



## Medieneinladung

Ansprechpartnerin	Brigitte Kohlberg Stv. Pressesprecherin Hochschulkommunikation
Telefon	+49 (0) 921 / 55-5357
E-Mail	brigitte.kohlberg@uni-bayreuth.de
Thema	<b>Studierende</b>

### Sitzfalle Universität? Die Modellunis Bayreuth und Regensburg sammeln Ideen von Studierenden für mehr Bewegung

**Eine Sportpartnerbörse, spezielle Kennzeichnungen von Wegstrecken, ein motivierendes Treppenhaus und eine Reform der Hochschulsportmitgliedschaft machten das Rennen beim Ideenwettbewerb Smart Moving für mehr Bewegung am Campus.**

Kreativ und nützlich für die Gesundheit – so sind die Einsendungen des studentischen Ideenwettbewerbs an den Unis Bayreuth und Regensburg einzuschätzen. Die Studierenden waren dazu aufgerufen, eigene Ideen einzureichen, die mehr Bewegung in den Uni-Alltag bringen können. Eine neunköpfige Jury aus Fachleuten und Studierenden kürte nun die jeweils drei Gewinner pro Uni.

#### **Ergebnis Uni Bayreuth**

Für Bayreuth wählte die Jury eine ‚Sportpartnervermittlung‘ und zwei ‚Wege-Konzepte‘ als Gewinner aus. Ersteres soll das Problem des Mangels von Sportpartnern lösen. Im uneigenen eLearning-Portal soll dazu eine ‚Börse‘ entstehen. Die beiden Konzepte ‚Meilenstein‘ und ‚UniWalk‘ setzen auf markante Bodenmarkierungen zur Kennzeichnung von Strecken und Wegzeiten, die die Studierenden erinnern und auffordern, Pausen durch Gehen gesünder zu gestalten. „Solche kleinen Hinweise – Nudges – helfen, ganz ohne großes Nachdenken Bewegungsimpulse auszulösen“, erläutert Prof. Dr. Claas Christian Germelmann, Lehrstuhlinhaber für Marketing und Konsumentenverhalten an der Universität Bayreuth. Es gab auch einen Publikumspreis, für den Jedermann online ‚voten‘ konnte. Der Preis geht für die Uni Bayreuth an die Idee ‚Indoor-Bewegung zwischen Lehrveranstaltungen‘. Die Idee sieht vor, an Orten, wo Wartezeiten verbracht werden, Bewegungsmöglichkeiten wie bspw. Kleingeräte oder bewegte Sitzgruppen anzubieten, um Pausenzeiten auch drinnen bewegt gestalten zu können. Das Gewinner-Team, wie auch die Uni Bayreuth selbst, bekommen als Dank für die Teilnahme einen innovativen Laufband-Schreibtisch-Arbeitsplatz der Firma Walkolution.

#### **Einladung zur Prämierungsfeier an der Uni Bayreuth – Termin / Zeit / Ort**

Mittwoch, 5. Dezember 2018 / 18 Uhr / Campus der Universität Bayreuth, Gebäude RW I, 1. OG, Raum K3, Universitätsstraße 30, 95447 Bayreuth.

Medienvertreter sind herzlich eingeladen! Es besteht die Möglichkeit, O-Töne von Hochschulleitung und studentischen Preisträgern einzuholen sowie zu fotografieren.

## Smart Moving – Start Moving: Vom Homo Sapiens zum Homo Sedens und zurück

„Lernen heißt nicht automatisch sitzen“, weiß Thomas Holm, Leiter der Gesundheitsförderung bei der Techniker Krankenkasse, die sich als Förderer des Modellprojekts Smart Moving sehr für eine Förderung der Studierendengesundheit einsetzt. Er ergänzt: „Es ist erwiesen, dass die Leistungsfähigkeit höher ist, wenn man Lernzeiten mit Pausen und eben auch mit Bewegung durchsetzt. Stundenlanges Sitzen Tag für Tag ist weder eine gute Lösung für die Gesundheit noch für ein optimales Studienergebnis.“ Prof. Dr. med. Michael Leitzmann, der für die Uni Regensburg ebenfalls an dem Projekt Smart Moving mitarbeitet, spricht in seinem Buch ‚Sitzstreik‘ sogar von den „Risiken und Nebenwirkungen des Sitzens“ und zeigt auf, wie sich Wege aus den täglichen Sitzfallen finden lassen. Das Problem des vielen Sitzens soll auch an den beiden ‚Smart-Moving-Modellunis‘ Bayreuth und Regensburg angepackt werden.

