



adh | Max-Planck-Str. 2 | 64807 Dieburg

„Bewegt studieren- Studieren bewegt!“

activity kit – der Bewegungsbaukasten für KIT-Studierende

Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (adh)/
Techniker Krankenkasse (TK)

Mai 2019

Inhalt des Projektberichts

Kurze Zusammenfassung des Projekts

Das Verbundprojekt activity kit – der Bewegungsbaustein für KIT-Studierende setzt sich aus den drei Teilprojekten Stand up, Students! (SuS), Students on stairs (SoS) und Inklusiv mobil (IM) zusammen. Ziel dieses Verbundprojektes ist es, den Studierenden am KIT mit Hilfe von Bewegungsanreizen auf dem Campus mehr Bewegung im Alltag zu ermöglichen.

Das Teilprojekt SuS verfolgt das Ziel eine stehfreundliche Lehr- und Lernkultur am KIT zu schaffen und die etablierte Sitzkultur herauszufordern. Durch das Teilprojekt SoS soll die Treppennutzung der Studierenden durch niederschwellige Impulse am KIT erhöht werden. IM hat sich zum Ziel gesetzt ein regelmäßiges inklusives Sportangebot sowohl im Curriculum des Instituts für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) als auch im Hochschulsport für Studierende des KIT anzubieten.

Die Verbundleitung für das Projekt obliegt Dr. Jule Kunkel. Die Teilprojektleitungen sind folgendermaßen verteilt: Dr. Jule Kunkel (SuS), Philip Bachert (SoS) und Dr. Rainer Neumann (IM). Pro Teilprojekt wurden zudem hilfswissenschaftliche Mitarbeiter*innen angestellt. Des Weiteren gehörte dem Team zeitweise ein Praktikant an, zwei Masterstudierende schrieben ihre Abschlussarbeit im Projekt.

Projektverlauf

Im Folgenden wird ein Ausschnitt des Gesamtprojekts und der Teilprojekte präsentiert.

Einbindung in die Lehre

Activity kit wurde von Beginn an in die Lehre eingebunden. In den einzelnen Lehrveranstaltungen kamen zahlreiche Methoden zum Einsatz, bspw. World Café, Fokusgruppen, Interviews, Expertenvortrag, Befragung und Beobachtungen.

Die Übung „Sportentwicklung und Gesundheitsförderung in verschiedenen Settings“ (Master Sportwissenschaft, WS 17/18) widmete sich inhaltlich mit Fragen des Projekts, im Speziellen der Problemkonstruktion (Status-Quo-Erfassung), ersten Ideen für Interventionen sowie für die Markenentwicklung. In Kleingruppen wurde beispielsweise bei einer Campusbegehung die Stehfrendlichkeit überprüft, Studierende verschiedener Fachrichtungen zu ihrem Sitzverhalten befragt oder Ideen für mögliche Interventionen kreiert. Des Weiteren wurde hier das Logo zur Projektidentität erschaffen. Auch in der gleichen Veranstaltung im Folgesemester arbeiteten Gruppen an *activity-kit-Inhalten*, anknüpfend an die bestehenden Ideen – dieses Mal mit dem Fokus auf Aktionsumsetzungen oder konkreten -entwürfen. So wurde hier ein neues Konzept zur Umgestaltung des Foyers des Instituts für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) erarbeitet, Plakate für IM gestaltet. Zudem fanden Überlegungen zur Integration einer Stehpause in der Lehre am IfSS und langfristig am KIT statt. Überdies konzipierte ein studentisches Team einen Hochschulsportkurs, welcher Treppenstufen als primäres Trainingstool für Bewegung nutzt.

Im Seminar „Projektmanagement live und in Farbe“ (Schlüsselqualifikationsseminar, SS 18) wurden von Studierenden unterschiedlicher Studiengänge zwei mögliche Kampagnen zur Steigerung der Treppennutzung entwickelt und diskutiert. Im WS 18/19 wurde ein Gastvortrag in der Vorlesung „Forschungsmethoden“ bezüglich des Themas „Partizipative Forschung“ (Master Sportwissenschaft) gehalten. Zur besseren Veranschaulichung der methodischen Vorgehensweise wurde das Teilprojekt SoS Schritt für Schritt vorgestellt und anschließend wurden gemeinsam mit den Studierenden Optimierungspotentiale und Stolpersteine diskutiert. Die Lehrveranstaltung „Kleine Spiele inklusiv“ (Bachelor Sportwissenschaft, SS 18) wurde auf die Teilnahme von Menschen mit Beeinträchtigung ausgerichtet. Durch die Lehrveranstaltung sollten die Sportstudierende lernen, eine Lehrinheit so zu planen, dass sie auch für Menschen mit Beeinträchtigung zugänglich ist. Studierende und Mitarbeiter*innen mit Beeinträchtigung am KIT waren eingeladen, an der Lehrveranstaltung teilzunehmen. Neben etwa 20 Sportstudierenden nahmen auch bis zu drei Menschen mit Beeinträchtigung an der Veranstaltung teil. Sportstudierende sollen somit als Multiplikatoren ausgebildet werden und sorgen nach Abschluss ihres Studiums im besten Fall dafür, dass der Inklusionsgedanke in das Setting Schule (durch Lehramtsstudierende) und Verein bzw. Firmen (durch BA- & MA-Studierende) transferiert wird.

Logo und Internetpräsenz

Im Dezember 2017 wurden die ersten Logoentwürfe gestaltet und Anfang 2018 fertiggestellt. Zudem wurde im Juni 2018 eine Projekt-Webseite erstellt, verankert auf der Hochschulsport-Webseite. An dieser Stelle wird über das Gesamtprojekt mit den drei Teilprojekten informiert. Regelmäßig werden hier Newsmeldungen veröffentlicht. Insgesamt wurden 20 Beiträge veröffentlicht. Zusätzlich wurden Facebook-Posts über das IfSS geschaltet.

Veranstaltungen:

- 3-Länder-Tagung D A CH der Netzwerke Gesundheitsfördernde Hochschulen (02.-04.07.18)

An dieser Tagung zum Thema Gesundheit und Gesundheitsmanagement im Setting Hochschule und Betrieb an der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt war *activity kit* mit zwei studentischen Hilfskräften vertreten. Im Rahmen eines Posterwalks konnte das Projekt vorgestellt werden.

- Teilnahme am Hochschulsport-Sommerfest

Am 12.07.18 fand das Hochschulsport-Sommerfest statt. Dieses fand auf dem Gelände des IfSS statt. Das *activity kit* Team war mit zwei Hiwis und einem Praktikanten mit einem Stand vertreten. An diesem wurde mit Hilfe diverser Plakate über das Projekt informiert.

- Kongress Armut und Gesundheit Berlin (14.-15.03.19)

Beim Kongress Armut und Gesundheit wurde das Projekt vorgestellt und es fand eine Diskussion im Rahmen eines Learning Cafés statt.

- Jahrestagung dvs-Kommission Gesundheit Hamburg (04.-06.04.19)

Bei der Jahrestagung der dvs-Kommission Gesundheit wurde das Projekt durch die drei Teilprojektleiter*in Dr. Jule Kunkel, Philip Bachert und Dr. Rainer Neumann vorgestellt und vertreten.

Stehfreundliche Umgestaltung des IfSS (SuS)

Das in der Lehrveranstaltung „Sportentwicklung und Gesundheitsförderung in verschiedenen Settings“ entwickelte Konzept zur Umgestaltung der Empore im Eingangsbereich des IfSS wurde mehrfach überarbeitet und erweitert. Als zur gleichen Zeit von der Institutsleitung angedacht wurde, das gesamte Foyer umzugestalten, ergab sich schließlich die Möglichkeit in einem weiteren Rahmen stehfreundliche Möbeln anzuschaffen. Seit Anfang März 2019 sind diese am IfSS vorzufinden. Um die gesundheitswirksame Bedeutung von Stehen zu erläutern und die Studierende auf die Funktion der Möbel hinzuweisen wurde ein Plakat von SuS vor Ort aufgehängt. Die Evaluation hinsichtlich der Nutzung steht noch aus.

Anschaffung von Stehpultaufsätzen in der KIT Bibliothek (SuS)

In Kooperation mit der KIT-Bibliothek wurden mobile, aus Holz gefertigte, stabile Stehpultaufsätze angeschafft, um Studierenden das Lernen im Stehen zu ermöglichen. Nach Testung eines der Stehpulte wurden insgesamt fünf Stehpultaufsätze gekauft, welche in der Bibliothek ausgeliehen werden können. Die Ausleihe erfolgt gegen eine Unterschrift. Die Maximaldauer der Ausleihe beträgt fünf Tage und die Stehpultaufsätze dürfen nur im Bibliotheksgebäude genutzt werden. Um die Studierende auf die Stehpultaufsätze aufmerksam zu machen, wurde ein Exemplar im Eingangsbereich der Bibliothek ausgestellt sowie ein Plakat aufgehängt. Des Weiteren wurde ein Flyer mit den wichtigsten Informationen sowie eine Anleitung für die Nutzung erstellt. Zudem wurde der Stehpultaufsatz im Rahmen der „Coffee Lecture“ – einem zehnminütigen Vortrag von Studierende an Studierende in der KIT-Bibliothek – beworben. In Kooperation mit der Bibliothek und der TK fand am 14.05.2019 zudem eine SuS-Aktion auf dem Vorplatz der Mensa statt, bei der die Aufsätze auch beworben wurden. Derzeit wird eine Masterarbeit verfasst, die die Nutzung der Aufsätze sowie das Ausleihprozedere evaluiert. Erste Ergebnisse liegen der Bibliothek vor und derzeit wird geprüft wie die entsprechenden Personen überzeugt werden können, das Ausleihprozedere zu vereinfachen.

Plakatkampagne im neuen Mathematikgebäude (SuS)

Mit Hilfe einer Plakatkampagne sollten die Studierenden auf die gesundheitsförderliche Bedeutung von Stehen aufmerksam gemacht werden sowie die Nutzung der vorhandenen Stehmöbel im neuen Mathematikgebäude evaluiert werden. Die Plakatstudie wurde in Kooperation mit Dr. Spitzmüller (Fakultät für Mathematik) durchgeführt. Die mit Steh-Sitztischen ausgestatteten Lernecken dienten dabei als Untersuchungsort. Die dreiwöchige Intervention fand im Januar 2019 statt. In der ersten Woche wurden die Studierenden in den insgesamt neun Lernecken des Mathematikgebäudes beobachtet, über 90% davon saßen. In der zweiten Woche wurden Tischaufsteller und Poster in allen Lernräumen angebracht mit dem Ziel, Studierende zum Stehen zu motivieren. Die Poster enthielten zu diesem Zweck ein Bild sowie einen kurzen Spruch, auf den Tischaufstellern war zusätzlich noch eine kurze Information zu den Vorteilen des Stehens. Die Beobachtungen wurden nach dem Anbringen der Tischaufsteller und Poster für weitere zwei Wochen durchgeführt. Die Datenauswertung konnte zeigen, dass der Anteil der sitzenden Studierenden signifikant zurückging.

Untersuchung zur Wirkung einer Stehpause auf das subjektive Wohlbefinden und Konzentrationsfähigkeit (SuS)

Die oben genannte Masterarbeit widmet sich dem Vergleich einer Entspannungs-, Aktiv- und Stehpause in Vorlesungen, um herauszufinden, ob diese sich unterschiedlich auf das subjektive Wohlbefinden und die Konzentrationsfähigkeit auswirken. Die Studie schließt an die Bachelorarbeit eines Studenten an, der zuvor bei Prof. Dr. Sauer (Fakultät für Mathematik) eine Aktivpause durchgeführt und evaluiert hatte. Anfang 2019 wurde eine dieser Aktivpausen gefilmt, um einen Werbefilm zu produzieren, der die Vorteile und eine mögliche Durchführung des Prozesses veranschaulicht.

Kooperationen für die Zukunft (SuS)

Die Arbeit am Projekt SuS hat gezeigt, dass zum einen weiterhin ein großer Sensibilisierungsbedarf besteht für die Problematik des Sitzens. Zum anderen ist die etablierte sitzende Norm stark und ein Kulturwandel von einer sitzenden zur stehenden Lern- und Arbeitskultur nimmt Zeit in Anspruch. Darüber hinaus hat i.d.R. die Umgestaltung von Lehr- und Lernräume einen langfristigeren Zeithorizont, wobei die Finanzierung eine Hürde darstellt. Daher hat SuS eine strategische Komponente, die sich damit befasst, was für die Sensibilisierung getan werden muss (z.B. die Werbekampagne) sowie Kooperationen mit der Mitarbeiterin für Lernraumkonzeption und dem Architekten des Zukunftscampus ins Leben zu rufen.

Plakatkampagne und Zählung zur Treppennutzung (SoS)

Nach umfassender Recherche und organisatorischer Vorarbeit, wurden die von Studierenden entwickelten Plakate von SoS Mitte Mai 2018 in drei mehrgeschossigen Gebäuden am KIT aufgehängt. Die Plakate wurden im Erdgeschoss in der Nähe der Aufzüge angebracht.

Jeweils zwei studentische Hilfskräfte führten an unterschiedlichen Tagen zu verschiedenen Uhrzeiten eine Zählung und eine Beobachtung der Treppenläufer*innen und Aufzugfahrer*innen durch. Nach der Baseline-Zählung hingen die Plakate insgesamt acht Wochen (bis zum 21.07.18). Nach je zwei Wochen fand ein Austausch der Plakate und eine erneute Zählung statt. So hingen alle sechs Motive für je zwei Wochen in den einzelnen Gebäuden, wobei die letzten zwei Wochen Kommunikationsplakate mit weiteren Informationen platziert wurden. Die Ergebnisse zeigten, dass das Treppennutzungsverhalten von Studierenden durch die Motivationsplakate positiv beeinflusst werden konnten.

