



## Ein Projekt des Tübinger Hochschulsports in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportwissenschaft

Zwischenbilanz **BeTaBalance** – Wo bewegen wir uns hin?

## Zwischenbilanz **BeTaBalance** – Wo bewegen wir uns hin? zum Projekt „**BeTaBalance** – bewegt studieren zwischen Berg und Tal“

Am Dienstagnachmittag, den 23.10.2018 fand in den festlichen Räumen der Alten Aula der Universität Tübingen die Zwischenbilanz „**BeTaBalance** – Wo bewegen wir uns hin?“ statt. Die Veranstaltung knüpfte an die im Mai durchgeführte Kick-Off Veranstaltung des Projekts „**BeTaBalance** – bewegt studieren zwischen Berg und Tal“ an. Dieses Projekt hat der Tübinger Hochschulsport in Kooperation mit dem Institut für Sportwissenschaft zu Beginn des Jahres gestartet. Es schafft neue Bewegungsmöglichkeiten von Studierenden für Studierende. Primäres Ziel des Projekts ist die bedarfsorientierte Planung und Umsetzung von mehr Bewegungs- und Erholungsmöglichkeiten für Studierende der Universität Tübingen. Dazu wurde im Sommer eine onlinebasierte Bedarfserhebung bei den Studierenden der Universität Tübingen durchgeführt und mit einem Projektseminar mit Studierenden der Sportwissenschaft ausgewertet.

Was die Studierenden der Sportwissenschaft dabei herausgefunden haben und mit welchen Strategien der Hochschulsport nun ins Wintersemester 2018/19 gestartet ist, wurde bei der Zwischenbilanz **BeTaBalance** vorgestellt.

Beginnend mit einem Empfang und kleinen gesunden Snacks trafen der gegründete Beratungszirkel zum Projekt und alle Interessierten (wieder) aufeinander und wurden herzlich willkommen geheißen.



Herr Prof. Dr. Gorden Sudeck gab eine Einführung in die Zwischenbilanz **BeTaBalance**. Er griff die Ausgangslage allgemein und speziell an der Universität Tübingen auf. Dabei sprach er den substanziellen Anteil in der studentischen Bevölkerung an, der die Nationalen Bewegungsempfehlungen nicht erfüllt und ging auf das Präventionsdilemma ein, das die Tendenz

beschreibt, das Angebote des Hochschulsports eher von gesundheitsbewussten, ‚gesünderen‘ Studierenden wahrgenommen werden. Neben den individuumbezogenen und verhältnisbezogenen Maßnahmen, welche direkt an der Person und deren Umwelt ansetzt (wie bspw. eine 1 zu 1 Betreuung beim Sport und erreichbare Bewegungsangebote in der Stadt) werden daher auch settingsbezogene Maßnahmen zur Bewegungsförderung empfohlen, z.B. in Schulen, Universität, Arbeitsplatz. Für die standortspezifischen Gegebenheiten der Universität Tübingen bedeute dies, den strukturellen Besonderheiten durch die Berg-Tal-Problematik zu begegnen und das Gesundheitsmanagement nicht nur für Bedienstete anzubieten, sondern auch ein studentisches Gesundheitsmanagement aufzubauen.



Bei der anschließenden Poster-Präsentation wurde der Ansatz zum studentischen Gesundheitsmanagement - „von Studierenden für Studierende“ – gut aufgezeigt: In sechs Gruppen hatten Studierende des im Sommersemester durchgeführten Projektseminars der Sportwissenschaft unterschiedliche Fragestellungen zum Zusammenhang des Studiums an Hochschulen, der Bewegung und der biopsychosozialen Gesundheit bearbeitet. Ihre Ergebnisse basierend auf der Bedarfserhebung präsentierten die Studierenden anhand anschaulich gestalteter Poster. Für das transportbezogene Bewegungsverhalten (körperliche Aktivität, die ausgeübt wird um von Standort A zu Standort B zu gelangen, z.B. Fahrradfahren zur Uni) konnten die Erkenntnisse gewonnen werden, dass zu 23,5% personenbezogene Determinanten wie Mobile Voraussetzungen (z.B. der Besitz

eines Fahrrades), Personale Motivatoren (z.B. Einsparung von Parkgebühren), Personale Barrieren (z.B. Angst vor einem Fahrradunfall) und zu 20,4% umweltbezogene Determinanten wie die Studiumsumgebung (z.B. Erreichbarkeit der Universitätsgebäude) sowie umweltbezogene Motivatoren und Barrieren (z.B. Attraktivität bzw. mangelnde Attraktivität der Fußwege) die Bewegungsaktivität der Studierenden erklären. Während sich die Bewegungsaktivität der Studierenden in Bezug auf die Studienstandorte innerhalb von Tübingen nicht unterscheidet, gibt es Unterschiede in der Wahrnehmung der verschiedenen Studiumsumgebungen, sowie Barrieren und Motivatoren zum aktiven Transportverhalten – vor allem zwischen den Studienstandorten am Berg und im Tal. Die scheinbar bewegungsunfreundlichere Umgebung am Berg erzeugt größere Barrieren zur allgemeinen körperlichen Aktivität. Speziell für körperlich inaktive Studierende konnte aufgezeigt werden, dass es Maßnahmen bedarf, die einerseits auf die Alltagsaktivierung (Steigerung der körperlichen Aktivität im Alltag) durch beispielsweise mehr Transporte mit dem Fahrrad abzielen und andererseits (geschlechts-)spezifische, abwechslungsreiche und kostenlose Kurs- oder Bewegungsangebote darstellen. Zusätzlich könnten Workshops zur Wissensvermittlung (beispielsweise als ECTS-Relevante Schlüsselqualifikation) dazu beitragen, dass die Selbstwirksamkeitserwartung erhöht und somit die Wahrscheinlichkeit zur Teilnahme an Sport- und Bewegungsangeboten steigt.

