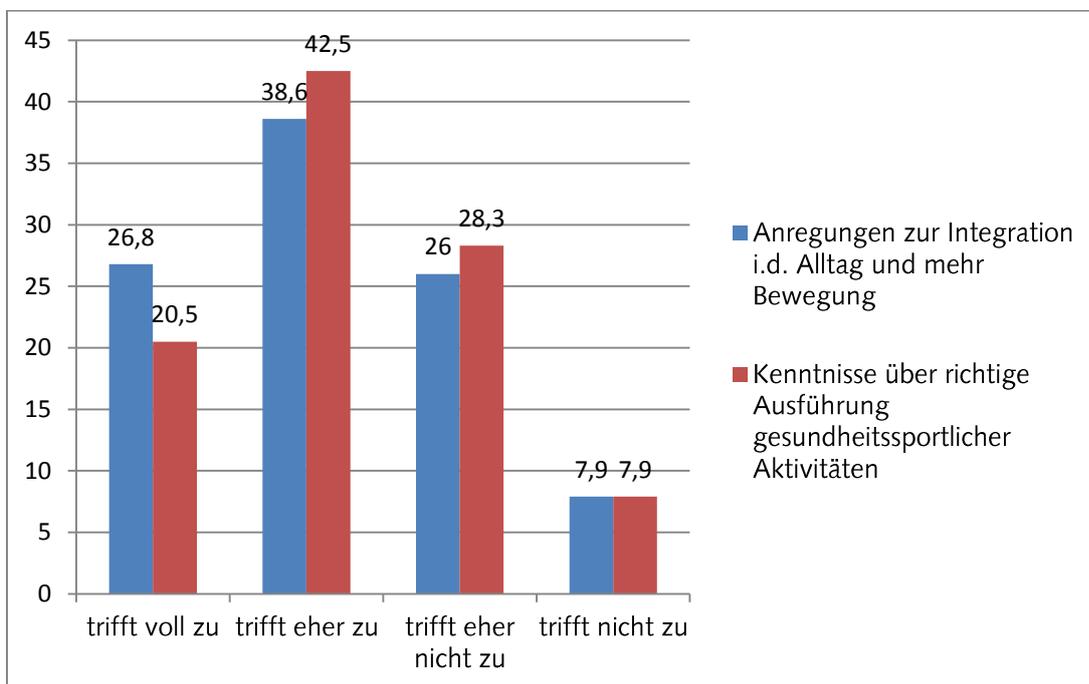
Antworten in Prozent

### 7.1.3. Evaluation der Alltagstauglich der BMG-Kurse

Als Ziel für die BMG-Kurse wurden unter anderem die Nachhaltigkeit und Alltagstauglichkeit genannt. Diese wurden mit der Frage nach der Integrationsmöglichkeit in den Alltag und den gewonnenen Kenntnissen über die Ausführung von gesundheitssportlichen Aktivitäten überprüft.

Auch hier haben die Teilnehmer/innen eine überwiegend positive Bewertung abgegeben (vgl. Abbildung 7).

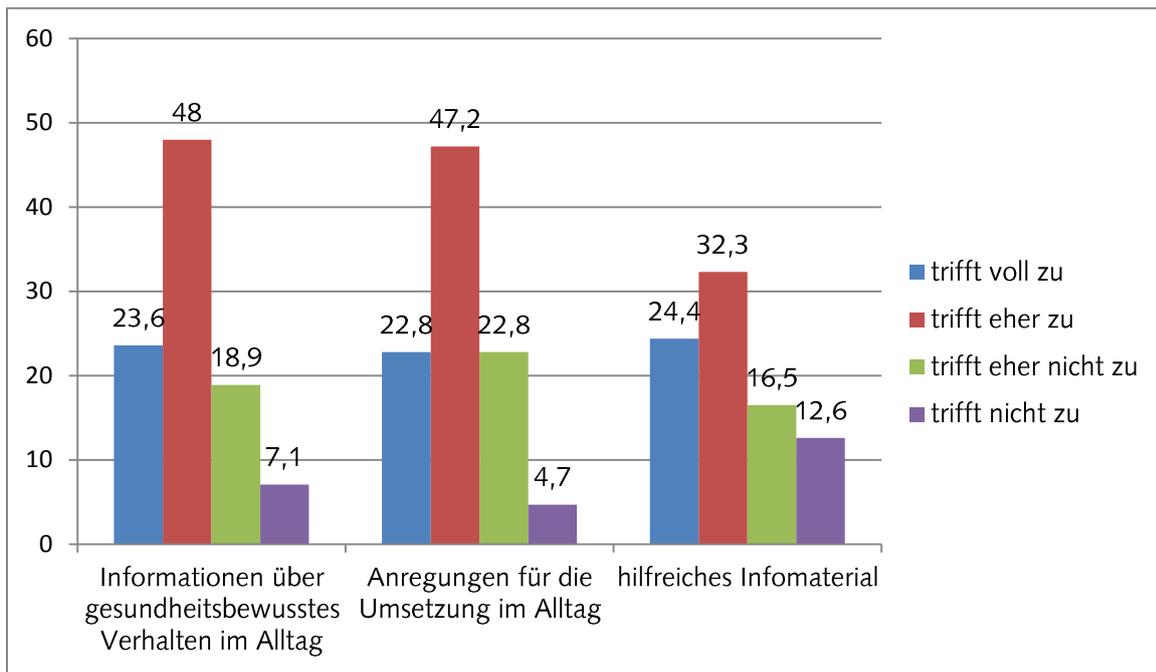
**Abbildung 7: Alltagsintegration des Erlernten und erlangte Kenntnisse**



Antworten in Prozent

Um die kennengelernten Techniken und Übungen auch selbständig und zukünftig in den Alltag integrieren zu können, haben die Kursteilnehmer/innen das dazu nötige Wissen vermittelt und Informationsmaterial ausgehändigt bekommen. Dies lässt sich aus den Antworten der folgenden Fragen herleiten (vgl. Abbildung 8).

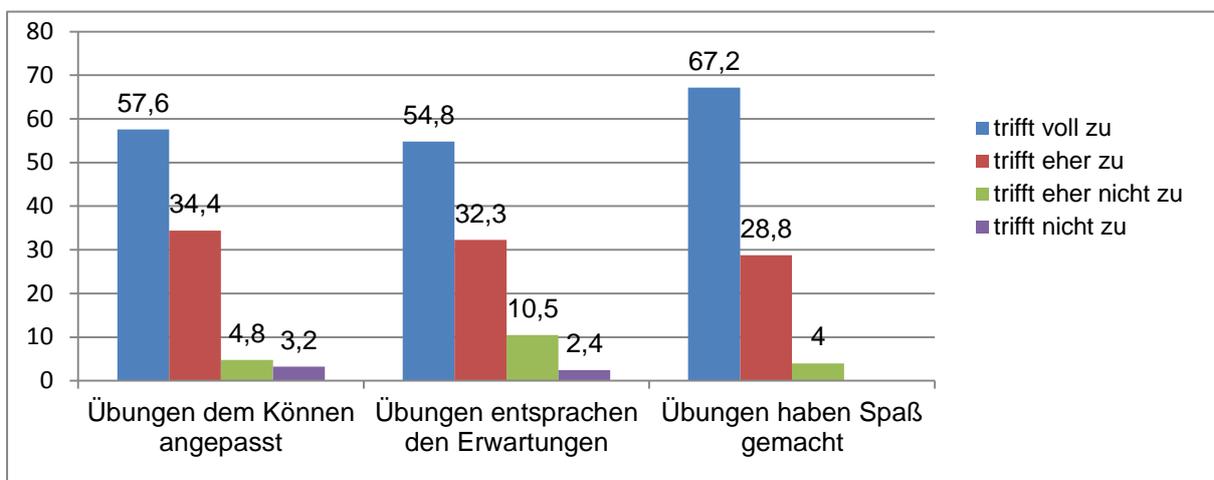
**Abbildung 8: Informationen / Anregungen für den Alltag**



Antworten in Prozent

Damit die Kursteilnehmer/innen Spaß an den vermittelten Kursinhalten haben und damit regelmäßig an den Kursen partizipieren, ist es wichtig, dass die Übungen so an das Kursniveau angepasst sind, sodass die Kursteilnehmer/innen sich nicht überfordert fühlen. Die Kursteilnehmer/innen haben auch hier eine positive Wertung abgegeben (vgl. Abbildung 9).

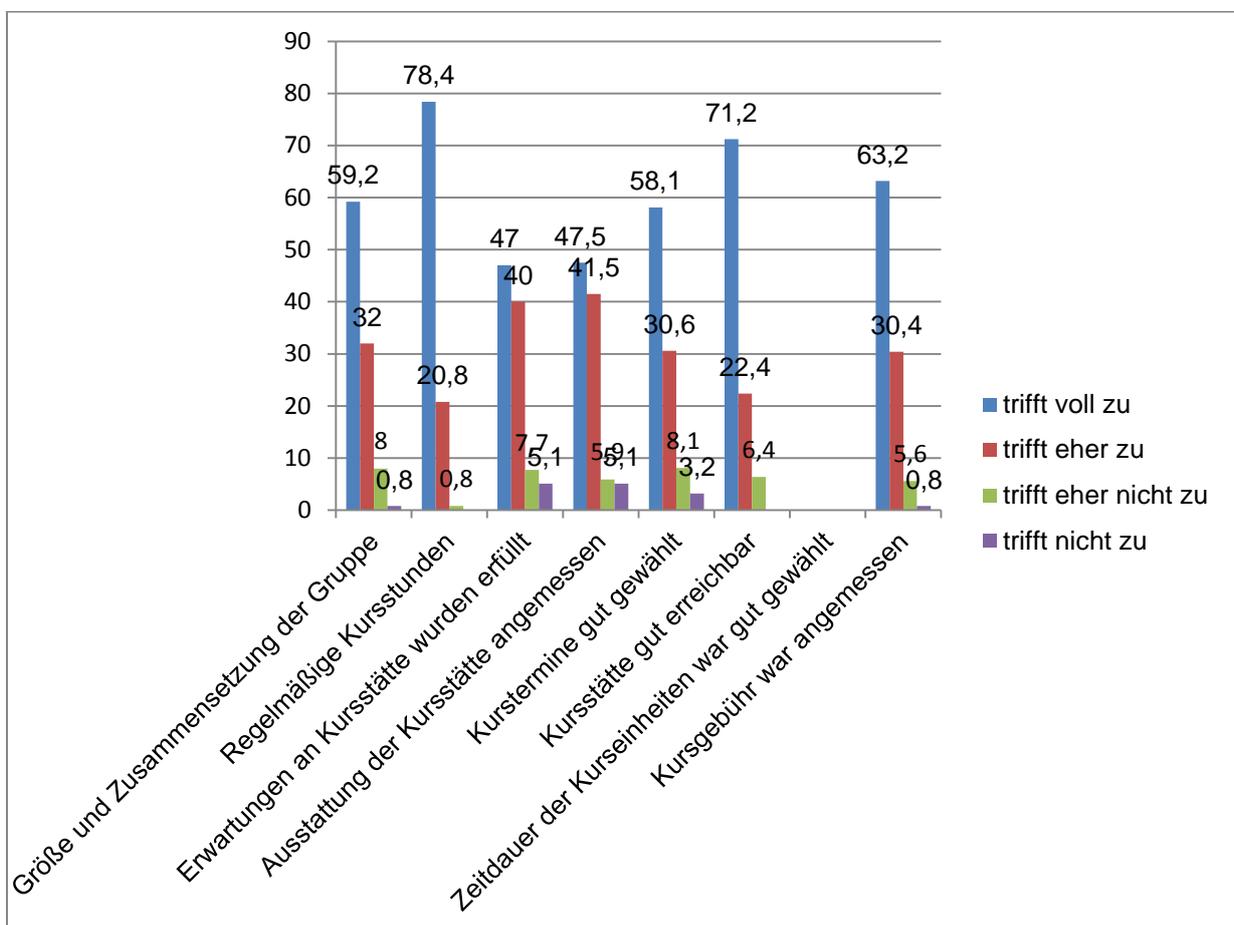
**Abbildung 9: Einschätzungen zu den Übungen**



Antworten in Prozent

Für die regelmäßige Partizipation der Teilnehmer/innen am Kursangebot war es wichtig, dass die Kurse niedrigschwellig waren (gute Erreichbarkeit, gute Integration in den Alltag, etc.). Bei der Befragung haben die meisten Teilnehmer/innen angegeben, dass die Sportstätten gut zu erreichen waren. Bei der Planung der BMG-Kurse wurde darauf geachtet, dass die angebotenen BMG-Kurse für die Teilnehmer/innen gut in den Alltag von Studierenden und Bediensteten zu integrieren waren. Die Kursteilnehmer/innen haben die Planung und Umsetzung der BMG-Kurse überwiegend positiv bewertet (vgl. Abbildung 10).

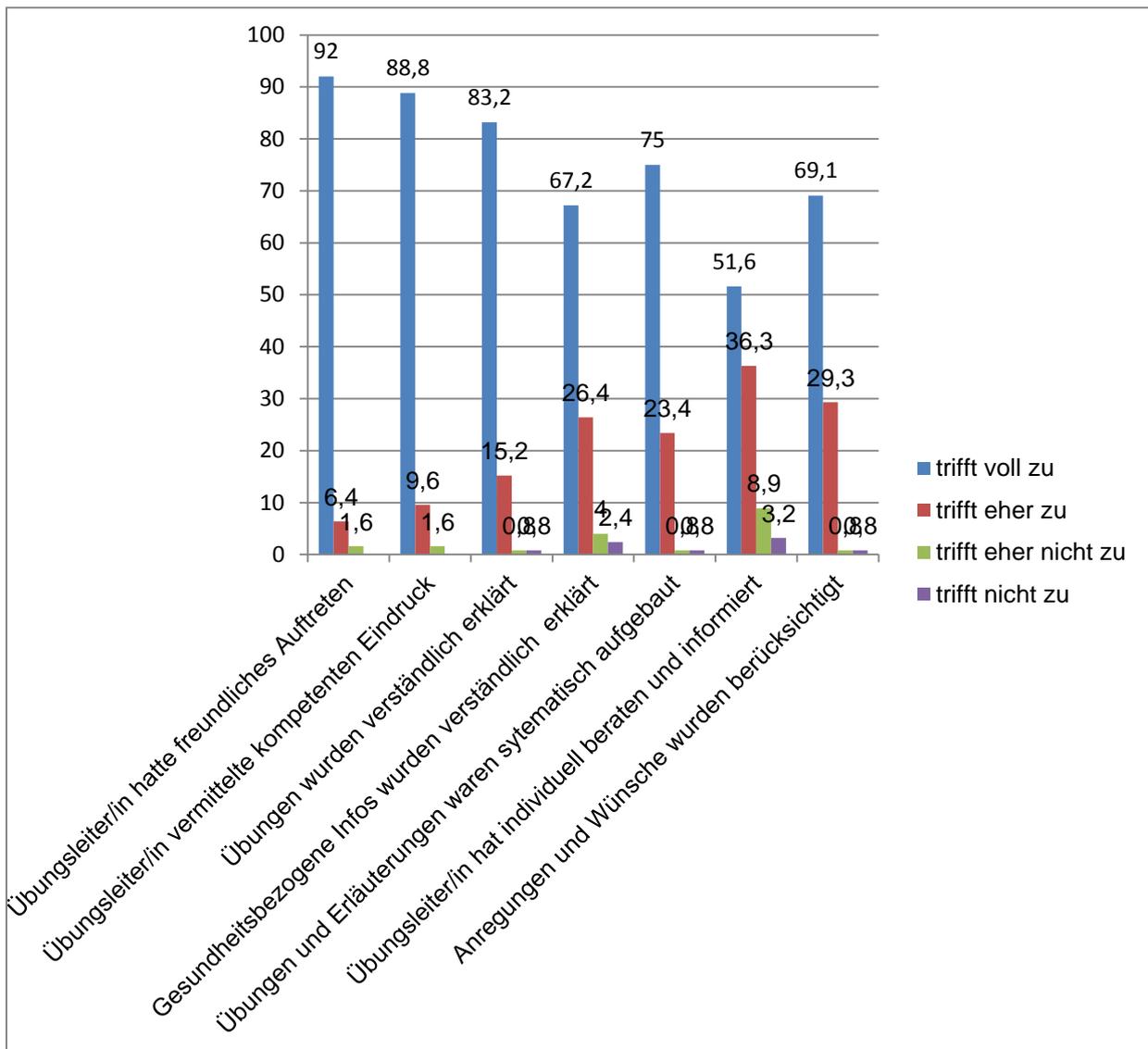
**Abbildung 10: Bewertung der Kursgegebenheiten**



Antworten in Prozent

Die Kursteilnehmer/innen wurden auch zu den Qualifikationen, dem Auftreten etc. der Übungsleiter/innen und Trainer/innen befragt. Die hohen Qualifikationsstandards, die zu Beginn des Projekts von den Projektpartnern festgelegt wurden, sowie die sozialen Kompetenzen der Übungsleiter/innen haben die Kursteilnehmer/innen positiv bewertet (vgl. Abbildung 11).

Abbildung 11: Bewertung der Kursinhalte und -durchführung (Angaben in Prozent)



Antworten in Prozent

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die angebotenen BMG-Kurse von den Kursteilnehmer/innen gut bewertet wurden. Die ursprünglich Intention der BMG-Kurse, nämlich Sportabstinente und –abbrecher anzusprechen, wurde leider kaum erfüllt, jedoch

W<sup>L</sup> Antworten in Prozent zipation an den BMG-Kurse bereits sportlich aktive Kursteilnehmer/innen für gesundheitsorientierte Themen sensibilisiert. Aus der Messung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz sind für das BMG-Projekt keine relevanten Ergebnisse abzuleiten.

Mehrere der gemeinsam angebotenen Kurse wurden nach Beendigung des BMG-Projektes in das reguläre Kursprogramm der Projektpartner übernommen und erfreuen sich nun allgemeiner Beliebtheit.

Insgesamt wurde die eigene Verantwortlichkeit für die individuelle Gesundheit bewusst gemacht bzw. gestärkt.

## 7.2. Evaluation des Pausenexpress

Der Pausenexpress war innerhalb des Projektes ein gemeinsames Kursangebot der Partnerhochschulen im Sommersemester 2010 und im Wintersemester 2010/11. Der speziell für den Pausenexpress eingesetzte Feedbackbogen wurde allerdings erst zum Wintersemester 2010/11 an allen Standorten eingesetzt, so dass lediglich dieses Semester der Erhebung zugrunde liegt. Insgesamt konnte im Sommersemester 2010 577 Teilnehmenden der Pausenexpress an den unterschiedlichen Standorten angeboten werden, im Wintersemester 2010/11 wurden die Kapazitäten weiter erhöht auf insgesamt 960 Teilnehmende. Durch die Projektkürzungen konnte allerdings nur ein Bruchteil dieser Kurse, nämlich 28 aus Projektmitteln finanziert werden, den Rest haben die Hochschulen eigenständig aufgebracht bzw. durch Zuschüsse der Hochschulverwaltungen finanzieren können (Dies ist ein erster positiv nachhaltiger Effekt des Projektes). Da eine Trennung zwischen projektfinanzierten und nicht projektfinanzierten Kursen schwer möglich war, wurde die Evaluation unter allen Pausenexpresssteilnehmern durchgeführt. Hierbei konnten 585 Fragebögen ausgewertet werden was einem Rücklauf von über 60% der ausgeteilten Fragebögen entspricht.

Die nachfolgenden Tabellen zeigen die Anzahl der Kurse und die Anzahl der ausgewerteten Fragebögen pro Standort und insgesamt.

