

# „Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen“ des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen

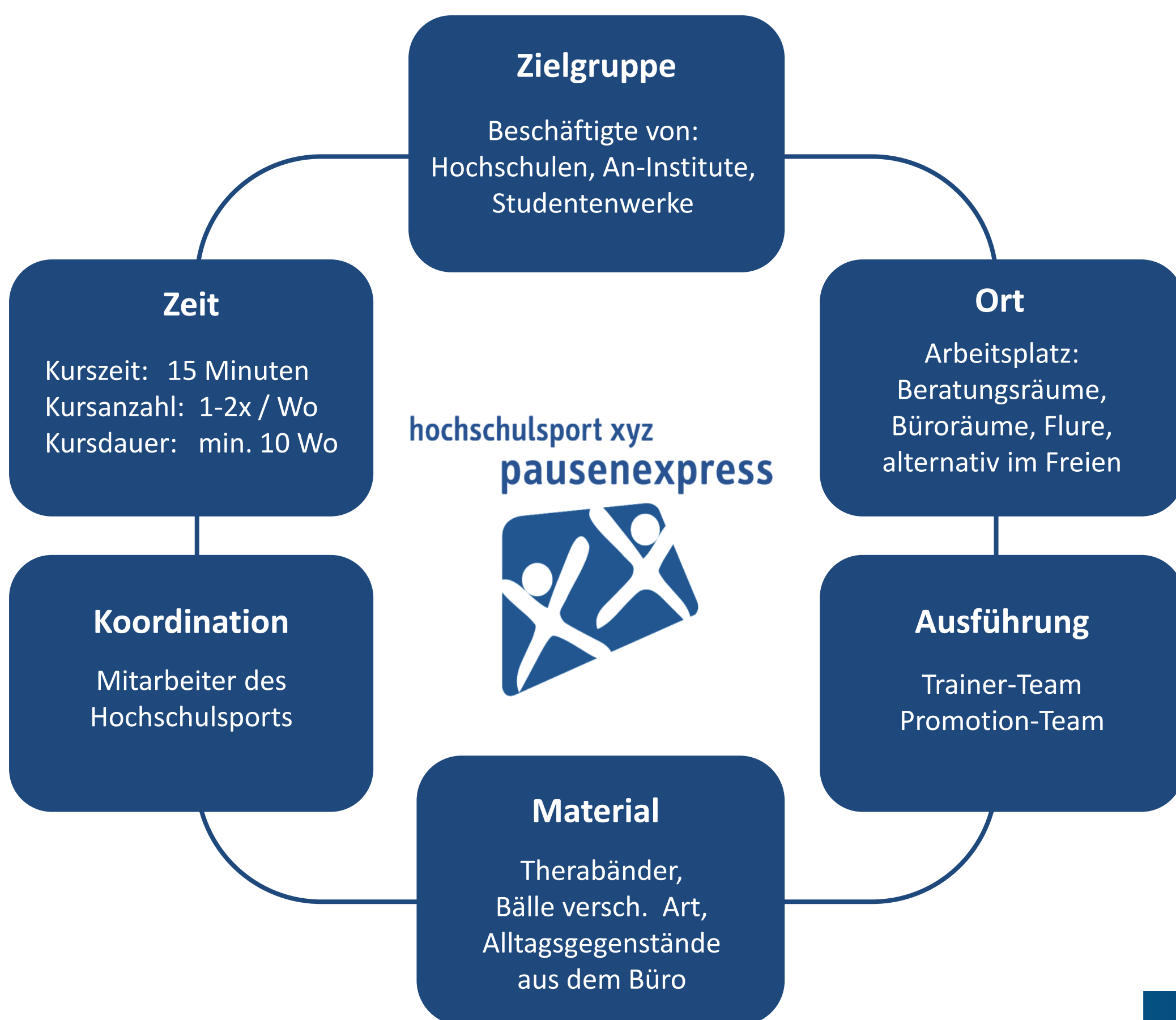
Projekt „PausenExpress“ an den Hochschulen:

RWTH Aachen - Uni Paderborn - Uni Wuppertal – Uni Potsdam



Zentrum für Hochschulsport  
der Universität Potsdam

Gesundheitsorientierte Sportangebote stehen häufig vor dem Problem, dass sie ihre eigentliche Zielgruppe, die der Nicht-Beweger nicht erreichen. Im Vordergrund stehen dabei die Sportabstinenten und Sportabbrecher. Zudem gelingt es nicht vielen Menschen oder nur mit großen Anstrengungen, regelmäßig körperliche Aktivität in angemessenem Umfang in ihren Lebensalltag zu integrieren, obwohl die positive Wirksamkeit von regelmäßiger Bewegung auf die Gesundheit wissenschaftlich erwiesen ist. Meistens reichen geringfügige Reize aus, um die physischen und psychischen Ressourcen aufzubauen und zu stärken.



Dieses Kursangebot bietet die Möglichkeit, die Pause der Mitarbeiter der jeweiligen Hochschulen während der Arbeit effektiv zu nutzen, indem man sich aktiv bewegt. Unter Anleitung eines qualifizierten Trainers werden Entspannungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen speziell für den Nacken-Schulter-Rückenbereich durchgeführt, die helfen sollen, vom stressigen Arbeitsalltag abzuschalten und eine aktive Entspannung zu erfahren. Zur Teilnahme sind weder Kleidungs- noch Ortswechsel notwendig, da der Trainer mit allen benötigten Materialien und Geräten an den Arbeitsplatz kommt.



Beispiele für PR-Maßnahmen  
und Anleitungsbroschüren

Universität Potsdam  
Zentrum für Hochschulsport  
Dr. Petra Bischoff-Krenzien  
www.hochschulsport-potsdam.de

