



Vorstellung der Seminararbeit von Johannes Wolf und Timur Bayram

Montag, 24.02.2025, 10:00 Uhr (Ende: ca. 11:00 Uhr)
C1 – Raum 78 – Seminarraum, Universitätsbibliothek, Leibnizstraße 2

Bewegungskonzepte zur aktiven Pausengestaltung in der Unibibliothek

Abstract:

Studierende sehen sich zunehmend mit physischen und psychischen Einschränkungen im Rahmen ihres Studiums konfrontiert. Ausgehend von einem Hochschulalltag, der von meist sitzenden und nicht gesundheitsförderlichen Veranstaltungen geprägt ist, herrscht dringender Handlungsbedarf.

An Universitäten und Hochschulen gibt es vor allem in klassischen Vorlesungsformaten keine Möglichkeiten die Sitzzeit effektiv zu minimieren. Hinzu kommen den Hörsälen zwar praktische Sitzplatzkonzepte, allerdings sind diese im ergonomischen Sinne unvorteilhaft. Studierenden, welche vom körperlichen Durchschnitt abweichen, können keine ergonomische Sitzhaltung einnehmen. Neben der Vorlesungszeit ist der meist größere Zeitaufwand von Studierenden die Lernzeit. Nach einer Studie des Instituts für Hochschulentwicklung sind die Bibliotheken der am meisten genutzte Lernort an Universitäten und Hochschulen. Nur der eigene Wohnraum wird häufiger zum Lernen genutzt. Somit sind die Bibliotheken neben den Hörsälen die hochschul-öffentlichen Orte, an denen Studierende den Großteil ihrer Zeit verbringen, vorrangig im Sitzen. Als Konsequenz ist es dringend erforderlich mehr Bewegung in den Hochschulalltag zu integrieren und eine bewegte Hochschullehre zu fördern. Daher ist es notwendig sich als Hochschule mit dem Thema auseinander zu setzen und zu wissen, wie es um die Gesundheit und Bedürfnisse der eigenen Studierenden steht.

Diese Seminararbeit untersucht das derzeitige Bewegungsangebot der Unibibliothek der TU Clausthal mit dem Ziel dieses zu erweitern und attraktiver für die Studierenden zu gestalten. Gleichzeitig soll damit die Sitzzeit der Studierenden minimiert, sowie die Möglichkeit für aktive Pausengestaltung im Lernprozess gegeben werden. Mithilfe von gemeinschaftlichen Aktivitätsspielen (in Form einer ausleihbaren Bewegungs- und Gesundheitskiste) sowie der hohen Attraktivität von Computerspielen (in Form einer E-Sport-Lounge im Foyer der UB) wird ein innovatives Bewegungskonzept vorgestellt, welches in dieser Art und Weise ein Novum in wissenschaftlichen Bibliotheken darstellt.

Ein herzlicher Dank gilt dem gesamten Team der Unibibliothek.

Gutachter: Dr.-Ing. Sebastian Sdrenka, Sportinstitut
Beisitzerin: Diana Gottschlich, Sportinstitut

Bei Interesse an einer Teilnahme bitten wir um formlose Anmeldung per Mail an sebastian.sdrenka@tu-clausthal.de.