**Tabelle 2: Anzahl der Pausenexpress-Teilnehmer und Rücklauf der Fragebögen**

Aachen			
SS2010	WS1011	Gesamt	FB
159	380	539	301

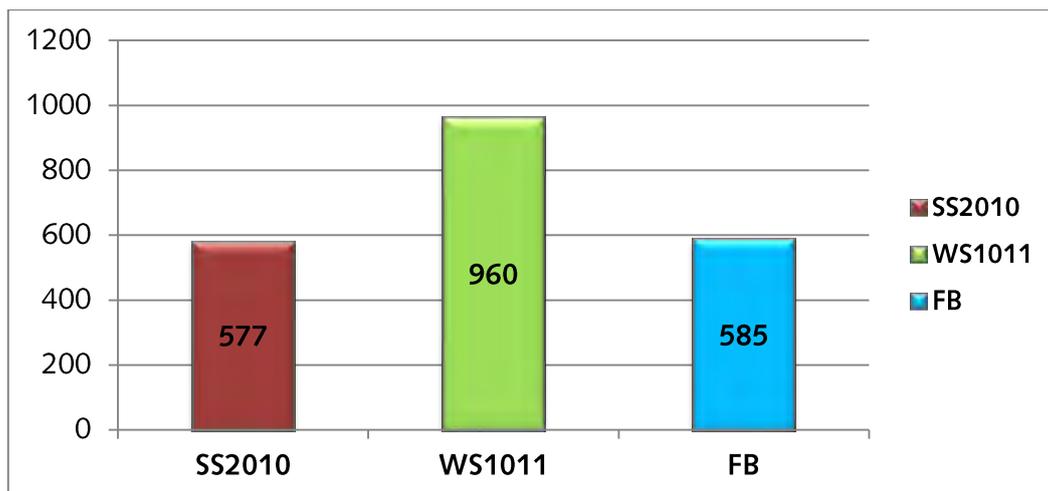
Paderborn			
SS2010	WS1011	Gesamt	FB
132	159	291	120

Potsdam			
SS2010	WS1011	Gesamt	FB
55	137	192	104

Wuppertal			
SS2010	WS1011	Gesamt	FB
231	284	515	60

Gesamt			
SS2010	WS1011	Gesamt	FB
577	960	1537	585

Abbildung 12: Anzahl der Pausenexpress-Teilnehmer und Rücklauf der Fragebögen

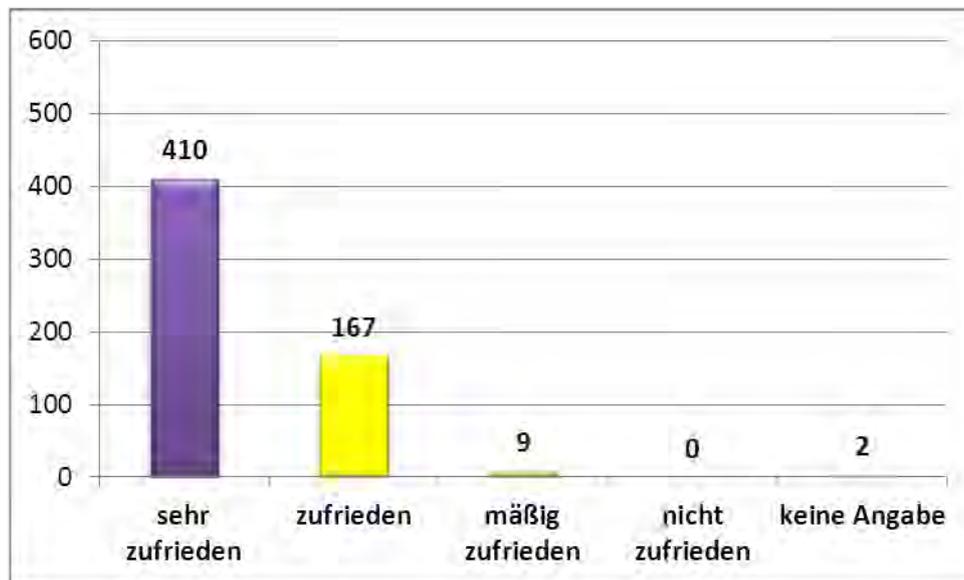


## 7.2.1. Ergebnisse der Evaluation

### 7.2.1.1. Zufriedenheit der Teilnehmenden

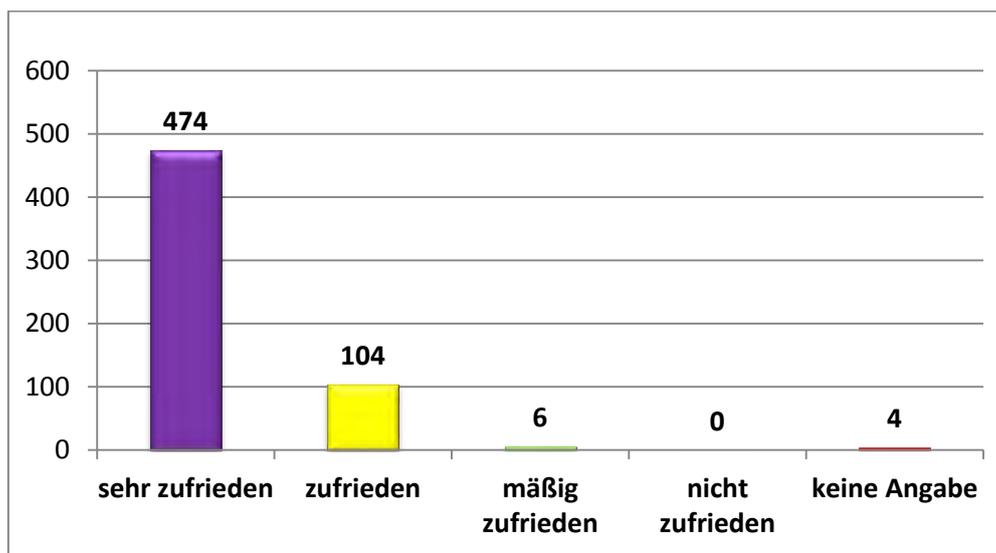
Grundsätzlich äußerten sich die Teilnehmenden aller Standorte zufrieden mit dem Pausenexpress, niemand hat angegeben nicht zufrieden zu sein. Mit den durchgeführten Übungen waren insgesamt 70% der Teilnehmenden sehr zufrieden und 28% zufrieden, wie in Abbildung 13 zu sehen ist. Dies zeigt, dass die Auswahl der durchgeführten Übungen, ein Mix überwiegend niedrigschwelliger, leicht ausführbarer Übungen aus den Bereichen Bewegung, Kräftigung, Lockerung und Entspannung unter professioneller Anleitung den Anforderungen der meisten Teilnehmenden entspricht.

**Abbildung 13: Zufriedenheit mit den durchgeführten Übungen**



Mit der Kursleitung waren sogar 80% der Befragten Teilnehmer/innen sehr zufrieden und 18% zufrieden (siehe Abbildung 14). Ein so hohes Maß an Zufriedenheit spiegelt die Sinnhaftigkeit unserer sorgfältigen Auswahl qualifizierter Übungsleiter/innen und der Betreuung durch Übungsleiterschulungen und regelmäßige Rücksprachen im Rahmen des Projektes wider.

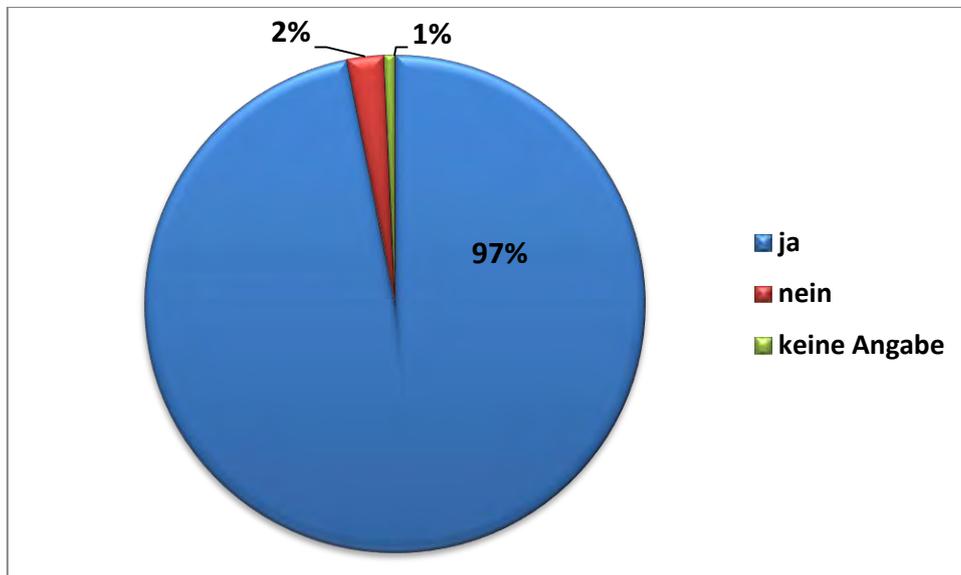
**Abbildung 14: Zufriedenheit mit der Kursleitung**



Diese Zufriedenheit zeigt sich darüber hinaus auch in dem Wunsch der Teilnehmenden, auch zukünftig am Pausenexpress teilzunehmen, den insgesamt fast 97% der Befragten geäußert haben, wie in Abbildung 15 dargestellt. Es hat sich auch an allen Standorten

gezeigt, dass die meisten Teilnehmer/innen der ersten Semester auch in den Folgesemestern am Pausenexpress teilgenommen haben und dies auch nach Projektende weiter tun möchten.

**Abbildung 15: Würden Sie den Pausenexpress noch einmal nutzen wollen?**



#### **7.2.1.2. Erreichen von Sportabstinenten und Sportabbrechern**

Durch die spezielle Form des Pausenexpress konnten nicht nur sportaffine Personen, sondern vor allem auch Sportabstinente und Sportabbrecher erreicht werden, was ein wichtiges Ziel des Projektes war. Durch das niedrigschwellige, aufsuchende Bewegungsangebot mit professionellen Übungsleitenden und individueller Betreuung wie auch durch die Teamdynamik durch die Teilnahme ganzer Bürogemeinschaften konnten auch die Personen begeistert werden, die in ihrer Freizeit bislang wenig sportlich aktiv waren.

Insgesamt 187 Teilnehmende waren vor der Teilnahme am Pausenexpress selten oder nie sportlich aktiv, das sind 32% der gesamten Teilnehmer, die zuvor zu den Sportabstinenten und/oder Sportabbrecher gezählt werden mussten. Dies zeigt, dass mit der erarbeiteten Angebotsstruktur diese Menschen tatsächlich erreicht werden können. Abbildung 16 illustriert die Zusammensetzung der Befragten in Bezug auf deren sportliche Aktivität.

**Abbildung 16: Waren Sie schon vor der Teilnahme am Pausenexpress sportlich aktiv?**

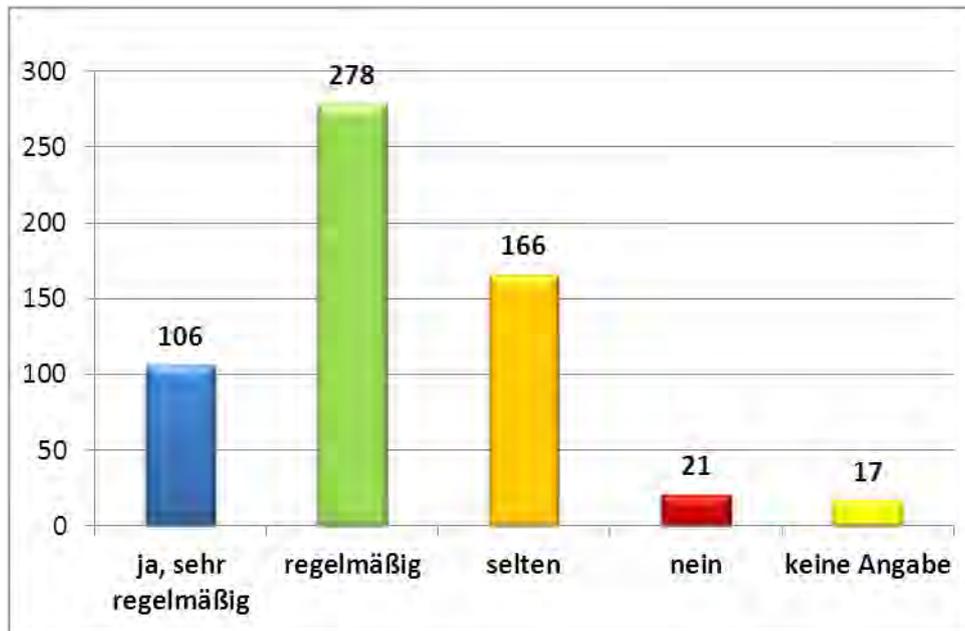
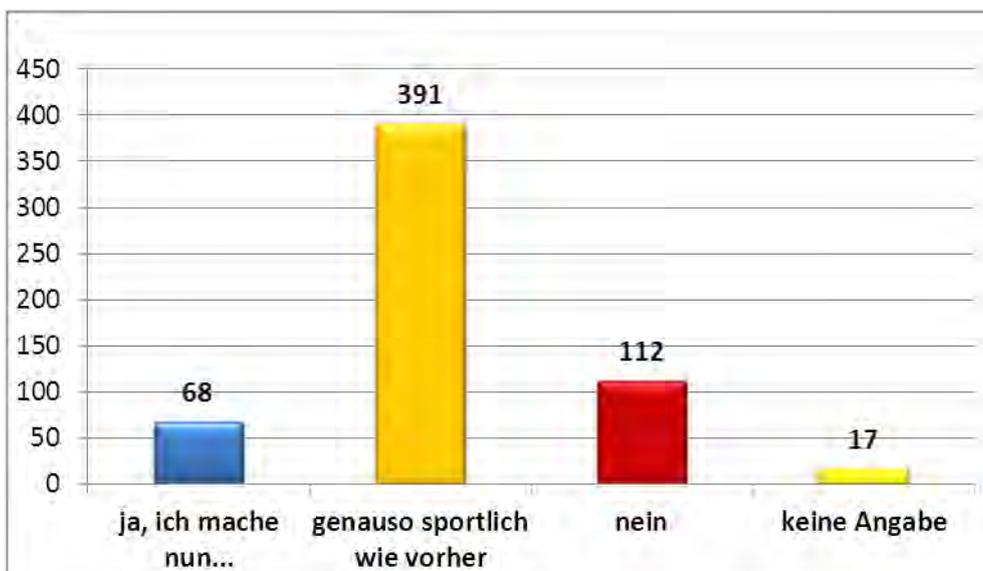


Abbildung 17 zeigt, dass insgesamt 68 Befragte durch die Teilnahme am Pausenexpress zu weiteren sportlichen Aktivitäten animiert werden konnten. Dies entspricht 12% der Gesamtteilnehmenden und sogar 22% der zuvor wenig sportlich aktiven Teilnehmer/innen (41 Personen).

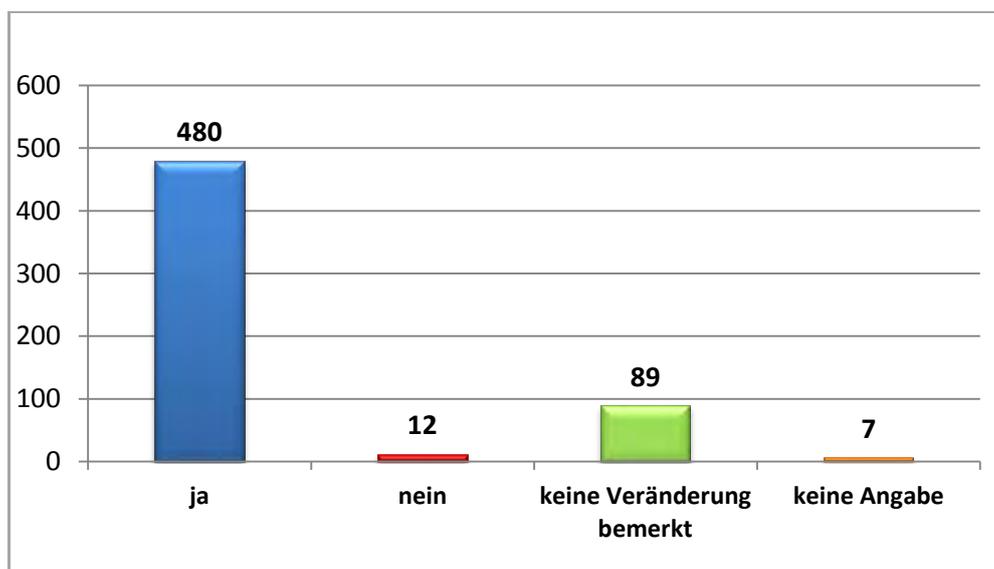
**Abbildung 17: Konnte die Teilnahme am Pausenexpress Sie zu weiteren sportlichen Aktivitäten animieren?**



### 7.2.1.3. Einfluss auf das individuelle Wohlbefinden der Teilnehmenden

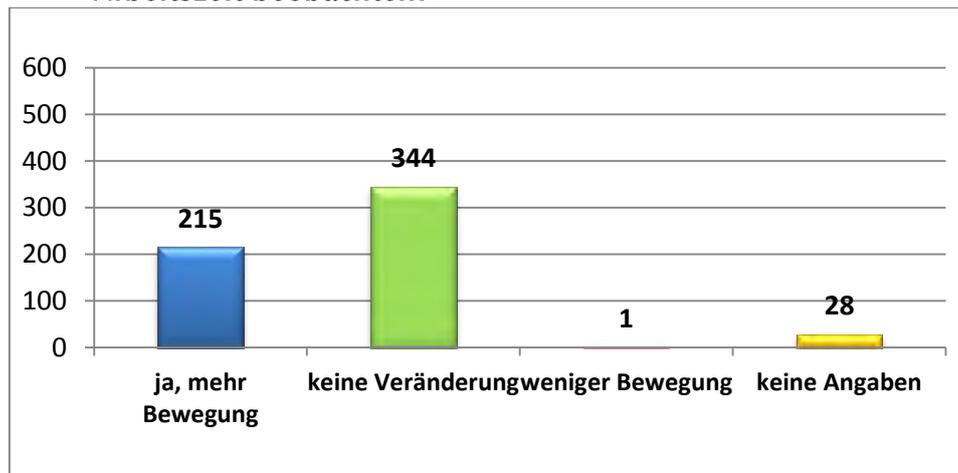
Wie in Abbildung 18 dargestellt, konnte ein großer Teil der Befragten (82%) durch die Teilnahme am Pausenexpress neue Energie für den Arbeitsalltag tanken, was nach einer nur 15-minütigen Trainingseinheit eine bemerkenswerte Entwicklung ist. Dieses Ergebnis deutet darauf hin, dass während der Arbeitszeit bereits kurze Bewegungseinheiten einen spürbaren Unterschied im Arbeitsalltag der Beschäftigten hinterlassen können.

**Abbildung 18: Hatten Sie das Gefühl durch die Teilnahme am Pausenexpress neue Energie für Ihren Arbeitsalltag tanken zu können?**



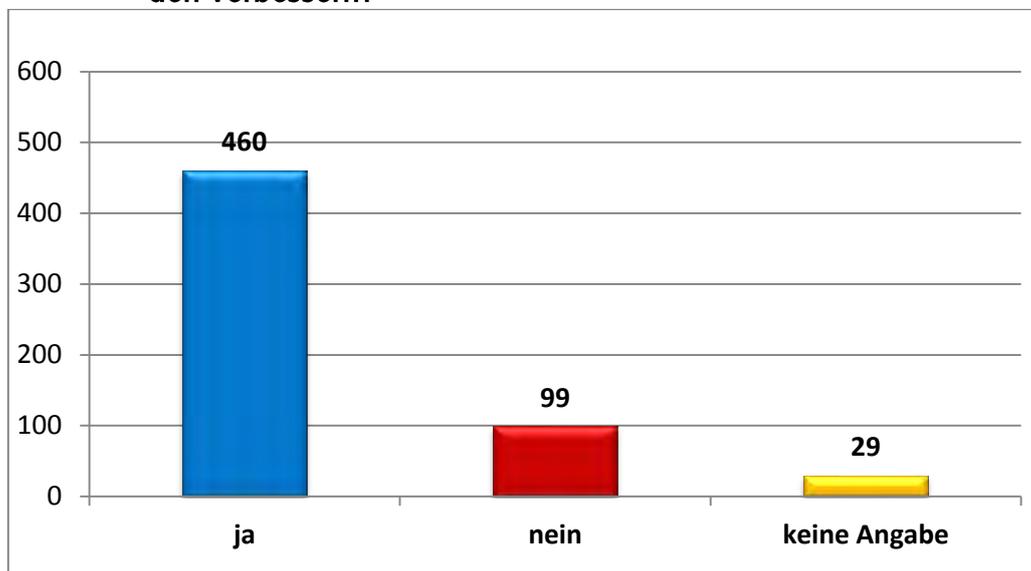
Neben neuer Energie im Arbeitsalltag, haben 37% der Teilnehmenden durch die Teilnahme am Pausenexpress eine Veränderung ihres Bewegungsverhaltens während der Arbeitszeit beobachten können, wie in Abbildung 19 dargestellt. Dieses Ergebnis deutet darauf hin, dass bei eher sportfernen Personen bereits sehr kurze Bewegungseinheiten zu einem veränderten Bewusstsein des eigenen Bewegungsverhaltens beitragen können und dass dieses im Alltag von einigen Teilnehmenden auch durch eine Veränderung des Bewegungsverhaltens umgesetzt werden konnte.

