

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



bewegt studieren  
studieren bewegt



Gesundheitspartner



# Kongress Armut & Gesundheit 2024

Sozial gerecht: Gesundheit – Umwelt – Klima

Berlin | 05.03.2024



# Agenda

## 1. Begrüßung und Einstieg

- 1.1 Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband
- 1.2. Initiative „Bewegt studieren –Studieren Bewegt“

## 2. Learning Café

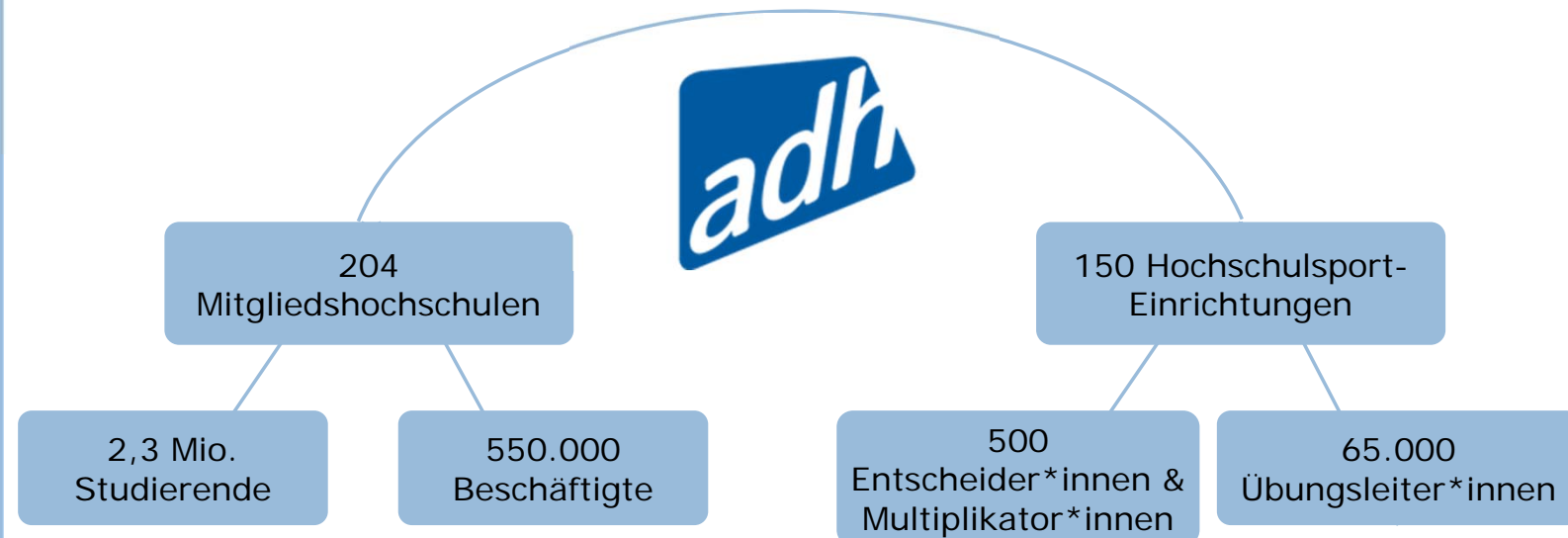
- 2.1. Projektvorstellungen
- 2.2. Plenumsdiskussion

## 3. Fazit

- 3.1. Offene Fragen
- 3.2. Take Home-Message



# Der Verband





# „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“

**Was |** gemeinsame Initiative des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh) und der Techniker Krankenkasse (TK)

**Ziel |** den Alltag von Studierenden bewegter zu gestalten und das Gesundheitsmanagement an Hochschulen durch den Hochschulsport voranzutreiben und so für einen Wandel in der Lern- und Arbeitswelt zu bewirken





