

Bewegung statt Sitzen: Neuer Seminarraum an der PHKA eröffnet!

Die PH Karlsruhe eröffnet einen innovativen Seminarraum, der Bewegung in die Hochschullehre fördert und Gesundheit sowie Lernmotivation steigert.

Pädagogische Hochschule Karlsruhe, 76133 Karlsruhe, Deutschland - Die Pädagogische Hochschule Karlsruhe (PHKA) hat einen neuen Seminarraum eröffnet, der speziell für bewegungsaktivierende Lehre konzipiert ist. Das Ziel dieser Initiative ist es, mehr Bewegung in die Hochschullehre zu integrieren und somit gesundheitliche sowie kognitive Vorteile für die Studierenden zu fördern. Laut **PHKA** sitzen Studierende im Durchschnitt elf Stunden pro Tag, was erhebliche gesundheitliche Risiken birgt.

Der Seminarraum hat eine Fläche von etwa 90 Quadratmetern und bietet Platz für rund 35 Personen. Er ist mit mobilen, höhenverstellbaren Sitz-Steh-Tischen, Sitz-Steh-Hockern und Drehstühlen ausgestattet. Die flexible Anordnung der Möbel ermöglicht es, schnell zwischen verschiedenen Lernformaten, wie Einzel- und Gruppenarbeiten, zu wechseln. Anke Hanssen-Doose, Leiterin des PHKA-Instituts für Bewegungserziehung und Sport, hebt hervor, dass die Nutzung solcher Räume die Lernmotivation und Konzentration der Studierenden signifikant steigern kann.

Fokus auf Bewegungsförderung

Der neue Seminarraum steht allen Fächern offen und soll gesundheitsbewusstes Lernen fördern. Das Konzept wurde in

Zusammenarbeit mit Sport-Lehramtsstudierenden im Seminar „Gesunde bewegte Schule“ entwickelt. Durch diesen Raum wird nicht nur aktives Lernen unterstützt, sondern auch die Ausbildung angehender Lehrkräfte im Umgang mit bewegungsfreundlichem Mobiliar gefördert. Dies geschieht im Rahmen des Studienschwerpunkts „Bewegte und gesunde Schule“ im Lehramtsfach Sport an der PHKA.

In der Wissenschaft gibt es eine Vielzahl von Studien, die sich mit der Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit von Studierenden auseinandersetzen. Eine Untersuchung von **De Gruyter** zeigt, dass sich das Ess- und Bewegungsverhalten von Studierenden über sieben Semester verändert, abhängig von ihrem Wohnort, und dass Interventionen zur Reduzierung des Sitzverhaltens von großer Relevanz sind. Ein Beispiel hierfür ist die Einführung von Steh-Sitz-Schreibtischen, die nachweislich die Sitzzeiten in Bildungseinrichtungen reduzieren kann.

Gesundheitsförderung an Hochschulen

Die Initiative der PHKA ist Teil eines größeren Trends, der sich auch in wissenschaftlichen Arbeiten widerspiegelt, die die positiven Effekte von Bewegung auf die Gesundheit an Hochschulen thematisieren. Laut den Ergebnissen des Sammelbandes „Hochschulsport: Bildung und Wissenschaft“ wird deutlich, dass Sport- und Bewegungsangebote in Hochschulen eine Schlüsselrolle bei der Gesundheitsförderung spielen. Der Band enthält theoretische und empirische Beiträge zu den Wirkungsweisen von Bewegung und deren Anwendung im Hochschulsetting sowie Praxisbeispiele aus verschiedenen Hochschulen. Die Publikation kann in der **Universitätsverlag Göttingen** eingesehen werden.

Insgesamt spiegelt die Eröffnung des neuen Seminarraums an der PHKA die wachsende Erkenntnis wider, dass bewegungsorientierte Lehrformate nicht nur die Gesundheit der Studierenden fördern, sondern auch deren Lernleistungen verbessern können. Die Herausforderung bleibt, diese Initiativen

kontinuierlich zu unterstützen und weiterzuentwickeln, um die Studienbedingungen an Hochschulen nachhaltig zu verbessern.

Details	
Ort	Pädagogische Hochschule Karlsruhe, 76133 Karlsruhe, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.ph-karlsruhe.de• www.degruyter.com• univerlag.uni-goettingen.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de