**Abbildung 19: Konnten Sie eine Veränderung Ihres Bewegungsverhaltens während der Arbeitszeit beobachten?**

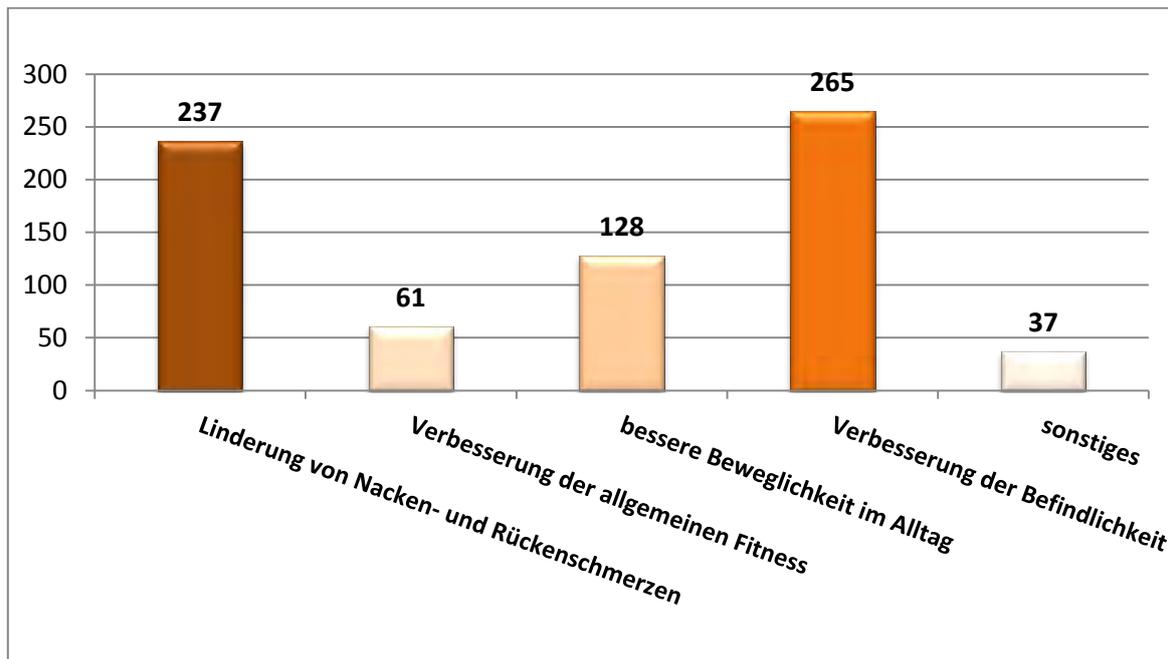


Zugleich wurden die Teilnehmenden gefragt, ob die Teilnahme am Pausenexpress ihr individuelles Wohlbefinden verbessern konnte, was 78% der Befragten mit ja beantwortet haben (siehe Abbildung 20). Dabei spielten vor allem die Linderung von Nacken- und Rückenschmerzen und die Verbesserung der Befindlichkeit eine große Rolle. Die genauen Nennungen sind in Abbildung 21 dargestellt.

**Abbildung 20: Konnte die Teilnahme am Pausenexpress das individuelle Wohlbefinden verbessern?**



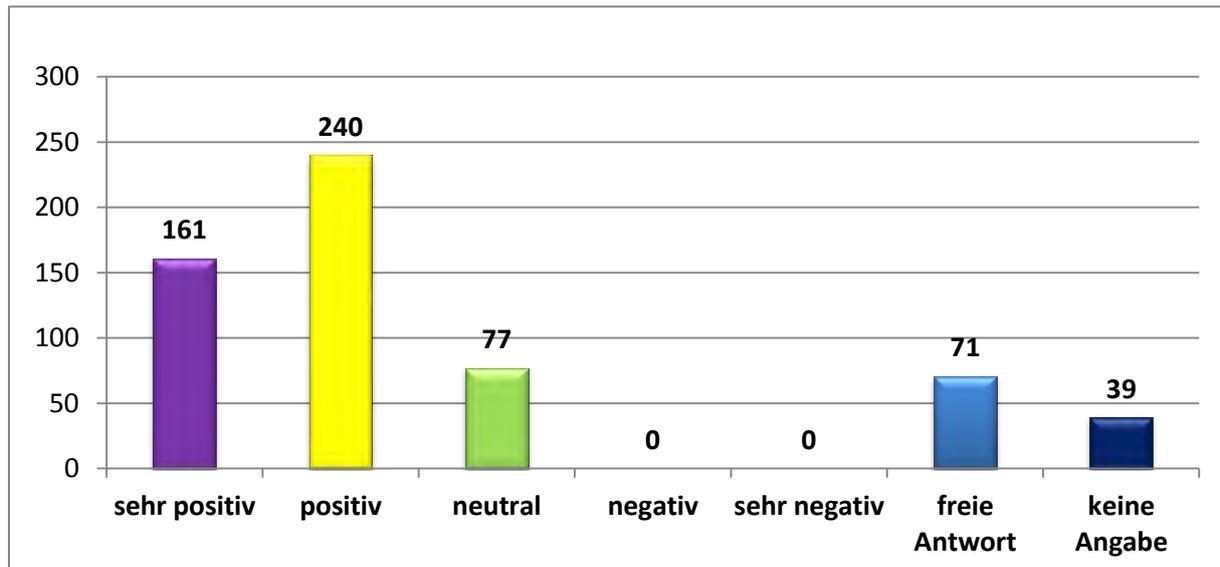
**Abbildung 21: Was konnte verbessert werden (Mehrfachnennungen möglich)?**



#### **7.2.1.4. Einfluss auf das Arbeitsklima**

Ein weiterer Nebeneffekt des Pausenexpress entsprechend der Angaben der Befragten war ein überwiegend positiver Einfluss auf das Arbeitsklima in den teilnehmenden Teams, wie aus Abbildung 22 hervorgeht. Insgesamt 68% der Befragten berichten von einem positiven bzw. sehr positiven Einfluss, nur 13% schätzen den Einfluss als neutral ein. In Potsdam wurde anstatt standardisierten Antworten eine freie Antwortmöglichkeit geboten, wobei die Antworten auch zum allergrößten Teil positiv waren. Es wurde beispielsweise geäußert, dass der Pausenexpress die Kollegialität und Teambildung fördert und das Kennenlernen neuer Kollegen erleichtert als auch das Arbeitsklima auflockert und fröhlicher gestaltet. Diese Reaktionen auf den Pausenexpress zeigen, dass dieses Angebot nicht nur die sportliche Aktivität der Beschäftigten fördern, sondern auch das Arbeitsklima und somit die Produktivität verbessern kann. Durch die Verbesserung der sozialen Kommunikation wird auch die psycho-soziale Gesundheit positiv beeinflusst.

**Abbildung 22: Wie beurteilen Sie den Einfluss des Pausenexpress auf das Arbeitsklima in ihrem Team?**



#### **7.2.1.5. Zusammenfassung der Ergebnisse**

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass der Pausenexpress insgesamt ein sehr erfolgreiches Angebot ist, das genau auf die Bedürfnisse der Bediensteten abgestimmt werden konnte. Durch die besondere Konzeption konnten unter anderem auch Sportabstinente und Sportabbrecher erreicht werden, die mit dem normalen Hochschulsportprogramm nicht angesprochen werden können. Teilweise konnte nicht nur eine Veränderung des Bewegungsverhaltens im Arbeitsalltag sondern auch in der Freizeit erreicht werden, was einen außerordentlichen Erfolg darstellt. Daher sollte der Pausenexpress künftig nicht nur weiterhin durchgeführt werden, sondern kann auch als Modell für spezielle niedrigschwellige, aufsuchende Bewegungsangebote für Sportabstinente und Sportabbrecher herangezogen werden.

#### **7.3. Abteilungsspezifische Angebote an der RWTH Aachen**

Ein wichtiger Schwerpunkt im Projektverlauf waren neben den gemeinsam an allen Hochschulsportstandorten durchgeführten Kursangeboten die standortspezifischen Angebote.

An der RWTH Aachen standen hier besonders die zielgruppenorientierten Angebote für einzelne Abteilungen und Dezernate der RWTH im Mittelpunkt.

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 niedrighschwellig angelegte Angebote, die organisatorisch mit einer kleinen Teilnehmendenzahl auf die in der Bedarfsanalyse genannten Bedingungen abgestimmt wurden.

### 7.3.1. Systematisierung der Inhalte

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

1. Transportlogistik mit Fahrbereitschaft, Fahrzeugeinsatz und –verwaltung und Fahrdienst
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)

**Tabelle 3: Übersicht der beteiligten Abteilungen / Dezernate der RWTH Aachen**

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

### 7.3.2. 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 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 Gestaltung oder Beendigung der Angebote
- Durchführung des zweiten/dritten Umlaufs (je nach Abteilung/Dezernat)
- Auswertung der projektbezogenen Inhalte anhand von Fragebogen und Kurzinterview

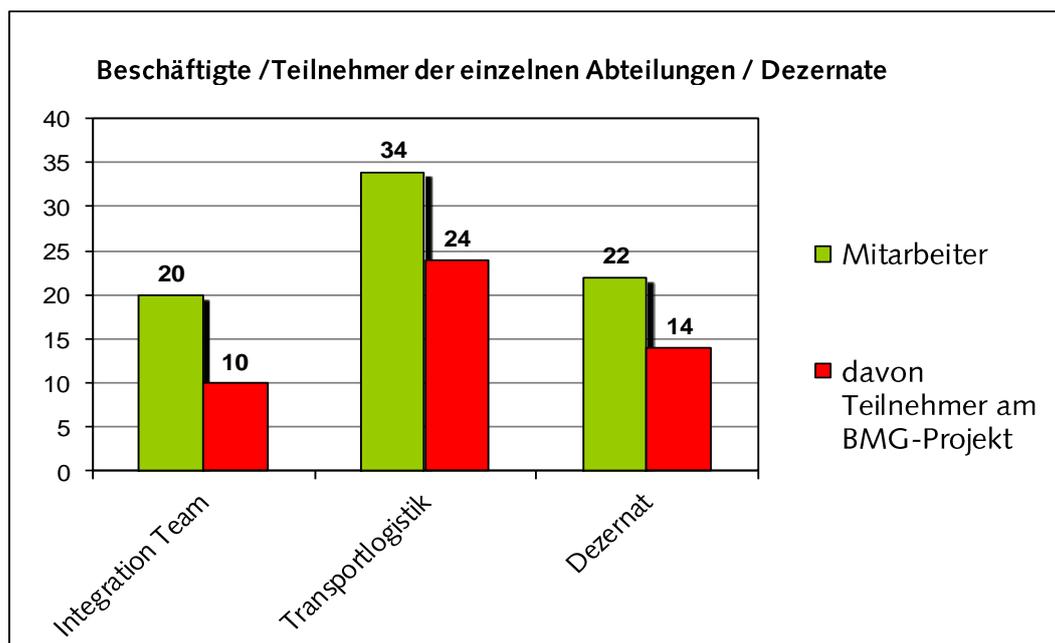
### 7.3.3. Ergebnisse

#### 7.3.3.1. Beteiligung: Gesamt, Bereiche (Bewegung, Ernährung, Entspannung)

Aus den drei beteiligten Abteilungen nahmen insgesamt 48 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von möglichen 78 an den Projektinhalten teil, das entspricht einer prozentualen Beteiligung von 62%.

Mit 26 ausgefüllten Fragebögen ergibt sich eine Rücklaufquote von 54%.

**Abbildung 23: Beschäftigte und Teilnehmende der Abteilungen / Dezernate**



#### 7.3.3.2. geschlechterspezifische Verteilung

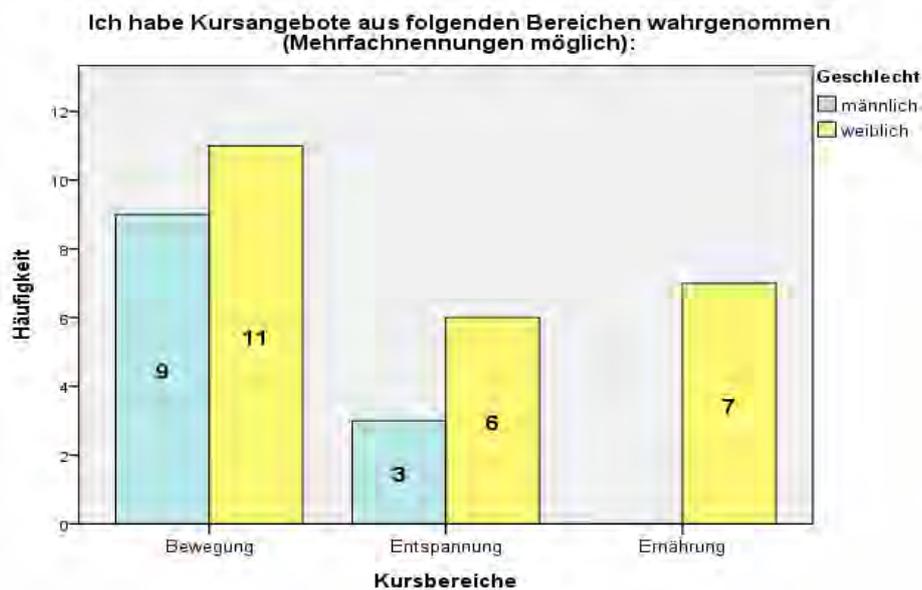
Die geschlechterspezifische Verteilung liegt in diesem Teilausschnitt des Projektes bei 54% (weiblich) zu 46% (männlich), wie in Tabelle 4 gezeigt.

**Tabelle 4: geschlechterspezifische Verteilung**

		Kursangebote aus Bereichen			Gesamt
		Bewegung	Entspannung	Ernährung	
Geschlecht	männlich	9	3	0	11
	weiblich	11	6	7	14
Gesamt		20	9	7	25

Die Beteiligten konnten Angebote aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung sowie Ernährung wahrnehmen (vgl. Abbildung 24). Das Interesse an Bewegungsinhalten war dabei am häufigsten, Mehrfachbeteiligungen waren möglich und erwünscht.

**Abbildung 24: Kursbereiche der abteilungsspezifischen Angebote**



### 7.3.3.3. Erreichung sportabstinenter Beschäftigter

Die sehr spezielle Herangehensweise bei der Gestaltung der Angebote mit partizipativen Anteilen bei der Auswahl der Inhalte, betont niedrigschwelligen, aufsuchenden und qualitativ anspruchsvollen Angeboten bei der Durchführung leistete einen wesentlichen Beitrag zur Erreichung von bisher sportabstinenten Beschäftigten: über die Hälfte (60%) der teilnehmenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bezeichneten sich in der Selbsteinschätzung als bisher nicht sportlich aktiv, wie nachfolgend dargestellt.

**Tabelle 5: Bewegung: Waren Sie schon vor der Teilnahme an dem Kurs sportlich aktiv?**

		Häufigkeit	Prozent
Gültig	nein	12	60%
	ja	8	40%
	Gesamt	20	100%

**Abbildung 25: Bewegung: Waren Sie schon vor der Teilnahme am Kurs sportlich aktiv?**



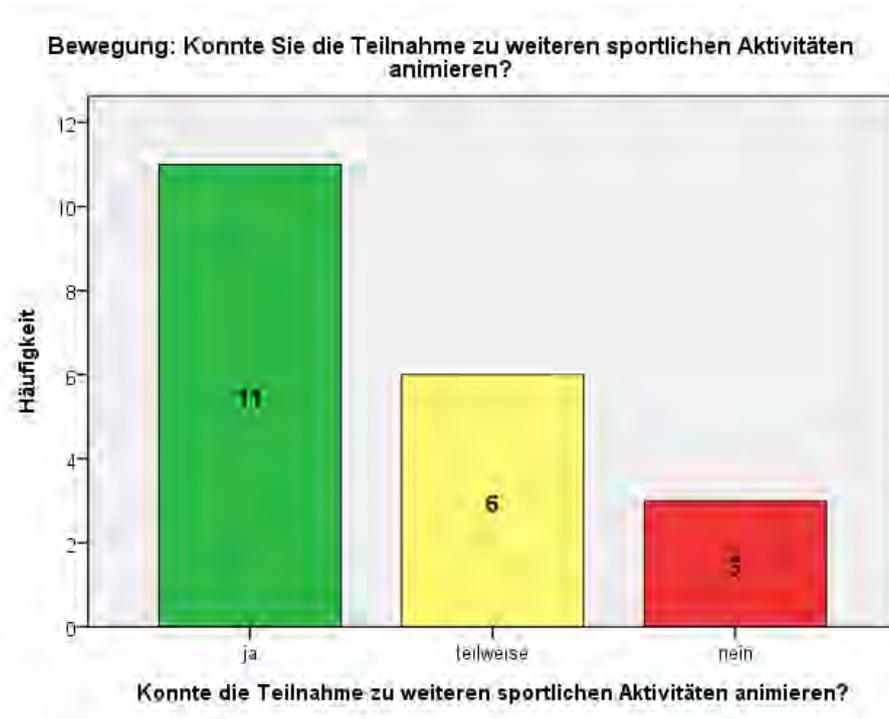
Gemeinsam mit der ebenfalls aufsuchenden und niedrigschwelligen Angebotsstruktur des Pausenexpress scheint sich durch diese Art des Herangehens eine Möglichkeit abzuzeichnen, auch sportferne Beschäftigte zu gesundheitsbetonter sportlicher Aktivität und

zu mehr Bewegung im Alltag zu veranlassen. Drei Viertel der Projektteilnehmenden beobachtet nach den Erfahrungen der Projektteilnahme ein intensiveres Bewegungsverhalten im Alltag, ganze 85% lassen sich durch die Teilnahme zu mehr sportlichen Aktivitäten animieren.

**Tabelle 6: Bewegung: Konnte Sie die Teilnahme zu weiteren sportlichen Aktivitäten animieren?**

		Häufigkeit	Prozent
Gültig	ja	11	55%
	teilweise	6	30%
	nein	3	15%
	Gesamt	20	100%

**Abbildung 26: Bewegung: Konnte Sie die Teilnahme zu weiteren sportlichen Aktivitäten animieren?**



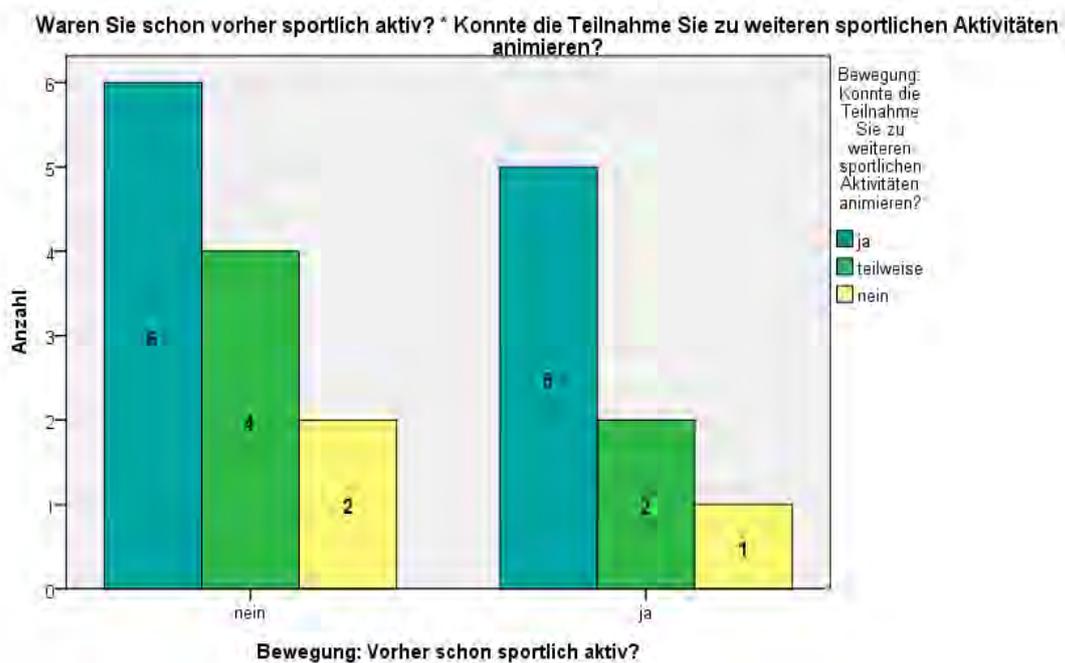
Besonders nachdrücklich wird dieser Kontext in der kombinierten Tabelle. Die folgenden Abbildungen verdeutlichen den Zusammenhang von vorher nicht sportlich aktiven Teil-

nehmerinnen und Teilnehmern zu weiterführenden sportlichen Aktivitäten nach Ablauf des Projektes:

**Tabelle 7: Kreuztabelle: Vorher schon sportlich aktiv? \* Konnte die Teilnahme Sie zu mehr sportlichen Aktivitäten animieren?**

		Bewegung: Konnte Teilnahme zu mehr sportlichen Aktivitäten animieren?			Gesamt
		ja	teilweise	nein	
Bewegung: Vorher schon sportlich aktiv?	nein	6	4	2	12
	ja	5	2	1	8
Gesamt		11	6	3	20

**Abbildung 27: Kreuztabelle: Vorher schon sportlich aktiv? \* Konnte die Teilnahme Sie zu mehr sportlichen Aktivitäten animieren?**



### 7.3.3.4. Persönliche Einschätzung der Zufriedenheit mit den Angeboten

#### 7.3.3.4.1. Gesamtzufriedenheit

Ein ausgesprochen positiver Gesamteindruck ergibt sich aus der Selbsteinschätzung der Teilnehmenden. Mit 88,5% ist ein ganz überwiegender Anteil der Projektbeteiligten mit der Teilnahme zufrieden.

