



# “Move more, feel better” Bergische Universität Wuppertal

Bonn, 21.06.2018



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# EU-Projekt „Active Campus Europe“ an der Bergischen Universität Wuppertal

#activecampuseurope #beactive

## COMMON INTERVENTION OVERVIEW

**PHYSICAL ACTIVITY**

- Turku Agreement:
  - Physical activity includes sports and all other movements (walking, riding a bike etc.)
- target group: physically inactive STUDENTS
- WHO definition of "Physical Inactivity" (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>):
  - less than 30 minutes moderate
  - less than 5 days per week
- measurement: minutes (of physical activity)

**COMMON GOAL**

- more than 30 minutes moderate
  - (3x10 per day)
- at least at 5 days a week
- 1 mandatory supervised class/ session per week (min. 30 min.; max. 120 min.)
- possible project pillars:
  1. Fitness + Classes, 2. Local Activities, 3. Social Sports

**PROGRAMM DURATION**

- 10 weeks (Oct. – Dec. 2017):
  - 1 week introduction
  - 8 weeks intervention program
  - 1 week evaluation


**APPROACH TO TARGET GROUP**

- 3 supervised sessions are recommended
- 1 at the beginning, 1 in the middle and 1 at the end
- 1 supervised session is mandatory
- fee 20 €


**SUPERVISION/ASSESSMENT**

- staff of each partner's university can be used as supervisor
  - (e.g. psychologists, student services, student health care centers, university doctors, sport faculties etc.)
- instructors need to have a nationally registered certification (budget of 500 €/partner for instructor training)

Move more,  
feel better.



ACTIVECAMPUSEUROPE



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Der Rahmen

- Unser **Ziel:** Inaktive Studierende sollen sich nachhaltig mehr bewegen.
- Unsere **Leitgedanken:**
  - Peer-to-Peer Ansatz: Von Studierenden für Studierende
  - Aktivitäten in Kleingruppen (Personal Coaching)
  - Vielfältiges Bewegungsangebot mit hohem Spaßfaktor
  - 2 Termine pro Woche
- Unser **Programm:**

09.04.18 – 22.04.18	Individuelle Kennenlerngespräche
27.04.18	Kick-Off-Event
30.04.18 – 26.04.18	Kleingruppenorientierte Aktivitäten (2x/Woche)
29.05.18	Gemeinsames Kochevent
29.06.18	Abschlussevent
25.06.18 – 22.07.18	Individuelle Abschlussgespräche
Anschließend	Nachhaltigkeit gewährleisten

## Aktivitäten in der Kleingruppe

- ✓ Kraft- und Ausdauertraining in Sportstätten an der BUW
- ✓ Fahrrad fahren mit Picknick
- ✓ Schlittschuh fahren
- ✓ Bouldern
- ✓ Badminton
- ✓ Schwimmen
- ✓ Fitness-Pfad
- ✓ Beachvolleyball-Turnier
- ✓ Pole-Dance-Workshop
- ✓ Brainkinetik-Workshop
- ✓ Trampolin-Workshop
- ✓ Wasserski
- ✓ Spaziergang mit Hunden aus dem Tierheim
- ✓ Joggen
- ✓ Kajak fahren



Quelle: Colourbox

## Das Fitness-Projekt „Move more, feel better“ ist für mich...

- „top, weil ich neue Sportarten kennenlernen, neue Personen kennenlernen und eine gewisse Ausgeglichenheit verspüre.“
- „ein Motivationskurs, weil ich jetzt deutlich motivierter bin Sport zu machen, z.B. das nächste Schwimmbadzeichen.“
- „ein super Einstieg, weil ich mich endlich mehr bewege, mehr Motivation habe und von allen Seiten angespornt werde.“

## Was haben wir von ACE für das SGM-Projekt gelernt?

- „Back to the Roots“: Persönliche Bindung führt zum Ergebnis.  
→ Durchführung von Interviews mit Studierenden bezüglich Belastungen und Wünschen
- Zugänge zu Bewegungsprogrammen müssen motivierend und möglichst barrierefrei sein.  
→ Einführung von Level-Kursen
- Kleine Gruppen unterstützen die soziale Bindung.  
→ Fokus auf Kleingruppentraining mit enger Bindung zum Coach (z.B. Functional Fitness, Jump Fitness, Pole Fitness)
- Workshops vermitteln erste Eindrücke und wecken das Interesse für gesundheitsrelevante Themen.  
→ Ausbau unserer Workshop-Reihen (Brainkinetik, Yoga- und Faszientraining, Rückengesundheit..)



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Bonn, 21.06.2018**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