Im Hinblick auf körperlich aktive und inaktive Studierende wurde weitere Evidenz für den Zusammenhang zwischen aerober (Energiegewinnung über den Verbrauch von Sauerstoff) körperlicher Aktivität und Gesundheit gewonnen. Außerdem wurde nachgewiesen, dass die transport-bezogene Aktivität die negativen Auswirkungen von Stressanforderungen im Studium auf die Gesundheit bei männlichen Studierenden abzupuffern vermag.

Allgemein haben Studienanforderungen einen Einfluss auf den Umfang (in Minuten



pro Woche) aerob körperlicher Aktivität. Darüber hinaus übt die Ausprägung des Stresslevels lediglich einen Einfluss auf Barrieren für ein aktives Fortbewegungsverhalten, jedoch nicht auf Motivatoren aus – hierbei geht es vor allem um Barrieren, die die Gegebenheiten der Umwelt der Studierenden betreffen.

In Bezug auf die akademische Leistungsfähigkeit wurde aufgezeigt, dass sowohl das Geschlecht als auch die Erfüllung der Bewegungsempfehlungen einen signifikanten Einfluss haben – hierbei ist jedoch zu betonen, dass lediglich die aerobe Tätigkeit und nicht das reine Krafttraining einen signifikanten Einfluss hat.

Nachdem die Fülle der Ergebnisse von den Studierenden vorgestellt wurde, fasste Monika Teuber, die das Projekt **BeTaBalance** im Hochschulsport betreut, die Maßnahmen des Hochschulsports in den Strategien für das Wintersemester 2018/19 zusammen:

In Bezug auf das aktive Transportverhalten und die Alltagsaktivitäten verfolgt der Hochschulsport die Strategie des „Fahrradfahrens“. Hierbei setzt der Hochschulsport vor allem auf Vernetzung und Kommunikation. Es sind Maßnahmen von Fahrradrallye über Informationsbereitstellung bis hin zu Fahrrad-Checks geplant.

Hinsichtlich des strukturierten Bewegungsverhalten und dem Kursprogramm erweitert der Hochschulsport sein Programm um die Strategie „HSP plus“. Unter dieser Rubrik wird zum einen ein Kursangebot angeboten („beginnen-gewinnen“), das sich an körperlich inaktive Erstsemesterstudierende richtet, die von Beginn an in Form eines Buddy-Systems den Hochschulsport und den Bewegungsausgleich im Studien-Alltag kennenlernen, um nachhaltig für einen aktiven Lebensstil gestärkt zu sein. Außerdem wurde der "Bewegungssnack" konzipiert, der ein kurzes, effektives Bewegungsangebot in den Pausen darstellt, das die Studierende flexibel und unverbindlich für etwa 15

Minuten in den angegebenen Zeiträumen nutzen können. Ebenso gibt es Kurse – sogenannten „Bewegungstreffe“ -, an denen Studierende flexibel und unverbindlich ohne Anmeldung und ohne Beitragsgebühren teilnehmen können – immer unter der Berücksichtigung, dass sowohl auf dem Berg als auch im Tal die Möglichkeiten bestehen.

Abgerundet wurde die Zwischenbilanz „**BeTaBalance** – Wo bewegen wir uns hin?“ mit den Stimmen und Anknüpfungspunkten der Kooperationspartnern. Bereits bei der Kick-Off Veranstaltung im Mai hatte der Kanzler der Universität Tübingen, Herr Dr. Rothfuß, zum Ausdruck gebracht, dass das Projekt **BeTaBalance** die volle Unterstützung der Hochschulleitung habe. Nun konnten weitere kooperierende Akteure vorgestellt werden, wie beispielsweise das Mobilitätsteam der Universität Tübingen. Auch die Stadt Tübingen, vertreten durch Herr Tillmann Ottmar, konkretisierte ihr Interesse an Bewegung und der Attraktivierung von Bewegungsräumen und -flächen, das bereits bei der Kick-Off Veranstaltung geäußert wurde: neben der Schaffung von sicheren Fahrradboxen am Bahnhof von Tübingen, soll eine Fahrradbrücke ausgebaut werden sowie durch einen Schutzstreifen entlang am Parkhaus König die Fahrradverbindung zwischen Berg und Tal verbessert werden.

Im Anschluss bot die Veranstaltung bei gesunden Snacks und Getränken wieder Raum und Zeit zum Austausch untereinander.

Mit der Zwischenbilanz **BeTaBalance** konnte aufgezeigt werden, was in der kurzen Zeit bereits alles in Bewegung gesetzt worden ist, wohin sich die Bewegung fortsetzen wird und welche großen Potenziale das Projekt noch birgt.

Juliane Moll, HSP Tübingen  
Tübingen, den 29.10.2018