**Tabelle 8: Waren Sie mit dem Kursangebot zufrieden?**

		Häufigkeit	Prozent
Gültig	ja	23	88
	teilweise	3	11
	Gesamt	26	100

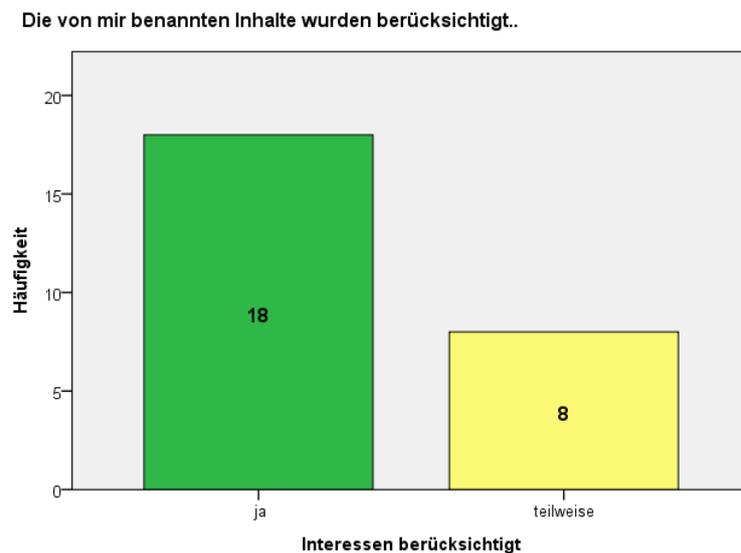
**Abbildung 28: Waren Sie mit dem Kursangebot zufrieden?**



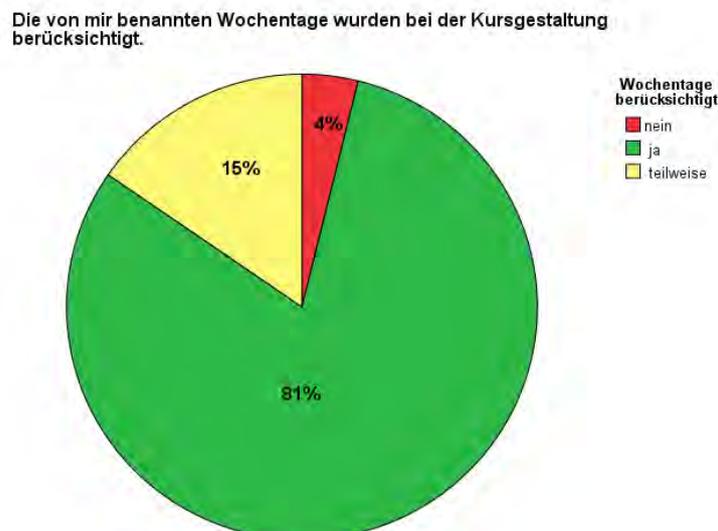
### 7.3.3.4.2. Organisation

Im Bereich der Organisation ist es trotz der insbesondere im Bereich der Transportlogistik ausgesprochen schwierig planbaren Arbeitszeiten gelungen, die Teilnehmenden dort abzuholen, wo sie in ihrem Arbeitsalltag stehen. Von der Vorgehensweise bei der Vermittlung der Projektinformation (96% Zustimmung zur ausreichenden Information) über die Berücksichtigung der Inhalte (100% völlige und teilweise Zustimmung) bis zur Berücksichtigung der zeitlichen Möglichkeiten (96% bei den Wochentagen, 84% bei den Zeiten) äußerten die Teilnehmenden ihre Zustimmung.

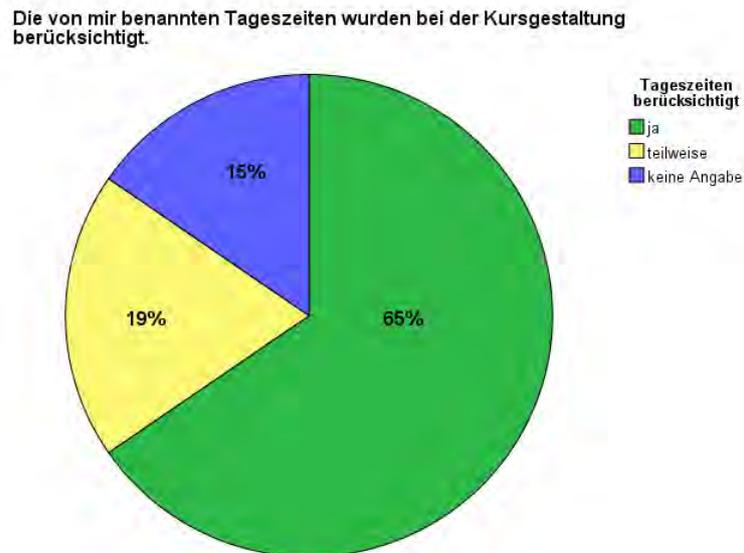
**Abbildung 29: Die von mir benannten Inhalte wurden berücksichtigt**



**Abbildung 30: Die von mir benannten Wochentage wurden berücksichtigt**



### Abbildung 31: Die von mir benannten Tageszeiten wurden berücksichtigt



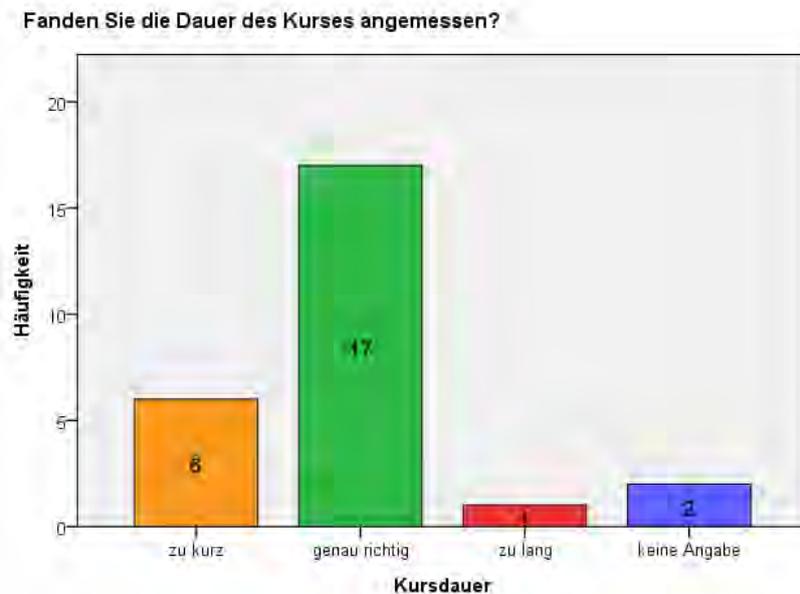
Sowohl die Dauer der Kurseinheiten als auch die mit relativ kurzen Einheiten versehene Kurslaufzeiten ermöglichte es einem überwiegenden Anteil der Projektteilnehmenden, eine vollständige oder zumindest teilweise Auseinandersetzung mit gesundheitsorientierten Themen in ihrem Arbeitsalltag.

Da alle Projektinhalte zusätzlich zu den allgemeinen Angeboten des Hochschulsportes installiert wurden, weist diese Rückmeldung darauf hin, dass die bisher im Alltag angebotenen Organisationsformen für Beschäftigte nicht ohne weiteres nutzbar sind.

### Abbildung 32: Ich konnte die Angebote aufgrund meiner Arbeitszeiten wahrnehmen.



Abbildung 33: Fanden Sie die Dauer des Kurses angemessen?



#### 7.3.3.4.3. Qualität: Kursleitung, Gruppengröße

Durch die besonderen Möglichkeiten der Projektförderung konnten die Gruppengrößen bei der Ausgestaltung der Angebote im Vergleich zu den regulären Angeboten der Hochschulsporteinrichtungen bewusst klein gehalten werden. Darüber hinaus wurden besonders qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter engagiert. Diese Vorgehensweise stößt bei einer ganz überwiegenden Anzahl auf positive Resonanz: mit über 80% waren die Teilnehmer/innen mit der Gruppengröße einverstanden, die Qualität, die Kompetenz und das Einfühlungsvermögen der Kursleitungen wurde von etwa 90% als sehr angemessen bewertet.

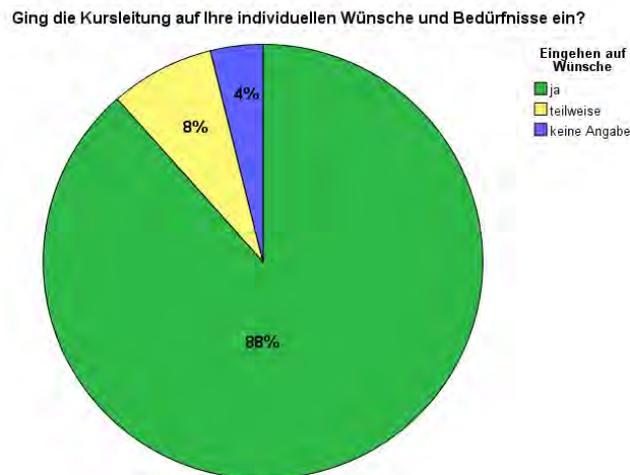
Abbildung 34: Fanden Sie die Anzahl der Teilnehmer/innen in den Kursen angemessen?



Tabelle 9: Ging die Kursleitung auf Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse ein?

		Häufigkeit	Prozent
Gültig	ja	23	88,5
	teilweise	2	7,7
	keine Angabe	1	3,8
	Gesamt	26	100,0

**Abbildung 35: Ging die Kursleitung auf Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse ein?**



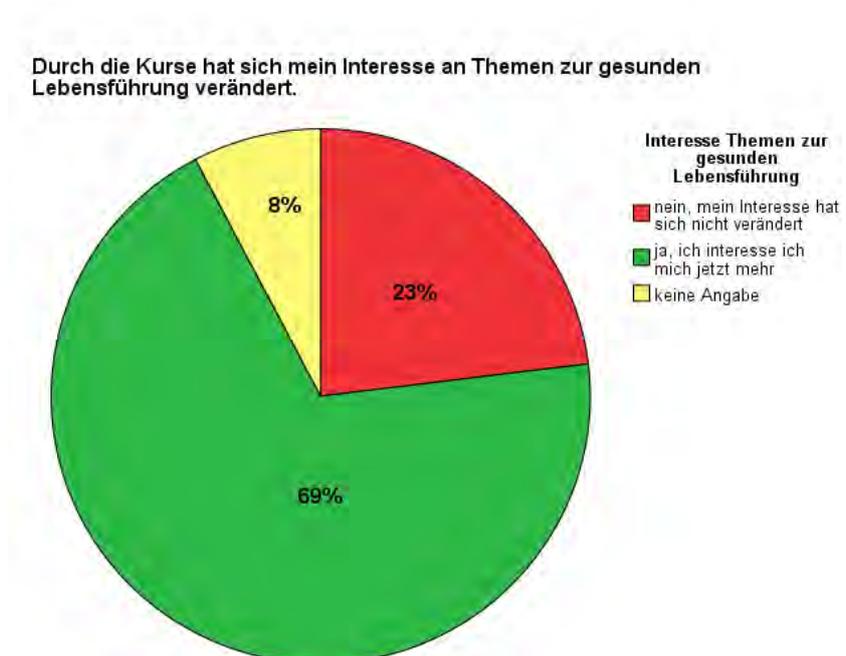
#### **7.3.3.4.4. Perspektive: Interesse Themen zur gesunden Lebensführung**

Einen dauerhaften und in diesem Sinne nachhaltigen Eindruck hat die Projektteilnahme bei einem Großteil der Teilnehmenden in Bezug auf ihr Interesse an Themen zur ‚gesunden Lebensführung‘ hinterlassen: 69% interessiert sich durch die und nach der Teilnahme mehr für diesen Themenkomplex; dabei nimmt der Bereich der Bewegung den größten Anteil ein. Mit 75% konnten  $\frac{3}{4}$  der Teilnehmenden in ihrem Alltagsverhalten einen intensiveren Bewegungsanteil beobachten. Mit 46% äußert fast die Hälfte der Teilnehmenden die Absicht, weitere Kurse des Hochschulsportes wahrzunehmen – eine Herausforderung für die weitere Ausgestaltung gesundheitsfördernder Angebote im Setting der Hochschule.

**Tabelle 10: Durch die Kurse hat sich mein Interesse an Themen zur gesunden Lebensführung verändert.**

		Häufigkeit	Prozent
Gültig	nein, mein Interesse hat sich nicht verändert	6	23%
	ja, ich interessiere ich mich jetzt mehr	18	69%
	keine Angabe	2	8%
	Gesamt	26	100%

**Abbildung 36: Durch die Kurse hat sich mein Interesse an Themen zur gesunden Lebensführung verändert.**



**Tabelle 11: Bewegung: Konnten Sie eine Veränderung Ihres Bewegungsverhaltens im Alltag beobachten?**

		Häufigkeit	Prozent
Gültig	keine Veränderung	5	25,0
	ja, mehr Bewegung	15	75,0
	Gesamt	20	100,0

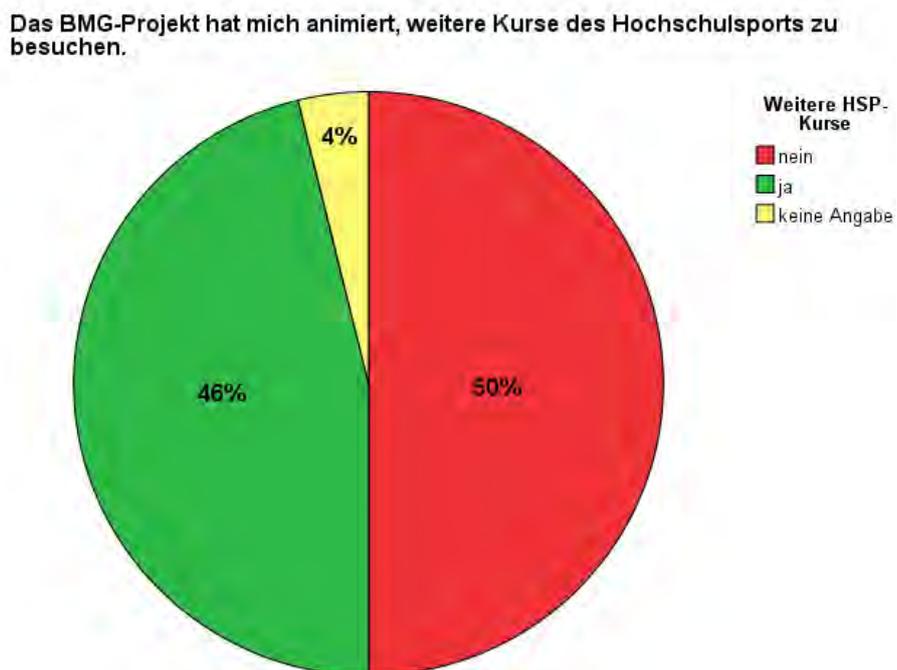
**Abbildung 37: Bewegung: Konnten Sie eine Veränderung Ihres Bewegungsverhaltens im Alltag beobachten?**



**Tabelle 12: Das BMG-Projekt hat mich animiert weitere Kurse des Hochschulsports zu besuchen.**

		Häufigkeit	Prozent
Gültig	nein	13	50%
	ja	12	46%
	keine Angabe	1	4%
	Gesamt	26	100%

**Abbildung 38: Das BMG-Projekt hat mich animiert weitere Kurse des Hochschulsports zu besuchen.**



### 7.3.3.5. Zusammenfassung

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.

## **8. Ergebnisse**

Anhand der Evaluation und der unter Punkt 7 beschriebenen Resultaten lassen sich folgende Ergebnisse zusammenfassend ableiten:

1. Die Einstellung der Kursteilnehmer/innen zur Bewegung hat sich positiv während des Projektes entwickelt und der Spaß an der Bewegung ist gestiegen.
2. Die Bereitschaft sich mit gesundheitsorientierten Themen zu beschäftigen entwickelte sich positiv.
3. Es wurde den Teilnehmenden Wissen vermittelt, dass sie befähigte ihre Übungen kontinuierlich weiterzuführen.
4. Die individuelle Anpassung der Übungen an das eigene Können ist genauso entscheidend für den nachhaltigen Erfolg wie der Spaß an den Übungen.
5. Die Qualifikation der/des Übungsleiter/innen und ihr/sein kompetentes Auftreten tragen zum Erfolg des Angebots bei.
6. Die niedrigschwelligen, leicht ausführbaren Übungen mit einem Mix aus Bewegung, Kräftigung, Lockerung und Entspannung unter professioneller Anleitung kommt gerade bei den Bewegungsinaktiven sehr gut an.

7. Das Arbeitsklima und die Arbeitsmotivation haben sich über den Pausenexpress und die dezernatsspezifischen Angebote sehr verbessert.
8. Der Pausenexpress und die dezernatsspezifischen Angebote eignen sich am ehesten um Sportabstinente bzw. Sportabbrecher zu erreichen.

## **9. Diskussion der Ergebnisse**

Die Evaluation hat eingehend gezeigt, wie schwierig es ist Sportabstinente und Sportabbrecher über Bewegungsangebote zu erreichen. Allerdings haben sich im Laufe des Projektes Angebote und Strukturen herauskristallisiert, die sich als besonders geeignet erweisen, um diese Zielgruppe zumindest ansatzweise zu erreichen. Um allerdings zu überprüfen wie nachhaltig dieser Effekt ist, müsste die Evaluation über einen deutlich längeren Zeitraum durchgeführt werden. Dennoch lassen sich bereits jetzt folgende Dinge des Projektes festhalten, die es begünstigen Sportferne, insbesondere in der Lebenswelt Hochschule, für Bewegung zu motivieren:

1. Die Kurse müssen deutlich geringere Teilnehmerzahlen aufweisen als üblich (3-10, anstatt 15-35).
2. Eine Bedarfsabfrage und Bedürfnisanalyse über Interessen, Wünsche und Themen der Gesundheit schaffen treffsichere Angebote.
3. Hochschulbedienstete wünschen sich ein arbeitsplatznahes Angebot, das ihnen ohne großen Aufwand Bewegung ermöglicht.
4. Eine Übungszeit von 15 Minuten mit einem Bewegungsmix. wie unter Punkt 8 beschrieben, ist zu Beginn ausreichend.
5. Informationen über gesundheitsbewusstes Verhalten im Alltag, Anregungen für die Umsetzung im Alltag und Informationsmaterial schaffen zusätzlich Motivation zu Bewegung und zur Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit.
6. Die Übungen sollten stark dem individuellen Bewegungsniveau angepasst und niedrigschwellig sein.
7. Der Pausenexpress ist ein sehr erfolgreiches Modell der Bewegungsmotivation für Bedienstete.
8. Das gemeinsame Bewegen unter Gleichgesinnten (z.B. Bedienstete) bietet zum einen schützenden Bewegungsraum, zum anderen trägt die positive sozial-kommunikative Komponente zur gesteigerten Bewegungsmotivation und zur Verbesserung des Arbeitsklimas bei.

9. Dezernatsspezifische Angebote vor Ort haben zur gegenseitigen Motivation zur Bewegung beigetragen.
10. Die Angebote für Bedienstete sollen arbeitszeitnah bzw. als aktive Pause angeboten werden.
11. Die vorgenommenen Angebote haben zu einer gesteigerten Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit geführt.

#### **10. Gender Mainstreaming Aspekte im Bereich „Gesundheitsförderung und Prävention“**

Die positiven Wirkungen von Sport und Bewegung auf die Gesundheit werden geschlechtsspezifisch unterschiedlich wahrgenommen. Frauen und Männer zeigen ein unterschiedliches Körper- und Krankheits- bzw. Gesundheitsbewusstsein und haben in diesem Zusammenhang auch unterschiedliche Anforderungen an ein Sportangebot. Bisher vorliegende Untersuchungen weisen darauf hin, dass Frauen gesundheitsorientierte Sportangebote eher gezielt zur Prävention nutzen, während Männer auf solche Angebote erst beim Vorliegen von Problemen aufsuchen. Männer und Frauen weisen ein unterschiedliches Präventivpotenzial auf. Das gesundheitsriskante Verhalten der Männer muss in der Gesundheitsförderung und Prävention berücksichtigt werden. Die Nutzer der Angebote der Gesundheitsförderung und Prävention sind in 80% der Fälle weiblich.<sup>11</sup>

In den Hochschulsporthallen spiegelt sich dieses Phänomen wider, wenngleich sich feststellen lässt, dass bei den entspannungs- und fitnessorientierten Kursen zunehmend männliche Studierende teilnehmen und das bei den männlichen Bediensteten die Anzahl bei den gesundheitsorientierten Kursen steigt.

Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über die Genderstruktur der Studierenden und Bediensteten an den Universitäten und über die der Kursteilnehmenden.

---

<sup>11</sup> Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz 2008. Seite 28 -35.

**Tabelle 13: Gender Aspekte in den Hochschulen, dem Hochschulsport und dem Projekt**

	Studierende			Beschäftigte		
	Gesamt	Frauen	Männer	Gesamt	Frauen	Männer
Aachen	32.943	10.677 32%	22.266 68%	10.030	2.899 29%	7.131 71%
Paderborn	14.76	6.965 47%	7.804 53%	2.850	1.479 52%	1.371 48%
Potsdam	20.332	11.949 59%	8.383 41%	3.980	2.031 51%	1.952 49%
Wuppertal	13.271	7.260 55%	6.011 45%	2.300	976 42%	1.324 58%

	Teilnahme allgemeinen Hochschulsport		
	Gesamt	Frauen	Männer
Aachen	17.340	5.422 31%	11.918 69%
Paderborn	3.833	2.328 61%	1.505 39%
Potsdam	7.404	4.739 64%	2.665 36%
Wuppertal	2.214	1.375 62%	839 38%

	Teilnahme gesundheitsorientierte Angebote (SS2010)			Teilnahme gesundheitsorientierte Angebote (WS1011)		
	Gesamt	Frauen	Männer	Gesamt	Frauen	Männer
Aachen	344	271 79%	73 21%	102	82 80%	20 20%
Paderborn	266	203 76%	63 24%	84	59 70%	25 30%
Potsdam	193	173 90%	20 10%	99	88 89%	11 11%
Wuppertal	272	227 83%	44 16%	61	53 87%	8 13%

## **10.1. Gender Mainstreaming Aspekte im Projekt „Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung“**

Im Rahmen des Projektantrages wurden keine Zielsetzungen im Bereich Gender Mainstreaming formuliert, und die Orientierung im Projekt „**Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung**“ selbst erfolgte von Beginn an geschlechtsneutralen Modellen.

Die bisherigen Analyseschritte wie Bedürfnisabfragen, statistische Erfassung weisen jedoch deuten darauf hin, dass diesem Thema auch im Setting ‚Hochschule‘ eine große Relevanz zukommt.

### **10.1.1. RWTH Aachen**

An der RWTH Aachen studierten im Wintersemester 2008/09 31.431 Menschen, davon waren mit einer Anzahl von 21.143 und einem prozentualen Anteil von 67,3 % männlich.

Der Frauenanteil mit 10288 Studierenden betrug 32,7%. Über 2/3 der Studierenden sind also männlich, und es ist zu erwarten, dass sich das auch in der Anmeldesituation des Hochschulsportes widerfindet.

Während die Gesamtnutzerzahl des Hochschulsportangebotes im Bereich der anmeldepflichtigen Angebote einen deutlich höheren Männeranteil ausweist, werden die Angebote, die im Rahmen des Projektes mit einem gesundheitsorientierten Schwerpunkt installiert wurden, vorwiegend von Frauen wahrgenommen.

Mit einer Verteilung von 4.469 weiblichen und 7282 männlich Personen bei einer Gesamtzahl der Teilnehmenden von 11.751 war die Verteilung der Hochschulsportnutzer im WS 2008/2009 im Bereich der anmeldepflichtigen Angebote ähnlich angesiedelt wie in der Gesamtstudierendenzahl (prozentuale Verteilung 62% zu 38%).

Im Gegensatz dazu finden sich bei den in Aachen durchgeführten Kursangeboten im Rahmen des Projektes bei einer Gesamtbeteiligung von 105 Teilnehmenden mit einer Zahl von 76 ein überwiegender Anteil von Frauen (29 Männer). Das entspricht einer prozentualen Verteilung von 72% zu 28% zugunsten einer weiblichen Beteiligung.

Insbesondere an der Technischen Hochschule Aachen mit einem überwiegend männlichen Studierendenpotential weist die Verteilung der Projektteilnehmenden darauf hin, dass die Projektidee offenbar den Bedürfnissen von Männern nicht ausdrücklich gerecht geworden ist.

Es muss geprüft werden, ob das Angebot den männlichen Teil der Zielgruppe überhaupt erreicht hat und welche Angebotsformen für die Zielgruppe künftig geschaffen werden müssen.

#### **10.1.2. Universität Paderborn**

Aufgrund des Studienangebots in Paderborn, mit einem Anteil von ca. 65 % Frauen sind die Frauen hier auch bei den Projektangeboten deutlich in der Überzahl. Eine detaillierte Erhebung steht noch aus.

#### **10.1.3. Universität Potsdam**

Der Anteil an weiblichen Studierenden beträgt an der Universität Potsdam ca. 55%. Im Wintersemester 2009/2010 nutzten ca. 2500 Männer und rund 4850 Frauen die Angebote des Hochschulsports. Die Sportangebote im Rahmen des Gesundheitsprojektes berücksichtigten weniger einen „Gender-mainstream“ Aspekt, sondern waren eher zielgruppenadäquat ausgerichtet. Um einer Gleichberechtigung in der Angebotsstruktur des Potsdamer Hochschulsportes gerecht zu werden, müssten in Zukunft mehr Kursangebote für männliche Teilnehmer entwickelt werden, die der Zielgruppe des BMG-Gesundheitsprojektes entsprechen.

#### **10.1.4. Bergischen Universität Wuppertal**

An der Bergischen Universität Wuppertal wurden ebenfalls keine expliziten Zielsetzungen im Bereich Gender Mainstreaming formuliert.

An der Bergischen Universität herrscht ein nahezu ausgeglichenes Verhältnis zwischen weiblichen und männlichen Studierenden, so dass zu erwarten ist, dass sich dieses Verhältnis auch in der Teilnehmer/innen-Statistik des Hochschulsports widerspiegelt. Bei der Betrachtung des Hochschulsportteilnehmer/innen ist im Wintersemester eine Geschlechterverteilung von ca. 60% weiblicher zu 40% männlicher Hochschulsportaktive zu verzeichnen.

Bei den gesundheitsorientierten Angeboten, die im Rahmen des Projektes offeriert wurden, waren von den 88 Teilnehmenden 16 Männer und 72 Frauen in den Kursangeboten aktiv. Somit sind ca. 82 % der Kursteilnehmenden Frauen und nur ca. 18 % Männer.

Auf Grundlage der ersten geschlechtsbezogenen Auswertung der Kursangebote erscheint es bei der Konzeption und Gestaltung der nächsten Kursprogramme als wichtig z.B. mehr Männer für die gesundheitsfördernde Angebote zu gewinnen. Ressourcen und Aktivitäten müssen auch hier in Zukunft passgenauer auf die Bedürfnisse Zielgruppe der männlichen Studierenden und Beschäftigten zugeschnitten werden.

### **10.2. Konsequenzen für das Projekt „Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung“**

Ein Ziel des Gender Mainstreamings im Rahmen der Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Hochschule muss es sein, Männern und Frauen gleiche Zugangsvoraussetzungen zu gesundheitsfördernden und präventiven Angeboten zu schaffen und bedürfnisgerechte Rahmenbedingungen für gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote für weibliche und männliche Studierende und weibliche und männliche Bedienstete gleichermaßen zu schaffen.

Perspektivisch ergeben sich aus der Sicht des Gender Mainstreaming folgende Fragen für die Weiterführung und Intensivierung gesundheitsorientierter Angebote:

1. Wie kann im Sinne der Chancengleichheit der Geschlechter und unter Einbeziehung der Daten zur gesundheitlichen Lage von Männern die Attraktivität von Gesundheitssportangeboten für Männer erhöht werden?
2. Welche gezielten Interventionen zur Erhöhung des Männeranteils in den gesundheitsorientierten Sportangeboten der Hochschulsporteinrichtungen sind sinnvoll?
3. Lassen sich als Konsequenz Leitlinien für Gender Mainstreaming im Bereich der gesundheitsorientierten Angebote ableiten?

Eine bedürfnisadäquate Angebotsstruktur, die Ausgestaltung zielgruppengerechter Inhalte, eine angemessene Sportstättengestaltung und im Rahmen gesundheitsfördernder Angebote eine Intervention zur Erhöhung des Männeranteils lässt sich als Konsequenz ableiten.

Mögliche Ansatzpunkte wurden in den Netzwerktreffen der Projektpartner thematisiert und werden im Folgenden gelistet:

### **10.2.1. Anregungen zum Erreichen von Männern**

- Gesundheitsangebote, die sich an Fitness- und Leistungsfähigkeit orientieren
- Arbeitsweltorientierte Angebote entwickeln
- Wissens- und Informationsvermittlung hervorheben
- Qualifizierte männliche Kursleitung

### **10.2.2. Anregungen zum Ausbau eines gesundheitsorientierten Bewegungs- und Sportangebot, das Frauen anspricht**

- weitere Qualifizierung von weiblichen Übungsleitern
- Kursangebote intensivieren, die Gesundheit und Wohlbefinden in den Mittelpunkt rücken
- Kursangebote schaffen mit dem Schwerpunkt auf Fitness, Kondition, Beweglichkeit
- Anteil von Ausgleich, Entspannung, Erholung in den Kursangeboten erhöhen, ebenso wie Spaß und Freude an Sport und Spiel

### **10.2.3. Adäquater Sportstättenbau**

Unterschiedliche Sportpräferenzen von Frauen und Männern spiegeln sich auch in der unterschiedlichen Nutzung der Sportstätten und Sportgelegenheiten wieder. Während Sportplätze, öffentliche Skateanlagen oder auch Stadien vorrangig von Männern im Sinne von Wettkampfsport in Anspruch genommen werden, nutzen Frauen verstärkt Gymnastikhallen, Fitness-Studios oder Schulsportstätten unter gesundheitlichen Aspekten. Die Sportstättenplanung war bis in die 80er Jahre auf wettkampfgerechte Sportstätten ausgerichtet, so dass nun in der infrastrukturellen Planung auch die Anforderungen des Freizeit- und Gesundheitssport berücksichtigt werden sollten, um Interessen von Frauen und Männern gleichermaßen nachzugehen. Kriterien könnten sein:

- Sicherheit im öffentlichen Raum
- gute Erreichbarkeit durch öffentliche Verkehrsmittel
- Aufenthaltsqualität

### **10.3. Resümee**

Im Rahmen des Projektantrages wurden keine Zielsetzungen im Bereich Gender Mainstreaming formuliert, jedoch deuten die bisherigen Analyseschritte, wie die Bedürfnisabfrage darauf hin, dass diesem Thema eine besondere Relevanz zukommt. Ziel muss es sein, neben einer Aufklärung über die gesundheitliche Relevanz der Sportangebote, bedürfnisgerechte Rahmenbedingungen für gesundheitsorientierte Sport- und Bewegungsangebote sowohl für männliche als auch für weibliche Studierende und Bedienstete zu schaffen.

Grundlage hierfür sollte eine Untersuchung der Ist-Situation nach Gender-Aspekten im Hochschulsport sein, um darauf aufbauend eine bedürfnisadäquate Angebotsstruktur, zielgruppengerechte Inhalte und eine angemessene Sportstättengestaltung zu schaffen, in der sich entsprechende Programme umsetzen lassen.

Genauso entscheidend ist es, eine Intervention zur Erhöhung des Männeranteils in den gesundheitsorientierten Angeboten durchzuführen, die eine Qualifizierung von männlichen Übungsleitern in diesem Bereich, eine Wissens -und Informationsvermittlung beinhaltet und die relevanten Themen an Fitness- und Leistungsfähigkeit orientiert

### **11. Gesamtbeurteilung**

Ziel 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:

- Ein interaktives und zeitgemäßes Kommunikationssystem
- Räumliche Verbindung von Arbeiten/Studieren und Bewegen/Sport
- Zielgruppenspezifische PR
- Wissenschaftliche Begleitung
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit sowie
- Prozessbegleitende Dokumentation zur Erfahrungssicherung.

Im Projekt bildete ein Schwerpunkt die Ansprache und die Gewinnung von Sportabstinenten und Sportabbrechern. Insgesamt sollte ein schlüssiges und nachhaltiges Konzept

der Prävention und Gesundheitsbildung durch Sport und Bewegung für die Lebenswelt Hochschule mit ihren spezifischen Ausprägungen geschaffen werden. Dies sollte als Modellprojekt für die Mitgliedshochschulen des adh dienen.

Wie bereits unter Punkt 8 und Punkt 9 beschrieben, wurden wertvolle Konzepte erarbeitet, die mittlerweile bei bereits über 30 Mitgliedshochschulen des adh Verwendung finden. Hier ist besonders der Pausenexpress hervorzuheben. Die Ansprache von Sportabstinenten und Sportabbrechern wurde, wie zuvor beschrieben, nur teilweise erreicht. Da diese Zielgruppe aber generell sehr wenig für Bewegungsangebote zu begeistern ist, scheint der Teilerfolg im Projekt richtungsweisend für die weitere Ansprache dieser Gruppe zu sein. Hierzu gehören vor allem die niedrigschwelligen, aufsuchenden Angebote in kleinen, individuellen Gruppen unter Einbeziehung von Bedarfsanalysen und Bedürfnisbefragungen. Dabei zeigt sich sowohl bei den Studierenden als auch bei den Bediensteten, dass die räumliche ortsnahe Verbindung von Arbeiten und Studieren und Bewegung und Sport essentiell für den Projekterfolg ist.

Bei der Verbreitung der Projektangebote hat sich gezeigt, dass Studierende auf internetbasierte Kommunikationssysteme zurückgreifen, während die Bediensteten sich noch eher auf klassische Printmedien orientieren. Der Türhänger Pausenexpress als Werbemedium hat sich sehr gut bewährt.

Die Bedarfsanalyse und die Vorabbefragung bei den Bediensteten haben zahlreiche Erkenntnisse zu den Formen und Inhalten gebracht, so dass die Angebote prozessorientiert während des Projektverlaufs angepasst wurden.

Es hat sich auch bestätigt, dass die Kurse in kleinen, zielgruppenspezifischen Angebotsformen stattfinden müssen, anstatt in den bislang durchgeführten Großgruppen an den Hochschulen, damit die Gesundheitsbildung von Erfolg gekrönt sein kann.

Die Zusammenarbeit zwischen den Projektpartnern hat viele kreative Ideen in Angebotsbereichen freigelegt, wodurch wichtige strukturelle Veränderungen im gesundheitsorientierten Angebotsbereich geschaffen wurden (z.B. kulturorientierte Kurse für Studierende). Sowohl im Studierenden- als auch im Bedienstetenbereich dominierten die Kurse, die für Entspannung und Stressabbau standen. Positiv haben sich an einigen Standorten auch die Zusammenarbeit mit den Gesundheitsarbeitsgruppen der Hoch-

schule sowie die Abstimmung mit den entscheidenden Dezernaten und den Personalräten gezeigt. Hierdurch wurde einerseits die Verbreitung der Angebote forciert, als auch die Akzeptanz des Projektes gestärkt (z.B. Pausenexpress als Arbeitszeit) und die nachhaltige Förderung der Angebote über den Projektzeitraum hinaus erreicht.

Zusätzlich ergaben sich folgende Projektergebnisse:

- 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 konnten die entwickelten Konzepte transparent und durchlässig auch für weitere Hochschulstandorte verfügbar gemacht werden.
- Mit den bisher gemachten Erfahrungen und den erreichten Zielen konnten 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.

Nicht zuletzt die Qualität der Übungsleitenden sowie kleine Gruppengrößen und individuelle Betreuung haben zu einer verstärkten Nachfrage der gesundheitsorientierten Angebote geführt. Zudem wurden durch das Projekt spezifisch ausgerichtete gesundheitsfördernde Bedienstetenkurse und -angebote in Gleitzeitregelung (Pausenexpress, Präventionskurse) und psycho-physisch beanspruchende Sportangebote für Studierende und Bedienstete (Entspannungskurse, Fantasiereisen) entwickelt, die wichtige und wertvolle Neuerungen im Hochschulsportprogramm darstellen und zukünftig allen Hochschulangehörigen regelmäßig angeboten werden sollen.

Einige Dinge haben sich allerdings auch negativ auf den Projektverlauf ausgewirkt bzw. zu Änderungen gegenüber der ursprünglichen Idee des Projektantrags geführt. Aufgrund der Mittelbereitstellung konnten nur 4 Hochschulen anstelle der 19 angestrebten Projekthochschulen das Projekt gemeinsam entwickeln. Erst nachdem die Mittel offiziell

bewilligt wurden, konnte das vorgesehene Personal für das Projekt an den verschiedenen Hochschulen – nach Ausschreibung und Einstellungsverfahren – eingestellt werden. Zusätzlich kam es zu einer Zeitverzögerung und Umgestaltung des Projektes durch die Einbeziehung der Wünsche und Ideen der Projektpartner. Nur durch die Prozessorientiertheit konnte ein Projekterfolg gewährleistet werden. Durch die Notwendigkeit der Abstimmungen startete das Kursangebot ein Semester später. Nach dem ersten Semester zeigte sich, wie bei innovativen Prozessen üblich, dass auch angestrebte Dinge, z.B. Kursangebote, aufgrund mangelnder Nachfragen verworfen werden mussten. Dies wurde zuvor bereits beschrieben.

Durch die Abstimmung mit den Personalräten an einigen Hochschulen kam es ebenfalls zu einer Verzögerung bei der Evaluation. Die Mittelkürzungen führten u.a. zu einem reduzierten Kursangebot. Dies wirkte sich wiederum auf die Evaluationszahlen aus. Der Personalabbau führte zu einer Einschränkung bei der Zusammenarbeit zur Evaluation und der prozessbegleitenden Dokumentation. Die finanziellen Einschränkungen wurden allerdings in der Projektgruppe so behandelt, dass ein größtmöglicher Projekterfolg angestrebt wurde.

### **11.1. Projektergebnisse im Detail**

Mit den Einblicken aus dem Projektaufbau und der -durchführung, einer sehr umfassenden Prozess begleitenden Dokumentation und der Evaluation des Projektes gewinnen die beteiligten Hochschulporteinrichtungen 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 können in folgende Schwerpunkte gegliedert werden:

- *individuelle (teilnehmer/innengerichtete) Ergebnisse*
  - Förderung eines gesunden und aktiven Lebensstils bei Studierenden und Bediensteten

- durch bedürfnisorientierte Angebotsformen mit nachhaltiger Wirkung 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“ (Pausenexpress)
- *hochschulinterne Ergebnisse der beteiligten Projektpartner*
  - Ausweitung, Differenzierung und Spezialisierung des bestehenden gesundheitsorientierten Angebotes 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 weiterer Partner 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“ - ein arbeitsplatznahes Serviceangebot mit qualifizierten Übungsleiter/innen und alltagstauglichen Übungsformen - ist es an allen beteiligten Standorten gelungen, ein speziell auf die Bedürfnisse der Hochschulbeschäftigten ausgerichtete Angebotsform in die Hochschule zu tragen.
  - Erstellung und stetige Anwendung von Bedürfnisbefragungen zur Verbesserung der Partizipation und des individuellen Angebotsdesigns
- *gemeinsame Ergebnisse der Projektpartner*
  - Entwicklung und Durchführung innovativer Angebote unter Berücksichtigung ganzheitlichen Ansätzen 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
  - 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.

## **11.2. Standortsspezifische Projektergebnisse (Beispiele)**

### **11.2.1. Bedarfsanalyse zur Angebotsoptimierung an der RWTH Aachen**

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.

### **11.2.2. Universität Paderborn**

Die Universität Paderborn hat z.B. das Potenzial des Hochschulsports für Studierende und Bedienstete erkannt und fordert auf Basis des Projekterfolgs die Ressourcen zukunftsorientiert. Der Gesundheits- und Fitnesssport wird durch weitere präventive und rehabilitative Angebote

- auch durch räumliche Erweiterungen
- an der Hochschule fortgeführt, weitere Maßnahmen zur Gesundheitsförderung, wie Ruhezeiten oder aktive Pausengestaltung, sind bereits in den Planungen. Dem Ziel, die Gesundheitsförderung durch Sport und Bewegung selbstverständlich als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements zu verankern und allen Hochschulangehörigen (Studierenden und Bediensteten) sowohl als Teil der beruflichen Ausbildung beziehungsweise als Teil des Berufes als auch als Teil des Alltags und der Freizeit näher zu bringen und zu fordern, wird durch das Projekt weiter nachgegangen.

### **11.2.3. Hochschulsport Uni Potsdam: Im „Express“ zur Gesundheit 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. Die positive Resonanz aller Teilnehmenden als auch die beachtliche Akzeptanz, die dem Projekt innerhalb der Hochschule entgegen gebracht wurden, führte zu einer verstärkten Sensibilisierung für das Thema Gesundheitsförderung am Arbeits- und Studienplatz. Das Rektorat sicherte noch vor Projektende die Fortführung des Pausenexpress für Beschäftigte und Studierende als einen Baustein der Gesundheitsförderung für zunächst ein weiteres Jahr.

