

# Themen Gesundheitsfördernder Hochschulen

## Bewegung und Sport

<b>Autoren:</b>	Juliane Hesse, Prof. Dr. Thomas Hartmann, N.-C. Hohmann
<b>Titel/ Untertitel:</b>	Themen Gesundheitsfördernder Hochschulen: Bewegung und Sport
<b>Stand:</b>	01. November 2010
<b>Institution:</b>	Hochschule Magdeburg-Stendal
<b>Ort:</b>	Magdeburg
<b>Website:</b>	<a href="http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/">http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/</a>
<b>Signatur:</b>	G3c
<b>Dank</b>	<p>Wir danken folgenden Personen, die uns bei der Texterstellung fachlich beraten haben:</p> <p>Frau Dr. Kerstin Baumgarten (Hochschule Magdeburg-Stendal)</p> <p>Herr Uwe Bollmann (Hochschulsport RWTH Aachen)</p> <p>Herr Dr. Arne Göring (Institut für Sportwissenschaften, Universität Göttingen)</p> <p>Frau Karin Nentwig (Hochschulsport Hamburg)</p> <p>Frau Theresia Strecker (Sporthochschule Köln)</p> <p>Frau Dr. Christiane Wilke (Sporthochschule Köln)</p>

## 1 Einleitung

Auf Grund seiner Entwicklungsgeschichte braucht der Mensch in jedem Lebensalter ein ausreichendes Maß an Bewegungsanreizen, um sich gesund zu erhalten und wohl zu fühlen (Jasper u. Regelin 2009, Schröder 2009, Theune 2009). Bei Kleinkindern herrscht in der Regel ohnehin unbedingter Bewegungsdrang. Bei Kindern und Jugendlichen sind die Vermittlung von Freude an der Bewegung und die kontinuierliche Förderung der motorischen Fähigkeiten entscheidend. Bei Jugendlichen wirkt verstärkt die soziale Komponente in das Zentrum des Bewegungsverhaltens ein. Bei Erwachsenen dient die körperliche Aktivität vorwiegend als Ausgleich zum Alltagsgeschehen. Bei älteren Menschen geht regelmäßige und moderate körperliche Aktivität mit einer Erhöhung von körperlicher bzw. geistiger Mobilität und vermehrter Selbstständigkeit einher (RKI u. Statistisches Bundesamt 2005, Vogt u. Neumann 2006).

Körperliche Aktivität wird eine zentrale Rolle in Prävention und Gesundheitsförderung, d.h. dem Erhalt und der Förderung gesunder Lebensweisen und -verhältnisse, zugeschrieben. Regelmäßige moderate sportliche Aktivität ist ein wirksamer Schutzfaktor vor einer Vielzahl an chronisch-degenerativen Krankheiten und kann zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen. Die Lebensgewohnheiten der Bevölkerung in den Industrienationen sind jedoch durch chronischen Bewegungsmangel und monotone Alltagshandlungen charakterisiert (GBE 2005, Schlicht u. Brand 2007). Der Setting-Ansatz in der Gesundheitsförderung bietet Akteuren die Möglichkeit, körperliche Aktivität zielgruppenorientiert zu fördern und einen Beitrag zum Erhalt bzw. zur Wiederherstellung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen zu leisten (Gräser et al. 2007).

Die Hochschulen, als Lebens- und Arbeitswelt für eine Zielgruppe von ca. 2,5 Millionen Menschen, haben eine gesellschaftliche Bedeutung im Hinblick auf Prävention und Gesundheitsförderung. In diesem Setting bilden Studierende mit 80 Prozent die Mehrheit der Zielgruppe, gefolgt von nicht-wissenschaftlichem und wissenschaftlichem Personal mit jeweils ca. 10 Prozent (Statistisches Bundesamt 2008). In den Bereichen studentischer Kultur- und Freizeitangebote hat die Hochschule vielfältige Möglichkeiten zur Gestaltung einer gesunden Lebenswelt (Meier et al. 2007). Für Menschen, die sich vorwiegend intellektuell betätigen, ist ein Ausgleich mittels körperlicher Aktivität notwendig. Als zentraler Anbieter des Sports ist der Hochschulsport fester Bestandteil des hochschulischen Alltags. Ziele des Hochschulsports sind u.a. Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung der Gesundheit bzw. des körperlichen Bewusstseins aller Hochschulangehörigen (Digel u. adh 2004). Die Bewegungsangebote außerhalb des Leistungs- und Hochleistungssports definieren sich als Freizeit- und Breitensportaktivitäten oder als Ausgleichssport zum Arbeitsalltag. Hierbei besitzen die an den Pädagogischen Hochschulen und Universitäten etablierten 64 sportwissenschaftlichen Hochschuleinrichtungen (siehe Anhang 1) eine wichtige Funktion in Forschung und Lehre. Einige Hochschulen mit sportwissenschaftlichen Studiengängen engagieren sich bereits im Bereich der Entwicklung einer gesunden Hochschule (z.B. Braunschweig TU, Karlsruhe U, Paderborn U). Darüber hinaus kommt diesen Einrichtungen eine Schlüsselrolle bei der stärkeren Ausrichtung des Schulsports an den Erkenntnissen von Prävention und Gesundheitsförderung zu.

Der vorliegende Text zeigt die derzeitigen Entwicklungen und Programme im Bereich der Bewegungsförderung in Deutschland, erläutert die Strukturen von Bewegung und Sport an den Hochschulen

und stellt die darauf beruhenden Projekte als Beitrag von Bewegung und Sport zur Unterstützung einer gesunden Hochschule vor.

Kurz vor Redaktionsschluss (08/2010) sind weitere interessante Untersuchungen zum Hochschulsport erschienen, auf die wir hier bereits verweisen, deren Ergebnisse aber keinen Eingang mehr in den Thementext gefunden haben. Dies wird bei der 2. Auflage erfolgen. Im Zentrum steht angesichts des Fehlens aktueller Daten- und Informationsbestände zum Hochschulsport, die im Auftrag des adh in Zusammenarbeit mit dem Hochschul-Informations-System GmbH abgeschlossene Studie: „Sport und Studium“. Es ist die erste repräsentative Untersuchung zum Hochschulbreiten- und -freizeitsport in Deutschland seit über 20 Jahren. Im Schwerpunktheft der Fachzeitschrift Prävention und Gesundheitsförderung zum Setting Gesundheitsfördernder Hochschulen sind diese Ergebnisse auszugsweise in Göring und Möllenbeck (2010): „Gesundheitspotenziale des Hochschulsports. Sporttreiben als soziale Unterstützung und zur Belastungsbewältigung im Studienalltag“ veröffentlicht. Darüber hinaus beschäftigt sich Baumgarten (2010) im gleichen Heft mit dem „Bewegungsverhalten und motorische(n) Fähigkeiten von Studierenden“.

## **2 Gesundheitsförderung und körperliche Aktivität**

Gesundheitsförderung mit Mitteln des Sports zielt allgemein auf eine ganzheitliche Verbesserung der Gesundheit ab. Der wesentliche Ansatzpunkt der Gesundheitsförderung durch sportliche Aktivität liegt in der Unterstützung einer regelmäßigen und langfristigen Ausübung gesundheitssportlicher Aktivität durch die Bereitstellung von zielgruppen- und bedarfsgerechten Angeboten (Brehm et al. 2006). Die Bedeutung des Sports für die Gesundheitsförderung ist auf folgende Zusammenhänge zurückzuführen (Fuchs et al. 2007, Schwartz et al. 2002):

- Sport genießt in der Gesellschaft eine hohe Akzeptanz.
- Verfügbarkeit der sozialen Infrastruktur der Vereine, d.h. ein hoch entwickeltes und ausbaufähiges System sozialer Netzwerke und Angebotsstrukturen, ermöglicht einen leichten Zugang zu sportlichen Aktivitäten.
- Sportliche Aktivität ist eine salutogenetische Ressource, die zur Stärkung von Gesundheit und Wohlbefinden durch Aufbau von Widerstandskräften beiträgt.
- Bewegungsmangel ist ein epidemiologisch relevanter verhaltens- und lebensstilbedingter Risikofaktor, der für die Entstehung einer Reihe chronischer Erkrankungen, z.B. Koronararterienkrankung, Hypertonie, Fettleibigkeit und Osteoporose, verantwortlich gemacht wird.

Eine Übersicht über die Auswirkungen regelmäßiger sportlicher Aktivität auf die Gesundheit ist in Tabelle 1

dargestellt. Die positiven Effekte regelmäßiger körperlicher Aktivität beziehen sich z.B. auf das Herz-Kreislauf-System, den Bewegungsapparat und die Psyche. Der Erhalt und die Verbesserung der eigenen Gesundheit stellen die wichtigsten Bewegungs- und Sportmotive dar (Froböse et al. 2009, Hollmann u. Strüder 2009, Weineck 2007).

Tab. 1: Auswirkungen regelmäßiger sportlicher Aktivität auf die Gesundheit nach Organsystemen, Stoffwechsel und psychosozialer Komponenten sortiert (nach Schliehe et al. 2000, S. 355)

Komponenten	Auswirkungen
<b>Atmungsorgane</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schutz gegen Erkältungskrankheiten</li> <li>• Verbesserte Sauerstoffversorgung bei verminderter Atmungsarbeit</li> <li>• Verbesserung der Elastizität und Koordination der Atemhilfsorgane</li> </ul>
<b>Bewegungsapparat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auffangen von Haltungsschwächen und Überlastungsschäden</li> <li>• Bessere Stützfunktion durch Muskelaufbau</li> <li>• Erhöhung der Beweglichkeit</li> <li>• Verbesserung der Belastbarkeit des Bewegungsapparates</li> </ul>
<b>Herz-Kreislauf-System</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blutdrucksenkung</li> <li>• Infarktvermeidung</li> <li>• Ökonomisierung aller Herzfunktionen</li> <li>• Vorbeugende Wirkung gegenüber Arteriosklerose</li> </ul>
<b>Stoffwechsel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blutzuckerstabilisierung</li> <li>• Ökonomisierung des Stoffwechsels</li> <li>• Senkung des Harnsäurespiegels</li> <li>• Verbesserung der Appetitregulation</li> <li>• Verbesserung des Cholesterinspiegels</li> <li>• Verringerung der passiven Körpersubstanz</li> </ul>
<b>Psychosoziale Komponenten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erhöhung der physischen und psychischen Stresstoleranz</li> <li>• Erholsamer Schlaf</li> <li>• Gesteigertes Aktivitätsniveau (Lebenskraft)</li> <li>• Günstige Beeinflussung des Vegetativums und Spannungslösung</li> <li>• Positive Grundstimmung (Wohlbefinden, Kontakte)</li> <li>• Steigerung des Selbstwertgefühls</li> </ul>

Aus der Perspektive von Public Health stellt Sporttreiben *eine* von vielen gesundheitsbezogenen Verhaltensweisen dar (Fuchs 2003).

### 3 Prävalenzraten von körperlicher Aktivität in Deutschland

Nach Mensink (2003) ist das Ausmaß der sportlichen Aktivität in der Kindheits- und Jugendphase prägend für einen körperlich aktiven Lebensstil im Erwachsenenalter. Hier entstehen und verfestigen sich gesundheits- und risikorelevante Verhaltensweisen. Die bevorzugten Settings für Bewegung sind Vereine, Kindertagesstätten, Schulen und Betriebe (RKI u. Statistisches Bundesamt 2006).

#### 3.1 Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen

Im Kindes- und Jugendalter werden die Einstellungen zum lebenslangen Gesundheitsverhalten ausgebildet und als Gesundheitsressourcen aufgebaut. Regelmäßige körperliche Aktivität setzt in diesem Lebensabschnitt Reize für ein normales Wachstum, unterstützt wichtige physiologische Funktionen und steigert die geistige Entwicklung (Pinquart u. Silbereisen 2004).

Die WIAD-AOK-DSB-Studie (kurz: WIAD-Studie) aus dem Jahr 2001, eine repräsentative Befragung zum Bewegungsstatus und zur Sportmotivation bei 12- bis 18-Jährigen, bestätigt, dass sportliche Aktivität ein beliebtes Freizeitverhalten bei 82 Prozent der befragten Kinder und Jugendlichen darstellt. 60 Prozent der TeilnehmerInnen sind vier und mehr Stunden pro Woche körperlich aktiv. Beliebte Sportarten sind Basketball, Fußball, Schwimmen und Volleyball (Schubert et al. 2004). Die Ergebnisse der WIAD-Studie aus dem Jahr 2003 weisen darauf hin, dass ab dem 15. Lebensjahr ein Einbruch in der sportlichen Aktivität stattfindet. In dieser Altersgruppe treiben nur 53 Prozent der Jugendlichen höchstens einmal in der Woche Sport. Mehr als 38 Prozent der Jungen und 21 Prozent der Mädchen treiben (fast) täglich Sport. Von den 6- bis 15-Jährigen ist etwa ein Drittel der Befragten (fast) täglich aktiv. Die Werte der Mädchen fallen durchschnittlich ungünstiger aus, als die der Jungen. Die wesentlichen Ergebnisse der WIAD-Studie 2003 sind in Abbildung 1 veranschaulicht.

