

Qualifizierungsreihe

„Gesundheitsmanagement im und durch den Hochschulsport“

Die nachhaltige Bewegungsförderung von Studierenden steht seit 2017 im Zentrum der erfolgreichen, gemeinsamen Initiative von adh und TK „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“. Als eine Säule der Initiative wird durch die Qualifizierungsreihe „Gesundheitsmanagement im und durch den Hochschulsport“ der Hochschulsport als Akteur im Gesundheitsmanagement gestärkt und qualifiziert. Nach dem großen Erfolg der Qualifizierungsreihe im ersten Durchgang von 2021 bis 2022 folgt 2023 die zweite Auflage.

Mit der Bewerbung zu der Qualifizierungsreihe im Jahr 2022 unterstreichen das Sportinstitut und der Hochschulsport der Technischen Universität Clausthal die Bedeutung der Gesundheit für die Studierenden.

Katrin Emmerling als Teilnehmerin und Stefan Marxen als Pate haben den Zuschlag für die TU Clausthal erhalten und entwickelten fortan zahlreiche Ideen und Möglichkeiten das Thema Gesundheit näher zu den Studierenden zu bringen. Das erste Seminar fand im Februar 2023 statt, in welchem die einzelnen Hochschulen sich vorstellten und ein Austausch mit diesen für erste Überlegungen sorgte. Mit einem Vision Board und einer Idee zur Umsetzung eines bewegten Lernortes ging es dann in die weiteren Seminare und in den weiteren Austausch.

Während der Qualifizierungsreihe hatten wir die Möglichkeit unsere Überlegungen vorzustellen und diese auch kritisch zu hinterfragen. Dabei galt es die aktuelle Situation am Standort zu reflektieren und die möglichen Chancen und Risiken für unsere Maßnahmen abzuschätzen.

Unser Ziel war und ist es bewegte Lernorte für die Studierende in Clausthal zu etablieren. Daraus entstand das Projekt: UP &Down dein neuer TUC MOVE Lernort.

Der Name knüpft an die gemeinsame Initiative von adh und TK „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“. Bewegt studieren, Studieren bewegt 2.0, bei der die nachhaltige Bewegungsförderung von Studierenden im Zentrum der Aktivitäten steht und bei der die TU Clausthal mit dem Projekt TUCmove sehr erfolgreich vertreten ist.

TUC Move steht an der TU Clausthal für ein aktives Gesundheitsmanagement für Studierende und bewegte Lernorte sollen dieses Angebot erweitern.

Als Lernort wählten wir zuerst unser eigenes TU Bootshaus aus, da dieses viele Möglichkeiten bietet, von sportlichen Aktivitäten über Entschleunigung im Alltag bis hin zu einer entspannten Lernatmosphäre mitten in der Natur. Da das Bootshaus mit seinem dezentralen Standort an der Okertalsperre jedoch relativ schwer für die Studierenden zu erreichen ist, wählten wir für eine schnellere Umsetzung unsere Institutsbibliothek aus.

Die Institutsbibliothek ist jetzt neu strukturiert und der erste bewegte Lernort für Studierende steht kurz vor der Eröffnung. Für diesen bewegten Lernort stehen den Studierenden zukünftig portable Laufbänder, ein Sitzfahrrad, ergonomische Sitzmöglichkeiten und ein höhenverstellbarer Schreibtisch zur Verfügung.

Neben dem Austausch von Mobiliar und einer verbesserten Ausstattung gibt es auch nachhaltige Aspekte zu beachten. Bis auf die Laufbänder und das Sitzfahrrad wurde nichts neu angeschafft, sondern auf Bestände der Universität zurückgegriffen.

Im Rahmen der Abschlussveranstaltung im April 2024 stellten wir unser Projekt anhand eines Posters vor.

Wir als kleine Hochschule können, nach dem Feedback der Ausrichter, wirklich stolz auf unsere Arbeit sein und freuen uns bald auf die Eröffnung des bewegten Lernortes.

Kontakt: Katrin Emmerling, katrin.emmerling@tu-clausthal.de