# Projektvorstellungen

## **TU Clausthal** | *TUC-move: Wir wollen dich bewegen!*

- Mehr Gesundheit, Bewegung und Nachhaltigkeit im (Studien-)Alltag durch neue Bewegungsräume (Campus, Natur, Virtuell)
- Leicht zugängliche Bewegungschallenges
- Nachhaltiges Naturerleben (UNESCO-Welterbe Oberharzer Wasserwirtschaft)
- Gesunde Ernährung und Work-Life-Balance
- Freie Datenbank: Entwickelt von Studierenden für Studierende

(Dr. Sebastian Sdrenka)

## **Uni Paderborn** | *Campuswald: „Ich könnte heute Bäume pflanzen“*

- Studierende und Mitarbeitende mit einem nachhaltigen Thema zu mehr Bewegung und Sport im Alltag motivieren und sensibilisieren
- gesammelte Aktivitätspunkte, werden zu neu gepflanzten Bäumen
- sechs Hektar großen Fläche für den nachhaltigen Campus mit rund 25.000 Bäumen

(Dennis Kehne)



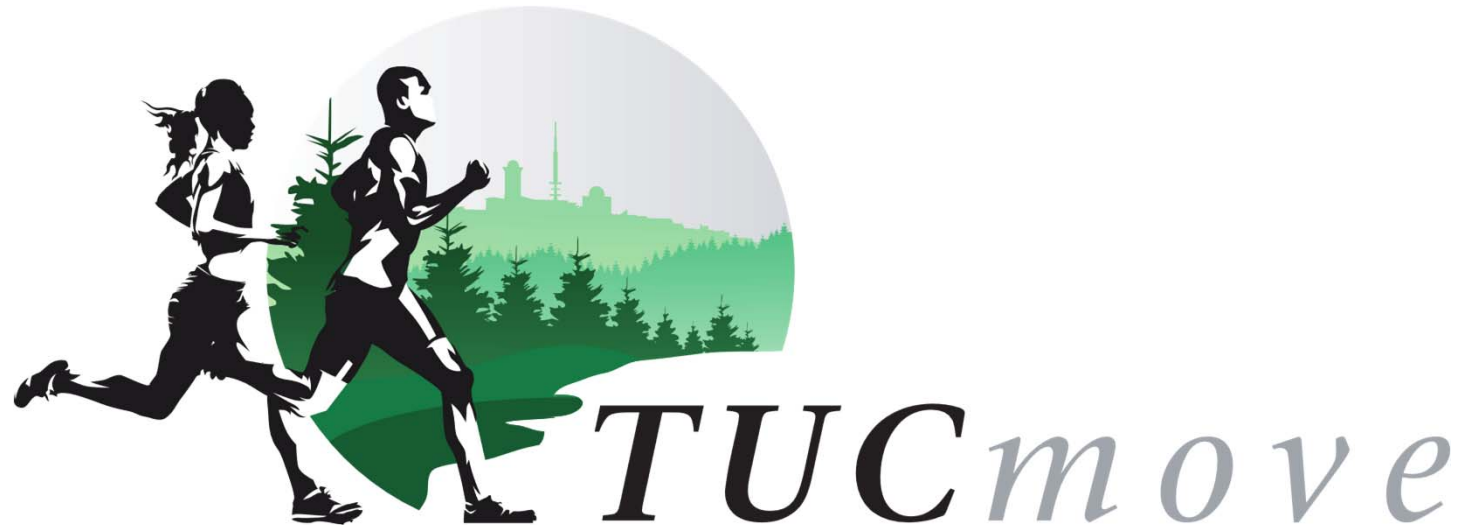
bewegt studieren  
studieren bewegt



Kongress A&G

# TUC-move

**TU Clausthal** | *TUC-move: Wir wollen dich bewegen!*



bewegt studieren  
studieren bewegt



Kongress A&G

# TUC-move

## TU Clausthal – Die Uni im Grünen



### Circular Economy

1. Nachhaltige Energiesysteme
2. Rohstoffsicherung und Ressourceneffizienz
3. Nachhaltige Materialien und Prozesse
4. Digitalisierung für eine Nachhaltige Gesellschaft