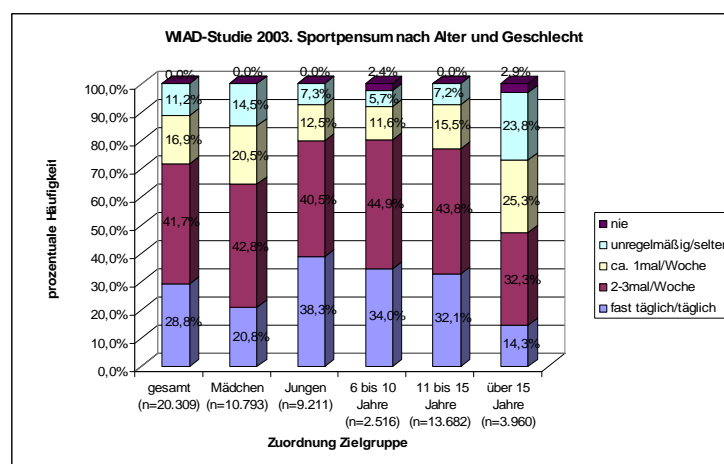


Abb. 1: Sportpensum nach Alter und Geschlecht. WIAD-Studie 2003 (nach DSB 2003, S. 19)

Im Rahmen des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS) wurde festgestellt, dass 52 Prozent der Kinder und Jugendlichen mindestens einmal pro Woche Sport treiben. 73 Prozent der Kinder und Jugendlichen treiben regelmäßig Sport. Jeder vierte Untersuchungsteilnehmer ist täglich aktiv und jeder

zehnte Befragte fast nie bzw. nie (Sygusch 2006). Der Vereinssport erreicht bis zum Ende des Jugendalters ca. 80 Prozent der Zielgruppe. 60,6 Prozent der Befragungsteilnehmer üben unorganisierten Freizeitsport aus. Lediglich 10 bis 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen sind körperlich inaktiv (ebd.).

Das Motorik-Modul (MoMo) ist ein Teilmodul des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS) des Robert Koch-Institutes und wurde von 2003 bis 2008 vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert. Es liefert erstmals repräsentative Daten zur motorischen Leistungsfähigkeit und zur körperlich sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen im Alter von 4 bis 17 Jahren (Bös et al. 2009, Opper et al. 2007). Der Survey kam zu dem Ergebnis, dass körperliche Alltagsaktivität im Kindesalter sowohl bei Jungen als auch bei Mädchen einen hohen Stellenwert einnimmt. Jedoch entsprechen den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur Alltagsaktivität von Kindern und Jugendlichen, d.h. täglich mindestens eine Stunde körperliche Aktivität, lediglich 15,3 Prozent der untersuchten 4- bis 17-Jährigen. Mit 7 Jahren sind drei Viertel der Kinder in einem Sportverein organisiert. Einen wichtigen Einschnitt stellt der Übergang in eine weiterführende Schule (i.d.R. ab dem 10. Lebensjahr) dar. Hierbei zeigt sich ein Geschlechts- und Alterseffekt. Die sportliche Aktivität nimmt während der Kindheit bis ins frühe Jugendalter zu und in der Adoleszenz (insbesondere bei Mädchen) wieder ab (ebd.).

Das Bundesgesundheitsziel „Gesund aufwachsen“, zur Verbesserung der Faktoren Lebenskompetenz, Bewegung und Ernährung, richtet sich auf die bereits im Kindes- und Jugendalter zu beobachtenden Koordinationsstörungen (BMG 2010a). Die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen stellt (neben gesunder Ernährung) ein zentrales Handlungsfeld im nationalen Aktionsplan IN FORM dar. Interventionen zur Erhöhung der Sportbeteiligung (v.a. im Setting Schule) sowie der Alltagsaktivität bilden wichtige Bestandteile des Programms (BMELV u. BMG 2008a, b).

### **3.2 Körperliche Aktivität von Erwachsenen**

Das frühe Erwachsenenalter (20. bis 40. Lebensjahr) ist durch hohe berufliche und private Anforderungen gekennzeichnet. Körperliche Ressourcen sind relativ gut ausgeprägt und das präventive Gesundheitsverhalten zeigt sich vornehmlich in sportlicher Aktivität und gesunder Ernährungsweise (Faltermeier 2005).

Die Ergebnisse des Bundes-Gesundheitssurveys zeigen die Abnahme der Sportpartizipation bzw. die Zunahme der Inaktivität mit steigendem Alter (Lademann u. Kolip 2005). In den unteren sozialen Schichten sind sowohl Männer als auch Frauen wenig aktiv, wobei Erwerbslose die höchste Inaktivität aufweisen. Frauen haben in allen Altersgruppen einen geringeren Aktivitätsgrad als Männer (ebd.). Der telefonische Bundes-Gesundheitssurvey belegt, dass gegenwärtig nur ein Drittel der Bevölkerung ab dem 18. Lebensjahr an mindestens zwei Stunden pro Woche sportlich aktiv ist. 10 Prozent der Befragungsteilnehmer treiben zwei oder mehr Stunden Sport pro Woche (Woll et al. 2006). Ein Drittel der Bevölkerung erklärt sich für sportlich inaktiv (RKI u. Statistisches Bundesamt 2006). Tabelle 2 gibt einen Überblick über den Anteil der sportlich Aktiven und Inaktiven in der deutschen Bevölkerung.

Tab. 2: Anteil der sportlich Aktiven und Inaktiven in Deutschland nach Alter und Geschlecht (Männer/ Frauen), Wohnort, sozialer

Schicht und Migrationshintergrund; Angaben in Prozent [%]; Bezugszeitraum sind die letzten drei Monate (nach Kohler et al. 2004, S. 13)

Teilgruppe	Sportlich aktiv		Kein Sport	
	Männer	Frauen	Männer	Frauen
18 bis 29 Jahre	74,8	71,8	25,2	28,2
30 bis 39 Jahre	64,8	63,9	35,2	36,1
40 bis 65 Jahre	59,4	64,8	40,6	35,2
Über 65 Jahre	51,3	47,0	48,7	53,0
<b>Insgesamt</b>	<b>62,8</b>	<b>61,7</b>	<b>37,2</b>	<b>38,3</b>
Weitere Parameter	Sportlich aktiv		Kein Sport	
Alte Bundesländer	62,8		37,2	
Neue Bundesländer	59,6		40,4	
Unterschicht	53,8		46,2	
Mittelschicht	59,8		40,2	
Oberschicht	68,8		31,2	
Deutsch	62,5		37,5	
Migrationshintergrund	59,1		40,9	
<b>Insgesamt</b>	<b>62,2</b>		<b>37,8</b>	

Nach Schlicht und Brand (2007) bezieht sich die sogenannte „Health Enhancing Physical Activity Empfehlung (HEPA)“ darauf, die Mehrheit der Bevölkerung zu moderater, regelmäßiger Aktivität in Form von Alltagsbewegungen zu motivieren, um das Erkrankungs- und Sterblichkeitsrisiko zu senken. Moderne Public Health Empfehlungen zur körperlichen Aktivität sprechen von einem wöchentlichen zusätzlichen Mindestumsatz von 800kcal bzw. 150 Minuten moderater Aktivität mittlerer Intensität (Rittner u. Breuer 2004, Schwartz u. Abelin 2003, U.S. Department for Health and Human Services 2008). Als weitere Richtlinie werden 30 bis 90 Minuten Ausdauertraining an möglichst allen Tagen der Woche in Verbindung mit einem körperlich aktiven Lebensstil empfohlen (Martin u. Marti 1998, Mensink 2003, Pate et al. 1995, Schlicht u. Brand 2007). Diesen Empfehlungen entsprechen über alle Altersgruppen gerechnet lediglich 13 Prozent der Gesamtbevölkerung. Bei der Frage nach Verbesserungsvorschlägen für das eigene Gesundheitsverhalten stehen jedoch Bewegungs- bzw. Sportaktivitäten an erster Stelle (Mensink 2003). Die Diskrepanz zwischen der Befürwortung sportlicher Aktivität in der Bevölkerung und der tatsächlichen Ausübung wird deutlich.

#### 4 Sportwissenschaftliche Grundlagenbegriffe

Körperliche Aktivität, Bewegung und vielfältige Formen des Sports zählen aus Sicht der WHO zu wichtigen Faktoren der Gesunderhaltung und der Leistungsförderung des Menschen.

*Körperliche Aktivität* ist der Oberbegriff für jede Art der körperlichen Bewegung, die durch die Skelettmuskulatur produziert wird und den Energieverbrauch über den Grundumsatz anhebt (Bouchard et al. 2006, RKI u. Statistisches Bundesamt 2005). Nach Hollmann (2004) stellt körperliche Aktivität eine Erweiterung der Begriffe Sport und Training dar. Brehm et al. (2006, S. 13) verdeutlichen das Spektrum der körperlichen Aktivität durch folgende Definition: „[...] es wird nicht nur körperliche Aktivität im Kontext von Sport und Freizeit berücksichtigt, sondern auch im Kontext von Beruf, Hausarbeit oder zum Transport.“ Diese Aktivitäten werden dann als „Lebensstilaktivitäten“ bezeichnet. Es wird davon ausgegangen, dass jede Aktivität, die zusätzlichen Kalorienverbrauch bewirkt, gesundheitsförderlich ist. Der Begriff wird vorwiegend von MedizinerInnen und GesundheitswissenschaftlerInnen benutzt (Fuchs 2003).

*Bewegung* wird als wesentliche menschliche Tätigkeit für Gesundheit, Wohlbefinden und Selbstwahrnehmung angesehen. Jede Form von Bewegung hat Auswirkungen auf z.B. Herz-Kreislauf-System, Hormonhaushalt, Immunsystem und Stoffwechsel. Die damit verbundene körperliche Leistungsfähigkeit definiert sich über die Komponenten Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraft (Schlicht u. Brand 2007). Das Sich-Bewegen zielt im Wesentlichen darauf ab, die Lebensqualität zu erhalten, eigene Identität zu stiften und das Selbstwertgefühl zu steigern (Schliehe et al. 2000).

*Sport* ist der Begriff einer historisch-kulturell definierten Untergruppe von körperlicher Aktivität. Sport umfasst Aktivitäten, die im Rahmen von Wettkampf und Spiel durchgeführt werden (RKI u. Statistisches Bundesamt 2006). Der Begriff wird mit gezieltem Training, Übungen sowie organisierten Formen körperlicher Aktivität gleichgesetzt und vorwiegend in der Sportwissenschaft verwendet (Schlicht u. Brand 2007). Sport dient dem Erhalt der Gesundheit, der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und wird zur sinnvollen Freizeitgestaltung genutzt. Bewegung und körperliche Aktivität sind wesentliche Merkmale von Sport (Hollmann u. Strüder 2009).

*Gesundheitssport* bezieht sich auf hoch strukturierte körperliche und sportliche Aktivitäten, die auf gesundheitsförderliche Effekte bei Zielgruppen mit spezifischen Risiken, gesundheitlichen Problemen und Erkrankungen ausgerichtet sind (Brehm et al. 2006). Gesundheitssport ist an der Schnittstelle zwischen Sport- und Gesundheitssystem angesiedelt und unterliegt den Qualitätsanforderungen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) bzw. des Deutschen Turner-Bundes (DTB). Nach Bürklein (2006) schließt Gesundheitssport den Präventionssport, die Bewegungs- und Sporttherapie sowie den Rehabilitationssport ein.



## 5 Organisationsformen des Sports

Eine bedeutende Organisationsform des Sports stellt der Sport in Bildungseinrichtungen dar. Das Setting Kindertagesstätte (KiTa) bietet als familienergänzende Einrichtung besonders gute Voraussetzungen für eine frühzeitige, altersgerechte Prävention und zur Stabilisierung gesundheitsfördernden Bewegungsverhaltens (HAG 2010, LVG u. AFS 2010). Schulsport bezeichnet die Gesamtheit der sport- und bewegungsbezogenen Aktivitäten in der Schule. Ziel ist es, Kinder und Jugendliche zu befähigen, die körperliche bzw. geistige Leistungsfähigkeit und die Gesundheit durch regelmäßiges Sporttreiben bis ins hohe Alter aufrecht zu erhalten. Im Studium bietet der Hochschulsport für junge Erwachsene die Möglichkeit, einen nahtlosen Übergang vom Schulsport in den Sport an einer Hochschule zu erfahren (Göring 2009).

