WO GIBT ES DIE BEWEGTE PAUSE?

Sie können die Bewegte Pause über die Gesunde Ostfalia buchen: gesunde-ostfalia@ostfalia.de

Mit Übungen aus dem Pixi-Heft können Ihre Studierenden eigenständig eine Bewegte Pause durchführen:

Zwischen den Veranstaltungen können Sie unsere Bewegten Pause Video einspielen:

KONTAKT

Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften
– Hochschule Braunschweig/Wolfenbüttel
Personalentwicklung, Gesundheitsmanagement
und Hochschulsport

Salzdahlumer Straße 46/48
38302 Wolfenbüttel

–

GESUNDE OSTFALIA
Telefon: 05331 939-10590
E-Mail: gesunde-ostfalia@ostfalia.de

CHRISTINA HADLER
Telefon: 05331 939- 10500
E-Mail: ch.hadler@ostfalia.de

Ostfalia
Hochschule für angewandte Wissenschaften

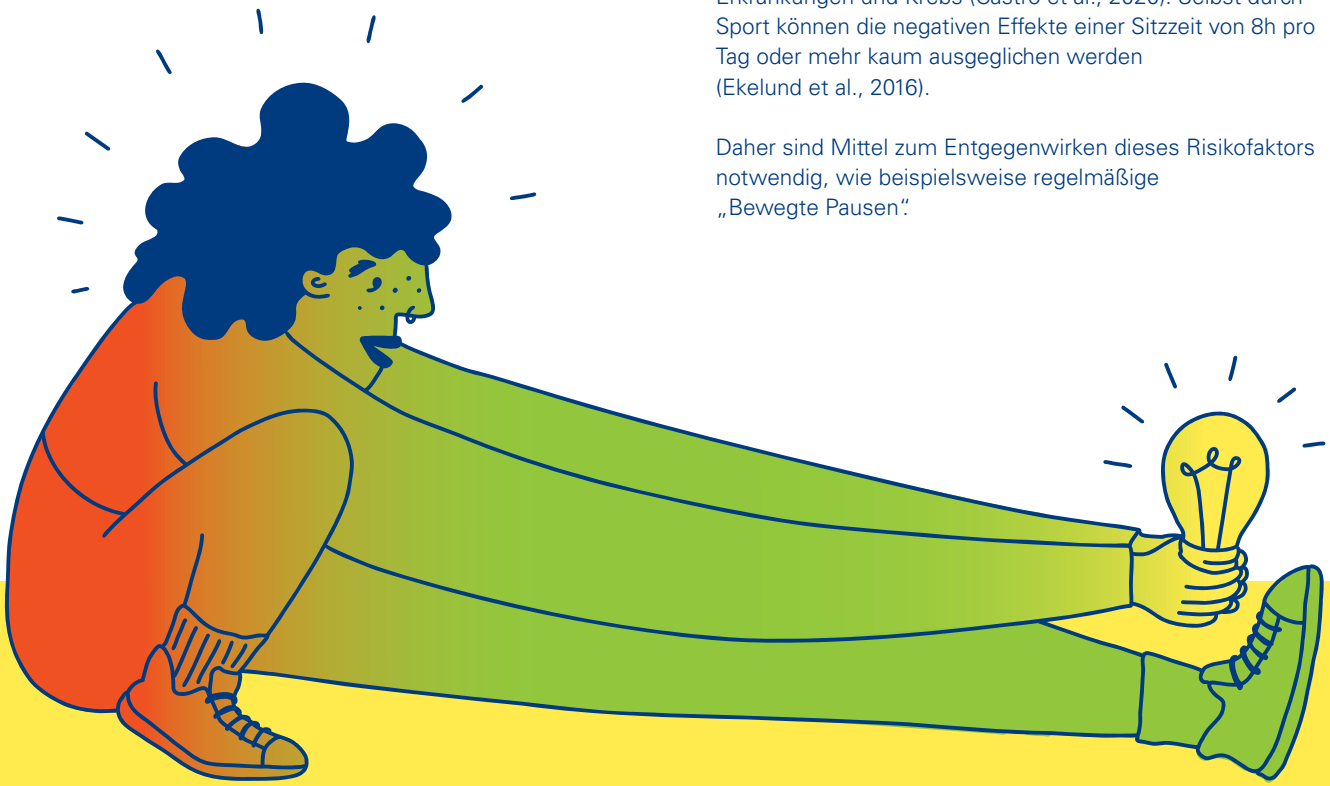
GESUNDE OSTFALIA FÜR LEHRENDE

Salzgitter · Suderburg · Wolfenbüttel · Wolfsburg

LIEBE LEHRENDE,

aus den Projekten "Bewegt studieren - Studieren bewegt! 1.0 und 2.0" haben sich vielfältige Möglichkeiten ergeben, um die Gesundheit der Studierenden zu erhalten und zu fördern. Pausen mit aktiven Übungen führen neben der Verbesserung des physischen Wohlbefindens auch zu einer Steigerung der Konzentration und der Aufmerksamkeit. Nutzen Sie unsere Angebote und helfen Sie somit Ihren Studierenden konzentrierter und leistungsfähiger an Ihren Veranstaltungen teilzunehmen.

Das Team der Gesunden Ostfalia steht
Ihnen beratend zur Seite.



WARUM BEWEGTE PAUSE?

Sitzen prägt den Alltag vieler Studierender. Studierende sitzen in Hörsälen, während der Mittagspause in der Mensa, in der Bibliothek und am Schreibtisch. Selbst in der Freizeit sitzen Studierende lange und viel, beispielsweise mit Freunden im Café, im Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln, im Kino, vor dem Fernseher oder beim Lesen auf dem Sofa.

Laut aktueller Studienlage gilt Sitzen als eigenständiger Risikofaktor für die Gesundheit und begünstigt eine Vielzahl chronischer Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs (Castro et al., 2020). Selbst durch Sport können die negativen Effekte einer Sitzzeit von 8h pro Tag oder mehr kaum ausgeglichen werden (Ekelund et al., 2016).

Daher sind Mittel zum Entgegenwirken dieses Risikofaktors notwendig, wie beispielsweise regelmäßige „Bewegte Pausen".

WAS IST DIE BEWEGTE PAUSE?

Bei der Bewegten Pause werden in 5-10 Minuten gezielte Übungen für den gesamten Körper und Geist durchgeführt. Auf diese Weise werden ohne viel Aufwand Gelenke mobilisiert und Muskeln gelockert. Die Übungen können problemlos in Alltagskleidung ab und zu oder regelmäßig durchgeführt werden.

WIE HILFT DIE BEWEGTE PAUSE?

Mit Dehn- und Mobilisationsübungen (wie z.B. das Kreisen von Handgelenken nach innen und außen) können Verspannungen reduziert, die Muskulatur gelockert und das Körpergefühlt verbessert werden. Zusätzlich wirken sich die Übungen positiv auf die Konzentrationsfähigkeit, Energie und Motivation aus.

1. Verbesserung des psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens
2. Steigerung der Konzentration und der Aufmerksamkeit
3. Einschränkungen der Sitzwelt entgegenwirken
4. Entwicklung von Körper- und Befindlichkeitsbewusstsein