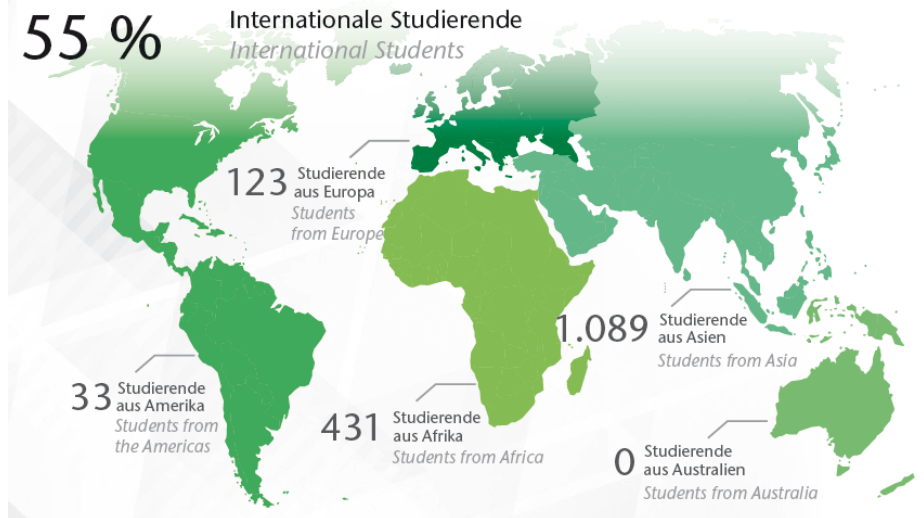
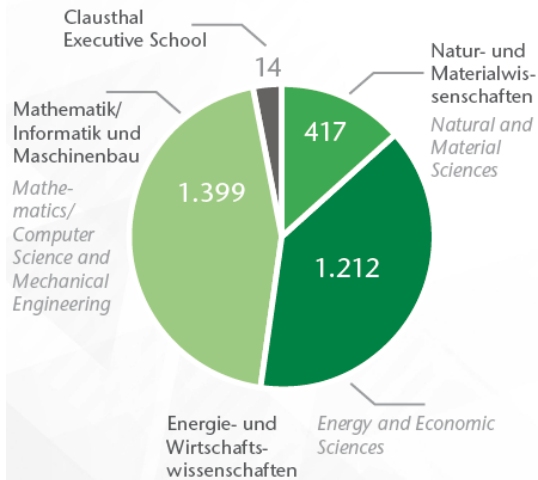




# TUC-move

## TU Clausthal in Zahlen (2022)

**3.042** Studierende im WS 2022/2023  
*Students in WS 2022/2023*

### Studierende nach Fakultäten *Students by Faculties*



**74,0 %** Männlich   
**26,0 %** Weiblich 





# TUC-move

## Verständnis von Sport und Bewegung: Analyse der Zielgruppe





## TUC-move

**Unser Auftrag: Wir wollen dich bewegen!** ...Aber ist das so einfach?

**Zentrale Fragestellung: Haben Studierende (genug) Ressourcen für Sport, Bewegung, Ernährung, Gesundheit, Nachhaltigkeit, etc. (?)**

**Antwort: Studierende haben vielseitige Randbedingungen ...**

- Finanzieller Art (Lebensunterhalt, Lebensstandard, Nebenjob, ...)
- Erfolgs- und Leistungsdruck im Studium (Konkurrenzdenken, ...)
- Zeitdruck (Regelstudienzeit, Engagement, Weiterbildung, ...)
- Aktivität in Gremien (Hochschulintern, Hochschulextern, ...)
- Profilbildung (Engagement, Weiterbildung, ...)
- Aufbau von Netzwerken (beruflich, sozial, familiär, ...)
- Internationale Kompetenzen (internat. Studium, Reisen, Sprachen, ...)
- Freizeitaktivitäten (Ausüben von Hobbys, Ehrenamt, ...)
- Globale Entwicklungen (Ereignisse, Weltpolitik, Megatrends wie KI, ...)
- (...)