Die Einrichtungen der Erwachsenenbildung sind ebenso Organisatoren von Sport- und Bewegungsprogrammen. Im Bereich der Erwachsenenbildung sind in erster Linie Volkshochschulen zu nennen (Lüer 2006). Die Angebote der Volkshochschulen sind zeitlich begrenzt und im Vergleich mit anderen sportlichen Organisationsformen i.d.R. mit hohen Gebühren belegt (Fuchs 2003).

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) ist 2006 als neu gegründeter Sportdachverband aus der Vereinigung vom Deutschen Sportbund (DSB) und dem Nationalen Olympischen Komitee (NOK) für Deutschland hervorgegangen. Die ca. 91.000 Sport- und Turnvereine der 97 Mitgliedsorganisationen sind charakteristisch für die größte Personenvereinigung Deutschlands (DOSB u. Klages 2004). Im Jahr 2008 sind bundesweit rund 27,5 Millionen Menschen Mitglied in einem Sportverein (DOSB 2010). Fuchs (2003) gibt an, dass mit zunehmendem Alter der Organisationsgrad in den Sportvereinen abnimmt, wobei die Altersgruppe der 7- bis 14-Jährigen stark vertreten ist.

Einen weiteren Sportanbieter stellen Fitnessstudios und -center dar. Seit den 1970er Jahren haben sich die kundenorientierten Dienstleistungseinrichtungen flächendeckend in Deutschland verbreitet (Fuchs 2003). Der Deutsche Sportstudio Verband (DSSV) hatte im Jahr 2009 5.934 bundesweite Anlagen und 7,07 Millionen Mitglieder (DSSV 2010). Die Zielgruppe der 20- bis 30-Jährigen ist überwiegend in den Fitnessstudios vorzufinden.

Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) stellt eine weitere Organisationsform des Sports dar. Sie bietet einen Ausgleich zu Belastungen des Arbeitsalltags. BGF unterstützt die Außendarstellung der Firma und trägt zur Identifikation mit dem Unternehmen bei. Der Deutsche Betriebssportverband (DBSV) bestätigt, dass die Zahl der Betriebe, die ein solches sportliches Angebot etabliert haben, seit den letzten zehn Jahren beständig ansteigt (Deutscher Betriebssportverband 2010).

Das selbstorganisierte Sporttreiben bildet eine weitere Organisationsform des Sports. Hierunter werden alle sportlichen Handlungen verstanden, die nicht im Rahmen einer Organisation ausgeführt werden. Planung und Durchführung der sportlichen Aktivität werden von der Person selbstständig vollzogen (Lüer 2006).

## **6 Ausgewählte Bewegungskampagnen und Aktionen**

In den letzten Jahrzehnten sind verschiedenste nationale Aktionsprogramme seitens der Gesundheitspolitik erfolgt, um den Bewegungsmangel in der Bevölkerung entgegenzuwirken. Im folgenden Abschnitt werden ausgewählte Bewegungskampagnen in chronologischer Reihenfolge vorgestellt.

### **6.1 Trimm Dich**

Die „Trimm Dich“ Kampagne wurde 1970 vom Deutschen Sportbund (DSB) ins Leben gerufen und lief bis 1994. Vier Jahre nach dem Auftakt nahmen bereits 8,5 Millionen Menschen an der Aktion teil. Die niedrigschwellige Motivationskampagne startete mit „Trimm Dich durch Sport“. Danach folgten die Abschnitte „Ein Schlauer trimmt die Ausdauer“ und „Spiel mit – da spielt sich was ab“. Auf der vierten Stufe wurde die Gesundheitskampagne „Trimming 130 – Bewegung ist die beste Medizin“ implementiert. Im Vordergrund stand die Vermittlung gesundheitswirksamer Trainingsempfehlungen auf wissenschaftlicher Basis. Im fünften Zyklus führte der DSB mit „Gemeinsam aktiv – im Verein ist Sport am schönsten“ eine Kampagne für die Mitgliedsorganisationen durch. Mit Hilfe der Aktionen gelang es, die Menschen langfristig für das Thema Bewegung, Sport und Gesundheit zu sensibilisieren (Mörath 2005).

Die Molkerei Alois Müller GmbH & Co. KG hat in Kooperation mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) den Gedanken von „Trimm dich“ 2008 erneut aufgegriffen. Im Rahmen der Müller „Trimm Dich-Initiative“ wurden in vier deutschen Städten sogenannte „Trimm Dich-Parcours“ mit modernsten Sportgeräten errichtet. Seit 2009 gibt es auch „Trimmy-Kindergärten“ mit speziellen Bewegungsparcours für die Kinder. Bis 2010 soll deren Zahl sich auf bundesweit 250 Kindergärten erhöhen (Molkerei Alois Müller 2010).

### **6.2 SPORT PRO GESUNDHEIT**

Das Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ wurde im Jahr 2000 vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer (BÄK) bundesweit eingeführt (DOSB u. Sport pro Gesundheit 2006). Durch die Kooperation soll vor allem eine flächendeckende Verbreitung und eine bundeseinheitliche Qualität der Kurse gewährleistet werden. Vereine und Verbände denen das Qualitätssiegel verliehen wird, garantieren eine hohe und gleichbleibende Qualität der präventiven Angebote. Sportvereine leisten mittel- und langfristig einen Beitrag zur Kostendämpfung im Gesundheitswesen. Viele Krankenkassen haben das Siegel als qualifizierte Maßnahme zur Primärprävention nach § 20 SGB V anerkannt. Darüber hinaus sind die Angebote von SPORT PRO GESUNDHEIT von einigen Kassen über § 65a SGB V in das Bonusprogramm aufgenommen worden (DOSB 2007, Sport pro Gesundheit 2007).

### **6.3 Qualitätsprüfungsservice**

Im Jahr 2001 hat die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung (LVGF) in Schleswig-Holstein einen Qualitätsprüfungsservice für Kursangebote und Kursleiter der Primärprävention in den Bereichen Bewegung,

Entspannung, Ernährung und Suchtprävention eingerichtet. Die Grundlage der Prüfung mit anschließender Zertifizierung ist der Leitfaden der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von § 20 und § 20 a SGB V. Die Landesvereinigung bietet in Ergänzung dazu individuelle Beratungen an und ein interdisziplinäres Gremium begleitet das Verfahren. Darüber hinaus verwaltet die LVGF eine qualitätsgeprüfte Datenbank, die eine Vielzahl von anerkannten Angeboten zur Förderung der Gesundheit beinhaltet. Der Service der LVGF schafft mehr Transparenz für die VerbraucherInnen und vermittelt gleichzeitig zwischen involvierten Krankenkassen und Anbietern (LVGF 2010).

#### **6.4 Deutschland bewegt sich**

„Deutschland bewegt sich“ ist eine gemeinsame Aktion von BARMER, BILD am SONNTAG, GEK und ZDF. Die Initiative startete 2003 und setzt sich für ein gesünderes, besseres und längeres Leben ein. Ziel der großangelegten Bewegungskampagne ist es, möglichst viele Menschen zu dauerhafter und gesundheitsförderlicher körperlicher Aktivität zu motivieren. Über 120.000 Kooperationspartner der Kampagne, z.B. Deutscher Turner-Bund (DTB), Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV), informieren über vielfältige Bewegungs- und Ernährungsangebote. Zudem stellen beteiligte Volkshochschulen ca. 150.000 Gesundheitskurse jährlich bereit (BMG 2010b).

#### **6.5 Bewegung und Gesundheit**

Unter dem Motto „Deutschland wird fit. Gehen Sie mit.“ hat die ehemalige Bundesgesundheitsministerin Frau Ulla Schmidt 2005 die Kampagne „Bewegung und Gesundheit“ gestartet. Seitdem bringt die Kampagne mit bundesweiten Maßnahmen und Veranstaltungen Bewegung in Gemeinden, Städte und Regionen (BMG 2007a, b). Ursprünglich war diese Aktion als Startschuss für das 1. Präventionsgesetz gedacht, das dann aber auf Grund der Auflösung des 15. Bundestages nicht mehr verabschiedet werden konnte. Ziel der bundesweiten Aktion ist es, gesunde Lebensstile in Deutschland zu fördern. Mehr als 300.000 BürgerInnen, rund 350 Vereine, Krankenkassen und Unternehmen sowie zahlreiche Prominente engagieren sich für die Kampagne. Seit Beginn des Jahres 2006 unterstützen der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und der Deutsche Wanderverband als Kooperationspartner die Botschaft der Kampagne „Jeden Tag 3.000 Schritte extra!“ (ebd.).

#### **6.6 Move Europe**

„Move Europe“ ist eine Initiative des Europäischen Netzwerks für Betriebliche Gesundheitsförderung (ENWHP), welches von der EU-Kommission unterstützt wird. Die Kampagne wird seit 2007 vom BKK Bundesverband koordiniert (BKK Bundesverband 2007). Sie richtet sich an Organisationen und Unternehmen, die bereit sind, ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen und die Vision „Gesunde Mitarbeiter in gesunden Unternehmen“ zu unterstützen. Ziel ist es, die Bedeutung betrieblicher Gesundheitsförderung europaweit zu stärken und durch eine neutrale Bewertung von Gesundheitsförderungsmaßnahmen der eigenen guten Unternehmenspraxis Modellcharakter zu verleihen. Im Mittelpunkt steht die Förderung eines gesunden Lebensstils in der Arbeitswelt mit einem Fokus auf die Themen Ernährung, körperliche Aktivität,

psychische Gesundheit und Tabakkonsum (ebd.).

## 6.7 IN FORM

Das Bundeskabinett hat im Jahr 2007 auf Initiative des damaligen Ernährungsministers Herrn Horst Seehofer und der damaligen Gesundheitsministerin Frau Ulla Schmidt das Eckpunktepapier „Gesunde Ernährung und Bewegung“ verabschiedet. Mit diesem Dokument und zahlreichen anderen Aktivitäten und Projekten zur Förderung gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung beteiligen sich die Länder intensiv an der Erstellung des neuen Nationalen Aktionsplans „IN FORM“ zur Prävention von Bewegungsmangel, Fehlernährung, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten (BMELV u. BMG 2007).

Die vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) und dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG) vorgelegte Initiative fasst erstmals alle Projekte von Bund, Ländern, Kommunen und der Zivilgesellschaft, die das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland nachhaltig verbessern wollen, in einer bundesweiten Strategie zusammen. Dadurch sollen bessere Transparenz, Vernetzung und Kooperation geschaffen werden. In diesem Aktionsplan der Ministerien werden konkrete Ziele, Handlungsfelder und Maßnahmen festgelegt, um die Menschen in Deutschland in ihrem Bemühen um einen gesunden Lebensstil mittels ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung zu unterstützen (BMELV u. BMG 2008a, b).

Mittels IN FORM soll bis zum Jahr 2020 erreicht werden, dass Kinder und Erwachsene gesünder leben und aufwachsen. Die Zielgruppen profitieren dabei von einer höheren Lebensqualität und einer gesteigerten Leistungsfähigkeit in Bildung, Beruf und Privatleben. Weiterhin wird ein deutlicher Rückgang von Krankheiten, die durch einen ungesunden Lebensstil, wie z.B. einseitiger Ernährung und Bewegungsmangel, mit verursacht werden, erwartet. Im Vordergrund steht die Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens der Bevölkerung (ebd.).

Die Ziele sollen innerhalb der folgenden fünf Handlungsfelder umgesetzt werden:

- Vorbildfunktion von Bund, Ländern und Kommunen
- Information über Bewegung, Ernährung und Gesundheit
- Bewegung im Alltag
- Qualitätsverbesserung bei der Verpflegung außer Haus
- Impulse für die Forschung

Innerhalb des Modellprojektes „Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung“ (Februar 2009 bis August 2010) werden an der RWTH Aachen spezielle Entspannungs-, Ernährungs- und Sportkurse für Studierende und Bedienstete erprobt und entwickelt. Das Projekt ist so angelegt, dass die RWTH Aachen das Pilotprojekt startet und die Universitäten Paderborn, Potsdam und Wuppertal einbindet. Auf der konkreten Handlungsebene von Hochschule und Hochschulsport

soll durch ein differenziertes Programm die Gesundheitsförderung ausgebaut werden (RWTH Aachen 2009).  
Dazu gehören:

- Spezielle Kursangebote
- Interaktives und zeitgemäßes Kommunikationssystem
- Räumliche Verbindung von Arbeiten und Studieren bzw. Bewegen und Sport treiben
- Zielgruppenspezifische Ansprache
- Wissenschaftliche Begleitung und interdisziplinäre Zusammenarbeit

Das Projekt ist stufenweise angelegt und soll als Modellprojekt für andere Hochschulen dienen. Es handelt sich um ein vom BMG gefördertes Projekt zur Prävention und Gesundheitsförderung innerhalb der Kampagne „IN FORM“ (ebd.).