Teilnahme Inklusionslauf (IM)

Am 23.09.18 fand im Rahmen des Baden-Marathons in Karlsruhe ein Inklusionslauf über 6 km statt. Mit dabei waren zwei Teams von IM. Die Zweier-Teams haben sich im Vorfeld durch eine Laufpartnerbörse gefunden und bestanden aus Studierenden und Mitarbeiter*innen des KITs mit und ohne Handicap. Im Vorfeld des Laufes fand ein Video-Dreh mit BadenTV zum Inklusionslauf mit einem Team von IM statt.

Inklusionssport und Ansprechpartner (IM)

Im Rahmen von IM wurde eine Seite zum Inklusionssport auf der Webseite des Hochschulsports am KIT integriert. Auf dieser wird über das Thema Inklusion im Sport informiert. Des Weiteren konnte ein Ansprechpartner (Sportreferent Hochschulsport) für Studierende mit Beeinträchtigung gewonnen werden.

Ermittlung des Sensibilisierungsbedarfs der Übungsleiter*innen und Mitarbeiter*innen des Hochschulsports (IM)

Im Rahmen eines Forschungsprojektes befasste sich eine Masterstudentin mit dem Thema Inklusion bei den Übungsleiter*innen (ÜL) und Mitarbeiter*innen (MA) im Hochschulsport. Unter Verwendung eines Online-Fragebogens, der auf dem Index für Inklusion im und durch Sport basiert, wurden 9 von 9 MA sowie 78 von 440 ÜL befragt. Im Gegensatz zu ÜL geben MA an, dass Inklusion im Hochschulsport thematisiert wird und dass sie mit der Begrifflichkeit etwas anfangen können. MA wünschen eine stärkere Auseinandersetzung mit dieser Thematik als ÜL. Dies könnte an der gesetzlichen Verpflichtung (MA) sowie an Berührungsängsten und einer fehlenden Sensibilisierung (ÜL) liegen. Regelmäßige Angebote wie Infoabende, Seminare & Workshops könnten diese Lücke schließen.

Bewertung des Projektverlaufs

Von großem Vorteil war die personelle Bandbreite, die das Projekt aufweist. Durch die verschiedenen Teilprojekte, die *activity kit* mit sich brachte und die innige Kommunikation zwischen den unterschiedlichen Parteien wurden viele Perspektiven und Blickwinkel in Planungen und Durchführungen integriert. Durch die Implementierung des Projektes in die Lehre beschäftigten sich jedes Semester neue Studierende mit der bewegungsbezogenen Gesundheitsförderung und dem eigenen Bewegungsverhalten. Die Studierenden brachten vielfältige Ideen und große Eigeninitiative zur Planung, Implementierung und Evaluation mit. Durch die große Teamstärke konnten mehrere Aufgaben zeitgleich erarbeitet und die Präsenz bei zahlreichen Veranstaltungen gewährleistet werden. Durchweg positiv war auch die Kooperationsbereitschaft sowohl am IfSS als auch bei weiteren KIT-Institutionen.

Als Herausforderung erwies sich das Herausfinden von Zuständigkeiten an der Hochschule. So gestalten sich Prozesse als zeitintensiver als angenommen. Vor allem stellten die Brandschutzbestimmungen für die Treppenintervention eine große Hürde dar. Nach Rücksprache mit dem Liegenschaftsmanagement (FM), der Sicherheitsabteilung (SUM) und dem Amt für Vermögen und Bau, konnte die Kampagne durchgeführt werden, jedoch unter konkreten Auflagen. Vorgabe war es u.a. keine baulichen Maßnahmen vorzunehmen und lediglich Materialien der Baustoffklasse A (nicht brennbar) zu verwenden. Somit wurden Ideen wie Aufkleber und technische Lösungen verworfen. Die Plakatintervention wurde durch die Anschaffung von Brandschutzrahmen realisierbar. Da die einzelnen Beobachtungszeitpunkte jeweils 45 Minuten betragen und auf den Übergang von jeweils zwei Veranstaltungszeiten gelegt wurde, war der zeitliche Aufwand groß und nur durch mehrere sehr aktive Projektbeteiligte möglich. Im Teilprojekt IM erwies sich die Erreichbarkeit der Studierenden mit Beeinträchtigung als Herausforderung. Da die genaue Anzahl der Studierenden mit Beeinträchtigung nicht bekannt ist, war es sehr schwierig diese Zielgruppe direkt zu kontaktieren. Durch die Beauftragte für Studierende mit Behinderung und chronischer Krankheit und dem Studienzentrum für Sehgeschädigte konnte bei Sitzungen oder Gesprächen mit betroffenen Studierenden auf das Projekt aufmerksam gemacht werden.

Vernetzung und Kommunikation

Die studentische Partizipation war zum einen dadurch gegeben, dass Teile der Projekte in Seminaren (u. a. „Sportentwicklung und Gesundheitsförderung in verschiedenen Settings“) bearbeitet wurden. Somit wurde v. a. den Sportstudierenden am KIT die Bedeutung von Bewegung im Studienalltag verdeutlicht und sie haben sich intensiv mit der Thematik auseinandergesetzt. Durch gezielte Werbeaktionen, wie z. B. für die Stehpultaufsätze bei den Coffee Lectures in der KIT-Bibliothek, konnten andere Studierende angesprochen werden, wodurch sich diese weiter selbstständig mit dem Thema „Stehen“ auseinandersetzen konnten. Das Ziel von SoS, die Steigerung der Treppennutzung von Studierenden für Studierende, wurde durch Lehrveranstaltungen und studentische Hilfskräfte in die Wege geleitet. Neben der Partizipation und Mitgestaltung des Projekts in Seminaren, wurde auch die Möglichkeit genutzt im Rahmen von Praktika und Abschlussarbeiten mitzuwirken. Durch die Lehrveranstaltung „Kleine Spiele inklusiv“ gelang es die Sportstudierende hinsichtlich der Thematik Inklusion zu sensibilisieren.

Innerhalb der Steuerungsgruppe wurden regelmäßige Treffen abgehalten. Davon abgesehen haben die hilfswissenschaftlichen Mitarbeiter*innen sich über die anstehenden Aufgaben ausgetauscht und gegenseitig unterstützt, auch über das Teilprojekt hinaus.

Die Absprache mit Jennifer Stöber (TK) erfolgte vor allem per Mail oder über Telefonate. Ihre zusätzliche Teilnahme an den Steuerungsgruppentreffen vor Ort ermöglichte ihr, immer über alles informiert zu sein. Sie unterstützte das Team mit Informationen und Tatkraft und stand immer als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Insgesamt verlief dadurch die Kommunikation mit der TK unkompliziert und durchweg positiv ab.

Weitere beteiligte Personen werden nachfolgend aufgezählt:

- Hochschulsport des KIT: Dr. Dietmar Blicker, Martin Kramer, Annalena Schneider, Michael Bischof
- Öffentlichkeitsarbeit KIT IfSS: Matthias Schlag
- Studienzentrum für Sehgeschädigte (SZS) des KIT: Susanne Schneider, Gerhard Jaworek
- Beauftragte für Studierende mit Behinderung und chronischer Krankheit: Angelika Scherwitz-Gallegos
- Bibliothek KIT/Lernraumkonzeption: Friederike Hoebel, Christine Rohde
- Allgemeine Services des KIT, Leitung der Gebäudedienste, Hausmeister ausgewählter Gebäude
- House of Competence des KIT: Dr. Alexa Kunz, Felix Albrecht, Jörg Reitermayer
- Mathematik Kooperation: Dr. Roman Sauer, Dr. Klaus Spitzmüller
- Inklusionslauf BadenMarathon: Fried-Jürgen Bachl
- Öffentlichkeitsarbeit Inklusionslauf: Klaus Müller (BNN), Moritz Wagner (BadenTV)
- Zukunftscampus: Dr. Frank Lang

Die Kommunikationswege unter den Beteiligten variierten zwischen Telefon-, Mail- und face-to-face-Absprachen.

Ausblick

Die Fortführung des Projektes und der Marke ist geplant. Für die Zukunft ist eine Bereitstellung der Plakate von SoS beabsichtigt, sodass in weiteren mehrstöckigen Gebäuden eine Sensibilisierung zu den positiven Auswirkungen des Treppensteigens stattfinden kann. Eine dauerhafte Implementierung von Anreizen zur Treppennutzung ist aufgrund von strengen Bestimmungen aktuell nicht möglich. Des Weiteren steht ein Konzept für einen Hochschulsportkurs mit Treppen als Trainingstool zur Verfügung. Neben der Bereitstellung der Plakate ist eine Evaluation der Nutzung der stehfreundlichen Möbel am IfSS geplant. Es können weiterhin Coffee Lectures zur Sensibilisierung für das Thema sedentary behaviour gehalten werden. Es ist in Planung, weitere Stehpultaufsätze anzuschaffen, zumal der Kontakt zur Lernraumkonzeption weiterhin besteht und Jule Kunkel im Arbeitskreis für Lernraumentwicklung am KIT aufgenommen wurde.

Die Lehrveranstaltung „Kleine Spiele inklusiv“ soll auch im SS 19 inklusiv gestaltet werden. Des Weiteren ist eine erneute Teilnahme am Inklusionslauf im Rahmen des BadenMarathons vorgesehen. Zur Sensibilisierung der Übungsleiter*innen des Hochschulsports hinsichtlich des Themas Inklusion ist eine Fortbildung in Planung. Ebenso ist eine schrittweise barrierefreie Gestaltung der Hochschulsport-Webseite in Planung.

Aktuell durchgeführte Studien von Studierenden werden in nächster Zeit ausgewertet und veröffentlicht, zumal auch weiterhin Studien im Projekt möglich sind. Die detaillierten Studienergebnisse der Plakatintervention werden demnächst in einem englischsprachigen peer-reviewed Journal veröffentlicht.

Evaluation

Fragestellung

Das Teilprojekt SoS beschäftigte sich in seiner Evaluation mit der Frage, ob durch die Plakatkampagne die Anzahl der Treppennutzer*innen gesteigert werden konnte.

Das Teilprojekt IM setzte sich bei der Evaluation vorrangig mit der Lehrveranstaltung „Kleine Spiele inklusiv“ und der Zufriedenheit der Teilnehmer*innen auseinander.

Ziel der Evaluation des Teilprojektes SuS war es zu untersuchen, inwiefern die Maßnahmen von SuS das Stehverhalten der Studierenden positiv beeinflusst haben.

Des Weiteren ist die übergeordnete Fragestellung, ob und wie eine intensive Partizipation der Zielgruppe in der Bewegungsförderung möglich ist.

Methoden

Die Evaluation der Treppennutzung der Studierenden wurde mit Hilfe von Beobachtungen und Zählungen durchgeführt. Die Maßnahme wurde hinsichtlich ihres Erfolges durch mehrere Beobachtungen beurteilt. Hierfür wurde eine Baseline-Zählung in KW 20 2018 durchgeführt. Die Folgeweche war Pfingstpause und wurde nicht erhoben. Anschließend waren noch acht Wochen Interventionszeitraum plus eine Woche Follow-up-Zählung bis zum Ende des SS 18. Die Baseline-Zählung wurde auf drei Werktagen angesetzt (Mo, Di, Mi). An diesen Tagen wurden in jedem Interventionsstiegenhaus mehrfach Daten in einem Zeitslot von 45 Minuten gesammelt. Eine Person füllte den eigens erstellten Beobachtungsbogen aus, eine zweite Person zählte alle Aufzug- und Treppennutzenden per Handzähler. Neben den Rahmenbedingungen (Beobachter*in, Datum, Zeit, Gebäude) wurden die Treppennutzer*innen und die Aufzugnutzer*innen notiert. Hierbei wurde in „Ältere“ und Studierende differenziert. Transportierte Gegenstände wurden ebenfalls erfasst. Während der Interventionsphase wurden offensichtliche Reaktionen der Personen auf die Plakate festgehalten. Zusätzlich gab es die Möglichkeiten besondere Vorkommnisse einzutragen. Diese direkte verdeckte Beobachtung wurde bei den weiteren Beobachtungszeitpunkten nach Plakatwechseln zu den gleichen Uhrzeiten durchgeführt. In der Nacherhebung fand zusätzlich eine Befragung durch Kurzinterviews statt.

Zur Evaluation der Lehrveranstaltung „Kleine Spiele inklusiv“ wurde ein Fragebogen verwendet. Dieser wurde beim letzten Termin der Lehrveranstaltung im Semester an die Teilnehmer ausgehändigt und von diesen vor Ort direkt ausgefüllt. Der Fragebogen umfasste Fragen zur Organisation, der Willkommenskultur und dem Miteinander, der Planung und Durchführung einer inklusiven Lehrveranstaltung sowie eine Bewertung des Lerneffektes.

Die Plakatintervention von SuS wurde mittels Beobachtungen evaluiert. Bevor die Plakate aufgehängt wurden fand eine Baselineerhebung an drei Tagen in KW 2 2019 statt. Die Beobachtungszeitpunkte und -tage ergaben sich dabei aus den Vorlesungszeiten im Mathematikgebäude. Für die Beobachtung diente das SOPLAY-Tool als Grundlage, welches für öffentliche Räumlichkeiten angepasst wurde. Es wurde die Anzahl der sitzenden, stehenden und aktiven Studierenden in allen 12 Lernecken zum Beobachtungszeitpunkt (Unterscheidung in m/w) erfasst. Dabei diente ein Klickzähler als Hilfe zur Erfassung der Personen. In KW 3 2019 wurden drei verschiedene Plakate in allen 12 Lernecken aufgehängt. Die Vorgehensweise und Beobachtungszeitpunkte waren dabei identisch mit KW 2 2019. In KW 4 2019 fand eine Follow-up-Erhebung statt.