**Fazit: Studierende sind mehr denn je gefordert!**



# TUC-move

## Unsere Vision: Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0



### Neues Verständnis schaffen

- Bewegung
- Gesundheit
- Ernährung
- Nachhaltigkeit



### Wissenstransfer für die Gesellschaft



# TUC-move

## Unser Ergebnis: Mehrwert für die Lebenswelt gesunde Hochschule

- Akteure zusammen bringen: Hochschulsport und die Universität
- Bewusstsein schaffen: Verständnis für Gesundheit, Bewegung, Nachhaltigkeit prägen
- Partizipation ermöglichen: Von der Zielgruppe, für die Zielgruppe (Datenbank)
- Bewegung, Challenges, Ernährung, Nachhaltigkeit und das Naturerlebnis fördern:
  - Lauf Bingo, Kilometer-Challenge, Health & Well-Being, Bewegte Adventskalender
  - Action-Bound (auf dem Campus), Laufworkouts
  - 7 Minuten Workouts, Fitnessübungen für zu Hause, für den Outdoorpark, für Lernorte, ...
  - Learn-Breaks, mentale Gesundheit, nachhaltige Alltagstipps
  - Wanderrouten (im Harz)
- Events anbieten: Zusammen macht es einfach mehr Spaß
- Nachhaltiger Wissenstransfer: Studierende als „gesunde“ Führungskraft von morgen





# TUC-move

## Unsere Ratschläge: Mehrwert für die Lebenswelt gesunde Hochschule

- Umdenken anregen und Veränderung nachhaltig gestalten
- Prozesse brauchen Zeit, v.a. in starren Strukturen (Strategie)
- Ausdauer mitbringen und Chancen/Verbündete suchen
- Personen/Institutionen aus der Komfortzone holen
- „Rückschläge“ akzeptieren und daraus Lernen
- Mit Kontinuität schrittweise zum Erfolg
- „Projekte werden erst am Ende gut!“





# TUC-move

## Unser Ausblick: Nach dem Projekt, ist vor dem Projekt ...

- Wir machen weiter ... jetzt auch in der Lehre!
- Themenposter: „Gesundheitsförderung an der TU Clausthal“





# TUC-move

## Unser Dank: Gemeinsam nachhaltige Innovationen schaffen

Ein herzlicher Dank gilt allen Förderern, Unterstützern, Projekt- und Netzwerkpartnern, die dieses interdisziplinäre Vorhaben mit hohem Engagement vorangebracht haben.

- Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband
- Techniker
- Technische Universität Clausthal

Das Projekt ist gefördert durch:

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



Gesundheitspartner



Das Projekt ist durchgeführt von:



TU Clausthal  
Sportinstitut





# TUC-move

## Unser Kontakt: Bei Fragen nach dem Kongress



Dr.-Ing. Sebastian Sdrenka

- TU Clausthal, Sportinstitut
- [sebastian.sdrenka@tu-clausthal.de](mailto:sebastian.sdrenka@tu-clausthal.de)



Katrin Emmerling

- TU Clausthal, Sportinstitut
- [katrin.emmerling@tu-clausthal.de](mailto:katrin.emmerling@tu-clausthal.de)

Jessica Lütge, Amelie Köhler, Winfried Noll, Nils Vogel, Fadi Abuqutheileh,  
Mareike Apel, Adriana Ilina, Jannik Dietl, ...

... und viele mehr!



bewegt studieren  
studieren bewegt



Kongress A&G

# Gesundheit trifft Nachhaltigkeit

**SCHNITTSTELLEN  
NUTZEN AM  
BEISPIEL DES  
CAMPUSWALDES**





# Stakeholder zur Umsetzung des Projekts

## **Ansprache der wesentlichen Player für das Projekt**

- Präsidium Universität Paderborn
- AStA Paderborn
- Stadt Paderborn
- Gemeindeforstamtsverband Willebadessen
- Naturfreunde Stiftung – Richard Hesse
- Techniker

