



Karlsruher Institut für Technologie

KIT Campus Süd | IfSS | Postfach 6980 | 76049 Karlsruhe

Institut für Sport und Sportwissenschaft

Institutsleiter: Prof. Dr. Alexander Woll

Projekt activity kit

Projektleitung: Dr. Jule Kunkel

E-Mail: jule.kunkel@kit.edu

Web: www.sport.kit.edu

Datum: 03. März 2018

Projekt „activity kit“ startet

Im Studium Normen für ein gesundes Leben aneignen

Im vergangenen Herbst startete das *Projekt activity kit* mit dem primären Ziel, Studierenden mehr Bewegung im Alltag zu ermöglichen. Auf diese Weise sollen individuelle Ressourcen, das Gesundheitsbewusstsein und die Gesundheitskompetenz gestärkt werden. Das Verbundprojekt besteht derzeit aus drei Teilprojekten: *Stand up students*, *Students on stairs* und *Inklusiv mobil*. Während die IfSS-Mitarbeiter*in Dr. Jule Kunkel, Dr. Rainer Neumann und Philip Bachert die Teilprojekte leiten, liegt der Großteil der Projektentwicklung und der Entscheidungen bei der Zielgruppe: den Studierenden. Der Partizipationsgedanke zieht sich über die gesamte Projektlaufzeit, angefangen von der Planung der Maßnahmen über die Umsetzung bis hin zur Bewertung und Anpassung. Das Projekt ist Teil der deutschlandweiten Initiative „Bewegt studieren -Studieren bewegt!“ des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh) und der Techniker Krankenkasse (TK) und besitzt eine Laufzeit bis März 2019.

Inklusiv mobil hat sich zum Ziel gesetzt, Studierenden mit Behinderung und/oder chronischer Erkrankung mehr und leichteren Zugang zu Sportangeboten zu ermöglichen – sowohl über das Curriculum des IfSS als auch über den Hochschulsport. Dadurch soll ein behindertengerechtes und inklusives Umfeld im Hinblick auf Sport und Bewegung am KIT geschaffen werden. *Students on stairs* hat zum Ziel, die Treppennutzung von Studierenden auf dem Campusgelände zu erhöhen, während *Stand up students* die Problematik „sedentary behaviour“ in den Fokus nimmt, indem es die etablierte Sitz-Kultur herausfordert und eine stehfreundliche und bewegte Lehr- und Lernkultur am IfSS und sukzessive am KIT etabliert.

Während sich bisher die bewegungsfördernden Maßnahmen am KIT allen voran auf die Beschäftigten konzentrierten, rückt die Gesundheitsförderung für die Statusgruppe der Studierenden erst in jüngerer Vergangenheit in den Fokus, allen voran durch das MyHealth-Projekt (entwickelt vom Methodenlabor des House of Competence und dem Institut für Sport und Sportwissenschaft). Bei dem bewegungsorientierten Projekt *activity kit* waren bereits in der Konzeptionsphase IfSS-Masterstudierende involviert, was über die kommenden Semester ausgebaut und auf Studierende anderer Fachbereiche ausgeweitet wird. Es gibt zudem die gesamte Projektzeit über Möglichkeiten, sich mit eigenen Forschungsideen einzubringen: für Bachelorstudierende in Form des internen Pflichtpraktikums oder der Bachelorarbeit und für Masterstudierende (v. a. des Studienprofils „Bewegung und Gesundheit“) innerhalb ihres Forschungsmoduls oder der Masterarbeit. Bei Interesse können sich Studierende an die Projektleiterin Dr. Jule Kunkel (jule.kunkel@kit.edu) wenden.

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: SOLADEST600

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