Das Steuerungsteam hat regelmäßig reflektiert und die Teilprojekte durch entsprechende Handlungen angepasst. Zudem wurden in der Abschlusssitzung Reflexionen Beteiligter, insbesondere der beteiligten Studierenden, eingeholt.

Ergebnisse

- Wie viele Studierende konnten Sie mit Ihren Maßnahmen erreichen?

Da die Plakatkampagne im Teilprojekt SoS über acht Wochen stattfand, konnte die konkrete Anzahl der erreichten Studierenden nicht festgehalten werden. Während des Semesters sind die Gebäude hochfrequentiert. Zu den Beobachtungszeitpunkten wurden weit über 4000 Studierende beobachtet und gezählt.

Bei der Evaluation der Lehrveranstaltung „Kleine Spiele inklusiv“ im Teilprojekt IM konnten 29 Studierende befragt werden. Dabei handelt es sich sowohl um Sportstudierende als auch um Studierende anderer Fachrichtungen mit Beeinträchtigung. Des Weiteren konnten durch die aufgehängten Plakate diverse Studierende des KIT erreicht werden.

Durch die Plakatstudie von SuS wurden mehrere hundert Mathematik-Studierende erreicht. Hinzu kommen mehrere hundert Studierende, die innerhalb der Masterarbeitsuntersuchungen eine Stehpause in der Vorlesung machen. Durch die Umgestaltung des Foyers am IfSS wurden alle Sportstudenten sowie die Gäste des IfSS erreicht, wie z.B. die im Hochschulsport trainierenden. Mittels Anschaffung und Bewerben der Stehtischauksätze in der Bibliothek wurden alle Studierende, welche in die Bibliothek gehen, erreicht.

- Wie wurde die Zufriedenheit mit den Maßnahmen bewertet?

Die Lehrveranstaltung „Kleine Spiele inklusiv“ kam bei den Studierenden sehr gut an und hat ihnen Spaß gemacht ($M=1.34$, $SD=0.48$; Skalierung der Antwortmöglichkeiten: 1=„trifft zu“, 2= „trifft eher zu“, 3=„trifft eher nicht zu“, 4=„trifft nicht zu“). Von über 80% der TN wurde die Mitarbeit der Kommilitonen innerhalb der Lehrveranstaltung als sehr intensiv bewertet. Besonders gut wurde der respektvolle Umgang ($M=1.06$, $SD=0.25$), die gegenseitige Wertschätzung ($M=1.06$, $SD=0.36$) und die Vermeidung von Diskriminierung der Beeinträchtigten ($M=1.20$, $SD=0.40$) eingeschätzt. Die Planung und Durchführung der Lehrprobe stellte für die Studierenden teilweise eine Herausforderung dar ($M=2.20$, $SD=0.64$). Knapp 80% der TN gaben an viel über die methodisch-didaktische Vorgehensweise gelernt zu haben. Während die Studierenden bei der Planung teilweise eine Herausforderung sahen, fühlten sie sich durch den Aspekt der Inklusion nicht überfordert ($M=3.53$, $SD=0.56$). Unterschiedliche Meinungen gibt es zum Sportangebot. Hier fühlten sich einige Studierende durch die Inklusion der Beeinträchtigten unterfordert ($M=2.48$, $SD=0.93$) und die Hälfte der Studierenden gab an, dass keine neuen sportartspezifischen Fertigkeiten gelernt wurden.

Die Durchführung der Stehpausen sowie die Stehpultaufsätze werden innerhalb der Masterarbeitsstudie aktuell anhand von Fragebögen bewertet. Bisher ist das Feedback von Dozierenden in deren Vorlesungen Stehpausen durchgeführt werden, von Studierenden die Stehpausen mitmachen und von Studierenden, die Stehpultaufsätze genutzt haben, überwiegend positiv. Durch die Plakatintervention im Mathematikgebäude konnten die Studierenden zum Stehen während des Lernens animiert werden.

- Welche weiteren zentralen Ergebnisse hat die Evaluation ergeben (z.B. Steigerung der körperlichen Aktivität oder subjektive Einschätzung des Gesundheitszustandes)?

Es wurden partizipativ Strukturen und Maßnahmen zur Bewegungsförderung geschaffen. Inwiefern diese, falls sie verstetigt werden können, sich messbar auf körperliche Aktivität oder Gesundheitszustand auswirken, müsste in Zukunft evaluiert werden. Derzeit untersucht eine Masterstudentin innerhalb ihrer Masterarbeit, wie sich Stehpausen auf das subjektive Wohlbefinden und Gesundheitsparameter auswirken.

Fazit

- Wie interpretieren Sie die Ergebnisse Ihrer Evaluation? Welche Schlüsse und ggf. Konsequenzen ziehen sie daraus?

Die Ergebnisse der SoS-Maßnahme zeigen, dass relativ einfache und kostengünstige Bemühungen die körperliche Aktivität von Studierenden erhöhen können. Die Ergebnisse zeigen auch, dass die Bedeutung der Beteiligung der Endadressaten in allen Phasen eines Projekts essentiell ist, da sie dazu beiträgt, ein tieferes Verständnis des Settings zu gewinnen und Lösungen für die Anpassung der Intervention an die Präferenzen und Anliegen der Zielgruppe zu erarbeiten.

Alles in allem kann die inklusive Lehrveranstaltung „Kleine Spiele“ als sehr gut bewertet werden. Die Studierenden konnten sich mit dem Thema Inklusion auseinandersetzen und wurden hinsichtlich des Themas sensibilisiert. Vor allem die Willkommenskultur und das Miteinander wurden von den Teilnehmern als positiv bewertet und die Studierenden konnten bei der Planung und Durchführung der Lehreinheiten viele neue Erfahrungen sammeln. Durch die fast ausschließlich positive Bewertung der Lehrveranstaltung „Kleine Spiele“ wäre es auch in Zukunft sinnvoll diese inklusiv zu gestalten.


Die Bereitschaft zum Stehen ist bei den Studierenden gegeben, wobei es sowohl bei den Studierenden als auch bei den Dozierenden und Angestellten der Bibliothek weiterhin Sensibilisierungsbedarf besteht bzgl. der Bedeutung von Sitzen bzw. der Potenziale der Stehpausen. Dies kann durch aktive Werbung für das Stehen geschehen. Dabei ist es von Vorteil den Studierenden Informationen zum Thema Stehen bereitzustellen. Darüber hinaus ist es sinnvoll weitere Institute anzusprechen und dieses auf die bisherigen Erfolge aufmerksam zu machen, sowie diese zu motivieren den Studierenden das Stehen in den Veranstaltungen zu ermöglichen. Im Sinne des Nudgings müssen nicht nur Hürden zum Stehen genommen werden, sondern auch das Stehen einladender und einfacher gemacht werden.

Insgesamt ziehen wir den Schluss, dass die partizipative Entwicklung und Umsetzung von Maßnahmen sehr erfolgreich und für alle Beteiligten zufriedenstellend war.

Anhang

1. Gesamtprojekt activity kit

1.1 Poster activity kit – der Bewegungsbaukasten für KIT-Studierende



Institut für Sport und Sportwissenschaft

activity kit

Der Bewegungsbaukasten für KIT-Studierende

activity kit ist Teil der deutschlandweiten Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh) und der Techniker Krankenkasse (TK). Das Projekt zielt darauf ab, Studierenden am KIT mehr Bewegung im Alltag zu ermöglichen.

Weiterführung
Überarbeitung, Fortführung und Verfestigung der Interventionen auf Grundlage der Evaluation.

Transfer
Formulierung des Know-hows in Adressaten entsprechender Darstellungs- und Kommunikationsform.


Dissemination
Veröffentlichung der Forschungsergebnisse.

Problemkonstruktion
Sportstudierende analysieren die Ist-Situation und identifizieren Probleme und Herausforderungen. Interviews mit Studierenden und Experten sowie eine Campus-Begehung bilden die Grundlage für Interventionen in den einzelnen Teilprojekten, z.B. *Interviews mit Studierenden zu ihrem Sitzverhalten*.

Literaturrecherche
Recherche in ausgewählten Datenbanken mit dem Ziel, einen Überblick über die aktuelle Studienlage zu erhalten. Ermittlung bereits umgesetzter Interventionen.

Projektaustausch
Kommunikation mit hochschulinternen Akteuren und anderen Hochschulen, z.B. *CampusPlus TU Kaiserslautern*.

Projektidentität
Studierende entwickeln erste Vorschläge zur Logogestaltung.



ACTIVITY KIT

Wissenschaftliche Beobachtung
Systematisch werden die Orte mit der Plakatintervention beobachtet, um die Wirksamkeit zu überprüfen, z.B. *durch Handzähler und Beobachtungsbogen*.

Reflexion
Kontinuierliches Prüfen der Projektzielsetzung, -planung und -durchführung durch die Verantwortlichen.

Befragung
Meinungen zu den Plakaten werden eingeholt, z.B. *Beurteilung der Plakate durch Studierende mit Beeinträchtigung*.

Plakatkampagne
In zahlreichen Gebäuden auf dem KIT-Campus werden Plakate ausgehängt.

Internetauftritt
Zur Projektkommunikation erhält *activity kit* einen Auftritt auf der Hochschulsportwebseite. Ebenso findet das Projekt Präsenz in den sozialen Medien sowie auf der MyHealth-Webseite (studentisches Gesundheitsmanagement am KIT).

Präsenz in verschiedenen Veranstaltungen
activity kit ist Lehrinhalt von Seminaren und wird bei Veranstaltungen vorgestellt, z.B. *Lange Nacht der Abschlussarbeit*.


Formulierung erster Interventionsansätze
Studierende generieren auf Grundlage der Problemkonstruktion teilprojektspezifische Interventionskonzepte, z.B. *Schulung für Mitarbeiter/innen und Kursleiter/innen des Hochschulsports zum Thema Inklusion*.

Plakatgestaltung
Gestaltung von Plakaten auf Basis der von Studierenden entworfenen Interventionskonzepte, z.B. *Formulierung von motivierenden Slogans durch Studierende*.

Logoentwicklung
Unter Berücksichtigung der bereits entwickelten Vorschläge sowie anschließender Meinungsforschung unter Sportstudierenden entsteht ein Gesamtlogo und ein Logo für jedes Teilprojekt.


Kooperativ und vernetzt
am Beispiel von **Inklusiv mobil**

In Absprache mit dem Hochschulsport und Studierenden mit Beeinträchtigung soll ein regelmäßiges inklusives und barrierefreies Sportangebot entstehen. Eine enge Kooperation besteht unter anderem auch mit dem Studienzentrum für Sehgeschädigte und der Beauftragten für Studierende mit Behinderung und chronischer Krankheit. Das Team arbeitet zum Beispiel bei der Erstellung des inklusiven Sportangebots „Kleine Spiele“ mit.




Nachhaltig
am Beispiel von **Stand up, students!**

Eine stehfreundliche Lehr- und Lernumgebung am KIT soll Studierenden bewegungsaktives Arbeiten und Lernen ermöglichen. Die Implementierung von Stehpausen in der Lehre hat zum Ziel, lange Sitzzeiten während Veranstaltungen zu unterbrechen. Langfristig sollen Studierende für das Thema „sedentary behaviour“ sensibilisiert und die an der Hochschule etablierte Sitzkultur herausgefordert werden.




Partizipativ
am Beispiel von **Students on stairs**


In den Seminaren „Sportentwicklung und Gesundheitsförderung in verschiedenen Settings“ und „Projektmanagement – live und in Farbe“ identifizieren Studierende unterschiedlicher Fachrichtungen geeignete Orte für eine Treppenintervention sowie praktische Lösungsansätze. Methodisch werden zum Beispiel World Cafés, Fokusgruppen und Befragungen eingesetzt. Diese wertvollen Vorarbeiten werden von studentischen Hilfskräften aufgegriffen und umgesetzt.




Projektleitung: Dr. Jule Kunkel, Philip Bachert, Dr. Rainer Neumann
 Studentische Hilfskräfte: Maïke Paulus, Nils Erley, Katrin Geiger
 E-Mail: activity.kit@sport.kit.edu
<https://www.sport.kit.edu/hochschulsport/activitykit.php>



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband




Gesundheitspartner



KIT – Die Forschungsuniversität in der Helmholtz-Gemeinschaft

www.kit.edu



1.2 Logos



1.3 Newsmeldungen

Kommunikation über Facebook (Stand 20.05.2019)

Inklusive Lehrveranstaltung „Kleine Spiele“ (09.05.2019)



„Zu zweit ein starkes Team – Gemeinsam Laufen“ (04.09.2018)



Treppensteigen leicht gemacht (16.07.2018)

Sport und Sportwissenschaft (KIT) @IfSS.Karlsruhe

Treppensteigen leicht gemacht!
 Im Rahmen des Projekts Students on stairs wurden Motivationsplakate von KIT-Studierenden verschiedener Fachrichtungen entworfen. Diese Plakate wurden zu Beginn des Sommersemesters im Maschinenbau- (10.23), Bauingenieur- (10.50) und Chemiegebäude (30.45) mit dem Ziel angebracht, zum Treppensteigen zu animieren.
 Die Aktion läuft zunächst noch bis zum Ende des Sommersemesters. Mehr Informationen über das Teilprojekt von activity kit unter: <https://www.sport.kit.edu/hochschulsport.../studentsonstairs.php>
 Hast du selbst Ideen oder Anregungen? Dann schreib uns: activity.kit@sport.kit.edu

ACTIVITY KIT
Students on stairs

Sitzenbleiben war gestern! (21.06.2018)

IfSS - Institut für Sport und Sportwissenschaft (KIT) @IfSS.Karlsruhe

Sitzenbleiben war gestern!
 Wusstest du das regelmäßige Stehpausen ein konzentriertes und entspanntes Lernen fördern?
 Stand up, students! ein Teilprojekt von activity kit hat sich deshalb zum Ziel gesetzt, eine stehfreundliche Lehr- und Lernkultur am KIT zu schaffen und die an der Hochschule etablierte Sitzkultur herauszufordern.
 Hier erfährst du mehr über das Projekt: <https://www.sport.kit.edu/hochschulsport/2451.php>
 Hast du selbst Ideen oder Anregungen? Dann schreib uns: activity.kit@sport.kit.edu

ACTIVITY KIT
Stand up, students!