## **Alle waren von der Idee begeistert**

- Die Stadt Paderborn hat 6 Hektar Fläche zur Verfügung gestellt
- Ziel: auf dieser Fläche 25.000 Bäume zu pflanzen
- Gelder für Bäume durch Sponsoren, Universität sowie „Mosaik“ 50 Jahre Universität Paderborn



## Challenge: zwei Semester Aktivitätspunkte sammeln

- Studierende sollten über zwei Semester Aktivitätspunkte sammeln, die dann in zu pflanzende Bäume umgewandelt werden.
- Zeitraum: Wintersemester 2021/22 bis Sommersemester 2022
- Ziel nach zwei Semestern die 25.000 Bäume zu knacken.



Beispiel: Postkarte zweite digitale Aktionswochen für den Campuswald



## Challenge: Beispiele für Aktionen

- Start digitale Challenge über 25 Tage und Wdh. im Mai 2022 mit Teamfit-App
- Anfangs digitale Angebote und nach und nach konnten mehr Aktionen auf dem Campus stattfinden
- Bsp.: Plogging Runs, Einbindung Laufevents, Aktionswochen recharge, GTZ & PE, Einbindung in LaNa oder in Konzertreihe Zwischenmiete, Finale Campuswald-Challenge
- Umrechnungsfaktor wurde je nach Aktion individuell bestimmt





## Finale Campuswald-Challenge

- Juli 2022 Abschluss der Challenge mit sportlichen Finale
- Auf Sportcampus Vielzahl von Bewegungsangeboten des Hochschulsport um letzte Aktivitätspunkte zu sammeln
- Ziel: für mehr Bewegung & Sport zu motivieren
- Am Ende standen 25.224 Bäume auf dem Ticker



## Wie geht es weiter mit dem Campuswald

- Campuswald-Challenge abgeschlossen
- Besonderheit: Studierende und Mitarbeitende sind von Beginn an in die Planungen eingebunden
- Zurzeit Baumpflanzaktionen sowie Waldpflegeaktionen
- Vision: In 20 bis 25 Jahren den Campuswald mit universitären Leben zu füllen.





# Campuswald

## Unser Dank: Gemeinsam nachhaltige Innovationen schaffen

Ein herzlicher Dank gilt allen Förderern, Unterstützern, Projekt- und Netzwerkpartnern, die dieses interdisziplinäre Vorhaben mit hohem Engagement vorangebracht haben.

- Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband
- Techniker
- Universität Paderborn

Das Projekt ist gefördert durch:

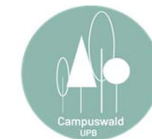
allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



Gesundheitspartner



Das Projekt ist durchgeführt



bewegt studieren  
studieren bewegt



Kongress A&G

# Campuswald

Unser Kontakt: Bei Fragen nach dem Kongress



## Dennis Kehne

Leitung SGM  
Universität Paderborn

Tel.: 05251/60-1693  
mail: [dennis.kehne@zv.upb.de](mailto:dennis.kehne@zv.upb.de)



Wenn ich groß bin,  
bin ich Wald!

Deine helfenden  
Hände  
für unseren  
Campuswald



SCAN ME



# Bildnachweis & Kontakt

## Bildnachweis

- adh-Archiv (Folie 3-4)
- André Goerschel (Folie 3-4)
- Adobe Stock | georgerudy (Folie 1)
- Dennis Kehne (Folie 24)
- Heiko Appelbaum (Folie 19)
- Lena Wobbe (Folie 19 & 24)
- Dr. Sebastian Sdrenka (Folie 9, 14)
- TU Clausthal, Pressestelle (Folie 6, 7, 11, 16)
- TU Clausthal, Sportinstitut (Folie 13, 16)
- TU Clausthal, Universität in Zahlen (Folie 8)

## Team Gesundheit

Lisa Jung & Tim Schüßler

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



Telefon: 06071/ 2086 -24  
E-Mail: [gesundheit@adh.de](mailto:gesundheit@adh.de)  
Max-Planck-Str. 2  
64807 Dieburg