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 bewahren, 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.

#### **11.2.4. Mit Erlebnis zum Ergebnis in Wuppertal**

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 trotzdem 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 Zeigfinger 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 Lebensfüh-

rung 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 erfolgreiche Hochschulsport-Pausenexpress für Beschäftigte wurde in Wuppertal inhaltlich für Studierende weiterentwickelt. Als Motivation und Anleitung zu aktiven Lernpausen wurde der Hochschulsport-Pausenexpress für Studierende modifiziert und ebenfalls dauerhaft ins Programm des Hochschulsports aufgenommen. Mobile Personaltrainerinnen und -trainer kommen direkt in den Hörsaal oder den Seminarraum und erfrischen in der zeitlichen Mitte der Lehrveranstaltung durch eine fünf minütige aktive Bewegungspause. 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-Pausenexpress hat sich als Angebot mit geringen Zugangsbarrieren bewahrt; davon abgeleitete, weiterführende Kursformate haben sich im Projektzeitraum entwickelt.

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.

## 12. Verbreitung und Öffentlichkeitsarbeit der Projektergebnisse

### PR-Maßnahmen

#### 12.1. RWTH Aachen

Das Corporate Design des Hochschulsports der RWTH Aachen steht im Einklang mit dem der Hochschule. Der „Hausdesigner“ der RWTH Aachen, ein Professor für Kommunikationsdesign, gestaltet auch die „großen“ Außenauftritte des Hochschulsports. Durch eine eigene PR-, und Designabteilung des Hochschulsports werden alle anderen Publikationen gestaltet und promotet. Hierzu zählen Pressenotizen zum Projekt, eine Pressekonferenz zur Projekteröffnung, unter Teilnahme der Projektpartner und der Ex-Gesundheitsministerin Ulla Schmidt in Aachen und weitere Pressegespräche zu speziellen Projektthemen.

Es wurden 2 Plakatreihen über den internen PR-Verteiler mit jeweils 500 Exemplaren und jeweils 2.500 Flyern an alle Hochschuleinrichtungen und städtische Kooperationspartner gesendet. Das gesamte Projekt wird mittlerweile unter dem Motto „RWTH aktiv“ gebrandet. Das Projekt wurde außerdem im Gesundheitszirkel, der Steuerungsgruppe Hochschulsport und auf dem RWTH Gesundheitstag vorgestellt.

Im Einzelnen werden folgende Werbemaßnahmen durchgeführt:

- Präsentation auf der Internetseite
- Artikel im Hochschulmagazin „RWTH Insight“
- Präsentation im Hochschulsportprogramm-Leporello
- Plakatpräsentationen
- Flyer- Werbung
- Rundmails des Personalrats zum Angebot an alle Bediensteten
- Rundschreiben des Kanzlers an alle Bediensteten
- Türanhänger für den Pausenexpress
- Pressenotizen in Lokalzeitungen
- Berichte im lokalen Radio
- Pressegespräche

## **12.2. Universität Paderborn**

Neben der Vorstellung der Maßnahmen über die PR-Kanäle des Paderborner Hochschulsports wurden insbesondere die Bereiche und Einrichtungen angesprochen, die im Gesundheitszirkel der Universität vertreten sind.

Hier wurden u.a. die gängigen Verteiler, die Homepage des Hochschulsports und die Weitergabe über zentrale, übergeordnete Dienststellen im Gesundheitsbereich (Personalräte, Gleichstellungsbeauftragte etc.) genutzt, um auf die grundsätzliche Relevanz der Angebote als auch auf die inhaltliche Struktur aufmerksam zu machen und ihre Bedeutung zu verdeutlichen. Im Einzelnen beinhalteten die Webmaßnahmen folgendes:

- Internetwerbung auf der Homepage
- Flyer- Werbung für die gemeinsamen Kurse
- Türanhänger für den Pausenexpress
- Informationsschreiben und Mails über die entsprechenden Hochschulverteiler
- Aushänge zu den Angeboten

## **12.3. Universität Potsdam**

Werbung spielt für den Potsdamer Hochschulsport eine große Rolle. Flyer-, Plakat- und Internetwerbung (Homepage, Newsletter, Unilist) stehen an erster Stelle, um die Neuheiten des Hochschulsportes nach außen zu kommunizieren. Außerdem präsentiert sich der Hochschulsport mit einer 9m<sup>2</sup> großen Informationswand bei den unterschiedlichsten universitären Veranstaltungen, wie beispielsweise bei Einführungsveranstaltungen oder beim Tag der offenen Tür. Über Gespräche mit der Hochschulleitung wurde das Projekt hochschulintern promotet.

Das Projekt und die im Projektrahmen angebotenen Kurse wurden über folgende Werbemaßnahmen kommuniziert:

- Internetwerbung (Newsletter, Homepage und Unilist)
- Flyer- Werbung für die gemeinsamen Kurse
- Türanhänger für den Pausenexpress
- Werbung über die Infowand

## 12.4. Bergische Universität Wuppertal

Der Wuppertaler Hochschulsport entwickelte zielgruppenspezifische Werbemaßnahmen zur Bewerbung des Projektes, um die unterschiedlichen so persönlich, wie möglich, anzusprechen. Hierzu wählte man z. B. unterschiedliche Bildmotive sowie verschiedene Bezeichnungen – verbunden mit der Hoffnung, dass eine eventuelle Identifizierung mit den Abbildungen und Texten gegeben ist.

Als spezielle und ausgefallene Werbemaßnahme für den Hochschulsport *Pausenexpress* wurden von den Kunst und Design Studierenden Türanhänger` entworfen, die in sämtlichen Universitätsgebäuden an den Türklinken der Büros angebracht wurden. Für das Bildmotiv auf dieser Werbemaßnahme setzte man Personen, die einen hohen Bekanntheitsgrad innerhalb der Hochschule (Beschäftigte der Verwaltung) haben und die Affinität zur Zielgruppe aufweisen, als Testimonial ein. Als Fürsprecher des neuen Konzeptes soll die Glaubwürdigkeit und die Vertrauensbildung dadurch positiv verstärkt werden. In der neu aufgelegten Hochschulsportzeitung `Löwenherz` widmete man sich auf einer Sonderseite dem Thema `Gesundheit und gesundheitsfördernde Maßnahmen am Arbeitsplatz` und platzierte die neuen Idee in einem primär die Studierenden ansprechenden Medium.

Im Detail wurden folgende Werbemaßnahmen durchgeführt:

- Anzeige in der Hochschulsportzeitung `Löwenherz` (2.500 Stk.)
- Programm - Flyer des Hochschulsports (5.000 Stk.)
- Tischaufsteller in Form einer Klappkarte (2.500 Stk.)
- Türanhänger (1.300 Stk.)
- Darstellung auf der Homepage des Hochschulsports
- Infobrief an alle Dezernate, Fachbereiche und zentrale Einrichtungen
- Postwurfsendung über die Poststelle
- Intranet (Flurfunk, Hausmitteilung)
- Rundmail an Hochschulsportteilnehmende
- Promotion auf dem Campus
- Persönliche Ansprachen
- Telefonkontakte und Meetings

### **13. Verwertung der Projektergebnisse / Dauerhaftigkeit Nachhaltigkeit**

Aufgrund der Anlage des Projektes und den im Projektverlauf zwischen den Akteuren ausgehandelten bzw. selbstorganisierten und umgesetzten Vorgehensweisen soll und kann ‚Nachhaltigkeit‘ hier nur verstanden werden als ein orientierungsgebender Rahmen für einen langfristigen Such-, Erfahrungs- und Lernprozess mit einer kommunikativen und vor allem prozessorientierten Ausrichtung. Bei einem solchen prozeduralen Vorgehen steht die Beschreibung der Wege im Vordergrund. Handlungsbedarfe, -empfehlungen oder sogar Maßnahmen bedürfen einer jeweiligen Abstimmung und Adaption.

#### **13.1. Indikatoren an den Standorten**

Die Umsetzung des Projektes erfolgte mit dem Ziel, dass am Ende Ergebnisse vorliegen, die die Eigenschaft haben, über den Projektverlauf hinaus möglichst langfristige und dauerhafte Wirkungen zu erzeugen. Das wird bei den Projektpartnern und über diese Kooperation hinaus in mehreren Bereichen sichtbar:

##### **13.1.1. RWTH Aachen**

Als Projektinitiator war die RWTH Aachen bestrebt den gesundheitsorientierten Bereich nachhaltig und massiv am Standort auszubauen und die Erkenntnisse bundesweit weiter zu tragen. Beides ist erfolgreich gelungen.

##### **Indikatoren im Bereich der Teilnehmenden**

- Förderung des Gesundheitsbewusstseins bei Mitarbeiter/innen und Studierenden in Bezug auf ein gesundheitsbewussteres Alltagsverhalten (vgl. Auswertung und Diskussion der Ergebnisse)
- Viele Teilnehmende aus den standortspezifischen Kursangeboten nehmen weiter an den Bewegungsangeboten teil.

##### **Indikatoren im Bereich Hochschulsport**

- **Bekanntheitsgrad des Hochschulsports**

Über die Projektinhalte und die stetige Präsenz des Hochschulsportes durch den Pausenexpress und die Multiplikatorenrolle der Übungsleitenden aus dem Pausenexpress

„vor Ort“ in unterschiedlichen Bereichen der Universität konnte das Bewusstsein um den Hochschulsport und die Akzeptanz intensiviert werden.

- **Ausbau und Intensivierung des Bereiches Gesundheitsorientierte Angebote**

Der Anteil gesundheitsorientierter Angebote im Hochschulsport ist zwischen 2009 und 2011 im Vergleich zu anderen Sportbereichen erheblich ausgeweitet worden; hier sind bedeutsame Impulse gesetzt worden für eine eigenständige Entwicklung

- **Stellenbesetzung: Zuordnung des Bereichs ‚Gesundheitsorientierte Angebote‘ bei der Personalgewinnung bei den hauptamtlichen und studentischen Mitarbeiter/innen**

Bei den Ausschreibungen neu zu besetzender Stellen am Hochschulsport war der Bereich der Gesundheitsförderung wesentlicher Bestandteil. Eine unbefristete Stelle für wissenschaftliche Mitarbeiter/innen mit einem Stundenumfang von 30h/Woche wurde von einem ehemaligen Projektmitarbeiter mit der Zielsetzung besetzt, den gesundheitsorientierten Bereich stark auszubauen.

Eine Stelle für studentische Mitarbeit mit einem Stundenumfang von 10h/Woche wurde für den Pausenexpress neu eingerichtet und wird dauerhaft finanziert.

- **Etablierung und dauerhafte Sicherung des RWTH und FH Pausenexpress**

Der RWTH Pausenexpress konnte an der RWTH Aachen kontinuierlich ausgebaut werden. Nach dem Beginn innerhalb des Projektzeitraums konnte mittlerweile eine Ausweitung auf etwa 100 Angebote an der RWTH sowie eine Ausweitung auch an die Fachhochschule Aachen vorgenommen werden. Ab Juli 2011 wird eine Bedarfsabfrage an der Gesamtuniversität durchgeführt zur Ermittlung einer Basis für die langfristige Etablierung dieses Angebotes. Es besteht eine Zusicherung zur mittelfristigen Finanzierung und Übernahme der Personalkosten durch die Zentrale Hochschulverwaltung der RWTH sowie des Rektorats der FH Aachen.

- **Vernetzung des Hochschulsports innerhalb der RWTH**

Über die Zusammenarbeit innerhalb der Projektinhalte und die stetige Information mit anderen Bereichen der RWTH entwickelten sich Netzwerkstrukturen mit Kooperationsmöglichkeiten über das Projektende hinaus mit den Bereichen IGaD, o Elternservicebü-

ro, Hochschulärztlicher Dienst inkl. Sozialberatung, Studierendenberatung sowie der Zentralen Hochschulverwaltung.

### **13.1.2. Universität Paderborn**

Durch die stetig steigende Nachfrage bzw. Resonanz gesundheitsrelevanter Angebote und die Möglichkeit, v.a. in räumlich-zeitlicher Hinsicht, den HSP an der UPB vielfältig anzubieten, ist eine wichtige Basis geschaffen, den HSP in seiner Ausrichtung und Zielstellung für alle Hochschulangehörigen attraktiv zu entfalten.

Neben den bereits vorhandenen Programmen, Maßnahmen und Kursen sollen zukünftig vor allem Studierende noch besser auf gesundheitsrelevante Aspekte aufmerksam gemacht werden, da aktuelle Beispiele deutlich belegen, dass bereits Studierende gesundheitliche Schwächen in der körperlichen Fitness aufweisen und vermehrt unter Rückenschmerzen und chronischen Dysbalancen leiden. Ähnlich den Kursen für Mitarbeitende ist auch hier geplant, mehr gesundheitsrelevante Maßnahmen wie den Studierenden-Pausenexpress oder spezifische Fitnessprogramme anzubieten, um die Studierenden körperlich-geistig zu fördern und auf ihr späteres Berufsleben und den Alltag inklusive einer gesunden und sportlichen Lebensführung vorzubereiten.

### **13.1.3. Universität Potsdam**

Durch das BMG-Projekt konnten mehrere gesundheitssportorientierte Kurse abgeleitet und in das Hochschulsport-Programm integriert werden. Beispielsweise „Entspannungswelten zum Loslassen“ oder „Yogilates“ gehören bereits zu den etablierten Kursen im Sportangebot.

Auch der Massage-Knetpunkt zählt zu den erfolgreichen Neuerungen im Hochschulsport, die aus dem Ideenpool des BMG-Projekts hervorgegangen sind. Derzeitig befindet sich vor allem das Massage-Angebot in der Weiterentwicklung und Ausweitung.

Jedoch konnten zwei Innovationen besonders viel Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Dazu zählt zum einen der Pausenexpress, der seine Teilnehmerzahlen zum Vorjahr verdreifachen konnte. Aufgrund der hohen Nachfrage und positiven Resonanz konnte der Hochschulsport Anfang des WS 2010/11 auch die Universitätsleitung vom Konzept des Pausenexpress überzeugen. Die Mitarbeiter der Universität Potsdam können sich seitdem die 15-minütige Bewegungspause einmal pro Woche als Arbeitszeit anrechnen

lassen. Außerdem fördert die Universitätsleitung die Etablierung des Pausenexpress durch eine finanzielle Unterstützung.

Das zweite zu betonende Kursangebot ist „Schwangerschaftsgymnastik- Yoga für werdende Mütter“. Entstanden im Zuge des BMG-Projektes ist dieser Kurs heute der Grundstein zur Entwicklung eines Familienkonzeptes. Mit diesem Konzept beteiligt sich der Hochschulsport seit dem SS 2010 aktiv an dem Familienprogramm der Potsdamer Uni, die als familienfreundliche Universität ausgezeichnet wurde. In Kooperation mit der Abteilung Service für Familien möchte der Hochschulsport im SS 2011 die ersten Konzeptideen in die Realität umsetzen.

Weiterhin konnte im Rahmen des Steuerkreises für Gesundheit an der Universität Potsdam eine höhere Akzeptanz und Konsolidierung der Gesundheitssportangebote des Hochschulsports erreicht werden. Auch die Netzwerkarbeit wurde auf verschiedene Kooperationspartner erweitert, u.a. die Gleichstellungsbeauftragte und die Personalräte der Universität Potsdam und das Department für Sport- und Gesundheitswissenschaften.

Durch das BMG-Projekt und die damit verbundene verstärkte Pressearbeit konnten zum einen regionale Impulse gesetzt werden, die zu einer Aufwertung des Hochschulsports auf Landesebene führten. Zum anderen bilden die vier kooperierenden Einrichtungen zusammen mit dem adh ein Organisationsteam mit dem Schwerpunkt der bundesweiten Einführung des Pausenexpress`. Unterstützt und gefördert wird dieses Vorhaben durch den DOSB.

#### **13.1.4. Bergischen Universität Wuppertal**

Innerhalb der letzten zwei Jahre wurden durch den Hochschulsport auf verschiedenen Ebenen kreative und innovative Ideen zur ganzheitlich modernen Gesundheitsförderung von Beschäftigten und Studierenden im Setting Hochschule entwickelt und erfolgreich umgesetzt. Die überaus positiven Projektergebnisse und die intensive Netzwerkarbeit bzw. der Wissenstransfer mit den Partnerhochschulen bestärken den Hochschulsport zur kontinuierlichen Fortsetzung der eingeleiteten Maßnahmen.

Das BMG-Projekt sorgte sowohl innerhalb als auch außerhalb der Hochschule für erhöhte Aufmerksamkeit und für zunehmendes Interesse an der Umsetzung von innovati-

ven 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 Projektes wider.

Die durch den Hochschulsport am Standort Wuppertal entwickelten und zielgruppenspezifisch aufbereiteten Werbemaßnahmen wie z.B. „Türanhänger“, „Gesundheitsstundenplan“ und „Visitenkarte Kursberatung“ haben die Bekanntheitssteigerung des Projektes innerhalb der Hochschule maßgeblich unterstützt und wurden von den Projekt-partnern zur Bewerbung ihres Angebotes übernommen.

Der Hochschulsport Pausenexpress als mobiles Personal-Training in den Büros der Beschäftigten entwickelte sich als ideales Konzept, um das Vorort-Angebot als ein modernes zeit- und ortsflexibles Kurzprogramm unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse und standortspezifischer Probleme umsetzen zu können. Die Struktur des Hochschulsport Pausenexpresses hat sich als Angebot mit geringen Zugangsbarrieren bewährt; da-von abgeleitete weiterführende Kursformate haben sich im Projektzeitraum entwickelt. Neben den schon laufenden Kursen wie z.B. „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 angeboten. Es hat sich gezeigt, dass sich diese Kurse inhaltlich und sportphysiologisch bestens als Aufbau-kurs / Erweiterung zum Hochschulsport Pausenexpress eignen.

Des Weiteren wurde der Hochschulsport Pausenexpress bei verschiedenen universitären Veranstaltungen (z. B. der „Summer School“ des Fachbereiches D, Design & Kunst) als bewegtes Pausenangebot eingesetzt. Dem Hochschulsport sind mit der Organisation und Durchführung des Hochschulsport Pausenexpresses neue Zugänge und Kontaktflächen innerhalb der Hochschule eröffnet worden, die zukünftige, inneruniversitäre Kooperationen ermöglichen.

Der Hochschulsport Studi-Pausenexpresses stellt eine fünfminütige aktive Lernpause für Studierende in der zeitlichen Mitte einer Lehrveranstaltung dar. Durch eine zielgruppengerechte Ansprache und eine abwechslungsreiche Präsentation findet das Thema Gesundheitsförderung Einzug in den Lehrbetrieb. Das hohe Medienecho zeigt den Ver-

antwortlichen, dass das Thema Gesundheitsförderung von Studierenden ein Thema der Zukunft ist.

Die Initiierung von derart modernen, trendorientierten Maßnahmen stellt das Erlebnis in den Vordergrund mit der Absicht, das Thema Pausengestaltung dauerhaft und als selbstverständlichen Bestandteil in den Studienalltag zu übernehmen. Die positiv behafteten Erfahrungen in Bezug auf Gesundheitsförderung gewährleisteten den Transfer in andere Lebensbereiche und Handlungsfelder. Seitens des Arbeitskreises und der Hochschulleitung besteht der Wunsch, dass Gesundheitsförderung und aktive Pausen positiv besetzt und als nützlich und die Produktivität steigernd angesehen werden. Besonders für die „Führungskräfte von Morgen“ ist die Sensibilisierung für das Thema entscheidend, da sie als Multiplikatoren und Vorbilder in Unternehmen wirksam werden, in denen moderne Gesundheitsförderung ebenfalls verstärkt Einzug halten muss.

Neben dem Hochschulsport Pausenexpress für Beschäftigte & Studierende wurde am Standort Wuppertal die Vermittlung und Anwendung von Gesundheitslehren anderer Kulturen und Lebensstilen kombiniert mit landestypischen Bewegungs- und Entspannungsformen als neues Kursformat entwickelt, um insbesondere Studierende für einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu begeistern. „Bock auf Wok“ und „Qigong und die chinesische Kochkunst“ stellten sich als besonders innovative Kurshighlights heraus, welche multidimensional und ganzheitlich ansetzten und primär den Erlebnisfaktor in den Vordergrund stellten. Eine Vereinigung der Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung ist dem Wuppertaler Hochschulsport hierbei in einzigartiger Weise gelungen.

Die Bergische Universität hat sich bereits vor Ende des Projektes dazu entschlossen, die Weiterführung des Hochschulsport Pausenexpresses durch die Bereitstellung von zusätzlichen Sach- und Personalmitteln zu unterstützen und dessen Weiterentwicklung zu sichern; die Hochschule reagierte unter anderem auf die hohe Nachfrage und positive Resonanz des Angebotes bei den Hochschulangehörigen. Insbesondere die Weiterentwicklung des Pausenexpress für Studierende soll zukünftig ausgebaut und dauerhaft in die Lehre integriert werden.