SPORT.KIT.EDU
Hochschulsport des KIT: Sportangebot - activity kit - Stand up, students!

Was bewegt dich am KIT? activity kit (16.06.2018)

Sport und Sportwissenschaft (KIT) @IfSS.Karlsruhe

Was bewegt dich am KIT? activity kit!
 Das Projekt ist Teil der deutschlandweiten Initiative „Bewegt studieren – studieren bewegt“ und zielt darauf ab, Studierenden am KIT mehr Bewegung im Uni-Alltag zu ermöglichen.
 Hier erfährst du mehr über das Projekt: <https://www.sport.kit.edu/hochschulsport/2443.php>
 Hast du selbst Ideen oder Anregungen? Dann schreib uns: activity.kit@sport.kit.edu

ACTIVITY KIT

SPORT.KIT.EDU
Hochschulsport des KIT: Sportangebot - activity kit
 Das Projekt ist Teil der deutschlandweiten Initiative Bewegt studieren -...



KIT
Karlsruher Institut für Technologie



KIT Campus Süd | #SS | Postfach 6980 | 76049 Karlsruhe

Institut für Sport und Sportwissenschaft
Institutsleiter: Prof. Dr. Alexander Woll

Projekt activity kit
Projektleitung: Dr. Jule Kunkel / Philip Bachert

E-Mail: activity.kit@sport.kit.edu
Web: www.sport.kit.edu

Datum: 13. Juni 2018

Studentische Beteiligung am Projekt *activity kit* Hiwi-Positionen, Praktika, Forschungsarbeiten

Das Bewegungsförderungsprojekt *activity kit* bzw. dessen Teilprojekte *Stand up, students!*, *Students on stairs* und *Inklusiv mobil* leben von studentischer Beteiligung. Der Großteil der Projektentwicklung, der Entscheidungen sowie der Umsetzung sollen bei der Zielgruppe liegen: den Studierenden. Daher sind wir auch jederzeit auf der Suche nach Hiwis, Praktikant*innen sowie Studierenden, die bei uns im Projekt forschen oder ihre Abschlussarbeiten schreiben möchten.

Die Hiwi-Stellen sind vor allem geeignet für Masterstudierende und können sowohl im Gesamtprojekt (z. B. Schwerpunkt Kommunikation) und/oder vertieft in einem der Teilprojekte angesiedelt sein. Das Praktikum können sich Bachelorstudierende als internes Praktikum (60 Stunden) innerhalb ihres Studiums anrechnen lassen. Forschungsprojekte und Abschlussarbeiten können sowohl als Bachelorarbeit, also auch als Forschungsmodul und Masterarbeit umgesetzt werden. Hierbei sollen Studierende vor allem ihre eigenen Ideen einbringen und selbständig ihr Thema vorschlagen und bearbeiten. Das Projekt besitzt derzeit eine Laufzeit bis März 2019.

Mehr Infos zu dem Projekt sind auf der *activity-kit*-Seite im Hochschulsport zu finden (<http://www.sport.kit.edu/hochschulsport/activitykit.php>). Bei Interesse können sich Studierende an die Projektleiterin Dr. Jule Kunkel (ab 3.7. Philip Bachert) wenden (activity.kit@sport.kit.edu).

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
Kalenstraße 12
76131 Karlsruhe
USA-IDN: DE298749428

Präsident: Prof. Dr.-Ing. Holger Hirsche
Vizepräsidenten: Prof. Dr. Thomas Hirth,
Prof. Dr. Oliver Koß, Christine von Vangerow,
Prof. Dr. Alexander Wenzler

LBW/BW Bank
IBAN: DE44 6005 0101 7465 5001 49
BIC/SWIFT: SOLADEST800

LBW/BW Bank
IBAN: DE19 6005 0101 7465 5012 96
BIC/SWIFT: SOLADEST800



KIT Campus Süd | #SS | Postfach 6980 | 76049 Karlsruhe

Institut für Sport und Sportwissenschaft
 Institutsleiter: Prof. Dr. Alexander Woll

Projekt activity kit
 Stv. Projektleitung: Philip Bachert

E-Mail: activity.kit@sport.kit.edu
 Web: www.sport.kit.edu/hochschulsport/activitykit

Datum: 23. Juli 2018

activity kit informiert Studierende auf dem Hochschulsport-Sommerfest am 12. Juli

Auf dem Sommerfest des Hochschulsports, das in Kooperation mit dem KIT-SC und der Fachschaft Sport veranstaltet wurde, war neben zahlreichen Hochschulsport-Vertretern auch das Team von *activity kit* mit dabei.

Können Studierende mit Beeinträchtigung am KIT-Hochschulsport teilnehmen?
 Wo kann man am KIT im Stehen arbeiten und eignet sich dafür ein Stehpult?
 Warum sollte man die Treppe anstelle des Aufzugs nehmen?

Fragen, die die studentischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Stand von *activity kit* gerne beantworteten.

Als Mitmach-Aktion hatten Studierende die Möglichkeit mit einem Rollstuhl oder einer Brille, die verschiedene Sehbehinderungen simulierte, einen aufgebauten Parkour zu durchqueren.



Praktikant Leon und die beiden studentischen Hilfskräfte Maike und Nils.

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
 Kaiserstraße 12
 76131 Karlsruhe
 USA-IDN: DE286746426

Präsident: Prof. Dr.-Ing. Holger Herrmann
 Vizepräsidenten: Prof. Dr. Thomas Hirt,
 Prof. Dr. Oliver Kraft, Christiane von Vangerow,
 Prof. Dr. Alexander Wimmer

LBW Bank
 IBAN: DE44 6005 0101 7495 5001 49
 BIC/SWIFT: SOLADE3300

LBW Bank
 IBAN: DE16 6005 0101 7495 5012 96
 BIC/SWIFT: SOLADE3300



KIT Campus Süd | IFSS | Postfach 6980 | 76049 Karlsruhe

Institut für Sport und Sportwissenschaft
 Institutsleiter: Prof. Dr. Alexander Woll

Projekt activity kit
 Stv. Projektleitung: Phillip Bachert

E-Mail: activity.kit@sport.kit.edu
 Web: www.sport.kit.edu/hochschulsport/activitykit

Datum: 20. Juli 2018

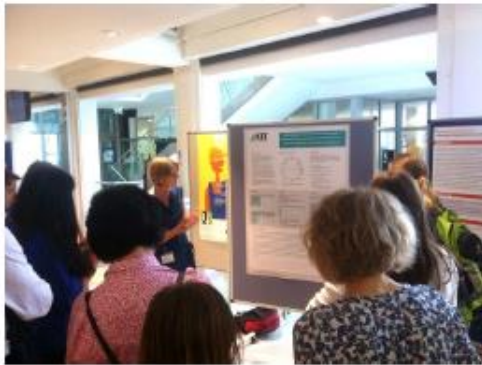
activity kit bei der Visions 3-Länder-Tagung D_A_CH

Unter dem Titel „Visions | Inspirationen für Gesundheit in Gegenwart und Zukunft“ trafen sich vom 02. bis 04. Juli 2018 mehr als 130 Expertinnen und Experten aus Deutschland, Österreich und der Schweiz an der Alpen-Adria-Universität in Klagenfurt, um sich über Themen rund um das Gesundheitsmanagement im Setting Hochschule und Betrieb auszutauschen.

Das Team von activity kit war mit dabei und stellte den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ihr Projekt im Rahmen eines Posterwalks vor. Bei der sich anschließenden Fragerunde stand insbesondere das Thema Evaluation und Partizipation im Vordergrund.

„Die Tagung bot die Möglichkeit an zahlreichen interessanten Vorträgen und Diskussionsrunden teilzunehmen. Da wir uns in der Vergangenheit bereits mit Hochschulen aus Deutschland ausgetauscht hatten, war es besonders interessant Projekte und Herangehensweisen aus der Schweiz und aus Österreich kennen zu lernen“ so die studentische activity kit-Mitarbeiterin Maika Paulus.

Auch Nils Erley, der im activity kit-Projekt für das Teilprojekt *Students on stairs* zuständig ist, zog ein positives Fazit: „Durch viele Gespräche mit anderen Akteurinnen und Akteuren konnten wir viele Anregungen mit Blick auf unser Projektvorhaben mitnehmen.“



Posterwalk im Rahmen der Visions 3-Länder-Tagung D_A_CH



activity kit-Poster (2. von links)

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
 Kaiserstraße 12
 76131 Karlsruhe
 USA-IDN: DE285749428

Präsident: Prof. Dr.-Ing. Holger Hanselka
 Vizepräsidenten: Prof. Dr. Thomas Hirth,
 Prof. Dr. Oliver Kraft, Christine von Vangerow,
 Prof. Dr. Alexander Wanner

LDBW/BW Bank
 IBAN: DE44 6005 0101 7495 5001 49
 BIC/SWIFT: SOLADE3300

LDBW/BW Bank
 IBAN: DE18 6005 0101 7495 5012 98
 BIC/SWIFT: SOLADE3300





KIT Campus Süd | IfSS | Postfach 6980 | 76049 Karlsruhe

Institut für Sport und Sportwissenschaft
 Institutsleiter: Prof. Dr. Alexander Woll

Projekt activity kit
 Stv. Projektleitung: Phillip Bachert

E-Mail: activity.kit@sport.kit.edu
 Web: www.sport.kit.edu/hochschulsport/activitykit

Datum: 13. August 2018

Weltweiter Austausch auf dem 14. FISU-Forum in Krasnojarsk, Russland

„Student Sport as a springboard for innovative leadership“, so lautete das Motto des diesjährigen FISU-Forums, das vom 06-10. August in Krasnojarsk, Russland, stattfand. Maïke Paulus vom Projekt *activity kit* vertrat zusammen mit Sebastian Knust (Hochschulsportleiter Uni Hannover) und Fabius Frantz (Uni Leipzig) als deutsche Delegation den allgemeinen deutschen Hochschulsport bei dem internationalen Event.

Die Fédération Internationale du Sport Universitaire (FISU) ist der internationale Hochschulsportverband. Alle zwei Jahre bringt das FISU-Forum Studierende, Nachwuchs- und Hochschulsportmanager, Vertreter internationaler Sport- und Nicht-Sportverbände und renommierte Referenten aus der ganzen Welt zusammen, um die weltweite Hochschulsportbewegung zu entwickeln und zu stärken. Neben Themen wie Chancengleichheit im Sport und Fair-Play wurde dieses Jahr auch die psychische Gesundheit von Studierenden diskutiert. Dazu stellte Dian Caesaria-Widyasari von der Muhammadiyah Malang Universität in Indonesien ihre Studie über den Zusammenhang eines gesunden Lebensstils und der psychischen Gesundheit von Studierenden in Indonesien vor. Unter anderem zeigte ihre Studie, dass Studierende, die viel sitzen, ein um 65 Prozent höheres Risiko für psychische Erkrankungen haben.

„Das FISU-Forum bot die Möglichkeit, sich mit Akteuren aus der ganzen Welt auszutauschen“, berichtet Maïke Paulus nach ihrer Rückkehr. „So habe ich beispielsweise erfahren, dass es in Finnland bereits Alltag ist, den Studierenden Stehtische in den Bibliotheken anzubieten. Ebenso gibt es dort zahlreiche Ruheräume zum Entspannen.“ Viele Teilnehmenden waren auch an dem Projekt *activity kit* interessiert.

Weitere Informationen über das FISU-Forum finden Sie hier: <http://www.fisu.net/education/education-events-and-programmes/fisu-forum-on-university-sport>



Die deutsche Delegation auf der Forumsmesse



FISU-Forum Eröffnungszeremonie

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
 Kaiserstraße 12
 76131 Karlsruhe
 USt-IdNr. DE296749438

Präsident: Prof. Dr.-Ing. Holger Herrmann
 Vizepräsidenten: Michael Gerß, Prof. Dr. Thomas Hoff,
 Prof. Dr. Oliver Kraft, Christine von Vangerow,
 Prof. Dr. Alexander Wenzler

LBW/BW Bank
 IBAN: DE44 6005 0101 7495 5001 49
 BIC/SWIFT: SOLADE3300

LBW/BW Bank
 IBAN: DE16 6005 0101 7495 5012 96
 BIC/SWIFT: SOLADE3300





KIT Campus Süd | #SS | Postfach 6980 | 76049 Karlsruhe

Institut für Sport und Sportwissenschaft
Institutsleiter: Prof. Dr. Alexander Woll

Projekt activity kit
Stv. Projektleitung: Philip Bachert

E-Mail: activity.kit@sport.kit.edu
Web: www.sport.kit.edu

Datum: 31. Oktober 2018

Tagung der Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“

Am 24. und 25.10.2018 fand in Göttingen die Zwischenbilanztagung der Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ statt. Das Projekt *activity kit* wurde durch Katrin Geiger, Philip Bachert und Nils Erley vor Ort vertreten. Im Vordergrund stand der Erfahrungsaustausch mit Vertretern anderer Projekte zur Bewegungsförderung von Studierenden.