## **7 Hochschulsport in Deutschland**

Der Sport an einer Hochschule stellt einen wichtigen sozialpolitischen Faktor dar, der die Zusammenführung von Geselligkeit, internationalen Begegnungen und Kommunikation ermöglicht. 2,5 Millionen Hochschulangehörige nutzen die Bewegungs- und Sportangebote des Hochschulsports (Digel u. adh 2004).

### **7.1 Historische Entwicklungen**

In den 1968er Jahren sind die Grundlagen für einen Umschwung im studentischen Hochschulsport gelegt worden. Diese sind durch verstärkte Forderung nach sozialer Öffnung, Abkehr vom Wettkampfprinzip, Sportartenspezifizierung und stärkere Mitbestimmung der TeilnehmerInnen gekennzeichnet (Burk et al. 1998). In den 1980er Jahren ist eine neue Sportkultur entstanden, die eine Breitensportliche Orientierung forderte und den Gesundheitssport in den 1990er Jahren integriert hat. Der derzeitige Typus Hochschulsport geht aus dem Studentensport in der ehemaligen Deutschen Demokratischen Republik (DDR) und dem Hochschulsport in der Bundesrepublik Deutschland (BRD) hervor (ebd.). Der Dachverband des deutschen Hochschulsports ist der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh). Er wurde 1948 gegründet und ist der einzige deutsche Verband, dessen Zielgruppen die Studierenden bzw. die HochschulmitarbeiterInnen sind.

### **7.2 Aufgaben und Ziele**

Der Hochschulsport zielt auf die Entwicklung einer dauerhaften bewegungsbezogenen Motivation, um so zu einer gesunden Lebensführung beizutragen. Der Hochschulsport dient als körperlicher Ausgleich zu den Arbeitsbedingungen und zum Erhalt der Gesundheit (Göring 2009).

Nach Fehres (1996) hat der Hochschulsport folgende zentrale Aufgaben:

- Schaffung eines Ausgleichs zur bewegungsarmen, teilweise stressreichen, anstrengenden Lebensweise an Hochschulen
- Gesundheitsvorsorge
- Förderung sozialer Kompetenzen, wie z.B. Empathie, Fairness, Führungsqualitäten und Teamfähigkeit
- Stärkung der Kommunikation zwischen Studierenden und verschiedenen Berufsgruppen
- Förderung und Integration von gesellschaftlich benachteiligten Gruppen
- Beitrag zur Profilbildung der Hochschule

Zu den Zielen des Hochschulsports zählen die Entwicklung physischer Leistungskraft, das Erlernen und Beherrschen neuer Bewegungsabläufe, die Nutzung vielfältiger Kontakt- und Kommunikationsgelegenheiten sowie die Förderung des psychischen Wohlergehens (Digel u. adh 2004, Hachmeister et al. 2004). Der Hochschulsport ist ein Sport für alle. Die primäre Adressatengruppe des Hochschulsports sind Studierende. Sekundär sind die Angebote auf Hochschulbedienstete, MitarbeiterInnen und Externe gerichtet. Besondere Zielgruppen sind bspw. AusländerInnen, Menschen mit Behinderung und WettkampfsportlerInnen (Wopp 1996).

### **7.3 Angebote und Inhalte**

Das Kernstück der Arbeit des Hochschulsports ist ein facettenreiches, kostengünstiges und qualitativ hochwertiges Sportangebot für alle Hochschulangehörigen. Die Vielfalt der Angebote trägt zur Attraktivität des Hochschulstandortes bei, fördert das Image der Hochschule und spricht auch die Gruppe der bislang körperlich Inaktiven an. Finanzielle, organisatorische und räumliche Gesichtspunkte bestimmen Art und Umfang des Kursprogramms (Nentwig 1998, Scheel 1995). Die Inhalte des Hochschulsports sind zielgruppen- und bedarfsorientiert ausgerichtet und umfassen sowohl traditionelle Sportarten als auch Formen der alternativen Bewegungskultur. Der hohe Innovationsdruck versetzt den Hochschulsport in die Lage, aktuelle Trends aufzugreifen und in die Angebotsformen umzusetzen. Nach Beyer und Fehres (1998) sind junge Erwachsene die Entwicklungsmotoren für neue Sportangebote. Der Hochschulsport bietet sich in diesem Zusammenhang als Praxis- und Experimentierfeld der (Sport-) Wissenschaft an.

Im folgenden Abschnitt werden der Breitensport, der Leistungs- und Wettkampfsport, der Gesundheitssport und der Trend- und Natursport als Kernbereiche der gegenwärtigen Angebotsstruktur des Hochschulsports vorgestellt.

Der Hochschulsport wird oft mit dem Begriff des Breitensports für Studierende und Bedienstete an Hochschulen assoziiert. Das beruht darauf, dass über 90 Prozent des Angebots im Breitensport stattfindet (Fischer 1998). Der Bereich Breitensport will alle Statusgruppen an der Hochschule für ein lebenslanges Sporttreiben gewinnen, indem ein möglichst vielfältiges Bewegungs- und Sportprogramm bereitgestellt wird. Typische Vertreter von Breiten- bzw. Freizeitsportangeboten sind Ball- und Mannschaftssportarten, wie z.B. Basketball, Tennis und Volleyball.

Der Bereich Leistungs- und Wettkampfsport ist durch systematische Trainingsformen und Wettkampf- bzw. Ausleseprozesse auf die Forderung individueller sportlicher Höchstleistungen ausgerichtet. Im Jahr 1998 hat der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh) in diesem Zusammenhang das Projekt „Partnerhochschule des Spitzensports“ initiiert, um den Studierenden die gleichzeitige Bewältigung von Studium und Spitzensport zu erleichtern. Der studentische Spitzensport ist als Beitrag zur Profilbildung und als Instrument des Studentenmarketings für die Hochschulen von großer Bedeutung (Schulke-Vandre 1998). Typische Disziplinen von Leistungs- und Wettkampfsportangeboten sind klassische Sportarten, wie z.B. Gerätturnen, Leichtathletik und Schwimmen.

Seit den 1990er Jahren findet an Hochschulen im Bereich des Gesundheitssports eine Verankerung von Sportangeboten als Beitrag zu einer gesundheitsorientierten Lebensführung statt. Dieser Bereich ist abwechslungsreich, kommunikationsfördernd, leicht zugänglich und nicht leistungsorientiert ausgerichtet. Gesundheitsbezogene Angebote zielen auf die Steigerung der Gesundheit bzw. des allgemeinen Wohlbefindens, auf die Stärkung des Selbstwertgefühls und auf langfristige Bindung an gesundheitssportliche Aktivitäten ab (Nentwig 1998). Gesundheitssportangebote stellen auf der Grundlage der Zunahme des Gesundheitsmotivs für das Sporttreiben einen bedeutenden Entwicklungssektor im Bereich des Hochschulsports der Zukunft dar (Baumgarten et al. 2009). Typische Gesundheitssportangebote sind z.B. Entspannungskurse, Pilates, Thai Chi, Wirbelsäulengymnastik und Yoga.

Der Bereich Trend- und Natursport bezeichnet ein Bewegungsfeld, das sich inhaltlich und strukturell von der traditionellen Sportkultur unterscheidet. Die Sportarten versprechen unter dem Vermarktungsaspekt hohe Aktualität und Individualität durch die Vielfalt an Bewegungspraktiken. Natursport ermöglicht die individuelle Auseinandersetzung mit der freien Natur und wird von den Bedürfnissen Abenteuer, Erholung und Naturerleben, geprägt. Typische Angebote von Natursport sind z.B. Kanusport, Klettern und Wandern. Trendsport überschreitet gewohnte Sportvorstellungen und rückt das Sich-Bewegen in den Vordergrund. Die Bereiche Fitnessaktivität, Fun- und Risikosport werden dem Trendsport zugeordnet (adh 2007). Typische Trendsportangebote sind z.B. Inline-Skating, Snowboarding und Windsurfing.

Die genannten Angebotsbereiche im Hochschulsport werden unterschiedlich stark an den Hochschulen bereitgestellt. So kam eine Umfrage zu dem Ergebnis, dass durchschnittlich rund 60 Prozent der Kursangebote dem Breitensport, 15 Prozent dem Gesundheitssport, 13 Prozent dem Wettkampfsport und 12 Prozent dem Trend- und Natursport zugeordnet werden können. Auf die Frage nach der Entwicklung der Angebotsbereiche in den vergangenen fünf Jahren gaben die untersuchten Hochschulen an, dass die Nachfrage im Bereich Breitensport konstant (hoch) geblieben ist. Eine gestiegene Nachfrage weisen die Bereiche Gesundheits- sowie Trend- und Natursport auf. Ein Nachfragerückgang ist lediglich im Bereich Wettkampfsport, vor allem an den befragten Fachhochschulen in Ostdeutschland, zu verzeichnen (Hesse u. Baumgarten 2009).

#### 7.4 Ausstattungen und Organisationen

Die finanziellen, personellen und infrastrukturellen Ressourcen im Bereich Hochschulsport sind vielerorts deutlich verbesserungswürdig (Digel u. adh 2004). Nach Beyer (1996) müssen sich die bundesweiten Hochschulsporteinrichtungen, v.a. an kleineren Hochschulstandorten, mit massivem Stellenabbau und unzureichender Ausstattung der Sportstätten auseinandersetzen. Auf Grund des verschärften Wettbewerbs zwischen den Hochschulen werden sowohl der Einsatz von qualifizierten KursleiterInnen als auch die solide Ausstattung von Sportanlagen und -angeboten unabdingbar sein (adh 2007).

An allen Hochschulen existieren zur Organisation des Hochschulsports i.d.R. studentische Sportreferate, deren Anbindungen vom Allgemeinen Studierenden Ausschuss (AStA) bzw. Studierendenrat (StuRa) bis zur Anstellung durch die Hochschule reicht (Beyer u. Fehres 1998).

Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh, [www.adh.de](http://www.adh.de)) bildet den Dachverband der Hochschulsporteinrichtungen in Deutschland. Der adh besteht gleichermaßen aus Delegierten der Studierenden und hauptamtlichen Sportfachkräften. Er vertritt die Interessen der Mitgliedshochschulen, hat aber keinen direkten Einfluss auf die konkrete Organisation und die inhaltliche Gestaltung des Hochschulsports. 171 Hochschulen (Stand: 03/2010) mit rund 1,6 Millionen Studierenden und 400.000 Bediensteten sind Mitglieder im adh (adh 2010a). Die Aufgaben des adh konzentrieren sich bspw. auf die Bereiche des nationalen und internationalen Wettkampfsports, auf die Ausrichtung von Wettkämpfen (z.B. adh-Open, adh-Pokal, Deutsche Hochschulmeisterschaft, Deutsche Fachhochschulmeisterschaft) und auf die Aus- und Weiterbildung von Sportfachkräften. Das wichtigste Ziel der Bildungsarbeit im adh stellt die Verbesserung der Angebotsqualität im Hochschulsport durch eine gezielte Qualifizierung der MitarbeiterInnen dar. Darüber hinaus gehören sportpolitische Fragestellungen und die Koordination der Hochschulen untereinander zu den Tätigkeitsfeldern (adh 2010b). Im Jahr 1999 rief der adh das Projekt „Partnerhochschule des Spitzensports“ ([www.partnerhochschule-des-spitzensports.de](http://www.partnerhochschule-des-spitzensports.de)) ins Leben, um die Bedingungen zu verbessern, unter denen SpitzensportlerInnen gleichzeitig einem Studium und einer Leistungssportkarriere nachgehen. An diesem Projekt teilnehmende Hochschulen verpflichten sich zu Maßnahmen, die eine flexiblere Studienplanung und Leistungserbringung gewährleisten, um Studium und Leistungssport besser zu vereinbaren (adh 2006, Tabor u. Schütte 2005).