## **13.2. Indikatoren im Gesamtprojekt**

Innerhalb der Hochschulen hat das -Projekt zu einer verstärkten Sensibilisierung für das Thema Gesundheitsförderung am Arbeits- und Studienplatz Universität geführt. Die Ergebnisse führten zu zahlreichen Vernetzungen. Neue Projekte im deutschen und internationalen Hochschulsport sind geplant.

### **13.2.1. Vernetzte Strukturen**

Eine Hauptzielsetzung des Projektes war die Verwendung der Ergebnisse für den deutschen Hochschulsport. In ersten Schritten wurden die Projektergebnisse den Mitgliedern des adh vermittelt und das Konzept des Pausenexpress dem adh zur Verbreitung zur Verfügung gestellt.

### **Kooperation mit dem (Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband) adh und Einbettung der Gesundheitsförderung in den adh**

#### **Perspektivtagung mit Schwerpunkt „Gesundheitssport im Hochschulsport“ am 18./19. Mai 2010 in Potsdam**

Ziel der Perspektivtagung Gesundheitsförderung im und durch Hochschulsport war die mittel- und langfristige Entwicklung und Verstetigung von gesundheitsfördernden Konzepten, mit denen sich der Hochschulsport zukünftig an den Hochschulen positionieren kann. Im Sinne handlungsleitender Impulse wurden wissenschaftliche Perspektiven auf die Thematik eruiert, bestehende Maßnahmen und Konzepte ausgetauscht und politische Handlungsfelder abgesteckt.

Bei der Betrachtung des Themas standen während der zweitägigen Veranstaltung verschiedene Ebenen im Fokus. Einerseits die Ebene der *individuellen* und *kollektiven* Gesundheitsförderung („Gesundheitsförderung durch Sport“) und dabei im Besonderen Interventionskonzepte zur Gesundheitsförderung durch Sport, gesundheitsfördernde Sportstätten sowie Gesundheitsbildung im und durch Hochschulsport.

Auf der anderen Seite wurde aber auch auf der Ebene der politischen Kommunikation über Gesundheitsförderung im und durch Hochschulsport („Gesundheitsförderung durch Sport an Hochschulen“) diskutiert.

Die Projektergebnisse wurden sowohl projektübergreifend als auch standortspezifisch dem Plenum vorgestellt. In Workshops wurden Projektdetails vertieft und diskutiert.

### **Übergabe des Pausenexpress – Konzeptes an den adh**

Mit der Idee, den **Pausenexpress** als Beispiel guter Praxis bundesweit allen Hochschulsporteinrichtungen zugänglich zu machen, wurde das Konzept an den adh übergeben. Hier dient der Pausenexpress als herausragendes Beispiel für funktionierende Netzwerkarbeit, bei der Hochschulsporteinrichtungen am Erfahrungswissen der Projektteilnehmer partizipieren können.

Folgende Arbeitsschritte führten bis heute zu einer bundesweiten Umsetzung des Pausenexpress an zurzeit über 30 Hochschulen:

- Gründung und Etablierung der Projektgruppe „zur bundesweiten Einführung des Konzepts Pausenexpress“, bestehend aus Vertreterinnen und Vertretern der Uni Potsdam, der RWTH Aachen, der Uni Paderborn, der Uni Wuppertal sowie der HU Berlin
- Abstimmungstreffen in Aachen und Paderborn
- inhaltliche Vorbereitung und Gestaltung der Arbeitstagung Pausenexpress in Stuttgart am 18. und 19. Mai 2011, federführend durch das Hochschulsportzentrum der Universität Potsdam und abgestimmt mit den Projektpartnern
- Durchführung der Arbeitstagung Pausenexpress unter Teilnahme von über 30 Vertreterinnen und Vertreter des Hochschulsports von 21 Hochschulen
- Standards und Handlungsempfehlungen, Anleitungen, Tipps und Anregungen für die Einführungen des Pausenexpress an den unterschiedlichen Hochschulen unter Herausstellung der standortspezifischen Besonderheiten sowie der jeweiligen Erfahrungen bei der Einführung des Pausenexpress
- „Organisation eines „Marktplatz“ mit der Gelegenheit, sich an Ständen der in der Projektgruppe vertretenden Hochschulen gezielt zu Fragen der Umsetzung beraten zu lassen.

## **13.2.2. Nachhaltigkeit durch Öffentlichkeitsarbeit**

### **13.2.2.1. Mitarbeit im Arbeitskreis "Gesundheitsfördernde Hochschule"**

Die beteiligten Hochschulsporteinrichtungen beteiligen sich durch aktive Mitarbeit am Arbeitskreis "Gesundheitsfördernde Hochschule".

#### **Tagungsbeiträge:**

- Projektvorstellung anlässlich der Tagung „Gesundheitssport im Hochschulsport“
- Einleitungsvortrag Wie bringe ich meine Hochschule in Bewegung anlässlich der Tagung „Der Vielfalt Ausdruck verleihen“

### **13.2.2.2. Beteiligung an den Landeskonferenzen des Hochschulsports**

Vorstellung des Projektes und des Pausenexpress-Konzeptes:

- Bei der Landeskonferenz Hochschulsport in NRW,
- bei der Landeskonferenz Hochschulsport Südwest (Rheinland-Pfalz und Hessen),
- bei der Landeskonferenz Hochschulsport Sachsen,
- bei der Landeskonferenz Hochschulsport Berlin-Brandenburg.

### **13.2.2.3. Präsentation im Innenministerium NRW**

Vorstellung des Projektes und der Ergebnisse unter Beteiligung aller NRW „in Form“ Verantwortlicher.

### **13.2.2.4. Präsentation bei der ENAS-Konferenz**

Im November 2009 und 2010 wurde das Projekt bei der ENAS (European Network of Academic Sports Services) – Konferenz jeweils über 100 Hochschulsporteinrichtungen aus über 18 Ländern vorgestellt. Projekt- und Angebotsdetails wurden präsentiert und anschließend in Workshops detailliert besprochen.

### **13.2.2.5. Gewinn des "Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschule" mit dem Pausenexpress-Konzept**

Der „Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen“ wurde vom Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen (AGH) in Zusammenarbeit mit der Hochschule Magdeburg-Stendal und der Techniker Krankenkasse (TK) durchgeführt. Der Wettbewerb

sollte die Qualitätsdiskussion in die Hochschulen tragen sowie die Auseinandersetzung mit Maßnahmen, Projekten und Organisationsentwicklungsprozessen auf dem Weg zu einer gesunden Hochschule fördern. Auf der Tagung „Der Vielfalt Ausdruck verleihen“ am 29. Juni 2011 in Magdeburg wurden die eingereichten Aktivitäten einem größeren Publikum vorgestellt. Ein Höhepunkt der Veranstaltung war die Preisverleihung. In Erfahrungswelten guter Praxis waren alle Teilnehmenden eingeladen, ihre Perspektive und Expertise einzubringen.

Die Initiatoren des Wettbewerbs, der Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen (AGH) in Zusammenarbeit mit der Hochschule Magdeburg-Stendal und der Techniker Krankenkasse (TK), prämierten die besten gesundheitsfördernden Konzepte in den Kategorien Maßnahmen, Projekte und Organisationsentwicklungsprozesse. Dabei wurde der erste Platz in der Kategorie „Maßnahme“ an das als Verbundprojekt „Pausenexpress“ der Universitäten Potsdam, Paderborn, Wuppertal und der RWTH Aachen verliehen.

Als Jurymitglied betonte die stellvertretende Geschäftsführerin der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e. V., Dr. Beate Robertz-Grossmann, in ihrer Laudatio, dass es nicht nur gelungen sei, mit einem niederschweligen Bewegungsangebot ein vielversprechendes Konzept zu entwickeln, sondern dass durch die parallele Umsetzung an gleich vier, zudem strukturell sehr unterschiedlichen Hochschulen die Übertragbarkeit des Konzepts bereits erwiesen sei und damit eine entscheidende Intention des Wettbewerbs, nämlich bewährte Projekte und Strukturen transparent und damit für andere nachnutzbar zu machen in vorbildlicher Weise erfüllt wurde.

### **13.3. Fazit: Wirkungen über die Zeit des Projektes hinaus**

Ein wichtiger Ansatz des Projektes war, den Bereich der Bewegung und des Hochschulsportes als handelnder Akteur in die beteiligten Hochschulen zu tragen und so dauerhaft gesundheitsförderliche Settings zu schaffen. Ein solches Ziel kann jedoch nicht mit einer einzelnen Intervention umgesetzt werden. Deswegen war das Projekt so gestaltet, dass die Organisation befähigt oder zumindest motiviert werden sollte, sich selber zu einem gesundheitsförderlichen Setting zu entwickeln.

Innerhalb des Projektzeitraums konnten wesentliche Impulse gesetzt werden für eine eigenständige Entwicklung.

Insbesondere in den niedrigschwelligen und aufsuchenden Angeboten des Pausenexpress sowie in den gezielt nach Bedürfnisabfragen etablierten Angeboten ist es mit der Perspektive eines längerfristigen Prozesses gelungen, eine Basis für eine bewegte und in diesem Sinne gesundheitsförderliche Hochschule aufzubauen.

Sowohl an den einzelnen beteiligten Hochschulsporteinrichtungen als auch in der Gemeinschaft haben sich insbesondere durch Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit dauerhafte Strukturen entwickelt und etabliert, mit denen im Settingansatz als zentraler Strategie weitere Ziele angestrebt werden.

So sind die Förderung des Gesundheitsbewusstseins bei Mitarbeiter/innen und Studierenden, die Zurverfügungstellung und Weitergabe grundlegender Informationen über gesundheitsrelevante Bereiche in den Universitäten und ihre Service-Angebote, die Bereitstellung von Informationsmaterial aus dem Bereich Gesundheitsförderung und die weitere Durchführung von gesundheitsfördernden Projekten und die Organisation von gesundheitsbezogenen Veranstaltungen wesentliche Bestandteile der mittelfristigen Arbeitsplanung.

Das Modellprojekt wirkt auf den unterschiedlichen Ebenen mehr oder weniger nachhaltig. Weniger wurden Routinen in der Politik beeinflusst, aber eine Verbesserung der Maßnahmenkoordination an sowohl an den einzelnen beteiligten Hochschulen als auch in den aufgebauten Netzwerkstrukturen hat stattgefunden. An allen beteiligten Hochschulsportstandorten kam es zu einer Bereitstellung finanzieller Mittel und einer Ausweitung des für den Bereich „Gesundheitsförderung“ eingesetzten Stundenumfangs im Personalbereich.

Verhaltensveränderungen und Partizipation sowie Kompetenzsteigerung der Teilnehmenden wurden forciert und dienen der Nachhaltigkeit.

Aus dem Projekt heraus lässt sich eine konkrete und nachweisbare Nutzung von Projekt- oder Forschungsergebnissen insbesondere in der Verbreitung und Nutzung der Projektergebnisse innerhalb des „Pausenexpress“ erkennen – ein Bereich, der in den nächsten Jahren durch die weiter einfließenden Erfahrungen von immer mehr Hoch-

schulen weiter optimiert, in seiner Wirkung erhöht und sowohl auf lokaler/nationaler wie evtl. auch auf europäischer Ebene zu integrieren sein wird. Die kontinuierliche Umsetzung der Projektergebnisse in die Praxis unter Berücksichtigung und Einbeziehung der Erfahrungen und Entwicklungen ist durch die Verankerung und Begleitung durch den adh sichergestellt. Besonders an diesem Teilausschnitt der Projektarbeit ergibt sich ein ausgesprochen hohes Transferpotential, das über eine erste Tagung im Mai 2011 hinaus fortgeführt werden wird.

#### **13.4. 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. Als Netzwerk von „Exzellenz“-Hochschulen im Bereich des Qualitätsmanagements von Forschung und Lehre innerhalb der Ingenieurwissenschaften existiert auch ein Hochschulsportnetzwerk mit jährlichen Treffen und Events. Das BMG-Projekt wurde bei einem IDEA-League Treffen vorgestellt. Die beteiligten Hochschulen sehen die Erkenntnisse als großes Entwicklungspotential für den Bereich Gesundheitsbildung an ihrer Hochschule. Sollte es zu der Projektdurchführung kommen, könnte dies ebenfalls positive Anknüpfungen auf eine Netzwerkarbeit mit den Niederlanden, Großbritannien und der Schweiz haben. Die Projektteilnehmenden des BMG-Projekts stehen in den Startlöchern, um ihre Kenntnisse und Erfahrungen über eine neu ins Leben zu rufendes adh-Netzwerk „Gesundheitsförderung und Prävention im Hochschulsport“ weiterzugeben!

## 14. Literaturverzeichnis

**Aberle-Brehm, A. & Brehm, W. (1990):** Gesundheit als Anreiz für freizeitsportliche Aktivität im Erwachsenenalter. In: Körndle, H., Lutter, H. & Thomas, A. (Hrsg.): Der Beitrag der Sportpsychologie zur Zielbestimmung einer modernen Erziehung und Ausbildung im Sport. S. 193-208. Köln: bps.

**Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (adh) (2007):** Hochschulsport. Magazin des adh. Hoch hinaus bei der Universiade. Stand: 03/2007. Dieburg: Brunel.

**Allgemeiner Deutscher Hochschulsport Verband (adh) (2010a):** Wir über uns. Online im Internet: <http://www.adh.de/ueber-uns/daten-und-fakten.html>, Zugriff: 16.03.2010, MEZ 13:46Uhr.

**Allgemeiner Deutscher Hochschulsport Verband (adh) (2010b):** Arbeits- und Aufgabenfelder des adh. Online im Internet: <http://www.adh.de/ueber-uns/daten-und-fakten/arbeitsfelder.html>, Zugriff: 16.03.2010, MEZ 13:47Uhr.

**Allgemeiner Deutscher Hochschulsport Verband (adh) (2010c):** adh-Mitgliedshochschulen. Stand: 02/2010. Online im Internet: [http://www.adh.de/fileadmin/user\\_upload/adh.de/pdf/Mitgliedshochschulen/Mitgliedshochschulen%20-%20Stand%20Februar%202010%20-%2001.02.2010.pdf](http://www.adh.de/fileadmin/user_upload/adh.de/pdf/Mitgliedshochschulen/Mitgliedshochschulen%20-%20Stand%20Februar%202010%20-%2001.02.2010.pdf), Zugriff: 16.03.2010, MEZ 13:45Uhr.

**Allgemeiner Deutscher Hochschulsport Verband (adh) (2010d):** Internationale Zusammenarbeit. Online im Internet: <http://www.adh.de/de/service/kompetenz-center/internationale-zusammenarbeit/d/20100116/month.html>, Zugriff: 16.03.2010, MEZ 14:14Uhr.

**Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (adh) (2011a):** Hochschulsport. Magazin des adh. Studierende und Bedienstete „In Form“ mit dem Hochschulsport! Stand: 01/2011. Dieburg: Brunel, 12-19.

**Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (adh) (2011b):** Hochschulsport. Magazin des adh. Studierende und Bedienstete „In Form“ mit dem Hochschulsport! Stand: 02/2011. Dieburg: Brunel, 19-23.

**Allgöwer, A. (2000):** Gesundheitsförderung an der Universität – Zur gesundheitlichen Lage von Studierenden. Forschung Soziologie. Opladen: Leske + Budrich.

**Allgöwer, A.; Stock, C.; Krämer, A. (2000):** Wie gesund leben Studierende? In: Sonntag, U.; Gräser, S.; Stock, C.; Krämer, A. (Hg): Gesundheitsfördernde Hochschulen. Konzepte, Strategien und Praxisbeispiele. Weinheim und München: Juventa, 105-114.

**Altgeld, Thomas (Hg.) (2004):** Männergesundheit. Neue Herausforderungen für Gesundheitsförderung und Prävention, Weinheim/München.

**Altgeld, Thomas / Bächlein, Bärbel / Deneke, Christiane (Hg.) (2006):** Diversity Management in der Gesundheitsförderung. Nicht nur die leicht erreichbaren Zielgruppen ansprechen!, Frankfurt a.M.

**Bachmann N, Berta D, Eggli P, Hornung P (1999):** Macht Studieren krank? Die Bedeutung von Belastung und Ressourcen für die Gesundheit der Studierenden. Huber, Bern.

**Bässler, R. (1998):** Gesellschaftliche und personale Einflussgrößen im Sport. Empirische Analysen von Zusammenhängen zwischen Gesellschaft, Individuum und Sport. Habilitationsschrift, Wien.

**Baumgarten, K.; Lüer, D.; Dreibrodt, S. (2009):** Zukunftsperspektiven von Gesundheitssportangeboten im Hochschulsport. In: Göring, A. (Hg): Quo vadis Hochschulsport? Im Wandel von Hochschule und Gesellschaft. Hochschulsport: Bildung und Wissenschaft. Bd. 2, Göttingen: Universitätsdrucke, 69-81.

**Beyer, T.; Fehres, K. (1998):** Der Hochschulsport auf dem Weg ins 21. Jahrhundert. In: Burk, V.; Milde, C.; Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (Hg): Stationen einer Reise – eine Hommage an 50 Jahre Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband. Butzbach-Griedel: Afra, 103-119.

**Brehm, W.; Janke, A.; Sygusch, R.; Wagner, P. (2006):** Gesund durch Gesundheitssport. Zielgruppenorientierte Konzeption, Durchführung und Evaluation von Gesundheitsprogrammen. Gesundheitsforschung. Weinheim und München: Juventa.

**Brehm W, Sygusch, R, Tittlbach S (2008):** Gesundheits- und Fitness-Sport als Ressource für Erwachsene. In: Knoll M, Woll A (Hrsg) Sport und Gesundheit in der Lebensspanne. Czwalina: Hamburg, 31–47.

**Brunner S, Bachmann N (1999):** Psychische und physische Gesundheit im Verlauf des Studiums, In: Bachmann N, Berta D, Egli P, Hornung P (Hrsg) Macht Studieren krank? Die Bedeutung von Belastung und Ressourcen für die Gesundheit der Studierenden. Huber, Bern, 77–92.

**Bürklein, M. (2006):** Gesundheitsverständnis und Gesundheitsmodelle. In: Vogt, L.; Neumann, A. (Hg): Sport in der Prävention. Handbuch für Übungsleiter, Sportlehrer, Physiotherapeuten und Trainer. In Kooperation mit dem Deutschen Sportbund. Köln: Deutscher-Ärzte Verlag, 5-31.

**Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV); Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (2008a):** IN FORM. Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Nationaler Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten. Broschüre: Berlin.

**Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV); Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (2008b):** IN FORM. Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Förderung von gesunder Ernährung und Bewegung. Projekte von Bund, Ländern und Kommunen. Broschüre: Berlin.

**Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV); Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (2007):** Gesunde Ernährung und Bewegung – Schlüssel für mehr Lebensqualität. Eckpunkte des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz; Bundesministeriums für Gesundheit zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten. Stand: 04/2007. Online im Internet:

[http://www.bmelv.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/Badenweiler-2007/ProgrammBadenweiler.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.bmelv.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/Badenweiler-2007/ProgrammBadenweiler.pdf?__blob=publicationFile), Zugriff: 05.08.2011, MEZ 9:54 Uhr.

**Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (2010a):** Nationales Gesundheitsziel. Gesund aufwachsen: Lebenskompetenz, Bewegung, Ernährung. BMG Referat für Öffentlichkeitsarbeit: Berlin.

**Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (2010b):** Die Prävention.de. Deutschland bewegt sich! Die Gesundheitsinitiative von BARMER, BILD am SONNTAG und ZDF. Online im Internet: [http://www.die-praevention.de/vorbildliche\\_projekte/deutschland\\_bewegt\\_sich/index.html](http://www.die-praevention.de/vorbildliche_projekte/deutschland_bewegt_sich/index.html), Zugriff: 16.03.2010, MEZ 14:06Uhr.

**Burk, V.; Milde, C.; Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (Hg) (1998):** Stationen einer Reise – eine Hommage an 50 Jahre Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband. Butzbach-Griedel: Afra.

**Carmack C, Boudreaux E, Amaral-Melendez M et al (1999):** Aerobic fitness and leisure physical activity as moderators of the stress-illness relation. *Ann Behav Med* 21, 251–257.

**Danish SJ, Nellen V, Owen S (1996):** Teaching life skills through sports: Community based programs for adolescents. In: Van Raalte JL, Brewer BW (Hrsg) *Exploring sport and exercise psychology*. American Psychological Association, Washington, Fuchs R (2003) *Sport, Gesundheit und Public Health*. Hogrefe, Göttingen, pp 205–225.

**Deutscher Sportstudio Verband (DSSV) (2010):** Eckdaten 2009. Online im Internet: <http://www.dssv.de/index.php?id=76>, Zugriff: 07.03.2010, MEZ 14:58Uhr.