Weitere Informationen zur Tagung sind auf der Homepage des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh) unter <https://www.adh.de/medien/newsarchiv/news/ueber-100-teilnehmende-ziehen-bilanz-zu-ihren-bisherigen-projektverlaeufen.html> zu finden.

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
Kalenberstraße 12
76131 Karlsruhe
USA-IDN: DE298749428

Präsident: Prof. Dr.-Ing. Holger Hanselka
Vizepräsidenten: Prof. Dr. Thomas Hirth,
Prof. Dr. Oliver Kraft, Christine von Vangerow,
Prof. Dr. Alexander Wimmer

LSB/BSW Bank
IBAN: DE44 6005 0101 7495 5001 49
BIC/SWIFT: SOLADE3300

LSB/BSW Bank
IBAN: DE19 6005 0101 7495 5012 98
BIC/SWIFT: SOLADE3300



KIT Campus Süd | ITSS | Postfach 6980 | 76049 Karlsruhe

Institut für Sport und Sportwissenschaft
Institutsleiter: Prof. Dr. Alexander Woll

Projekt **activity kit**
Stv. Projektleitung: Philip Bachert

E-Mail: activity.kit@sport.kit.edu
Web: www.sport.kit.edu

Datum: 12. Februar 2019

Gastvortrag in der Mastervorlesung Forschungsmethoden am Institut für Sport und Sportwissenschaft

In der ersten Vorlesungswoche des Jahres 2019 waren Philip Bachert und Nils Erley von *activity kit* zu Gast in der Lehrveranstaltung Forschungsmethoden von Herrn Dr. Wäsche am Institut für Sport und Sportwissenschaft. In der 90-minütigen Vorlesungseinheit wurde das Thema „partizipative Forschung“ anhand des Projekts *activity kit* praktisch dargestellt und anschließend mit den anwesenden Studierenden diskutiert.

Zu Beginn der Vorlesung wurden aktuelle Forschungsergebnisse zur Studierendengesundheit präsentiert. Anschließend wurde die Entstehung des Projekts, sowie dessen Verortung erläutert. Danach wurden der Ablaufprozess des Projektes von *activity kit* sowie bereits durchgeführte und noch geplante Maßnahmen aus den Teilprojekten vorgestellt. Die teilnehmenden Studierenden wurden von ihrem Dozenten darum gebeten, während dieser Ausführungen ein besonderes Augenmerk auf methodische Aspekte zu richten. Insbesondere die Themen Studierendenbeteiligung, Methodenwahl und -einsatz sowie Barrieren bei der praktischen Umsetzung von Maßnahmen wurden in der anschließenden Diskussion thematisiert.

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
Käthestraße 12
76131 Karlsruhe
US-IdNr. DE298749428

Präsident: Prof. Dr.-Ing. Holger Hesse
Vizepräsidenten: Prof. Dr. Thomas Hirth,
Prof. Dr. Oliver Kraft, Christian von Vangerow,
Prof. Dr. Alexander Wimmer

LSBWSW Bank
IBAN: DE44 6005 0101 7498 5001 49
BIC/SWIFT: SOLADEST600

LSBWSW Bank
IBAN: DE18 6005 0101 7498 5012 98
BIC/SWIFT: SOLADEST600

2. Students on stairs!

2.1 Auflagen

Nach Rückmeldung des Liegenschaftsmanagements (FM), der Sicherheitsabteilung (SUM) und dem Amt für Vermögen und Bau – Baden-Württemberg kann Ihr Vorhaben unter folgenden Auflagen durchgeführt werden.

- Es dürfen Applikationen auf Treppenstufen und Gehflächen weder zum Rutschen noch zum Stolpern führen.
- Bauteile dürfen nicht beeinträchtigt oder beschädigt werden (beispielsweise weder gebohrt noch mit dauerhaftem Kleber auf Bauteile geklebt werden).
- Allenfalls dürfen temporäre, rückstandsfreie Plakatklebepads o. ä. verwendet werden.
- Die Flucht- und Rettungswege dürfen durch das Aufstellen von Plakatständern o. ä. nicht eingeschränkt werden und müssen freigehalten bleiben.
- In Treppenträumen dürfen keine Aufsteller den Zu- und Ausgang behindern oder blockieren.
- Fluchtwegkennzeichnungen müssen sichtbar bleiben und dürfen nicht beklebt/überklebt oder in sonstiger Weise beeinträchtigt werden.
- Es ist grundsätzlich nicht brennbares Material (Baustoffklasse A1) zu verwenden.
- Der Rückbau hat bis zum Beginn der Sommersemesterferien 2018 zu erfolgen.

2.2 Beobachtungsbogen

(II.) Beobachtungsbogen



Beobachtungsbogen – Students on stairs

Beobachter		
Datum		
Zeit		
Gebäude	<input type="radio"/> Maschinenbau 10.23 <input type="radio"/> Bauingenieur 10.50 <input type="radio"/> Chemie 30.45	
Treppennutzer Kriterien für ältere Nutzer: - geschätztes Alter U40 - Mitarbeiterkarte am Gürtel - Arbeitskleidung Gegenstände kennzeichnen mit s (schwer) oder u (unhandlich)	Ältere Nutzer	Gegenstände
Aufzugnutzer	Ältere Nutzer	Gegenstände
Offensichtliche Reaktionen auf Plakate	Positive	Negative
Rahmenbedingungen/ Besonderheiten z.B. Wetter, Feueralarm, Lehrveranstaltungen, Berührung mit Feiertag, Sonderveranstaltung, etc.		
Gesamtsumme vom Handzähler abgelesen	Treppe	Aufzug

2.3 Plakatmotive



Eifchen

**Aufzug
Knopf drücken
Ich muss warten
Er kommt einfach nicht
Treppe**



**Sei wie Giuseppe –
nimm die Treppe!**



**Die Treppe ruft –
bezwinge sie!**



**Personal Trainer: 50€/Stunde
Fitnessstudio: 25€/Monat
Treppe nehmen: Für ummel!**



**Wusstest Du, dass Du Dein
Smartphone mit der
Energie einer einzigen Aufzugsfahrt
jeden Tag im Semester
aufladen könntest?**



**„There is no elevator
to success!“**

Zig Ziglar





Institut für Sport und Sportwissenschaft
und House of Competence

Students on stairs – Treppensteigen leicht gemacht!



ACTIVITY KIT

Students on stairs, ein gemeinsames Projekt des Instituts für Sport und Sportwissenschaft (ISS) und des House of Competence (HOC), hat es sich zum Ziel gesetzt, die körperliche Aktivität von KIT-Studierenden auf dem Campus zu erhöhen. Students on stairs ist Teil des Verbundprojekts activity kit, das im Zuge der deutschlandweiten Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt“ vom Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh) und der Techniker Krankenkasse (TK) gefördert wird.

Die konkrete Absicht besteht darin, das Treppennutzungsverhalten von Studierenden mittels niederschwelliger Anreize positiv zu beeinflussen. Durch das Treppensteigen wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, das Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt und die Muskulatur gekräftigt. Treppensteigen ist dabei vergleichsweise einfach in den Alltag zu integrieren und kann zur Erreichung von Bewegungsempfehlungen beitragen.

Um zum Verzicht auf den Fahrstuhl zu animieren, haben Studierende verschiedener Fachrichtungen Motivationsplakate entwickelt. Diese wurden über das Sommersemester 2018 hinweg in verschiedenen Gebäuden des KIT, in denen das Treppenhaus in unmittelbarer Konkurrenz zum Aufzug steht, aufgehängt. Die Aktion wurde durch Forschungsaktivitäten (z. B. Beobachtungen und Befragungen) begleitet. Die Ergebnisse dieser Erhebungen werden zeitnah auf der Projekthomepage veröffentlicht.

Partner:






Homepage: <https://www.sport.kit.edu/hochschulsport/studentsonstairs.php>

Kontakt: activity.kit@sport.kit.edu




KIT – Die Forschungsuniversität in der Helmholtz-Gemeinschaft www.kit.edu

2.4 Newsmeldungen



KIT
Karlsruher Institut für Technologie



ACTIVITY KIT

Institut für Sport und Sportwissenschaft
 Institutsleiter: Prof. Dr. Alexander Woll

Projekt activity kit
 Projektleitung: Dr. Jule Kunkel / Philip Bachert

E-Mail: activity.kit@sport.kit.edu
 Web: www.sport.kit.edu

Datum: 22. Juni 2018


KIT Campus Süd | IfSS | Postfach 6980 | 76049 Karlsruhe

Intervention zur Förderung der körperlichen Aktivität auf dem Campus


Das Teilprojekt *Students on stairs*, das zur Steigerung der Treppennutzung beitragen möchte, ist „in vollem Gange“.

Seit Montag, dem 28.05.2018, befinden sich von KIT-Studierenden entwickelte Plakate in drei mehrstöckigen Gebäuden, in denen der Aufzug in direkter Konkurrenz zur Treppe steht. Bei den Orten handelt es sich um das Maschinenbaugebäude (10.23), das Bauingenieurgebäude (10.50) und das Chemiegebäude (30.45). Die Motivationsplakate wurden von KIT-Studierenden verschiedener Fachrichtungen entworfen, um ihre Kommilitoninnen und Kommilitonen zum Treppensteigen zu animieren. Die Plakate werden zunächst bis zum Ende des Sommersemesters 2018 angebracht bleiben.

Über den gesamten Interventionszeitraum werden Befragungen und Beobachtungen durchgeführt um die Aktion zu evaluieren. Darüber hinaus werden eine Auswertung und eine Überarbeitung des Konzepts stattfinden. Gegebenenfalls werden neue Betätigungsfelder entstehen, wie ein Hochschulsportkurs unter besonderer Berücksichtigung von Treppen als Trainingstool.



Personal Trainer: 50€/Stunde
Fitnessstudio: 25€/Monat
Treppe nehmen: Für umme!



Karlsruher Institut für Technologie (KIT) Kaiserstraße 12 76131 Karlsruhe USt-IdNr. DE266749428	Präsident: Prof. Dr.-Ing. Holger Hanselka Vizepräsidenten: Prof. Dr. Thomas Hirth, Prof. Dr. Oliver Kraft, Christine von Vangerow, Prof. Dr. Alexander Wanner	LBBW/BW Bank IBAN: DE44 6005 0101 7495 5001 49 BIC/SWIFT: SOLAEST600
		LBBW/BW Bank IBAN: DE18 6005 0101 7495 5012 96 BIC/SWIFT: SOLAEST600



3 Stand up, students!
3.1 Beobachtungsbogen

Beobachtungsbogen

Datum:	Startzeit:	BeobachterIn:
--------	------------	---------------

Rahmenbedingungen:

Raumtemperatur	_____ °C	
Wetterbedingungen draußen	<input type="checkbox"/> Sonnig	<input type="checkbox"/> Bewölkt
	<input type="checkbox"/> Regen/Schnee	<input type="checkbox"/> Temperaturen unter 5 Grad
Zugänglich (z.B. nicht verschlossen/vermietet)	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Ausgestattet mit Stehtischen	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Benutzbar (z.B. nicht zu stark verschmutzt)	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Dunkel (z.B. genügend Licht)	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Gebäude ist leer	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Kommentar/Besonderheiten:		

Lernecke	Personen	Sitzend	Stehend	Aktiv
1	M(ännlich)			
	W(eiblich)			
2	M:			
	W:			
3	M:			
	W:			
4	M:			
	W:			
5	M:			
	W:			
6	M:			
	W:			
7	M:			
	W:			
8	M:			
	W:			
9	M:			
	W:			
10	M:			
	W:			
11	M:			
	W:			
12	M:			
	W:			

3.2 Plakatmotive



**Aufstehen
statt auf dem
Schlauch stehen!**



**Lieber stehen
und über den Horizont
hinausehen!**



**Sei schlau –
steh auf!**



**Lieber aufstehen
und fit durchs
Leben gehen!**



**Lieber aufstehen
statt zu früh
draufgehen!**



Müde? Verspannt? Unkonzentriert?
Wir sind nicht für das Sitzen gemacht. Nutze jetzt die
Möglichkeit aufzustehen und Dir etwas Gutes zu tun:
- gesteigerter Energieverbrauch
- bessere Konzentration
- weniger Rückenbeschwerden
Sei schlau – steh auf!



3.3 Broschüre Stehpultaufsätze



STEHPULTE

Was geschieht heutzutage nicht im Sitzen? Wir essen im Sitzen, wir unterhalten uns im Sitzen, wir arbeiten und lernen im Sitzen etc.

Auf Dauer wirkt sich permanentes Sitzen negativ auf die Gesundheit aus. Um dem ein Stück weit entgegenzuwirken, werden in der KIT-Bibliothek mobile Stehpulte verliehen.

AUSLEIHE UND RÜCKGABE

Die Stehpulte können von Montag bis Freitag zwischen 9 und 12 Uhr im Lesesaal Geisteswissenschaften (3. OG, Neubau) der KIT-Bibliothek Süd ausgeliehen werden. Die maximale Leihdauer beträgt eine Woche.