Die Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs, [www.sportwissenschaft.de](http://www.sportwissenschaft.de)) ist ein Zusammenschluss von WissenschaftlerInnen, die an sportwissenschaftlichen Einrichtungen in der Bundesrepublik Deutschland in Lehre und Forschung tätig sind. Die dvs wurde 1976 gegründet und verfolgt das Ziel, die Sportwissenschaft zu fördern und weiterzuentwickeln (DVS 2010a). Die Aufgaben der dvs sind z.B. die Verbesserung der Kommunikation zwischen verschiedenen Disziplinen, die Vertiefung von Lehre und Beratung, die Förderung des Nachwuchses und die Vertretung der sportwissenschaftlichen Belange im nationalen und internationalen Bereich. Aus diesem Grund arbeitet die dvs mit zahlreichen Organisationen zusammen, wie z.B. dem adh, dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), dem European Network for Sport, Science, Education and Employment (ENSSEE), der Hochschulrektorenkonferenz (HRK) und dem Weltrat für Sportwissenschaft und Leibeserziehung (ICSSPE) (ebd.).



Zu den internationalen Hochschulsportorganisationen gehören die European University Sports Association (EUSA, [www.eusa.eu](http://www.eusa.eu)) und die Federation Internationale du Sport Universitaire (FISU, [www.fisu.net](http://www.fisu.net)). EUSA, als europäischer Hochschulsportverband, bietet für alle Hochschulen in Europa zahlreiche internationale Wettkampfveranstaltungen und Meisterschaften an. FISU ist der Welt Dachverband für den Hochschulsport, dessen Mitglieder die jeweiligen nationalen Hochschulsportverbände sind (z.B. der adh für Deutschland). Den sportlichen Höhepunkt der FISU stellt die alle zwei Jahre stattfindende Sommer-Universiade, die weltweit zweitgrößte Multisportveranstaltung nach den Olympischen Sommerspielen, dar. Weitere internationale Höhepunkte bilden die Europäischen Hochschulmeisterschaften, die Studierenden-Weltmeisterschaften und die Winter-Universiade (adh 2010d).

## **7.5 Rahmenbedingungen**

Das bundesweit noch geltende Hochschulrahmengesetz (HRG) und die bundeslandspezifischen Landeshochschulgesetze, die nach der Föderalismusreform 2008 neu verabschiedet bzw. in der Novellierung sind, weisen die Förderung des Hochschulsports als Aufgabe der Hochschule und der Studentenschaften aus (Lüer 2006). Im HRG § 2 Abs. 4 ist die Förderung des Sports als soziale Dienstaufgabe der Hochschule gesetzlich verankert. Im Landeshochschulgesetz von Sachsen-Anhalt (Kultusministerium des Landes Sachsen-Anhalt 2010) wird in § 3 Abs. 6 auf die gesetzliche Verpflichtung der Hochschulen hingewiesen, in ihrem Bereich die sportliche Selbstbetätigung zu fördern. Der gesetzliche Auftrag verpflichtet die Hochschulen, den Hochschulsport durch entsprechende materielle und personelle Ausstattung zu fördern bzw. zu unterstützen (Allgöwer 2000). Der Hochschulsport stellt dafür ein Sport- und Bewegungsprogramm, an eigenen und/ oder fremden Sportstätten, zur Verfügung, um den gesetzlichen Vorgaben gerecht zu werden.

Beim Hochschulsport handelt es sich um eine Mischfinanzierung aus Haushaltsmitteln des Bundes sowie des Landes für hauptberufliches Personal. Einnahmen erfolgen bspw. aus der Vermietung und Verpachtung hochschuleigener Sportanlagen, aus den Entgelten der TeilnehmerInnen und aus den Drittmitteln der Sponsoren (Beyer u. Fehres 1998, Weissinger 1996). Die finanzielle Situation im Hochschulsport bestimmt dessen Handlungsmöglichkeiten.

## **7.6 Vernetzungsaktivitäten**

Hochschulsporteinrichtungen haben z.B. mit Krankenkassen eine zunehmende Kooperation entwickelt. Nach Weissinger (1996) äußert sich die interdisziplinäre Zusammenarbeit nicht nur im finanziellen Bereich, wie z.B. Kostenerstattung für Gebühren der Gesundheitskurse nach § 20 SGB V oder sporttherapeutische Sportangebote, sondern führt auch die personellen Ressourcen zueinander. Weitere Kooperationsmöglichkeiten ergeben sich mit externen Vereinen bzw. Verbänden, Sportartikelfirmen und Materialproduzenten (Beyer u. Fehres 1998). Für kleinere Hochschulen, die über wenig eigene Sportstätten und -anlagen verfügen, gilt ein gemeinsames Bewegungsangebot in Zusammenarbeit mit angrenzenden Hochschulstandorten, den Stadtsportbund sowie dem Schul- und Betriebssport als effektiv (VDSI 2001, Wopp 1996).

## 7.7 Entwicklungen

Die WHO erkannte, dass das Setting Hochschule vielfältige Möglichkeiten bietet, um die gesundheitlichen Belange der Statusgruppen positiv zu beeinflussen (Gusy u. Kleiber 2002). Hochschulsporteinrichtungen fungieren als wesentlicher Akteur der Gesundheits- und Bewegungsförderung.

In Deutschland existiert eine heterogene Hochschulsportlandschaft. Burk et al. (1998) geben an, dass die Unterschiede in struktureller Verankerung, Ausstattung, qualifiziertem Personal zwischen Universitäten, Fachhochschulen und Pädagogischen Hochschulen gravierend sind. Die Schwächen des Hochschulsports bilden vielerorts die defizitären (hochschuleigenen) Sportstätten und -anlagen. Deren Ausbau ist für den Erhalt von bedarfsorientierten Bewegungsangeboten von herausragender Bedeutung. Zu den Stärken des Hochschulsports zählen Flexibilität und Vielfältigkeit der Kursangebote sowie Orientierung an aktuellen sportlichen Trends. Weitere Vorteile sind die niedrigen Teilnehmergebühren und die Nähe zur Wissenschaft bzw. Forschung (Behrens u. Göring 2005). Probleme im Bereich Hochschulsport stellen das gering verfügbare Finanzbudget, das wenige bzw. unterbezahlte (hauptamtliche) Personal und die mangelnde Öffentlichkeitsarbeit dar (Hachmeister et al. 2001). Auf Grund der schlechten finanziellen Lage entwickeln sich Selbstfinanzierung und -organisation als unabdingbare Bestandteile der Arbeit im Hochschulsport, die zunehmend betriebswirtschaftliche und werbestrategische Kenntnisse verlangt (Beyer 1996). Ein Ausbau der finanziellen Beteiligung der Hochschulangehörigen geht mit staatlichen Kürzungen (v.a. an kleineren und mittleren Hochschulen) einher (Franke u. Schanz 1996, Schulke-Vandre 1998).

Das Vorhandensein von hauptamtlichem Personal geht mit einer Steigerung des Bindungsgrades von Hochschulangehörigen im Hochschulsport einher (Hesse 2009). Weiterhin ist eine Erweiterung der Teilnehmerplätze im Hochschulsport notwendig, um der starken Nachfrage v.a. von Studierenden gerecht zu werden. Eine qualifizierte Anleitung der Kurse ist unabdingbar, um die Qualität der bewegungsbezogenen Angebote an Hochschulen zu verbessern bzw. um den hohen Ansprüchen und Erwartungen der Hochschulsportteilnehmer gerecht zu werden. Die Kommunikation der Angebote im Bereich Öffentlichkeitsarbeit und der Ausbau von (externen) Kooperationspartnerschaften sind ebenfalls durch das (hauptamtliche) personale Engagement der Hochschulsportverantwortlichen geprägt (ebd.). Zusätzlich werden die erheblichen Anstrengungen von Hochschulen im Bereich der familienfördernden Maßnahmen dem Hochschulsport neue Zielgruppen, wie z.B. die Kinder von Hochschulangehörigen, erschließen.

## 8 Hochschule als Setting der Gesundheitsförderung

Der Sozialisations- bzw. Lebensraum Hochschule trägt zur Formung und Festigung gesundheitlicher Ressourcen und Risiken bei (Naidoo et al. 2003, Sonntag u. Hartmann 2010). Die Aus- und Weiterbildung zukünftiger EntscheidungsträgerInnen ermöglicht die Entwicklung eines gesundheitsbezogenen Bewusstseins, das die AbsolventInnen als Multiplikatoren in andere Bereiche der Gesellschaft einbringen können (Allgöwer 2000). Hochschulen haben daher besondere Voraussetzungen, körperliche Aktivität und Gesundheit miteinander zu verbinden. Gastorf und Neukirchen (2000, S. 94) fassen zusammen: „Aufgrund

dieser Tatsache müssen Möglichkeiten im Hochschulalltag geschaffen werden, die dem Menschen und seinem Bedürfnis nach körperlicher Aktivität gerecht werden [...].“

## **8.1 Notwendigkeit des Sports an Hochschulen**

Die wachsende Anonymisierung und die Individualisierung in der Studienzeit gehen mit dem Wunsch einher, durch gemeinsames Sporttreiben stabile soziale Kontakte aufzubauen. Das Setting Hochschule muss so gestaltet werden, dass die gesundheitlichen Potentiale aller Statusgruppen gefördert werden. In diesem Zusammenhang geben Sobhan-Sarbandi et al. (2000, S. 144) an: „[...] gerade für Studierende wird aufgrund ihrer Lebenssituation und biografischen Bedingungen eine hohe Bereitschaft für Veränderungen der eigenen Lebensgestaltung postuliert, was auch Veränderungen des Bewegungsverhaltens mit einschließt.“ Nach Gastorf und Neukirchen (2000) sollen die Lebensumstände der Studierenden und MitarbeiterInnen so gestaltet sein, dass ein leichter Zugang zu zielgruppen- und bedarfsorientierten Bewegungs- und Sportangeboten ermöglicht wird. Der Hochschulsport bietet solche Möglichkeiten und findet an Hochschulen optimale Rahmenbedingungen vor (Fehres u. Wopp 1996). Die räumliche und zeitliche Nähe der Angebote, die weitestgehende Kostenfreiheit und die inhaltliche Ausrichtung an den Bedürfnissen der Statusgruppen wirken sich begünstigend auf deren Sportteilnahme aus (Rolfmeier 2004).

Insbesondere in den neuen Bachelor- und Masterstudiengängen ist der Erwerb von Schlüsselqualifikationen, d.h. Kreativität, Selbstständigkeit und Teamfähigkeit, unabdingbarer Bestandteil des Studiums. In diesem Zusammenhang erhalten Studierende durch den Hochschulsport die Möglichkeit während der Studienzeit persönliche, soziale Kompetenzen, wie z.B. Eigenständigkeit, Kooperationsfähigkeit, Organisationsfähigkeit, Verantwortlichkeit, zu entwickeln (Weissinger 1996). Ehrenamtliches Engagement im Hochschulsport unterstützt zudem Führungsqualität, Selbstmanagement und Verantwortungsbewusstsein. Diese durch den Sport vermittelten Fähigkeiten korrelieren positiv mit den Anforderungen aus der Wirtschaft und können damit die beruflichen Perspektiven der Studierenden erhöhen (Landfried 1998).

## **8.2 Gesundheitliche Situation von Studierenden**

Der moderne Studienalltag ist zunehmend durch Bewegungsmangel, einseitige geistige Anforderungen, Fehlernährung und Stress bestimmt (Scheel 1995). Belastungen der Studierenden sind z.B. Anonymität, berufliche Aussichten, finanzielle Lage, Leistungsanforderungen, Orientierungslosigkeit, persönliche Probleme und Prüfungen. Die Arbeitsbedingungen von Hochschulangehörigen sind durch wenig körperliche Aktivität, ein hohes Maß an psychischen Belastungen sowie einseitigen und sitzenden Tätigkeiten gekennzeichnet (Rolfmeier 2004). Im Rahmen des Bologna-Prozesses hat die Einführung von Bachelor- und Masterstudiengängen die psychosozialen Stresssymptome und die daraus resultierenden gesundheitlichen Beschwerden v.a. von Studierenden verstärkt (Stock u. Krämer 2002). Die Ursachen für die ansteigenden Belastungen sind eng mit der Lebenswelt Hochschule verbunden.

Die Ergebnisse des Bielefelder Gesundheitssurveys belegen, dass häufige Beschwerden bei Studierenden im Kreuz-Rücken-Bereich (40,8 Prozent) auftreten. Zu dem klagen Studierende oft über Gefühle der inneren Unruhe (38,7 Prozent) und Kopfschmerzen (29,4 Prozent). Fast jeder Vierte hat

Konzentrationsschwierigkeiten, nervöse Unruhen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen (25,5 Prozent). Ca. 23 Prozent der Befragungsteilnehmer haben Magenbeschwerden (ebd.).

