

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



BERGISCHE
UNIVERSITÄT
WUPPERTAL

Das Potential der Pause

Ressourcenaufbau durch gesundheitsorientierte Pausengestaltung an der Bergischen Universität Wuppertal

Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass aktive Kurzpausen und leichte Bewegungsformen sich positiv auf die Leistungsfähigkeit, die Konzentration, die Kreativität und das subjektive Wohlbefinden auswirken. Der Arbeitskreis Gesunde Hochschule der Bergischen Universität Wuppertal ist bestrebt, aktive Pausen zu fördern und initiiert sowohl attraktive Mittagsangebote und moderne Pausengestaltungsideen als auch Entspannungs-Areale direkt auf dem Campus. Das wesentliche Ziel aller Maßnahmen ist der individuelle Ressourcenaufbau für mehr Wohlbefinden, Produktivität und Leistung am Arbeits- und Studienplatz.



Hang up... im Hochschulsport Hängemattenpark

Seit dem Sommersemester 2010 laden neun Hängematten zwischen den Campusbäumen bei stabiler Wetterlage zur Entspannungspause oder zum Lernen im Grünen mit Ruhe und Sauerstoff ein. Die Hängematten können täglich zwischen 12:00 und 20:00 Uhr für die Pause genutzt werden.



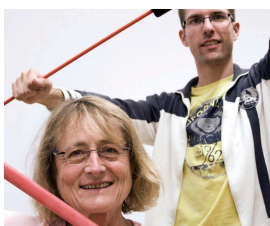
Have a break... Hochschulsport Studi-Pausen-Express

Angelehnt an das Modell für Beschäftigte ziehen die Trainer und Trainerinnen des **Hochschulsport Studi-Pausen-Expresses** durch die Hörsäle und Seminarräume der Bergischen Universität und erfrischen Studierende durch eine fünfminütige aktive Lernpause. Dozenten/innen können den Hochschulsport Studi-Pausen-Express in die zeitliche Mitte der Lehrveranstaltung buchen. Das Gruppenerlebnis lockert die angespannte Lernatmosphäre auf und trägt zum besseren Arbeitsklima bei. Gesundheitsverständnis und bewusste Lernpausen werden direkt in die Lehre integriert.



Zwischen Mathe und Mensa: Yoga am Mittag

30 Minuten Auszeit für den Körper, Entspannung für den Geist: Der Kurs **Yoga am Mittag** bietet allen Hochschulmitgliedern direkt auf dem Campus die Möglichkeit der kurzen Ganzkörpererholung nach der ersten Hälfte des Tages. Zur Revitalisierung der Kräfte werden Praktiken aus der Tiefenentspannung angewendet, die die aufgebrauchten Energien des Vormittags remobilisieren sollen, um erfrischt und mit neuer Power an den Arbeitsplatz zurückzukehren. Die zeitliche und räumliche Struktur des Kurses ermöglicht den Teilnehmern/innen in der Mittagspause die Erholung durch Entspannung.



Hochschulsport Pausen-Express für Beschäftigte

Die mobilen Personaltrainer/innen des **Hochschulsport Pausen-Expresses** kommen direkt in die Büros der Beschäftigten und führen eine angeleitete aktive Bewegungspause unter Verwendung mitgebrachter Kleingeräte mit Übungen zur Dehnung, Mobilisation und Entspannung der im sitzlastigen Hochschulalltag stark beanspruchten Rücken-, Schulter-, und Nackenmuskulatur durch. Für diese Art der Pause ist kein Kleidungswechsel erforderlich. Auf Wunsch der Beschäftigten wird dieses Angebot individuell an die Bedürfnisse und die momentane Befindlichkeit angepasst.



Aktiv sein wird Be-lohnt!

Die regelmäßige Teilnahme an gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten des Hochschulsports wird durch die Hochschulleitung mit einer Gutschrift von Arbeitszeit belohnt. Alle Beschäftigte der Hochschule können geleistete Aktivitäten in einem speziell für dieses Projekt entwickelten „Gesundheitspass“ vermerken lassen. Die konsequente Teilnahme (2 Trainingseinheiten pro Woche) an entsprechenden Kursen und Angeboten wird mit einer Arbeitszeitgutschrift von maximal 12 Stunden pro Kalenderjahr honoriert. Das Arbeitszeit-Gutschrift-Modell **Be Active** schafft für Beschäftigte der Hochschule den Anreiz, sich regelmäßig sportlich zu betätigen.

Mit diesen Angeboten schafft der Arbeitskreis Gesunde Hochschule Möglichkeiten einer innovativen Pausen-Gestaltung, die zeitlich flexibel ist und individuell angeleitet oder in ruhigem Alleinsein stattfinden kann.

Bergische Universität Wuppertal
Arbeitskreis Gesunde Hochschule



BERGISCHE
UNIVERSITÄT
WUPPERTAL

Dipl. Sportwiss. Katrin Bührmann / Dipl. Sportl. Gaby Maass
buehrmann@uni-wuppertal.de / maass@uni-wuppertal.de
Tel. 0202-439-3229



www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de 09.12.2010