WARUM SOLLTE MAN STEHEN?

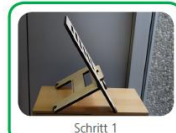
- Stärkung der Konzentration, Verbesserung der Aufmerksamkeit sowie der Merkfähigkeit des Gedächtnisses
- Vorbeugung von Rückenschmerzen
- Erhöhung des Energieverbrauchs

HINWEISE ZUR NUTZUNG DES STEHPULTES

- Stehpult zusammenbauen und auf den Tisch stellen
- Ablagebrett in etwa auf Höhe der unteren Rippen anbringen
- Ablage des Arbeitsmaterials (z. B. Laptop, Bücher etc.) auf dem Ablagebrett
- optimal: mehrere halbstündige Stehpausen über den Tag verteilt

AUFBAUANLEITUNG

Das Stehpult lässt sich in 3 Schritten leicht zusammenbauen:



KÖRPERHALTUNG

- aufrecht stehen
- Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilen
- oder Gewicht mehrfach von einem Bein auf andere Bein und wieder zurück verlagern
- Beine nicht durchstrecken
- Arme locker auf dem Brett ablegen

Eine Kooperation von KIT-Bibliothek und activity kit

KIT Bibliothek



Bildnachweis

Fotos Cover: Stehpulte © Standsome
Baum © k_r_craft (CC0), Pixabay

Kontakt

KIT-Bibliothek
Team Informationskompetenz
Telefon: +49 721 608-48102
E-Mail: infokompetenz@bibliothek.kit.edu

Institut für Sport und Sportwissenschaft und KIT-Hochschulsport
Projekt activity kit / Stand up, students!
E-Mail: activity.kit@sport.kit.edu
Internet: www.sport.kit.edu/hochschulsport/standupstudents.php

Herausgeber

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
Präsident Professor Dr.-Ing. Holger Hanselka
Kaiserstraße 12
76131 Karlsruhe
www.kit.edu
Karlsruhe © KIT 2019

3.4 Newsmeldungen



KIT
Karlsruher Institut für Technologie



ACTIVITY KIT

Institut für Sport und Sportwissenschaft
 Institutsleiter: Prof. Dr. Alexander Woll

Projekt activity kit
 Projektleitung: Phillip Bachert

E-Mail: activity.kit@sport.kit.edu
 Web: www.sport.kit.edu

Datum: 3. Juli 2018

KIT Campus Süd | IfSS | Postfach 6980 | 76049 Karlsruhe

Stand up, students!
 Von Studierenden für Studierende

Ein wichtiger Bestandteil des Projekts *activity kit* ist die Partizipation von Studierenden. So war auch das Teilprojekt *Stand up, students!* bereits zweimal Inhalt der Lehrveranstaltung „Sportentwicklung und Gesundheitsförderung in verschiedenen Settings“, die am Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) für Masterstudierende angeboten wird.

Zum Start von *Stand up, students!* beschäftigten sich die Studierenden im Wintersemester 2017/18 mit der Problemkonstruktion. Dazu wurde der KIT-Campus auf Stehfreundlichkeit getestet und Studierende unterschiedlicher Fachrichtungen zu ihrem Sitzverhalten befragt. Die Campus-Begehung ergab, dass bereits einige Steharbeitsplätze vorhanden sind, diese jedoch selten als solche genutzt werden. In den Interviews gaben Studierende an, besonders in der Prüfungsphase lange am Stück zu sitzen. Auf Grundlage der Problemkonstruktion wurden in der Lehrveranstaltung Ideen für Interventionen abgeleitet und Entwürfe für ein Logo zur Projektidentität entworfen.

In Sommersemester 2018 sollten nun bereits entwickelten Interventionsideen ausgearbeitet werden. Dazu entwickelten die Studierenden ein Konzept zur stehfreundlichen Umgestaltung einer Lern- und Aufenthaltsfläche am IfSS, erkundeten geeignete Orte um Plakate für *Stand up, students!* aufzuhängen und erarbeiteten Nudging-Ideen um Studierenden zum Aufstehen „anzustupsen“. Des Weiteren befassten sich die Studierenden mit der Frage wie sich Stehpausen in die Lehre am IfSS und langfristig am KIT integrieren lassen. Bei der Ausarbeitung wurden stets auch Ideen und Meinungen Studierender anderer Fachrichtungen eingeholt.

Ziel ist es nun, die Interventionen umzusetzen, weiterzuführen und zu evaluieren – stets mit dem Hintergedanken, Studierende aktiv in die Phasen miteinzubeziehen.

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
 Kaiserstraße 12
 76131 Karlsruhe
 USA-IdNr. DE298749428

Präsident: Prof. Dr.-Ing. Holger Hesse
 Vizepräsidenten: Prof. Dr. Thomas Hoff,
 Prof. Dr. Oliver Koß, Christof von Vangerow,
 Prof. Dr. Alexander Wimmer

LSB/BSW Bank
 IBAN: DE44 6005 0101 7426 5001 49
 BIC/SWIFT: SOLADEST300

LSB/BSW Bank
 IBAN: DE18 6005 0101 7426 5012 98
 BIC/SWIFT: SOLADEST300



KIT Campus Süd | ISS | Postfach 6980 | 76040 Karlsruhe

Institut für Sport und Sportwissenschaft
Institutsleiter: Prof. Dr. Alexander Wolf

Projekt activity kit
Stv. Projektleitung: Philipp Bachert

E-Mail: activity.kit@sport.kit.edu
Web: www.sport.kit.edu/hochschulsport/activitykit

Datum: 17. September 2018

Die Abwechslung macht's

Das Prinzip der Sitz-Steh-Dynamik

Der Mensch ist nicht für langes, monotones Sitzen geschaffen. Arbeiten im Stehen ist daher eine gute Alternative. Jedoch auch nicht auf Dauer.

Die Lösung ist, regelmäßig zwischen dem Sitzen und Stehen abzuwechseln – dieses Prinzip nennt sich Sitz-Steh-Dynamik. Dabei sollte darauf geachtet werden, alle 30 Minuten die Position zu wechseln. Zusätzlich lassen sich kleine Bewegungseinheiten, wie zum Beispiel auf die Zehenspitzen stellen, einbauen. Die Sitz-Steh-Dynamik bringt zahlreiche Vorteile mit sich. Der regelmäßige Haltungswechsel kann Rückenschmerzen und Verspannungen vorbeugen, bringt den Kreislauf in Schwung und steigert die Aufmerksamkeit und Konzentration.

Im Anhang befindet sich ein Campusplan mit zahlreichen Stand-Orten, an denen man zur Abwechslung im Stehen arbeiten kann.



Chloco di caffè Studierendewerk



Cafeteria Studierendewerk



Lernzentrum am Fasanenschlösschen

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
Kalenstraße 12
76131 Karlsruhe
UR-ID: 0102874608

Präsident: Prof. Dr.-Ing. Holger Hanselka
Vizepräsidenten: Michael Baur, Prof. Dr. Thomas Hill,
Prof. Dr. Oliver Kieß, Christine von Wangern,
Prof. Dr. Alexander Wanner

LEBWW/Bark
IBAN: CH44 808 0101 7460 0001 80
BIC: SWIFT: BKLA3333

LEBWW/Bark
IBAN: CH44 808 0101 7460 0001 80
BIC: SWIFT: BKLA3333

KIT
Karlsruher Institut für Technologie
LAGEPLAN CAMPUS SÜD

Stand-Orte am Campus-Süd ACTIVITY KIT

Stand-Orte

- eigene Sportstätten 2022
- auf dem Campus gibt es vielfältige Sportmöglichkeiten
- Hochgeschwindigkeit im Bus
- kostenloser Verkehr zwischen den Sportstätten
- viele Fahrradwege, umher zu fahren
- viele Bushaltestellen
- viele Fahrradwege
- viele Bushaltestellen
- viele Fahrradwege

Stand-Orte:

- Institut für Sport und Sportwissenschaft 40.40 **COMING SOON**
- Fakultätsbibliothek Informatik 50.34
- Cafeteria Studierendenwerk Innerhof, Hauptgebäude & Tischkicker
- Studierendenwerk/chicco di caffè
- Lernzentrum am Fasanenschlösschen 30.28
- Kollegiengebäude Mathematik 20.30
- Chemiegebäude 30.45
- KIT-Bibliothek **COMING SOON**

www.kit.edu



KIT Campus Süd | ISS | Postfach 6980 | 76049 Karlsruhe

Institut für Sport und Sportwissenschaft
 Institutsleiter: Prof. Dr. Alexander Woll

Projekt activity kit
 Stv. Projektleitung: Phillip Bachert

E-Mail: activity.kit@sport.kit.edu
 Web: www.sport.kit.edu/hochschulsport/activitykit

Datum: 12.02.1029

Stand up, students! für die Prüfungsphase

Die Prüfungsphase hat begonnen! Ein Satz der vermutlich bei Studierenden nicht nur ein Gefühl von Nervosität verursacht, sondern auch Bewegungsmangel, Konzentrationsprobleme sowie Rückenschmerzen vom vielen Sitzen in der KIT-Bibliothek mit sich bringt.

Um diesen Problemen entgegenzutreten, hat die KIT-Bibliothek in Kooperation mit *Stand up, students!* Ende 2018 Stehpultaufsätze angeschafft, die sich Studierende im 3. OG, Lesesaal Geisteswissenschaften ausleihen können. Das Ausleihen funktioniert ganz einfach: Bibliotheksausweis vorzeigen und eine Unterschrift setzen. Die Stehpultaufsätze können über Nacht in den Schließfächern der Bibliothek eingeschlossen werden. Die Idee der Ausleihmöglichkeit der Stehpultaufsätze für Studierende ist, die eintönigen Lemphasen bei Bedarf durch mehrere kurzweilige Steheinheiten erweitern zu können.

Doch wieso sollte man dies überhaupt tun? Mehrfach am Tag im Stehen arbeiten fördert die Konzentration, verbessert die Aufmerksamkeit und die Merkfähigkeit des Gedächtnisses. Es beugt Rückenschmerzen vor und kann den Energieverbrauch erhöhen. Also alles Argumente, die in der Prüfungsphase sehr hilfreich sein können.

In diesem Sinne, *Stand up students!* – für eine erfolgreiche Prüfungsphase!

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
 Kaiserstraße 12
 76131 Karlsruhe
 USt-IdNr. DE29674428

Präsident: Prof. Dr.-Ing. Holger Hanselka
 Vizepräsidenten: Michael Gerß, Prof. Dr. Thomas Hoff,
 Prof. Dr. Oliver Kraft, Christine von Vangerow,
 Prof. Dr. Alexander Wimmer

LSB/BW Bank
 IBAN: DE44 6005 0101 7495 5001 49
 BIC/SWIFT: SOLADE3300

LSB/BW Bank
 IBAN: DE16 6005 0101 7495 5012 96
 BIC/SWIFT: SOLADE3300



KIT Campus Süd | IFSS | Postfach 6980 | 76049 Karlsruhe

Institut für Sport und Sportwissenschaft
 Institutsleiter: Prof. Dr. Alexander Woll

Projekt activity kit
 Stv. Projektleitung: Phillip Bachert

E-Mail: activity.kit@sport.kit.edu
 Web: www.sport.kit.edu/hochschulsport/activitykit

Datum: 12.02.2019

Stand up, Students! – Beobachtungsstudie im Mathematikgebäude

Studierende zum Aufstehen zu bewegen, ist eine der Kernaufgaben des Teilprojekts *Stand up, Students!*. Stehen verbessert die Konzentration und die Merkfähigkeit, und dazu wird im Vergleich zum Sitzen auch noch mehr Energie verbraucht – genügend Gründe also, um beim Lernen zwischen Stehen und Sitzen abzuwechseln.

Im Mathematikgebäude, das mit Steh-Sitz-Tischen in den frei zugänglichen Lernecken ausgestattet ist, wurden in diesem Zusammenhang im Januar Plakate und Tischaufsteller mit motivierenden Sprüchen und einer kurzen Information zu den Vorteilen des Stehens platziert. Ob die Mathematikstudierenden dadurch zum vermehrten Stehen bewegt wurden, hat das *activity-kit*-Team über einen Zeitraum von drei Wochen beobachtet. Bevor die Poster und Tischaufsteller angebracht wurden, hat das Team die Baseline-Daten erhoben. Für die Beobachtung in den folgenden beiden Wochen waren die beschriebenen Poster und Tischaufsteller in allen Lernecken verteilt worden. Es konnte sich ein signifikanter Rückgang vom Sitzen zum vermehrten Stehen bzw. „aktiv sein“ beobachten lassen. Die Poster verbleiben auch nach der Intervention im Mathematikgebäude und werden so hoffentlich noch viele Studierende dazu bewegen, während des Lernens aufzustehen.