Zusammengefasst stellen Meier et al. (2007) fest, dass ein allgemeiner Trend zu steigenden psychischen Auffälligkeiten bei Studierenden, wie z.B. Angstgefühlen und depressiven Verstimmungen, erkennbar ist. Die Resultate zeigen weiterhin, dass rund 80 Prozent der Studierenden an gesundheitsorientierten Angeboten, verstärkt in den Bereichen Stressbewältigung bzw. Entspannung und Bewegung, interessiert sind. Studierende verfügen demnach über ein hohes Gesundheitspotential bzw. -bewusstsein, bei gleichzeitigem Vorhandensein von hohen Gesundheitsrisiken (Stock u. Krämer 2002).

### **8.3 Motive zur Ausübung körperlicher Aktivität**

Studierende haben den Wunsch einen Ausgleich zum Lernen sowie Spaß und Wohlbefinden während des Studiums zu erfahren. Motive der Studierenden zur Teilnahme am Hochschulsport sind z.B. Entspannung, Geselligkeit, Gesundheitsvorsorge, körperliche Fitness, Kommunikation, Leistungsvergleich und Naturerlebnis (Digel u. adh 2004, Schmittner 1992). Barrieren zur Aufnahme der körperlichen Aktivität sind z.B. Auslastung im Beruf, andere freizeitbezogene Interessen, private Verpflichtungen, schlechte Erreichbarkeit der Sportstätten und zu große Gruppen (Weissingen 1996).

### **8.4 Körperliche Aktivität an Hochschulen**

Zur Gestaltung eines gesunden Lebens- und Arbeitsumfeldes Hochschule (Zielgruppe ca. 2,5 Millionen Menschen) wird der Bereich Bewegungsförderung, als Ressource zur Verbesserung der Gesundheit aller Statusgruppen, fokussiert (Allgöwer et al. 1998).

Allgöwer et al. (2000) haben die wöchentliche körperliche Aktivität von Studierenden in einer Studie an der Universität Bielefeld untersucht. Die Ergebnisse zum Bewegungsverhalten bestätigen, dass Studierende eine vergleichsweise sportlich aktive Gruppe sind, wenn auch mit zunehmender Studiendauer sich das Ausmaß der sportlichen Aktivität reduziert. Die Ergebnisse zum Bewegungsverhalten zeigen, dass ein Großteil der Studierenden (80 Prozent) regelmäßig sportlich aktiv ist. 53,5 Prozent der Befragten bekommen nach eigenen Angaben ausreichend Bewegung. 18,7 Prozent der Studierenden geben an, keinen Sport zu treiben und 12 Prozent der Befragungsteilnehmer sind bis zu einer Stunde sportlich aktiv. 19,8 Prozent der Studierenden sind zwischen einer und zwei Stunden wöchentlich sportlich aktiv und 46 Prozent mehr als zwei Stunden Sport. Die Mehrzahl gibt an „flott und zügig“ Sport zu treiben (42,5 Prozent), 39,9 Prozent der Befragten gehen „harten und anstrengenden“ Sport nach und 9,8 Prozent üben „lockeren und leichten“ Sport aus. Weitere 6 Prozent der Befragten sind im Leistungssportbereich aktiv. Beliebte Bewegungsformen von Studierenden sind traditionelle Sportarten, wie z.B. Radfahren (23,9 Prozent), Mannschaftssportarten (18,4 Prozent) und Aerobic/Fitness/Tanzen (17,7 Prozent) (ebd.).

Zusammengefasst gilt körperliche Aktivität in der Studienzeit als wichtige und beliebte gesundheitsbezogene Verhaltensweise zur Förderung der subjektiven Gesundheit und Stressbewältigung. Das steigende Interesse an Kursen des Hochschulsports belegt dessen hohen Stellenwert als einen zentralen Akteur zur

bewegungsbezogenen Gesundheitsförderung im Setting Hochschule (Meier et al. 2007).

## 9 Sportwissenschaftliche Studiengänge in Deutschland

Die Fächer rund um Sport und Sportwissenschaft können in Deutschland an zahlreichen Hochschulstandorten studiert werden. Zudem gibt es in Deutschland 64 sportwissenschaftliche Hochschuleinrichtungen (Stand: 05/2008, aktualisiert 03/2010). Die einzelnen Einrichtungen, meist als Institute für Sportwissenschaft in übergeordnete Fachbereiche und Fakultäten eingegliedert, werden i.d.R. von mindestens drei Professuren getragen, die die geisteswissenschaftlichen (Sportpädagogik und -didaktik, Sportgeschichte, Sportsoziologie, Sportpsychologie), naturwissenschaftlichen (Bewegungs- und Trainingswissenschaft) sowie sportmedizinischen Aspekte des Faches vertreten. Im Jahr 2007 sind etwa 1.200 Personen hauptamtlich in Lehre und Forschung an sportwissenschaftlichen Hochschuleinrichtungen tätig (DVS 2010).

Die Schwerpunkte der Studiengänge Sport und Sportwissenschaft liegen u.a. in den Bereichen Prävention und Rehabilitation, Gesundheitssport, Sportökonomie und -verwaltung, Sportjournalistik oder Leistungssport. Zusatz- und Aufbaustudiengänge sowie die Möglichkeit eines Promotionsstudiums werden ebenso angeboten. Kennzeichnend für Studiengänge im Bereich Sportmanagement und -ökonomie ist die Kombination von sportwissenschaftlichen Kenntnissen (z.B. Sportarten, Trainingslehre, Sportmedizin, Sportpädagogik und -psychologie) und wirtschaftswissenschaftlichen Inhalten (z.B. Marketing, Unternehmensrechnung, Organisation und Personalwesen). Die Schwerpunkte auf den Gebieten Gesundheitsförderung und -erziehung, Fitness, Prävention und Rehabilitation sind in sportwissenschaftliche Studiengängen implementiert, die die AbsolventInnen für Leitungs- und Führungsfunktionen in gesundheitsorientierten Einrichtungen qualifizieren.

Der aktuelle Stand der sportwissenschaftlichen Studiengänge ist auf der Internetseite [www.sportmanagement-studieren.de](http://www.sportmanagement-studieren.de) dokumentiert.

Im Folgenden werden bundesweite sportwissenschaftliche Studiengänge alphabetisch und mit dazugehörigen Abschlüssen aufgeführt:

- **Angewandte Sportpsychologie:** Halle-Wittenberg U (M.A.)
- **Betriebswirtschaft und Kultur-, Freizeit-, Sportmanagement:** Heilbronn H (B.A., M.A.)
- **Betriebswirtschaftslehre für Spitzensportler:** Oldenburg U (B.A.)
- **Bewegung und Gesundheit:** Gießen U (B.Sc.)
- **Bewegung, Spiel und Sport mit behinderten Menschen:** Ludwigsburg PH (Lehramt)
- **Bewegungswissenschaft:** Hamburg U (B.A.)
- **Bewegungswissenschaft – Gesundheitsforschung:** Hamburg U (M.A.)
- **Biomechanik – Motorik – Bewegungsanalyse:** Gießen U (M.Sc.)

- **International Studies in Sports Sciences:** Konstanz U (M.A.)
- **Klinische Sportpsychologie und Sporttherapie:** Gießen U (M.Sc.)
- **Medizintechnik und sportmedizinische Technik:** Koblenz FH (B.Sc.)
- **Performance Analysis of Sport:** Magdeburg U (M.Sc.)
- **Physical Activity and Health:** Erlangen U (M.A.)
- **Präventions-, Rehabilitations- und Fitnesssport:** Chemnitz TU (B.Sc.)
- **Sport:** Augsburg U (Lehramt), Bayreuth U (Lehramt), Bremen U (Lehramt), Darmstadt TU (Lehramt), Dortmund TU (B.A., M.A., Lehramt), Duisburg-Essen U (Lehramt), Erfurt U (Lehramt), Erlangen U (Lehramt), Flensburg U (Lehramt), Frankfurt am Main U (Lehramt), Freiburg U (Lehramt), Freiburg PH (Lehramt), Göttingen U (B.A., Lehramt), Halle-Wittenberg U (Lehramt), Hamburg U (Lehramt), Hannover U (B.A., B.Sc., Lehramt), Heidelberg PH (Lehramt), Heidelberg U (Lehramt), Hildesheim U (Lehramt), Jena U (Lehramt), Kaiserslautern TU (Lehramt), Kassel U (Lehramt), Kiel U (Lehramt), Koblenz-Landau U (Lehramt), Konstanz U (Lehramt), Leipzig U (Lehramt), Ludwigsburg PH (Lehramt), Lüneburg U (Lehramt), Magdeburg U (Lehramt), Mainz U (Lehramt), Marburg U (Lehramt), Münster U (Lehramt), Osnabrück U (Lehramt), Paderborn U (Lehramt), Passau U (Lehramt), Potsdam U (Lehramt), Regensburg U (Lehramt), Rostock U (Lehramt), Saarland U (Lehramt), Schwäbisch Gmünd PH (Lehramt), Stuttgart U (Lehramt), Tübingen U (Lehramt), Vechta U (B.A., M.A.), Weingarten PH (Lehramt), Würzburg U (Lehramt), Wuppertal U (B.A., Lehramt)
- **Sport, Gesundheit, Freizeit:** Karlsruhe PH (B.A.)
- **Sport und Bewegung im Kindes- und Jugendalter:** Heidelberg U (M.A.), Karlsruhe PH (M.A.)
- **Sport- und Bewegungspädagogik:** Braunschweig TU (B.A.), Erfurt U (B.A.)
- **Sport und Ernährung:** Halle-Wittenberg U (M.A.)
- **Sport und Gesundheit:** Paderborn U (M.A.)
- **Sport und Informatik:** Darmstadt TU (B.Sc.)
- **Sport und Lebensstil:** Oldenburg U (M.A.)
- **Sport und Sportwissenschaft:** Mainz U (B.A., Lehramt), Oldenburg U (B.A., B.Sc., Lehramt), Osnabrück U (B.A.)
- **Sport und Technik:** Magdeburg U (B.Sc.)
- **Sportdidaktik:** Bamberg U (B.A.)
- **Sportmanagement:** Bayreuth U (M.B.A.), Braunschweig/ Wolfenbüttel FH (B.A.), Koblenz FH (B.A.), Leipzig U (B.Sc., M.Sc.), Potsdam U (B.A.)
- **Sportökonomie:** Bayreuth U (B.Sc.)
- **Sportpädagogik:** Karlsruhe U (Lehramt), Würzburg U (M.A.)

- **Sports Engineering:** Chemnitz TU (B.Sc., M.Sc.)
- **Sporttherapie:** Freiburg U (B.A.)
- **Sporttherapie und Prävention:** Potsdam U (B.A.)
- **Sportwissenschaft:** Berlin U (B.A., Lehramt), Bielefeld U (B.A., Lehramt), Bochum U (B.A., B.Sc., M.A., M.Sc., Lehramt), Darmstadt TU (B.A., Lehramt), Frankfurt am Main U (B.A.), Freiburg U (B.A.), Halle-Wittenberg U (B.A.), Jena U (B.A., M.A.), Karlsruhe U (B.A.), Kiel U (B.A., M.A., Lehramt), Konstanz U (B.A., M.A.), Leipzig U (B.A.), Magdeburg U (B.A., M.A.), Paderborn U (B.A.), Saarland U (B.A., M.A.), Stuttgart U (B.A.), Tübingen U (B.A.)
- **Sportwissenschaft, Intelligenz und Bewegung:** Bielefeld U (M.Sc.)
- **Sportwissenschaft, Organisationsentwicklung und Management:** Bielefeld U (M.A.)
- **Sportwissenschaft, Sport und Bewegungskultur:** Bremen U (B.A.)
- **Sportwissenschaft – Diagnostik und Intervention:** Leipzig U (M.Sc.)
- **Sportwissenschaft – Gesundheit und Bewegungspädagogik:** Würzburg U (B.A.)
- **Sportwissenschaft – Gesundheitsförderung:** Stuttgart U (M.A.), Tübingen U (M.A.)
- **Sportwissenschaft – Leistungssport:** Potsdam U (M.A.)
- **Sportwissenschaft – Prävention und Rehabilitation:** Göttingen U (M.A.), Heidelberg U (B.Sc.), Leipzig U (M.Sc.)
- **Sportwissenschaft – Prävention-, Rehabilitation- und Fitnessport:** Chemnitz TU (M.Sc.)
- **Sportwissenschaft – Sportmanagement:** Tübingen U (M.A.)
- **Sportwissenschaft – Vermittlung von Sport:** München U Bundeswehr (B.Sc., M.Sc.)
- **Sportwissenschaft und bewegungsbezogene Gesundheitsförderung:** Freiburg U (B.A., M.A.)
- **Sportwissenschaft und Informatik:** Darmstadt TU (B.Sc.)
- **Sprachförderung und Bewegungserziehung:** Karlsruhe PH (B.A.)
- **Wissenschaftliche Grundlagen des Sports:** München TU (B.A.)