**Eckl/Gieß-Stüber/Wetterich (2005):** Kommunale Sportentwicklung und Gender Mainstreaming. Konzepte, Methoden und Befunde aus Freiburg, LIT-Verlag.

**Egger, K. & Zimmermann, R. (2006):** Sport und Studium: Befragung zum Sport- und Bewegungsverhalten an den Schweizer Hochschule. Bern: Uni Bern.

**Fahlenbock, M., Hense, T., Hübner, H. & Wulf, O. (Hrsg.) (2010):** *Hochschulsportumfrage NRW 2009*. Berlin: Lit Verlag.

**Faltermeier, T. (2005):** Gesundheitspsychologie. *Grundriss der Psychologie*. Bd. 21, Stuttgart: Kohlhammer.

**Fehres, K. (1996):** Der Hochschulsport als Bildungseinrichtung. In: Wopp, C. (Hg) (1996): Die Zukunft des Sports in Vereinen, Hochschulen und Städten. adh-Schriftenreihe des Hochschulsports. Bd. 16, Aachen: Meyer & Meyer, 151-157.

**Fehres, K.; Wopp, C. (1996):** Der Hochschulsport im Spannungsfeld von Institutionen und Sporttreibenden. In: Wopp, C. (Hg): Die Zukunft des Sports in Vereinen, Hochschulen und Städten. adh-Schriftenreihe des Hochschulsports. Bd. 16, Aachen: Meyer & Meyer, 128-140.

**Franke, P.; Schanz, B. (1996):** Der Hochschulsport in Selbstorganisation der Studierenden. In: Wopp, C. (Hg): Die Zukunft des Sports in Vereinen, Hochschulen und Städten. adh-Schriftenreihe des Hochschulsports. Bd. 16, Aachen: Meyer & Meyer, 146.

**Fuchs, R. (2003):** Sport, Gesundheit und Public Health. Sportpsychologie Bd.1, Göttingen: Hogrefe.

**Fuchs, R.; Göhner, W.; Seelig, H. (Hg) (2007):** Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils. Theorie, Empirie und Praxis. Göttingen: Hogrefe.

**Gastorf H, Neukirchen G (2000):** Gesundheit im Hochschulalltag aus studentischer Perspektive. In: Sonntag U, Graser S, Stock C, Kramer A (Hrsg) Gesundheitsfördernde Hochschulen. Konzepte, Strategien und Praxisbeispiele. Juventa, Weinheim, München, 90–102.

**Gastorf, H.; Neukirchen, G. (2000):** Gesundheit im Hochschulalltag aus studentischer Perspektive. In: Sonntag, U.; Gräser, S.; Stock, C.; Krämer, A. (Hg): Gesundheitsfördernde Hochschulen. Konzepte, Strategien und Praxisbeispiele. Weinheim und München: Juventa, 90-102.

**Göring, A. (2010):** HIS – Studie Sport und Studium. Kurzbericht zum Kooperationsprojekt Partizipation und ehrenamtliches Engagement am informellen Bildungsort. Göttingen. Online im Internet:

[http://www.adh.de/fileadmin/user\\_upload/adh.de/pdf/medien/publikationen/Kurzbericht-Sport-und-Studium.pdf](http://www.adh.de/fileadmin/user_upload/adh.de/pdf/medien/publikationen/Kurzbericht-Sport-und-Studium.pdf), Zugriff: 18.09.2010, MEZ 12:05Uhr.

**Göring, A. (Hg) (2009):** Quo vadis Hochschulsport? Im Wandel von Hochschule und Gesellschaft. Hochschulsport: Bildung und Wissenschaft. Bd. 2, Göttingen: Universitätsdrucke.

**Göring, A. & Hesse, V. (2009):** *Wissensmanagement im (Hochschul-)Sport. Einführende Überlegungen zu einem Gegenwarts- und Zukunftsthema*, in: Göring, A. (Hrsg.): Quo Vadis Hochschulsport, S. 21-44. Göttingen: Universitätsverlag.

**Göring, A.; Möllenbeck, D. (2010):** Gesundheitspotenziale des Hochschulsports. Sporttreiben als soziale Unterstützung und zur Belastungsbewältigung im Studienalltag. In: Prävention und Gesundheitsförderung: Schwerpunktheft: Setting Gesundheitsfördernde Hochschulen. Bd. 5, Heft 3, 238-242.

**Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J.F. & Wardle, J. (2004):** Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. in: Preventive Medicine 39 S. 182-190.

**Hachmeister, C.-D.; Schreiber, H.; Sperle, N. (2001):** CHE/adh Hochschulsportbefragung im Rahmen des Hochschulranking 2001. Zentrale Ergebnisse. Gütersloh.

**Hartmann-Tews, Ilse (2000):** Forschung in Bewegung. Frauen- und Geschlechterforschung in der Sportwissenschaft. In: Cottmann, A. et al: Das undisziplinierte Geschlecht. Leske + Budrich , Opladen, S.17 –34.

**Hense, T. & Wulf, O. (2010):** Der Hochschulsport in NRW – Allgemeine Ergebnisse der Online-Befragung. in: Fahlenbock, M., Hense, T., Hübner, H. & Wulf, O. (Hrsg.): Hochschulsportumfrage NRW 2009, S. 58-72. Berlin: Lit Verlag.

**Hesse, J.; Baumgarten, K. (2009):** Beiträge des Hochschulsports zur Bewegungsförderung im Setting Hochschule – Ergebnisse einer empirischen Untersuchung zum Hochschulsport an Fachhochschulen. Online im Internet:

[http://www.gesundheitsfoerdernde-](http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschu-)  
[hochschu-](http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschu-)

[len.de/Inhalte/A\\_Arbeitskreis/A6\\_Tagungsberichte/09\\_01\\_30\\_Magdeburg/AGH\\_MD\\_POSTER\\_30\\_01\\_2009\\_HESE\\_BAUM.pdf](http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschu-len.de/Inhalte/A_Arbeitskreis/A6_Tagungsberichte/09_01_30_Magdeburg/AGH_MD_POSTER_30_01_2009_HESE_BAUM.pdf), Zugriff: 27.06.2010, MEZ 13:49Uhr.

**Hollmann, W. (2004):** Prävention von Bewegungsstörungen. In: Hurrelmann, K.; Klotz, T.; Haisch, J. (Hg): Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. Bern: Hans Huber, 97-110.

**Hollmann, W.; Strüder, H. (2009):** Sportmedizin. Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin. 5. Aufl., Stuttgart: Schattauer.

**Isserstedt, W., Leszczensky, M. & Schnitzer, K. (1990):** Sportliche Betätigung der Studierenden in der Freizeit. Teilergebnisse der 12. Sozialerhebung 1988, Hannover: His.

**Kramer A, Stock C, Allgower A (1997):** Gesundheitsförderung an der Universität: Bewegung und sportliche Aktivität bei Studierenden. In: Schulke HJ, Troschke J v., Hoffmann A (Hrsg) Gesundheitssport und Public Health. Schriftenreihe der Deutschen Koordinierungsstelle für Gesundheitswissenschaften 7, Freiburg, 96–109.

**Meier, S.; Milz, S.; Krämer, A. (2007):** Gesundheitssurvey für Studierende in NRW. Laufzeit 11.2005 – 12.2007. Abschlussbericht. Universität Bielefeld: Gesundheitslabor der AG Bevölkerungsmedizin und biomedizinische Grundlagen, Fakultät für Gesundheitswissenschaften.

**Möllenbeck, D. (2011; i.Druck):** Gesundheitsförderung im Setting Universität: Verbreitung und Effekte sportlicher Aktivität bei Studierenden- eine salutogenetische Untersuchung. Dissertation an der Universität Göttingen.

**Nentwig, K. (1998):** Gesundheitssport im Hochschulsport. Eine Entwicklung mit Perspektive?. In: Burk, V.; Milde, C.; Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (Hg): Stationen einer Reise – eine Hommage an 50 Jahre Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband. Butzbach-Griedel: Afra, 167-173.

**Opper E (1998):** Sport – ein Instrument zur Gesundheitsförderung für alle? Eine empirische Untersuchung zum Zusammenhang von sportlicher Aktivität, sozialer Lage und Gesundheit. Meyer & Meyer, Aachen.

**Pahmeier I, Tiemann M, Brehm W (2006):** Multiple Beschwerden. In: Bös K, Brehm W (Hrsg) Handbuch Gesundheitssport. Hofmann, Schorndorf, 427–440.

**Rabin BS (1999):** Stress, immune function, and health: The connection. Wiley Liss, New York.

**Rittner V, Breuer C (2000):** Soziale Bedeutung und Gemeinwohlorientierung des Sports. Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Köln.

**Rittner V, Mrazek J, Meyer M, Hahnemann G (1994):** Gesundheit im Kreis Neuss. Sport und Buch Strauss, Köln.

**Robert Koch-Institut; Statistisches Bundesamt (2006):** Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes: Berlin.

**Robert Koch-Institut; Statistisches Bundesamt (2005):** Körperliche Aktivität. Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 26: Berlin.

**Rolfsmeier, A. (2004):** Gesundheitsförderung durch Sport an einer Hochschule. Entwicklung und Prüfung eines Modellprojektes zur Förderung der Aufnahme und Weiterführung gesundheitssportlicher Aktivitäten. Sportforum Bd. 11, Meyer & Meyer: Aachen.

**Rückert, HW (2006):** Gestresste Bachelor: Beraten und bewegen. Bachelorstudium: Belastungen, Stressbewältigung, Wellness Learning. Hochschulsport 4, 14–16.

**Schlicht W (1998):** Sportliche Aktivität und Gesundheitsförderung. In: Bös K, Brehm, W (Hrsg) Gesundheitssport. Ein Handbuch. Hofmann, Schorndorf, 44–62.

**Schlicht, W.; Brand, R. (2007):** Körperliche Aktivität, Sport und Gesundheit. Eine interdisziplinäre Einführung. Weinheim und München: Juventa.

**Schlicht W, Strauß B (2003):** Sozialpsychologie des Sports. Hogrefe, Göttingen.

**Schwartz, F.; Badura, B.; Busse, R.; Leidl, R.; Raspe, H.; Siegrist, J. (Hg) (2002):** Das Public-Health-Buch. Gesundheit und Gesundheitswesen; Gesundheit fördern – Krankheit verhindern. 2. Aufl., München: Urban & Fischer.

**Sommer G, Fydrich, T (1991):** Entwicklung und Erprobung eines Fragebogens zur Sozialen Unterstützung (F-SOZU). Diagnostica 37, 160–178.

**Sonntag U, Graser S, Stock C, Krämer A (Hrsg) (2000):** Gesundheitsfördernde Hochschulen. Konzepte, Strategien und Praxisbeispiele, Juventa, Weinheim München.

**Sonntag, U.; Hartmann, T. (2010):** Setting Hochschule. Anmerkungen zur Entwicklung des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen. In: Prävention und Gesundheitsförderung: Schwerpunktheft: Setting Gesundheitsfördernde Hochschulen. Bd. 5, Heft 3, 191-194.

**Sport pro Gesundheit (2007):** Qualitätskriterien zur Vergabe des Qualitätssiegels „Sport pro Gesundheit“. Online im Internet:

[http://www.sportprogesundheit.de/index.php?id=757&no\\_cache=1](http://www.sportprogesundheit.de/index.php?id=757&no_cache=1), Zugriff:

05.08.2011, MEZ 9:58 Uhr

**Stock, C.; Krämer, A. (2002):** „Wie gesund leben Studierende? – Schlussfolgerungen für eine gesundheitsfördernde Hochschule. In: Badura, B.; Litsch, M.; Vetter, C. (Hg): Fehlzeiten-Report 2001. Gesundheitsmanagement im öffentlichen Sektor. Zahlen, Daten, Analysen aus allen Branchen der Wirtschaft. Berlin und Heidelberg: Springer, 180-194.

**Sygyusch, R.; Wagner, P.; Opper, E.; Worth, A. (2006):** Aktivität und Gesundheit im Kindes- und Jugendalter. In: Bös, K.; Brehm, W. (Hg): Handbuch Gesundheitssport. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport. Bd. 120, 2. Aufl., Schorndorf: Hofmann, 118-128.

**Tabor, O.; Schütte, N. (2005):** Abschlussbericht zur Evaluation des Kooperationsprojekts Partnerhochschule des Spitzensports. Dieburg. Online im Internet:

[http://www.google.de/url?sa=t&source=web&cd=7&sqi=2&ved=0CD4QFjAG&url=http%3A%2F%2Fwww.adh.de%2Findex.php%3FeID%3Dtx\\_mm\\_bccmsbase\\_zip%26id%3D6958706894e399adb3a915&rct=j&q=Abschlussbericht%20zur%20Evaluation%20des%20Kooperationsprojekts%20Partnerhochschule%20des%20Spitzensports&ei=LZs\\_TrK\\_K47Dswbtg5XqDA&usg=AFQjCNFGuhPoLcjDp2MGF3EOOUsesduD4w&cad=rja](http://www.google.de/url?sa=t&source=web&cd=7&sqi=2&ved=0CD4QFjAG&url=http%3A%2F%2Fwww.adh.de%2Findex.php%3FeID%3Dtx_mm_bccmsbase_zip%26id%3D6958706894e399adb3a915&rct=j&q=Abschlussbericht%20zur%20Evaluation%20des%20Kooperationsprojekts%20Partnerhochschule%20des%20Spitzensports&ei=LZs_TrK_K47Dswbtg5XqDA&usg=AFQjCNFGuhPoLcjDp2MGF3EOOUsesduD4w&cad=rja), Zugriff: 15.10.2007, MEZ 13:56Uhr.

**Theobald, A. (2000):** Das World Wide Web als Befragungsinstrument. Wiesbaden: DUV.

**Tittlbach S, Bös K, Woll A et al (2005):** Nutzen von sportlicher Aktivität im Erwachsenenalter. Eine Längsschnittstudie über 10 Jahre. Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz 48, 891–898.

**Trojan, A.; Legewie, H. (2001):** Nachhaltige Gesundheit und Entwicklung. Leitbilder, Politik und Praxis der Gestaltung gesundheitsförderlicher Umwelt- und Lebensbedingungen. Bad Homburg: VAS – Verlag für Akademische Schriften.

**Vogt, L.; Neumann, A. (Hg) (2006):** Sport in der Prävention. Handbuch für Übungsleiter, Sportlehrer, Physiotherapeuten und Trainer. In Kooperation mit dem Deutschen Sportbund. Köln: Deutscher-Ärzte Verlag.

**Wagner, P., Woll, A., Singer, K. & Bös, K. (2006):** Körperlich-sportliche Aktivität: Definitionen, Klassifikationen und Methoden. in: Bös, K & Brehm, W. (Hrsg.); Gesundheitssport. Ein Handbuch, 2. Auflage, Schorndorf, 58-68.

**Wagner, P. & Brehm, W. (2006):** Aktivität und psychische Gesundheit. in: Bös, K. & Behm, W. (Hrsg.); Gesundheitssport. Ein Handbuch. 2.Auflage, Schorndorf, S.103-117.

**Weissinger V (1996):** Gesundheitsförderung im Studium – Aspekte zum Wohlbefinden im Lebensraum Hochschule. Lorenz- von- Stein- Institut für Verwaltungswissenschaften an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, Arbeitspapiere Nr. 40.

**Woll, A. (1996):** Gesundheitsförderung in der Gemeinde. Neu-Isenburg: Lingua-Med.

**Woll A (2004):** Sportliche Aktivität, Fitness und Gesundheit – Methodenband I. Dissertation.de, Universität Berlin.

**Woll A, Tittlbach S, Schott N, Bös K (2004):** Diagnose körperlich- sportlicher Aktivität, Fitness und Gesundheit. Methodenband II. Dissertationen.de, Universität Berlin.

**Woll, A.; Tittlbach, S.; Bös, K. (2006):** Aktivität und Gesundheit im Erwachsenenalter. In: Bös, K.; Brehm, W. (Hg): Handbuch Gesundheitssport. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport. Bd. 120, 2. Aufl., Schorndorf: Hofmann, 129-141.

**Wopp, C. (Hg) (1996):** Die Zukunft des Sports in Vereinen, Hochschulen und Städten. adh-Schriftenreihe des Hochschulsports. Bd. 16, Aachen: Meyer & Meyer.

**Zerback, T., Schoen, H., Jackub, N. & Schlereth, S. (2009):** Zehn Jahre Sozialforschung mit dem Internet – Eine Analyse zur Nutzung von Online-Umfragen in den Sozialwissenschaften, In: Jackub, N. et al. (Hrsg.). Sozialforschung im Internet, S. 61-74. Wiesbaden: VS Verlag.

## **15. Publikationsverzeichnis**

### **a) Veröffentlichungen in Print- und Onlinemedien (unter 16.III im Anhang)**

1. Veröffentlichungen - gemeinsam
  - 1.1. adh Magazin 2/2010
  - 1.2. adh Magazin 1/2011
  - 1.3. adh Magazin 2/2011
2. Veröffentlichungen – RWTH Aachen
  - 2.1. RWTH insight 4/2009
  - 2.2. RWTH insight 2/2010
  - 2.3. Pressemitteilung 08.05.2009
  - 2.4. Pressemitteilung Projektabschluss 28.05.2011
  - 2.5. AZ Pressebericht Projektabschluss 30.06.2011
3. Veröffentlichungen – Universität Potsdam
  - 3.1. adh-Magazin 4/2009
  - 3.2. adh-Magazin 1/2010
4. Veröffentlichungen – Bergische Universität Wuppertal
  - 4.1. Pressemitteilungen des Hochschulsportzentrums
  - 4.2. Stadtnetz Wuppertal 30.11.2010
  - 4.3. Deutschlandfunk 18.11.2010
  - 4.4. Solinger Tageblatt 26.11.2010
  - 4.5. WZ-Newsline 30.11.2010
  - 4.6. WZ 26.11.2010
  - 4.7. VDBW-online 30.11.2010
  - 4.8. WDR Radio 29.11.2010
  - 4.9. WZ 14.12.2010
  - 4.10. Myheimat.de 30.11.2010
  - 4.11. Bergische Blätter 24/2010

### **b) Veröffentlichungen in der WDR Lokalzeit**

#### **1. Der RWTH Pausenexpress in der WDR Lokalzeit vom 26.07.2010**

<http://www.wdr.de/mediathek/html/regional/2010/07/26/lokalzeit-aachen-sport-arbeitsplatz.xml>

#### **2. Der Wuppertaler Pausenexpress in der WDR Lokalzeit vom 04.11.2010**

[http://www.wdr.de/mediathek/html/regional/rueckschau/2010/11/04/lokalzeit\\_bergisches\\_land.xml](http://www.wdr.de/mediathek/html/regional/rueckschau/2010/11/04/lokalzeit_bergisches_land.xml)

## **16. Anlagen:**

### **I. Tabellen**

1. Tabellarische Übersicht der Daten der Projekthochschulen

### **II. Fragebögen**

1. Gemeinsame Kurse – Fragebogen 1 (Beginn)
2. Gemeinsame Kurse – Fragebogen 1 + 2 (Ende)
3. Pausenexpress
4. RWTH Aachen (abteil. Kurse) – Bedürfnisabfrage
5. RWTH Aachen (abteil. Kurse) - Feedbackbogen

### **III. Publikationen (siehe Publikationsverzeichnis)**

### **IV. PR-Mittel**

1. PR-Mittel - gemeinsam
  - 1.1. Logos und Logoleiste
  - 1.2. Plakat Gesundheitsförderung
2. PR-Mittel - RWTH Aachen
  - 2.1. Plakat RWTH aktiv 2009
  - 2.2. Plakat Gesundheitsprojekt 2009
  - 2.3. Flyer WS2009/10
  - 2.4. Flyer SS2010
  - 2.5. Flyer SS2011
  - 2.6. Türhänger Pausenexpress
  - 2.7. Handzettel Dezernat 6
  - 2.8. Handzettel Fahrbereitschaft
3. PR-Mittel – Universität Paderborn
  - 3.1. Pausenexpress Plakat
4. PR-Mittel – Universität Potsdam
  - 4.1. Homepagetext WS 2009/10
  - 4.2. Pausenexpress Übungskatalog

- 4.3. Flyer WS 2009/10
- 4.4. Pausenexpress Türhänger SS 2010
- 4.5. Pausenexpress Türhänger WS 2010/11

## 5. PR-Mittel – Universität Wuppertal

- 5.1. Löwenherz-Zeitung WS 2009/10
- 5.2. Löwenherz-Zeitung SS 2010
- 5.3. Plakat Gesundheitsprojekt
- 5.4. Flyer WS 2009/10
- 5.5. Flyer SS 2010
- 5.6. Flyer WS 2010/11
- 5.7. Flyer Pausenexpress
- 5.8. Be Active Flyer
- 5.9. Kursübersicht SS 2010
- 5.10. Pausenexpress Türhänger
- 5.11. Pausenexpress Visitenkarte
- 5.12. Pausenexpress Visitenkarte