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
 Kaiserstraße 12
 76131 Karlsruhe
 USt-IdNr. DE266749428

Präsident: Prof. Dr.-Ing. Holger Hanselka
 Vizepräsidenten: Michael Ganß, Prof. Dr. Thomas Hirth,
 Prof. Dr. Oliver Kraft, Christine von Vangerow,
 Prof. Dr. Alexander Wanner

LBBW/BW Bank
 IBAN: DE44 6005 0101 7495 5001 49
 BIC/SWIFT: SOLADEST600

LBBW/BW Bank
 IBAN: DE18 6005 0101 7495 5012 96
 BIC/SWIFT: SOLADEST600

4. Inklusiv mobil

4.1 Fragebogen

Evaluation „Kleine Spiele“

Grundsätzliches	++	+	-	--
Mir hat die Lehrveranstaltung Spaß gemacht.				
Ich fühlte mich durch die Thematik der Inklusion überfordert.				
Ich fühlte mich vom Sportangebot unterfordert.				
Kleine Spiele soll weiterhin den inklusiven Charakter haben.				
Die Planung/Durchführung einer inklusiven Lehrveranstaltung war eine Herausforderung.				
Durch die Lehrveranstaltung hat sich meine Sichtweise bezüglich Inklusion zum Positiven geändert.				
Willkommenskultur und Miteinander	++	+	-	--
Alle beteiligten Personen gingen partnerschaftlich und respektvoll miteinander um.				
Alle wurden in gleicher Weise wertgeschätzt				
Alle Formen der Diskriminierung wurden vermieden.				
Durch Kleine Spiele hat sich meine Einstellung und mein Verhalten gegenüber Beeinträchtigten geändert.				

Dinge, die ich gut fand:

Dinge, die mir besonders wichtig sind:

Dinge, die ich gerne ändern möchte:

Folgendes wollte ich schon immer mal sagen:

1

4.2 Plakatmotive



Fit trotz Beeinträchtigung!

Der Hochschulsport des KIT bietet über 70 verschiedene Sportangebote an, in welchen Studierende mit und ohne Beeinträchtigung gemeinsam Sport machen können.
Bei Fragen zur Anmeldung und Teilnahme am Hochschulsport können sich Studierende mit Beeinträchtigung an den Ansprechpartner für Inklusionssport wenden (Michael Bischof, sportreferat@sport.kit.edu).



Gemeinsam was bewegen!

Der Hochschulsport des KIT bietet über 70 verschiedene Sportangebote an, in welchen Studierende mit und ohne Beeinträchtigung gemeinsam Sport machen können.
Bei Fragen zur Anmeldung und Teilnahme am Hochschulsport können sich Studierende mit Beeinträchtigung an den Ansprechpartner für Inklusionssport wenden (Michael Bischof, sportreferat@sport.kit.edu).



Nichts kann uns stoppen!

Der Hochschulsport des KIT bietet über 70 verschiedene Sportangebote an, in welchen Studierende mit und ohne Beeinträchtigung gemeinsam Sport machen können.
Bei Fragen zur Anmeldung und Teilnahme am Hochschulsport können sich Studierende mit Beeinträchtigung an den Ansprechpartner für Inklusionssport wenden (Michael Bischof, sportreferat@sport.kit.edu).



4.3 Newsmeldungen



KIT
Karlsruher Institut für Technologie



ACTIVITY KIT

Institut für Sport und Sportwissenschaft
 Institutsleiter: Prof. Dr. Alexander Woll

Projekt activity kit
 Stv. Projektleitung: Phillip Bachert

E-Mail: activity.kit@sport.kit.edu
 Web: www.sport.kit.edu/hochschulsport/activitykit

Datum: Januar 2019

KIT Campus Süd | FSS | Postfach 6960 | 76049 Karlsruhe

Ansprechpartner Inklusionssport und Webseite

Mit Michael Bischof konnte ein Mitarbeiter des Hochschulsports als Ansprechpartner für Studierende und Beschäftigte des KIT mit Beeinträchtigung gewonnen werden, der mögliche Fragen rund um den Hochschulsport beantworten kann.

Des Weiteren gibt es nun eine Inklusionssportseite, welche unter dem folgenden Link erreicht werden kann:
<https://www.sport.kit.edu/hochschulsport/inklusion.php>

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
 Kaiserstraße 12
 76131 Karlsruhe
 USt-IdNr: DE268264248

Präsident: Prof. Dr.-Ing. Jørgen Hønlund
 Vizepräsidenten: Michael Gans, Prof. Dr. Thomas Hoff,
 Prof. Dr. Oliver Kraft, Cordula von Yargowicz,
 Prof. Dr. Alexander Günther

LBK1000 Bank
 IBAN: DE44 8005 0101 7495 5001 49
 BIC: SWFT3333

LBK1000 Bank
 IBAN: DE16 8005 0101 7495 5012 30
 BIC: SWFT3333



Erfahrungsbericht „Kleine Spiele – inklusiv mobil“

Ausschnitt aus dem Erfahrungsbericht eines blinden Teilnehmers:

(der vollständige Erfahrungsbericht mit dem Titel „Astrosport“ kann unter dem Link <https://blindnerd.de/2018/06/> abgerufen werden)

„In diesem Semester läuft für Studierende des Faches Sport ein Seminar „Kleine Spiele“. Hierfür müssen die Teilnehmenden entweder alleine oder zu zweit eine inklusive Sportstunde zu verschiedenen Themen ausarbeiten, durchführen und evaluieren. Diese Stunden laufen unter dem Motto „Inklusiv mobil, bei Studium Sport und Spiel“. Gestern hielt ein Student eine Stunde über das Thema „Soziale Kompetenz verbessern, Teamwork“ ab. Der hatte so eine unglaublich faszinierende Idee. Er hängte seine Stunde an der Geschichte auf, dass wir auf dem Mars hawariert wären. Es galt nun, eine Marslandschaft zu überqueren, bestimmte Aufgaben zu erfüllen, die nur gemeinsam lösbar waren. Erschwert wurde das ganze noch dadurch, dass jeder unterschiedlich verletzt war. OK, ich bin sowieso blind. Anderen wurden die Ohren verstopft, dass sie quasi taub waren, wieder andere wurden so getapet, dass sie Arme, Beine oder beides nicht nutzen konnten.

Mit all diesen Randbedingungen mussten wir nun als Team oder in kleineren Grüppchen zurecht kommen, die Marslandschaft durchqueren, Bodenproben nehmen und unser Mutterschiff wieder finden. Die Landschaft bestand aus einem Parcours aus Sportgeräten und Stationen, der überwunden werden musste. Da bis auf zwei Teilnehmende alle entweder reell oder für das Spiel eine Behinderung hatten, ergaben sich ganz interessante Kommunikations-Probleme.

Da stand ich beispielsweise vor einer über zwei Böcke gelegten Weichbodenmatte. Ich fragte, was ich hier machen soll. Das Problem war, dass mein Partner nicht sprechen konnte. Er versuchte mich dann zu Boden zu drücken, um mir zu zeigen, dass es sich hier um einen Tunnel handelt, durch den man kriechen soll (...). Da wollten mich Sehende manchmal mit den Worten "da" und "dort", natürlich von Handgesten begleitet, irgendwo hin dirigieren. Das geht natürlich nicht. "Da ist ein Platz frei." bekomme ich oft in der Bahn zu hören. Auf die Frage "Wo denn?" heißt es oft "Ja, dort", oder "ne, da nicht", oder "da drüben". Dann kommt natürlich auch immer das Links-Rechts-Problem mit der Perspektive oder einfach nur dem anderen Links ins Spiel (...). Auch der Rollstuhl musste samt Fahrerin über manche Hindernisse getragen werden, oder die Rollstuhlfahrerin musste ihn verlassen, um krabbelnd unter einer Barriere hindurch zu kommen (...).

Hier nun zum Schluss noch einige zusammengefasste Punkte, die beim Feedback herauskamen:

- Die Stunde hat das Ziel, miteinander umzugehen und sozial zu kommunizieren, voll erreicht.
- Der Umgang miteinander wurde als ein sich stetig entwickelnder Prozess wahrgenommen.
- Am Anfang war jeder mit sich, seinem Körper und vor allem der künstlichen Einschränkung beschäftigt, dass manche sich zunächst noch nicht so sehr um andere kümmern konnten. Das verbesserte sich zunehmend im Spielverlauf.
- Diese Mars-Geschichte regte auch während der Übungen unheimlich die Phantasie an. Zumindest ich, stellte mir immer irgendetwas vor, ein Krater, eine Eisscholle, einen Sandsturm etc. (...)
- Eine Sportstunde, die die Inklusion dermaßen erfahrbar macht, habe ich noch nie erlebt (...)



Gerhard Jaworek, Lisa Schwendemann & Dr. Rainer Neumann



KIT Campus Süd | IFSS | Postfach 6980 | 76049 Karlsruhe

Institut für Sport und Sportwissenschaft
Institutsleiter: Prof. Dr. Alexander Woll

Projekt activity kit
Stv. Projektleitung: Phillip Bachert

E-Mail: activity.kit@sport.kit.edu
Web: www.sport.kit.edu/hochschulsport/activitykit

Datum: 26.09.2018

Inklusiv mobil bei Baden TV und in der BNN

Im Vorfeld des 36. Fiducia & GAD Baden-Marathons strahlte Baden TV fünf themenbezogene Beiträge rund um den Marathon aus. Ein Beitrag thematisierte dabei den Inklusionslauf, welcher im Rahmen des Baden-Marathons stattfand. Für den Fernsehbeitrag zum Inklusionslauf wurde ein Team von *Inklusiv mobil* eingeladen. Der TV-Beitrag kann unter folgendem Link angeschaut werden: <https://baden-tv.com/zusammen-ins-ziel-inklusionslauf-in-karlsruhe/>

Die Badischen Neusten Nachrichten (BNN) veröffentlichten am 19. September 2018 eine Sonderbeilage zum Fiducia & GAD Baden-Marathon. Mit dabei auch ein Artikel über den Inklusionslauf, in dem *Inklusiv mobil* erwähnt wurde.

Gemeinsam geht es besser

Inklusionslauf startet am Marathonsonntag unter dem Motto „Zu zweit ein starkes Team“

Die Botschaft ist ganz einfach: gemeinsam aktiv dabei sein – mit und ohne Behinderung. Dafür steht der Inklusionslauf als Teil des Baden-Marathons. „Zu zweit ein starkes Team“ bilden dabei ein Partner mit und ein Partner ohne Handicap. Es gilt, zusammen eine sechs Kilometer lange Strecke zu meistern. Gestartet wird der Inklusionslauf am Marathonsonntag um 13.30 Uhr am Platz der Grundrechte mitten in der Fächerstadt.

Mit von der Partie sind diesmal auch Kinder des „sozialpädagogischen Wohnheim Karlsruhe“. Betreut und begleitet werden die Kinder vom Förderverein „RolliKids“. „Das wird

unseren Kindern unglaublich viel Spaß machen“, sagt Christine Tousseint vom Förderverein.

BEGEISTERTE „WIEDERHOLUNGSTÄTER“

Es gehe dabei weniger um Sport – zumal die mehrfach behinderten Kinder in ihren Rollstühlen geschoben werden – sondern einfach darum, die Stimmung zu genießen, das Gefühl zu haben, aktiv dabei sein zu dürfen. „Und ja, sie werden schon im Vorfeld spüren, dass das was ganz Besonderes auf sie wartet.“

Auf die Strecke werden ebenfalls wieder Tandem-Läufer der Lebenshilfe

Karlsruhe, Ettlingen und Umgebung gehen. Zehn Tandems der Lebenshilfe haben sich gemeldet. Die meisten Läufer mit Handicap sind begeisterte „Wiederholungstäter“, begleitet wie im Vorjahr von Mitgliedern des Lions Club Karlsruhe-Fidelitas und von Angehörigen.

Und dann gibt es ja beispielsweise noch zwei Teams vom KIT, die beim Inklusionslauf mitmachen. Vorsorglich, als eine Art leichtes Training, wurde die Strecke bereits ein Mal von den Teilnehmern abgegangen. Gefunden haben sich die Teams über das KIT-Projekt „Inklusiv Mobil“. Das Ziel des Projektes ist es, ein regelmäßiges inklusives Sportangebot am KIT zu etablieren. Klaus Müller

Artikel zum Inklusionslauf aus der Sonderbeilage zum Fiducia & GAD Baden-Marathon in der BNN vom 19.9.2018 (S.11)

Die gesamte Sonderbeilage kann unter folgendem Link eingesehen werden: <https://magazine.bnn.de/sonderbeilagen-bnn/#dfip-1353/1/>

Inklusiv mobil freut sich über die Aufmerksamkeit in den Medien und bedankt sich recht herzlich bei Baden TV und den Badischen Neusten Nachrichten!

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
Kaiserstraße 12
76131 Karlsruhe
UST-IdNr. DE266749428

Präsident: Prof. Dr.-Ing. Holger Hanselka
Vizepräsidenten: Michael Ganß, Prof. Dr. Thomas Hirth,
Prof. Dr. Oliver Kraft, Christine von Vangerow,
Prof. Dr. Alexander Wanner

LBBW/BW Bank
IBAN: DE44 6005 0101 7495 5001 49
BIC/SWIFT: SOLADEST600

LBBW/BW Bank
IBAN: DE18 6005 0101 7495 5012 96
BIC/SWIFT: SOLADEST600



KIT Campus Süd | IFSS | Postfach 6980 | 76049 Karlsruhe

Institut für Sport und Sportwissenschaft
 Institutsleiter: Prof. Dr. Alexander Woll

Projekt activity kit
 Stv. Projektleitung: Phillip Bachert

E-Mail: activity.kit@sport.kit.edu
 Web: www.sport.kit.edu/hochschulsport/activitykit

Datum: 27.09.2018

***Inklusiv mobil* beim Inklusionslauf**

Am 23.09.2018 fand im Rahmen des 36. Fiducia & GAD Baden-Marathon ein Inklusionslauf über sechs Kilometer statt. Unter dem Motto „Zu zweit ein starkes Team-Gemeinsam Laufen“ konnten Menschen ohne und mit Beeinträchtigung gemeinsam in einem Zweier-Team einen Teil der Marathon-Strecke absolvieren.

