

Themenbereich Gesundheitsverhalten



1 Ziel

Steigerung der körperlichen Aktivität von Studierenden

2 Theoretischer Hintergrund

Vorbeugung von Krankheiten &
Steigerung des Wohlbefindens

nur ein Viertel der Studierenden
ausreichend körperlich aktiv

3 Zielgruppe bzw. Teilnahmebedingungen

Zielgruppe: alle Studierenden,
insbesondere inaktive und wenig aktive

Teilnahme in Lehrveranstaltung,
Buchung durch Dozierende

4 Aufbau (Gegenstände/Module)

10 Wochen

Mitte der Lehrveranstaltung

5 Minuten

Mobilisierungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen

im Veranstaltungsraum

ohne Sportkleidung und Sportgeräte

5 Häufigkeit

einmal wöchentlich in jeder gebuchten Veranstaltung

6 Verantwortliche/Erforderliche Strukturen

personelle Ressourcen:
(studentische) Trainer:innen und Schulungspersonal

finanzielle Ressourcen:
Entlohnung von Trainer:innen und Schulungspersonal

7 Erforderliche personelle Qualifikation

Schulungspersonal: Kenntnis geeigneter Übungen

8 Ergänzungen/Erweiterungen

Länge, Häufigkeit und Intensität
der Intervention individuell anpassbar
(z. B. 15-minütige bewegte Pause
an der Universität Konstanz)

9 Effektivität & Evaluation

Steigerung der körperlichen Aktivität und
der Häufigkeit von Muskelkräftigungsübungen

Steigerung des Treppensteigens und
Verbesserung der subjektiven Lebensqualität

positive Bewertung durch Teilnehmende
(z. B. Verbesserung des Lernklimas und
der Konzentration)

