

DHBewegtDich

Bewegte Pause für Studierende

www.dhbw.de

Ausgangslage

- **87 %** der Studierenden der DHBW Stuttgart **sitzen** an Vorlesungstagen **sechs Stunden** oder mehr*
- Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass selbst bei ausreichender Bewegung lange Sitzzeiten ein unabhängiges und erhebliches **Gesundheitsrisiko** darstellen**
- Empirische Studien zeigen, dass **körperliche Aktivität** sowohl eine **positive Auswirkung** auf die **kognitive Leistungsfähigkeit** von Studierenden als auch auf deren **psychische Gesundheit** hat***

• Uricher, Jonathan 2017: „Bewegt studieren – Studieren Bewegt!“ an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg Stuttgart. Eine Studierendenbefragung zur inhaltlichen Konzeption der bewegungsfördernden DHBewegtDich App

• ** Aue, K.; Huber, G. (2014): Sitzende Lebensweise bei Kindern und Jugendlichen. In: Bewegungstherapie und Gesundheitsreport. 30; S. 104-108.

*** Hey, S. et. al. (2012): Kurzzeitige und aktive Regenerationspausen. Akute Effekte auf Arbeitsgedächtnis, Aufmerksamkeit und Befindlichkeit. In: Prävention und Gesundheitsförderung. 7; S. 120-126

Ziele

An der DHBW Fakultät Sozialwesen soll im Zeitraum Juli-September 2019 das Angebot der **Bewegten Pause für Studierende** implementiert werden

Die **langen Sitzzeiten** sollen durch Bewegungselemente **unterbrochen** werden

Steigerung der Konzentration und Leistungsfähigkeit in der Vorlesung sowie **Steigerung des Wohlbefindens** durch das Bewegungsangebot

Erstellung von **10 Postkarten mit Warnhinweisen und einer konkreten Übung**

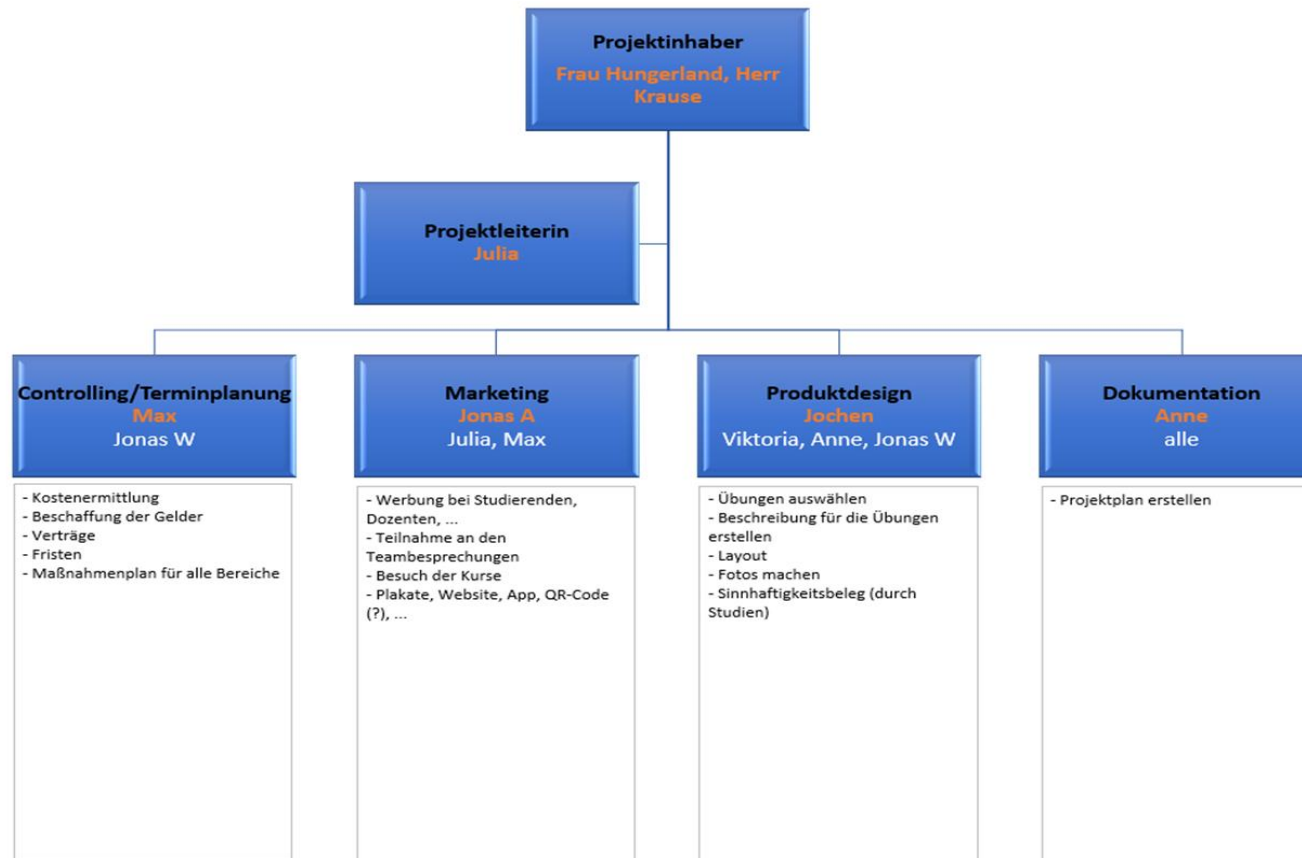
Jeder Kursraum soll mit einem **Satz gebundener Postkarten** ausgestattet werden

Übungen sind online für alle Lehrkräfte und Studierenden **verfügbar**

Zeitplan



Projektbeteiligte

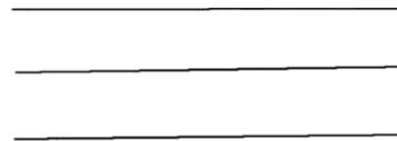


Prototyp

Übung: Schulterkreisen



Locker aufrecht stehen. Ziehen Sie die Schultern hoch und führen Sie sie locker in einer kreisenden Bewegung nach hinten und nach unten.



- Sitzen ist das neue Rauchen
- Wer länger sitzt ist früher tot
- Menschen sind von Natur aus Läufer*innen, Jäger*innen und Sammler*innen. Sei ein Mensch.
- Schwitzen ist gesünder als Sitzen
- Sitzen erhöht das Risiko für Rettungsringe
- Egal wie langsam Du auch gehst, Du schlägst alle, die auf der Couch sitzen

Bewegt studieren mit der



Gesundheitspartner