Inklusiv mobil war mit zwei Teams beim Inklusionslauf vertreten. Ein Team bestand aus einer Informatikstudentin im Rollstuhl und einer Sportstudentin, welche sich über eine Laufpartnerbörse gefunden hatten. Das zweite Team bildeten ein blinder wissenschaftlicher Mitarbeiter des Studienzentrums für Sehgeschädigte (SZS) und seine sehenden Kollegin.

Bereits beim Eintreffen am Start des Inklusionslaufes konnte man die Fröhlichkeit der Menschen spüren. Alle fieberten dem Start entgegen. Die Strecke des Inklusionslaufes war mit den letzten sechs Kilometern des Marathons identisch. Auf der gesamten Strecke konnte eine tolle Stimmung erlebt werden. Es gab Tanzgruppen, Gruppen, die die Läufer und Läuferinnen mit Musik oder Applaus anfeuerten oder mit frischen Getränken versorgten.

Das Team mit der Rollstuhlfahrerin konnte bereits nach 30:21 min unter tosendem Applaus im Carl-Kaufmann-Stadion empfangen werden. Eine Spitzenleistung - sechs Kilometer im Rollstuhl in einer halben Stunde zu absolvieren! Auch das zweite Team zeigte eine tolle Leistung und konnte ihr gesetztes Ziel, unter einer Stunde zu bleiben, mit einer Zeit von 55:37 min souverän erreichen. Herzlichen Glückwunsch!



Die glücklichen Teilnehmer von *Inklusiv mobil* mit ihren Medaillen nach dem Inklusionslauf

Für beide Teams war die Teilnahme beim Inklusionslauf ein tolles Erlebnis. Bereits kurz nach dem Lauf war für die vier Finisher klar, nächstes Jahr wieder am Inklusionslauf teilnehmen zu wollen.

Unter folgendem Link findet sich ein Bericht über den Inklusionslauf aus der Sicht eines blinden Teilnehmers:
<https://blindnerd.de/2018/09/24/inklusion-hautnah-erleben/>

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
 Kaiserstraße 12
 76131 Karlsruhe
 USt-IdNr. DE266749428

Präsident: Prof. Dr.-Ing. Holger Hanselka
 Vizepräsidenten: Michael Ganß, Prof. Dr. Thomas Hirth,
 Prof. Dr. Oliver Kraft, Christine von Vangerow,
 Prof. Dr. Alexander Wannier

LBBW/BW Bank
 IBAN: DE44 6005 0101 7495 5001 49
 BIC/SWIFT: SOLADEST600

LBBW/BW Bank
 IBAN: DE18 6005 0101 7495 5012 96
 BIC/SWIFT: SOLADEST600



KIT Campus Süd | IfSS | Postfach 6980 | 76049 Karlsruhe

Institut für Sport und Sportwissenschaft
 Institutsleiter: Prof. Dr. Alexander Woll

Projekt activity kit
 Stv. Projektleitung: Phillip Bachert

E-Mail: activity.kit@sport.kit.edu
 Web: www.sport.kit.edu/hochschulsport/activitykit

Oktober 2018

Evaluationsbericht „Kleine Spiele inklusiv“ SS 2018

Die Lehrveranstaltung „Kleine Spiele“ wurde im Sommersemester 2018 im Rahmen des *activity kit* Teilprojektes *Inklusiv mobil* wieder auf die Teilnahme von Menschen mit Behinderung ausgerichtet. Jeweils dienstags und freitags fand die Veranstaltung am Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) unter der Leitung von Dr. Rainer Neumann, Michael Bischof und Andreas Roth statt. Ziel dieser Veranstaltung war es, Studierenden und Mitarbeitern des KIT mit Behinderung eine Teilhabe am Sport zu ermöglichen. Mit Hilfe von Plakaten und Informationen auf der Internetseite des IfSS, des Studienzentrums für Sehgeschädigte (SZS) und der Beauftragten für Studierende mit Behinderung und chronischer Krankheit wurde auf die inklusive Sportveranstaltung aufmerksam gemacht.

In der Lehrveranstaltung sollten die Sportstudierenden alleine oder zu zweit eine der zehn Lehreinheiten vorbereiten und durchführen. Dabei war es wichtig, die Einheiten so zu planen, dass sie auch für Menschen mit Behinderung geeignet waren. Zum Start der Lehrveranstaltung fand ein kurzer Vortrag der KIT Beauftragten für Studierende mit Behinderung und chronischer Krankheit Frau Schwerwitz-Gallegos-Eytel und Frau Schneider vom SZS zum Thema Inklusion statt. Inhalte der praktischen Lehrveranstaltung waren Bewegungsspiele zum Kennenlernen, Lauf-, Fang- und Staffelspiele, Akrobatik, Wahrnehmungs-, Körpererfahrungs- und Vertrauensspiele sowie Spiele zur Verbesserung des Sozialverhaltens (Integration, Teambuilding & Kooperation). Des Weiteren wurden Lehreinheiten zum Spielerischen Kämpfen und Raufen, Geschicklichkeits- und Koordinationsspiele, Bewegungsspiele mit (Schwung-) Tüchern, Spiele mit Wasser sowie Spiele in und mit der Natur von den Sportstudierenden vorbereitet und durchgeführt. Zur Durchführung der Lehreinheiten standen Simulationsbrillen zum Nachempfinden von verschiedenen Seheinschränkungen, Rollstühle und Klingelbälle zur Verfügung.

Zum Ende des Semesters fand eine Evaluation der Lehrveranstaltung „Kleine Spiele“ statt. Mit Hilfe von Fragebögen konnten die Studierenden (N = 29) die Veranstaltung hinsichtlich der Organisation, der Willkommenskultur und dem Miteinander, der Planung und Durchführung sowie des Lerneffektes bewerten. Die Lehrveranstaltung „Kleine Spiele“ kam bei den Studierenden sehr gut an und hat ihnen Spaß gemacht ($M=1.34^1$; $SD=0.48$) (siehe Abb. 1).

¹ Skalierung der Antwortmöglichkeiten: 1 = „trifft zu“, 2 = „trifft eher zu“, 3 = „trifft eher nicht zu“ und 4 = „trifft nicht zu“.

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
 Kaiserstraße 12
 76131 Karlsruhe
 USt-IdNr.: DE266749428

Präsident: Prof. Dr.-Ing. Holger Hanselka
 Vizepräsidenten: Michael Ganß, Prof. Dr. Thomas Hirth,
 Prof. Dr. Oliver Kraft, Christine von Vangerow,
 Prof. Dr. Alexander Wanner

LBBW/BW Bank
 IBAN: DE44 6005 0101 7495 5001 49
 BIC/SWIFT: SOLADEST600

LBBW/BW Bank
 IBAN: DE18 6005 0101 7495 5012 96
 BIC/SWIFT: SOLADEST600

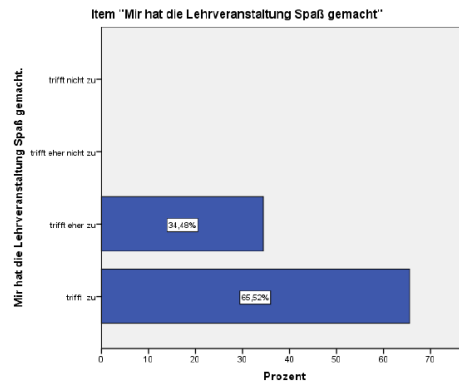


Abb.1: Item "Mir hat die Lehrveranstaltung Spaß gemacht" (n= 29, M=1.34) (eigene Darstellung mit SPSS)

Von über 80 Prozent der Teilnehmer wurde die Mitarbeit der Kommilitonen innerhalb der Lehrveranstaltung als sehr intensiv bewertet. Besonders gut wurden der respektvolle Umgang (M=1.06; SD=0.25), die gegenseitige Wertschätzung (M=1.06, SD=0.36) und die Vermeidung von Diskriminierung der Beeinträchtigten (M=1.20, SD=0.40) eingeschätzt. Die Planung und Durchführung der Lehrprobe stellte für die Studierenden teilweise eine Herausforderung dar (M=2.20; SD=0.64) (siehe Abb. 2).

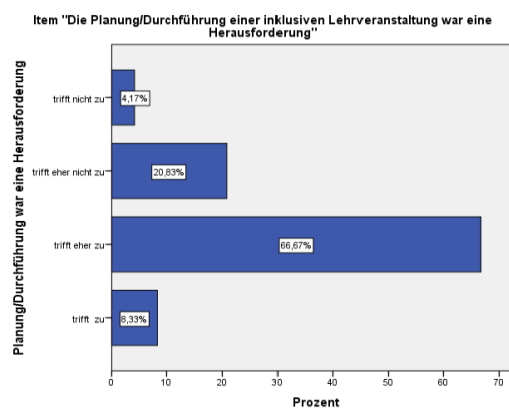


Abb.2: Item "Die Planung/Durchführung einer inklusiven Lehrveranstaltung war eine Herausforderung" (n= 24, M=2.20) (eigene Darstellung mit SPSS)

Knapp 80 Prozent der Befragten gaben an viel über die methodisch-didaktische Vorgehensweise gelernt zu haben. Während die Studierenden bei der Planung teilweise eine Herausforderung sahen, fühlten sie sich durch den Aspekt der Inklusion nicht überfordert (M=3.53; SD=0.56). Unterschiedliche Meinungen gibt es zum Sportangebot. Hier fühlten sich einige Studierende durch die Inklusion der Beeinträchtigten unterfordert (M=2.48,

SD=0.93) (siehe Abb.3) und die Hälfte der Studierenden gaben an, dass keine neuen sportartspezifischen Fertigkeiten gelernt wurden.

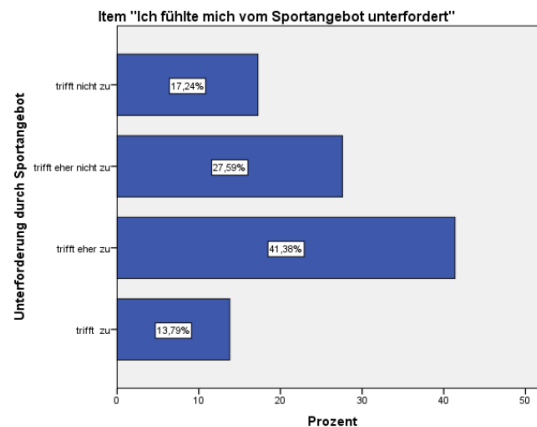


Abb.3: Item "Ich fühle mich vom Sportangebot unterfordert" (n=29; M=2.48) (eigene Darstellung mit SPSS)

Generell verhalf die Veranstaltung den Teilnehmern, die Sicht auf inklusiven Sport positiv zu verändern (M=1.67; SD=0.65). Mit Hilfe von drei offenen Fragen konnte ermittelt werden, welche Aspekte den Studierenden gut gefallen haben, was ihnen wichtig war und noch geändert werden könnte. Zu den Aspekten welche den Studierenden gefallen haben zählten der Inklusionsgedanke an sich mit der Sensibilisierung und der Umsetzung von Inklusion in der Veranstaltung, die Gruppendynamik mit einem guten gemeinsamen Umgang und einer angenehmen vertrauensvollen Atmosphäre. Des Weiteren wurde der Einsatz verschiedener Materialien, wie zum Beispiel den Simulationsbrillen und Rollstühlen sowie die Planung und Durchführung einer Lehrveranstaltung mit inklusivem Charakter als positiv bewertet. Zu den Aspekten, welche den Studierenden wichtig waren zählte vor allem die Thematisierung von Inklusion im Allgemeinen. Die Studierenden hatten die Chance verschiedene Beeinträchtigungen und den Umgang mit ihnen kennenzulernen. Zudem wurde die Gruppendynamik mit der gegenseitigen Wertschätzung, Hilfsbereitschaft, Fairness und Unterstützung und die Planung einer Stunde mit dem Gedanken, dass sie für alle geeignet sein muss als wichtig erachtet. Die Studierenden wünschen sich für die Zukunft, dass der Wettkampfgedanke innerhalb der Stunde mehr gefördert wird, Inklusion in den Veranstaltungen weitergeführt oder sogar ausgebaut wird, weitere Beeinträchtigungen berücksichtigt werden (wie z.B. Hörbehinderung oder Sprachprobleme) und die Lehrveranstaltung etwas länger dauert. Insgesamt wurde die Lehrveranstaltung als sehr positiv und gut strukturiert bewertet. Die Dozenten waren engagiert und motiviert, gut vorbereitet und konnten auf die Fragen und Belangen der Studierenden eingehen. Dies führte dazu, dass fast alle Studierenden bei der Lehrveranstaltung viel lernen konnten und vor allem die praktische Handlungsfähigkeit (70.6 %), die Eigeninitiative (64.7 %) und die Fähigkeit zur Zusammenarbeit (88.2 %) durch die Lehrveranstaltung gefördert wurden.



4

Alles in allem kann die inklusive Lehrveranstaltung „Kleine Spiele“ als sehr gut bewertet werden. Die Studierenden konnten sich mit dem Thema Inklusion auseinandersetzen und wurden hinsichtlich des Themas sensibilisiert. Vor allem die Willkommenskultur und das Miteinander wurden von den Teilnehmern als positiv bewertet und die Studierenden konnten bei der Planung und Durchführung der Lehreinheiten viele neue Erfahrungen sammeln. Durch die fast ausschließlich positive Bewertung der Lehrveranstaltung „Kleine Spiele“ wäre es auch in Zukunft sinnvoll diese inklusiv zu gestalten.

Oktober 2018

Katrin Geiger

Dr. Rainer Neumann