## Ergebnis und Prämierungsfeier Uni Regensburg

Für Regensburg wählte die Jury neben der Idee von Boulder-Traversen an den vielen Betonwänden der Uni auch die Idee ‚Steig dich fit!‘ und die Idee ‚Opt-Out-System für den Hochschulsportausweis‘ aus. Die Boulder-Traversen sollen die Studierenden in ihren Pausen dazu motivieren „sich einfach mal auszuhängen“ zur Verbesserung des körperlichen aber auch seelischen Befindens. Das ein oder andere Schmunzeln dürfte auch die Idee ‚Steig dich fit!‘ hervorzaubern, denn hier sollen die Treppenhäuser mit aufmunternden Sprüchen verziert werden, die zum Treppensteigen anregen anstatt den Aufzug zu benutzen. Die Idee ‚Opt-Out für den Hochschulsportausweis‘ geht in eine etwas andere Richtung und macht automatisch (erstmal) alle Studierenden zu Mitgliedern im Hochschulsport, sofern sie sich nicht aktiv davon abmelden. Dies soll Zutrittsbarrieren abbauen helfen. Bislang ist es nämlich umgekehrt, Studierende müssen aktiv in den Hochschulsport eintreten. Auch in Regensburg gab es einen Publikumspreis, der an die Idee ‚Campus-Trim-Dich-Pfad‘ verliehen wird. Dafür sollen direkt auf dem Campus Bewegungsstationen angeboten werden, die in Form eines Rundkurses und über Tafeln zur Einbindung von Trainingseinheiten in den Tagesablauf anregen sollen. Der Preisträger und die Uni Regensburg gewinnen dafür ebenso jeweils ein hochwertiges Walkolution-System. Prämierungsfeier an der Uni Regensburg ist am 6. Dezember 2018, 18.15 Uhr im Vielberthgebäude.

Viele gute Ideen liegen nun auf dem Tisch. Bereits im Laufe des aktuellen Wintersemesters planen die Universitäten Bayreuth und Regensburg die Umsetzung.

- Projektförderer: Techniker Krankenkasse
- Gesamtprojektleitung: Kompetenzzentrum für Ernährung KERn
- Wissenschaftliche Partner:
  - Universität Bayreuth: Prof. Dr. Susanne Tittlbach (Institut für Sportwissenschaft), Prof. Dr. Claas-Christian Germelmann (Rechts- und Wirtschaftswissenschaftliche Fakultät)
  - Universität Regensburg: Lehrstuhl für Epidemiologie und Präventivmedizin – Prof. Dr. Dr. Michael Leitzmann, Lehrstuhl für Medizinische Soziologie – Prof. Julika Loss

## Kontakt:

Kompetenzzentrum für Ernährung (KERn)  
Presse und Kommunikation  
Hofer Straße 20, 95326 Kulmbach  
Telefon: 09221 / 40782-32; E-Mail: presse@KERn.bayern.de



Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)

Projektkontakt Claudia Bösl

Am Gereuth 4, 85354 Freising

Telefon: 08161 / 71-2780; E-Mail: [claudia.boesl@kern.bayern.de](mailto:claudia.boesl@kern.bayern.de)

[www.smart-moving.bayern](http://www.smart-moving.bayern)

### Über die Universität Bayreuth

Die Universität Bayreuth existiert seit 1975 und ist eine der erfolgreichsten jungen Universitäten in Deutschland. Sie liegt im ‚Times Higher Education (THE) Young University Ranking‘ auf Platz 30 der 250 weltweit besten Universitäten, die jünger als 50 Jahre sind. Interdisziplinäres Forschen und Lehren ist Hauptmerkmal der 154 Studiengänge an sechs Fakultäten in den Natur- und Ingenieurwissenschaften, Rechts- und Wirtschaftswissenschaften sowie den Sprach-, Literatur und Kulturwissenschaften. Die Universität Bayreuth hat rund 13.500 Studierende, ca. 1.200 wissenschaftliche Beschäftigte, 240 Professorinnen und Professoren sowie etwa 950 nichtwissenschaftliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie ist der größte Arbeitgeber der Region. (Stand 10.10.2018)