Die Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS) ist bundesweit die einzige und weltweit größte Sportuniversität. Sie verfügt als „Europäische Sportuniversität“ über ein Alleinstellungsmerkmal im europäischen Hochschulraum und ist mit 21 Instituten eine bedeutende Institution für sportwissenschaftliche Lehre und Forschung (DSHS 2010). Tabelle 3 veranschaulicht die an der DSHS existierenden Bachelor- und Masterprogramme (Stand: 03/2010). Ebenso werden Lehramts- und Promotionsstudiengänge für das Fach Sport angeboten.

Tab. 3: Bachelor- und Masterprogramme an der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS 2010)

<b>B.A.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportmanagement und Sportkommunikation</li> <li>• Sport, Gesundheit und Prävention</li> <li>• Sport, Erlebnis und Bewegung</li> </ul>
<b>B.Sc.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport und Leistung</li> </ul>
<b>M.A.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegung und Sport im Alter</li> <li>• Sporttourismus und Erholungsmanagement</li> <li>• Sport, Medien- und Kommunikationsforschung</li> <li>• Rehabilitation und Gesundheitsmanagement</li> </ul>
<b>M.Sc.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport Management</li> <li>• Sports Technology</li> <li>• Exercise Science and Coaching)</li> </ul>
<b>Weiterbildungsmaster</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tanzkultur V.I.E.W.</li> <li>• Olympic Studies</li> </ul>

## 10 Literaturverzeichnis

**Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (adh) (2006):** Partnerhochschule des Spitzensports.

Nachwuchsförderprojekt des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbandes (adh). Stand: 06/2006. Online im Internet: [http://www.partnerhochschule-des-spitzensports.de/thema1/Infomaterial\\_Partnerhochschule\\_des\\_Spitzensports\\_11.2006.pdf](http://www.partnerhochschule-des-spitzensports.de/thema1/Infomaterial_Partnerhochschule_des_Spitzensports_11.2006.pdf), Zugriff: 22.10.2007, MEZ 11:06Uhr

**Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (adh) (2007):** Hochschulsport. Magazin des adh.

Hoch hinaus bei der Universiade. Stand: 03/2007. Dieburg: Brunel

**Allgemeiner Deutscher Hochschulsport Verband (adh) (2010a):** Wir über uns. Online im Internet:

<http://www.adh.de/ueber-uns/daten-und-fakten.html>, Zugriff: 16.03.2010, MEZ 13:46Uhr

**Allgemeiner Deutscher Hochschulsport Verband (adh) (2010b):** Arbeits- und Aufgabenfelder des

adh. Online im Internet: <http://www.adh.de/ueber-uns/daten-und-fakten/arbeitsfelder.html>, Zugriff: 16.03.2010, MEZ 13:47Uhr



- Allgemeiner Deutscher Hochschulsport Verband (adh) (2010c):** adh-Mitgliedshochschulen. Stand: 02/2010. Online im Internet: [http://www.adh.de/fileadmin/user\\_upload/adh.de/pdf/Mitgliedshochschulen/Mitgliedshochschulen%20-%20Stand%20Februar%202010%20-%2001.02.2010.pdf](http://www.adh.de/fileadmin/user_upload/adh.de/pdf/Mitgliedshochschulen/Mitgliedshochschulen%20-%20Stand%20Februar%202010%20-%2001.02.2010.pdf), Zugriff: 16.03.2010, MEZ 13:45Uhr
- Allgemeiner Deutscher Hochschulsport Verband (adh) (2010d):** Internationale Zusammenarbeit. Online im Internet: <http://www.adh.de/de/service/kompetenz-center/internationale-zusammenarbeit/d/20100116/month.html>, Zugriff: 16.03.2010, MEZ 14:14Uhr
- Allgöwer, A.; Stock, C.; Krämer, A. (1998):** Die gesundheitliche Situation von Studierenden. Schlussfolgerungen für Prävention und Gesundheitsförderung. In: Prävention Heft 1. 21 Jg., 22-25
- Allgöwer, A. (2000):** Gesundheitsförderung an der Universität – Zur gesundheitlichen Lage von Studierenden. Forschung Soziologie. Opladen: Leske + Budrich
- Allgöwer, A.; Stock, C.; Krämer, A. (2000):** Wie gesund leben Studierende? In: Sonntag, U.; Gräser, S.; Stock, C.; Krämer, A. (Hg): Gesundheitsfördernde Hochschulen. Konzepte, Strategien und Praxisbeispiele. Weinheim und München: Juventa, 105-114
- Baumgarten, K. (2010):** Bewegungsverhalten und motorische Fähigkeiten von Studierenden. Ergebnisse einer empirischen Untersuchung im Studiengang Gesundheitsförderung und -management. In: Prävention und Gesundheitsförderung: Schwerpunktheft: Setting Gesundheitsfördernde Hochschulen. Bd. 5, Heft 3, 243-249
- Baumgarten, K.; Lüer, D.; Dreibrodt, S. (2009):** Zukunftsperspektiven von Gesundheitssportangeboten im Hochschulsport. In: Göring, A. (Hg): Quo vadis Hochschulsport? Im Wandel von Hochschule und Gesellschaft. Hochschulsport: Bildung und Wissenschaft. Bd. 2, Göttingen: Universitätsdrucke, 69-81
- Behrens, I.; Göring, A. (2005):** Hochschulsport-Periodika. Bildung und Wissenschaft. adh Themenheft. Dieburg: Brunel
- Beyer, T. (1996):** Der Hochschulsport als Dienstleistungseinrichtung. In: Wopp, C. (Hg): Die Zukunft des Sports in Vereinen, Hochschulen und Städten. adh-Schriftenreihe des Hochschulsports. Bd. 16, Aachen: Meyer & Meyer, 141-145
- Beyer, T.; Fehres, K. (1998):** Der Hochschulsport auf dem Weg ins 21. Jahrhundert. In: Burk, V.; Milde, C.; Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (Hg): Stationen einer Reise – eine Hommage an 50 Jahre Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband. Butzbach-Griedel: Afra, 103-119
- BKK Bundesverband (Hg) (2007):** Die Kampagne Move On: We move on. Move Europe Image-Broschüre. Online im Internet: <http://www.move-europe.de/fileadmin/rs-dokumente/dateien/.pdf>, Zugriff: 07.08.2007, MEZ 12:18Uhr
- Bös, K.; Worth, A.; Opper, E.; Oberger, J.; Woll, A. (Hg); Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (2009):** Motorik-Modul. Eine Studie zur motorischen Leistungsfähigkeit und körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Abschlussprojekt zum Forschungsprojekt. Forschungsreihe Bd. 5, Nomos: Baden-Baden
- Bouchard, C.; Blair, S. N.; Haskell, W. L. (2006):** Physical Activity and Health. Campaign, IL: Human

Kinetics

- Brehm, W.; Janke, A.; Sygusch, R.; Wagner, P. (2006):** Gesund durch Gesundheitssport. Zielgruppenorientierte Konzeption, Durchführung und Evaluation von Gesundheitsprogrammen. Gesundheitsforschung. Weinheim und München: Juventa
- Bürklein, M. (2006):** Gesundheitsverständnis und Gesundheitsmodelle. In: Vogt, L.; Neumann, A. (Hg): Sport in der Prävention. Handbuch für Übungsleiter, Sportlehrer, Physiotherapeuten und Trainer. In Kooperation mit dem Deutschen Sportbund. Köln: Deutscher-Ärzte Verlag, 5-31
- Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV); Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (2008a):** IN FORM. Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Nationaler Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten. Broschüre: Berlin
- Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV); Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (2008b):** IN FORM. Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Förderung von gesunder Ernährung und Bewegung. Projekte von Bund, Ländern und Kommunen. Broschüre: Berlin
- Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV); Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (2007):** Gesunde Ernährung und Bewegung – Schlüssel für mehr Lebensqualität. Eckpunkte des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz; Bundesministeriums für Gesundheit zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten. Stand: 04/2007. Online im Internet:  
[http://www.bmg.bund.de/cIn\\_040/nn\\_604742/DE/Themenschwerpunkte/Praevention/Gesundheitsvorsorge/eckpunkte-ernaehrung-u-bewegung,templateld=raw,property=publicationFile.pdf/eckpunkte-ernaehrung-u-bewegung.pdf](http://www.bmg.bund.de/cIn_040/nn_604742/DE/Themenschwerpunkte/Praevention/Gesundheitsvorsorge/eckpunkte-ernaehrung-u-bewegung,templateld=raw,property=publicationFile.pdf/eckpunkte-ernaehrung-u-bewegung.pdf), Zugriff: 24.08.2007, MEZ 12:32Uhr
- Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (2010a):** Nationales Gesundheitsziel. Gesund aufwachsen: Lebenskompetenz, Bewegung, Ernährung. BMG Referat für Öffentlichkeitsarbeit: Berlin
- Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (2010b):** Die Prävention.de. Deutschland bewegt sich! Die Gesundheitsinitiative von BARMER, BILD am SONNTAG und ZDF. Online im Internet:  
[http://www.die-praevention.de/vorbildliche\\_projekte/deutschland\\_bewegt\\_sich/index.html](http://www.die-praevention.de/vorbildliche_projekte/deutschland_bewegt_sich/index.html), Zugriff: 16.03.2010, MEZ 14:06Uhr
- Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (2007a):** Deutschland wird fit. Machen Sie mit. Die Prävention. Bewegung. Online im Internet: <http://www.die-praevention.de/bewegung/index.html?param=nav>, Zugriff: 31.07.2007, MEZ 12:56Uhr
- Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (2007b):** Deutschland wird fit. Gehen Sie mit. Bewegung und Gesundheit. Jeden Tag 3000 Schritte extra! Stand: 08/2007. Online im Internet: [http://www.die-praevention.de/service1/publikationen/pdf/broschuere\\_deutschland\\_fit.pdf](http://www.die-praevention.de/service1/publikationen/pdf/broschuere_deutschland_fit.pdf), Zugriff: 24.08.2007, MEZ 12:01Uhr
- Bundesverband der Unfallkassen (2010):** Hochschulunfälle 2005. unveröffentlichtes Dokument
- Burk, V.; Milde, C.; Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (Hg) (1998):** Stationen einer

Reise – eine Hommage an 50 Jahre Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband. Butzbach-Griedel: Afra

**Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS) (2010):** Universität. Studium und Studienangebote. Online im Internet: <http://www.dshs-koeln.de>, Zugriff: 16.03.2010, MEZ 14:30Uhr

**Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft (DVS) (2010a):** Internetpräsenz der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft. Online im Internet: <http://www.sportwissenschaft.de/index.php?id=6>, Zugriff: 16.03.2010, MEZ 14:16Uhr

**Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft (DVS) (2010b):** Sportwissenschaftliche Institute in Deutschland. Stand: 05/2008. Online im Internet: [http://www.sportwissenschaft.de/fileadmin/pdf/download/Institute\\_D.pdf](http://www.sportwissenschaft.de/fileadmin/pdf/download/Institute_D.pdf), Zugriff: 16.03.2010, MEZ 14:43Uhr

**Deutscher Betriebssportverband (2010):** Internetpräsenz des Deutschen Betriebssportverbandes. Online im Internet: <http://www.deutscher-betriebssportverband.de/menue.htm>, Zugriff: 16.03.2010, MEZ 14:27Uhr

**Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) (2010):** Internetpräsenz des Deutschen Olympischen Sportbundes. Online im Internet: <http://www.dosb.de/de/start/>, Zugriff: 16.03.2010, MEZ 14:23Uhr

**Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) (2007):** SPORT PRO GESUNDHEIT. Online im Internet: <http://www.sportprogesundheit.de/spg/das-qualitaetssiegel/sport-pro-gesundheit/kernziele-fuer-den-gesundheitssport/>, Zugriff: 27.08.2007, MEZ 11:20Uhr

**Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) (Hg); Sport pro Gesundheit (2006):** Qualitätsmanagement-Handbuch. Frankfurt am Main. Online im Internet: <http://www.sportprogesundheit.de/nc/spg/das-qualitaetssiegel/sport-pro-gesundheit/downloads/>, Zugriff: 24.08.2007, MEZ 13:06Uhr

