

"Use it or loose it" Prof. Dr. Michael Keiner, Katharina Schöttl, Katharina Fries

**Kurzbeschreibung des Projektes**

Das Projekt ist darauf ausgerichtet, sowohl die Studierenden der Hochschule als auch deren Mitarbeiter für einen gesünderen und bewegungsfreudigeren Arbeits- bzw. Studienalltag zu sensibilisieren. Das Alleinstellungsmerkmal des Projektes ist das semivirtuelle Format, welches an das Studienkonzept der Hochschule angelehnt ist. Durch die Kombination aus virtuellen und Präsenzangeboten erhöht sich die Flexibilität der Teilnehmer hinsichtlich ihrer Projektpartizipation.

Dabei stellt die virtuelle Begleitung des Projektes über einen eigenen Onlinekurs auf der Lernplattform ein wesentliches Element dar. Hierüber können relevante Projektinformationen zielgruppenspezifisch an die Teilnehmer ausgespielt werden, gleichzeitig bietet dies für die Teilnehmer die Möglichkeit, individuell relevante Inhalte abzurufen. Ebenso wurden Bewegungs- und Coachingangebote (Gesundheitstag, Sporttreffs) konzipiert, die in den Studien- und Arbeitsalltag integriert wurden.

**Virtuelle Projektbegleitung**

Sämtliche Studierenden der Hochschule wurden mit Projektstart in den virtuellen Projektkurs auf der Lernplattform eingeschrieben. In verschiedenen Lerneinheiten sind hier beispielsweise Trainingstipps zur Integration von Bewegungseinheiten in den studentischen Alltag in Form von Video-, Bild- und Textbeiträgen rund um die Uhr abrufbar. Des Weiteren wurde eine regelmäßige virtuelle Sprechstunde zur Trainings- und Bewegungsoptimierung von Experten der Fakultät Sportwissenschaften angeboten. Darüber hinaus diente der Kurs als Kommunikationsplattform für das Gesamtprojekt: Über das Nachrichtenforum des Kurses können zentral wichtige Projektinformationen ausgespielt werden, zudem konnte sie für die Koordination der einzelnen Sporttreff-Gruppen genutzt werden.



**Projekt-Learnings**

Die verschiedenen Projektangebote tragen dazu bei, den Anteil an Bewegungseinheiten der DHGS-Studierenden und -Mitarbeiter zu erhöhen sowie Studierendende ohne Vorwissen für Themen wie Trainingsplangestaltung zu sensibilisieren. Insbesondere bei Erstsemestergruppen lassen sich die gemeinsamen Sporttreffs zur Integration der Studierenden in die Hochschule nutzen.

Die Projektevaluierung zeigt – insbesondere an Campusstandorten mit Übernachtungsangeboten – eine hohe Nachfrage nach zusätzlichen Angeboten und Materialien für den selbstorganisierten Sport. Dies ist aufgrund des studentischen Feedbacks darauf zurückzuführen, dass die Studierenden an Tagen, die aufgrund der achtstündigen Unterrichtsblöcke ohnehin stark strukturiert sind, die gemeinsame Freizeit mit den Kommilitonen auf dem Campus selbstorganisiert – anstelle erneut in kursähnlichen Formaten – verbringen möchten.

Ein wesentliches Kriterium für den erfolgreichen Projektverlauf ist, die Studierenden permanent in die Ausgestaltung der Angebote zu integrieren und diese nach den spezifischen Bedürfnissen auszugestalten. Entscheidend ist dabei, dass die Studierenden die Angebote weniger wie zusätzliche Unterrichtseinheiten sondern vielmehr als freiwilliges Angebot in ungebundener Atmosphäre wahrnehmen.

**Sport- und Gesundheitstag**

Am 24.04.2018 waren sämtliche Studierende und Mitarbeiter der Hochschule zum Sport- und Gesundheitstag am Campus Berlin eingeladen. Angeboten wurden Workshops zu den Themen Arbeitsplatzergonomie, Trainings- und Ernährungsberatung, ein Entspannungstraining zur aktiven Teilnahme sowie ein gemeinsamer Lauftreff.

Das Event wurde mit großer Resonanz angenommen, wobei insbesondere die Angebote mit aktiver Teilnahme (z.B. Trainingsberatung, Entspannungstraining) im Rahmen der Projektevaluierung besonders hervorgehoben wurden.



**Sporttreffs für Studierende und Mitarbeiter**

In jeder Unterrichtswoche wurden ein bis zwei Sporttreffs je Campus angeboten. Die Durchführung erfolgt von studentischen Sporttreffkoordinatoren, wobei die Trainingsinhalte in einem partizipativen Prozess nach Präferenz der Trainingsgruppe (z.B. HIT-Training, Outdoor Workout, Lauftreff, Sportspiele) ausgewählt wurden. Neben dem übergeordneten Projektziel der Bewegungsförderung leisten die Lauftreffs auch einen bedeutenden Beitrag zur Vernetzung Studierender verschiedener Fakultäten und Hochschulmitarbeitern.

