

„Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen“ des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen

**Aktive Pause - Aktive Pausengestaltung von MitarbeiterInnen
für MitarbeiterInnen der Universität Augsburg**



Aktive Pausen sind gesund

Es ist wissenschaftlich mehrfach nachgewiesen: Bewegungspausen steigern das Wohlbefinden und haben gesundheitsfördernde Effekte. Das Augsburger Modell „Aktive Pause“ möchte diese Wirkung durch regelmäßige Bewegungsangebote für alle nutzbar machen. Vorgaben sind: Kostengünstige Umsetzung und geringer organisatorischer Aufwand.



Pilotprojekt: Universitätsbibliothek Augsburg

Das Institut für Sportwissenschaft hat im Rahmen des Pilotprojekts „Aktive Pause“ einige MitarbeiterInnen der Universitätsbibliothek Augsburg als Multiplikatoren ausgebildet. Seit dem Sommersemester 2010 werden von diesen neuen „Trainern“ einmal täglich 5- bis 10minütige aktive Pausen angeboten - einfache Übungen in arbeitsplatznahen Räumen.



Gesundheit als Teil der Arbeitsplatzkultur

In einem nächsten Schritt sollen weitere Teile der Universität Augsburg in das kostenlose Angebot integriert werden. Im Idealfall wird das Projekt über die Hochschule hinaus ein wertvoller Teil gesundheitsfördernder Arbeitsplatzkultur.



Dieses Projekt ist ein gutes Beispiel für eine gelungene Zusammenarbeit von Mitgliedern einer gesundheitsfördernden Hochschule.

Kontaktdaten:

Dr. Christine Höss-Jelten

gesundheit@zv.uni-augsburg.de



www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de 09.12.2010