**Deutscher Sportbund (2003):** WIAD-AOK-DSB-Studie II. Bewegungsstatus von Kindern

**Deutscher Sportbund (DSB); Klages, A. (2004):** Mitgliederentwicklung im Deutschen Sportbund – Die größte Personenvereinigung Deutschlands vor neuen Herausforderungen. Online im Internet: <http://www.dosb.de/fileadmin/fm-dsb/arbeitsfelder/wiss-ges/Dateien/Mitgliederentwicklung-Jahresmagazin-2004.pdf>, Zugriff: 30.10.2008, MEZ 10:08Uhr

**Deutscher Sportstudio Verband (DSSV) (2010):** Eckdaten 2009. Online im Internet: <http://www.dssv.de/index.php?id=76>, Zugriff: 07.03.2010, MEZ 14:58Uhr

**Digel, H.; Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (2004):** Sportentwicklung in Deutschland – Möglichkeiten und Grenzen des Hochschulsports. Tübingen. Online im Internet: [http://www.adh.de/pages/downloads/Digel\\_Sportentwicklung\\_Deutschland.pdf](http://www.adh.de/pages/downloads/Digel_Sportentwicklung_Deutschland.pdf), Zugriff: 30.10.2008, MEZ 14:35Uhr

**Faltermeier, T. (2005):** Gesundheitspsychologie. Grundriss der Psychologie. Bd. 21, Stuttgart: Kohlhammer

**Fehres, K. (1996):** Der Hochschulsport als Bildungseinrichtung. In: Wopp, C. (Hg) (1996): Die Zukunft des Sports in Vereinen, Hochschulen und Städten. adh-Schriftenreihe des Hochschulsports. Bd. 16,

Aachen: Meyer & Meyer, 151-157

- Fehres, K.; Wopp, C. (1996):** Der Hochschulsport im Spannungsfeld von Institutionen und Sporttreibenden. In: Wopp, C. (Hg): Die Zukunft des Sports in Vereinen, Hochschulen und Städten. adh-Schriftenreihe des Hochschulsports. Bd. 16, Aachen: Meyer & Meyer, 128-140
- Fischer, P. (1998):** Breitensport im Hochschulsport. In: Burk, V.; Milde, C.; Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (Hg): Stationen einer Reise – eine Hommage an 50 Jahre Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband. Butzbach-Griedel: Afra, 175-182
- Franke, P.; Schanz, B. (1996):** Der Hochschulsport in Selbstorganisation der Studierenden. In: Wopp, C. (Hg): Die Zukunft des Sports in Vereinen, Hochschulen und Städten. adh-Schriftenreihe des Hochschulsports. Bd. 16, Aachen: Meyer & Meyer, 146
- Froböse, I.; Wilke, C.; Nellessen-Martens, G. (Hg) (2009):** Training in der Therapie. Grundlagen und Praxis. 3. Aufl., München: Urban & Fischer
- Fuchs, R. (2003):** Sport, Gesundheit und Public Health. Sportpsychologie Bd.1, Göttingen: Hogrefe
- Fuchs, R.; Göhner, W.; Seelig, H. (Hg) (2007):** Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils. Theorie, Empirie und Praxis. Göttingen: Hogrefe
- Gastorf, H.; Neukirchen, G. (2000):** Gesundheit im Hochschulalltag aus studentischer Perspektive. In: Sonntag, U.; Gräser, S.; Stock, C.; Krämer, A. (Hg): Gesundheitsfördernde Hochschulen. Konzepte, Strategien und Praxisbeispiele. Weinheim und München: Juventa, 90-102
- Gesundheitsberichterstattung des Bundes (GBE) (2005):** Körperliche Aktivität. Themenheft 26. Robert Koch-Institut, Statistisches Bundesamt
- Göring, A. (2010):** HIS – Studie Sport und Studium. Kurzbericht zum Kooperationsprojekt Partizipation und ehrenamtliches Engagement am informellen Bildungsort. Göttingen. Online im Internet: [http://www.adh.de/fileadmin/user\\_upload/adh.de/pdf/medien/publikationen/Kurzbericht-Sport-und-Studium.pdf](http://www.adh.de/fileadmin/user_upload/adh.de/pdf/medien/publikationen/Kurzbericht-Sport-und-Studium.pdf), Zugriff: 18.09.2010, MEZ 12:05Uhr
- Göring, A. (Hg) (2009):** Quo vadis Hochschulsport? Im Wandel von Hochschule und Gesellschaft. Hochschulsport: Bildung und Wissenschaft. Bd. 2, Göttingen: Universitätsdrucke
- Göring, A.; Möllenbeck, D. (2010):** Gesundheitspotenziale des Hochschulsports. Sporttreiben als soziale Unterstützung und zur Belastungsbewältigung im Studienalltag. In: Prävention und Gesundheitsförderung: Schwerpunktheft: Setting Gesundheitsfördernde Hochschulen. Bd. 5, Heft 3, 238-242
- Gräser, S.; Hartmann, T.; Sonntag, U. (2007):** Der Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen als gestaltende und vernetzende Plattform für das Setting Hochschule. In: Krämer, A.; Sonntag, U.; Steinke, B.; Meier, S.; Hildebrand, C. (Hg): Gesundheitsförderung im Setting Hochschule. Wissenschaftliche Instrumente, Praxisbeispiele und Perspektiven. Weinheim und München: Juventa, 167-185
- Gusy, B.; Kleiber, D. (2002):** Gesundheitsförderung an Hochschulen. In: Badura, B.; Litsch, M.; Vetter, C. (Hg): Fehlzeiten-Report 2001. Gesundheitsmanagement im öffentlichen Sektor. Zahlen, Daten, Analysen aus allen Branchen der Wirtschaft. Berlin und Heidelberg: Springer, 164-179

- Hachmeister, C.-D.; Schreiber, H.; Sperle, N. (2001):** CHE/adh Hochschulsportbefragung im Rahmen des Hochschulranking 2001. Zentrale Ergebnisse. Gütersloh
- Hachmeister, C.-D.; Tabor, O.; Bürgel, E. D. (2004):** Hochschulsport 2004. Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband und Centrum für Hochschulentwicklung: Dieburg/ Gütersloh
- Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (2010):** Gesundheitsförderung im Setting KiTa. Online im Internet: <http://www.hag-gesundheit.de/?TID=34>, Zugriff: 24.06.2010, MEZ 15:59Uhr
- Hesse, J. (2009):** Der Hochschulsport an Fachhochschulen in Deutschland und sein Beitrag zur Förderung der körperlichen Aktivität von Statusgruppen im Setting Hochschule. Diplomarbeit. Hochschule Magdeburg-Stendal (FH): unveröffentlichtes Dokument
- Hesse, J.; Baumgarten, K. (2009):** Beiträge des Hochschulsports zur Bewegungsförderung im Setting Hochschule – Ergebnisse einer empirischen Untersuchung zum Hochschulsport an Fachhochschulen. Online im Internet: [http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/Inhalte/A\\_Arbeitskreis/A6\\_Tagungsberichte/09\\_01\\_30\\_Magdeburg/AGH\\_MD\\_POS TER\\_30\\_01\\_2009\\_HE SSE\\_BAUM.pdf](http://www.gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de/Inhalte/A_Arbeitskreis/A6_Tagungsberichte/09_01_30_Magdeburg/AGH_MD_POS TER_30_01_2009_HE SSE_BAUM.pdf), Zugriff: 27.06.2010, MEZ 13:49Uhr
- Hollmann, W. (2004):** Prävention von Bewegungsstörungen. In: Hurrelmann, K.; Klotz, T.; Haisch, J. (Hg): Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. Bern: Hans Huber, 97-110
- Hollmann, W.; Strüder, H. (2009):** Sportmedizin. Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin. 5. Aufl., Stuttgart: Schattauer
- Holzmann, I.; Müller, J. (2006):** Unfallkassen als Partner der Hochschulen. **Hochschul-Informationssystem (HIS)** HIS Projektbericht. Online im Internet: [http://www.his.de/pdf/34/aus0050\\_LUK.pdf](http://www.his.de/pdf/34/aus0050_LUK.pdf), Zugriff: 15.03.2010, MEZ 18:16Uhr
- Jasper, B.; Regelin, P. (2009):** Geistig fit und mobil bis ins hohe Alter. Bewegen und Denken im Alter fördern. Eine Anleitung für Agehörige und Ehrenamtliche. Stuttgart: Trias
- Kohler, M.; Ziese, T.; Robert Koch-Institut (Hg) (2004):** Telefonischer Gesundheitssurvey des Robert Koch-Instituts zu chronischen Krankheiten und ihren Bedingungen. Deskriptiver Ergebnisbericht. Berlin: Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes
- Kultusministerium des Landes Sachsen-Anhalt (2010):** Hochschulgesetz des Landes Sachsen-Anhalt (HSG LSA), Hochschulmedizingesetz des Landes Sachsen-Anhalt (HMG LSA): Kultusministerium
- Lademann, J.; Kolip, P. (2005):** Schwerpunktbericht der Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gesundheit von Frauen und Männern im mittleren Lebensalter. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Berlin: Robert Koch-Institut und Statistisches Bundesamt
- Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen (LVG u. AFS) (2010):** Gesunde KiTa für alle. Leitfaden zur Gesundheitsförderung im Setting Kindertagesstätte. Hannover: Unidruck
- Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein (LVGF) (2010):** Qualitätsprüfungsservice der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung. Online im Internet: <http://lvgfsh.de/gesundheitsfoerderung/qualitaetspruefung.php>, Zugriff: 23.6.2010, MEZ 12:41Uhr

- Landfried, K. (1998):** Hochschulen und Hochschulsport im Wandel. In: Burk, V.; Milde, C.; Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (Hg): Stationen einer Reise – eine Hommage an 50 Jahre Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband. Butzbach-Griedel: Afra, 217-221
- Lüer, D. (2006):** Entwicklungsperspektiven von Gesundheitssportangeboten im Hochschulsport. Diplomarbeit. Magdeburg: Hochschule Magdeburg-Stendal (FH): unveröffentlichtes Dokument
- Martin, B. W.; Marti, B. (1998):** Bewegung und Sport: eine unterschätzte Gesundheitsressource. In: Therapeutische Umschau, 55 (4), 221-228
- Meier, S.; Milz, S.; Krämer, A. (2007):** Gesundheitssurvey für Studierende in NRW. Laufzeit 11.2005 – 12.2007. Abschlussbericht. Universität Bielefeld: Gesundheitslabor der AG Bevölkerungsmedizin und biomedizinische Grundlagen, Fakultät für Gesundheitswissenschaften
- Mensink, G. (2003):** Bundes-Gesundheitssurvey: Körperliche Aktivität. Aktive Freizeitgestaltung in Deutschland. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Robert Koch-Institut: Berlin
- Ministerium für Gesundheit, Soziales, Frauen und Familie des Landes Nordrhein-Westfalen (2003):** Sportunfälle. Themenspezifische Reihe. Bd. 1, Gesundheitsberichte NRW: Bielefeld
- Mörath, V. (2005):** Die Trimm-Aktionen des Deutschen Sportbundes zur Bewegungs- und Sportförderung in der BRD 1970 bis 1994. Veröffentlichungsreihe der Forschungsgruppe Public Health Forschungsschwerpunkt Arbeit, Sozialstruktur und Sozialstaat Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB). Online im Internet: <http://skylla.wz-berlin.de/pdf/2005/i05-302.pdf>, Zugriff: 24.08.2007, MEZ 13:03Uhr
- Molkerei Alois Müller GmbH & Co. KG (2010):** Die Müller Trimm Dich Initiative. Online im Internet: <http://www.trimmy.de/index.php?id=10>, Zugriff: 12.04.2010, MEZ 11:43Uhr
- Naidoo, J.; Wills, J.; Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hg) (2003):** Lehrbuch der Gesundheitsförderung. Umfassend und anschaulich mit vielen Beispielen und Projekten aus der Praxis der Gesundheitsförderung. Köln: Verlag für Gesundheitsförderung
- Nentwig, K. (1998):** Gesundheitssport im Hochschulsport. Eine Entwicklung mit Perspektive?. In: Burk, V.; Milde, C.; Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (Hg): Stationen einer Reise – eine Hommage an 50 Jahre Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband. Butzbach-Griedel: Afra, 167-173
- Opper, E.; Worth, A.; Wagner, M.; Bös, K. (2007):** Motorik-Modul (MoMo) im Rahmen des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS). In: Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 50: 879-888
- Pate, R.; Pratt, M.; Blair, S. N.; Haskell, W. L.; Macera, C. A.; Bouchard, C.; Buchner, D.; Ettinger, W.; Heath, G. W.; King, A. C.; Kriska, A.; Leon, A. S.; Marcus, B. H.; Morris, J.; Paffenbarger, R. S.; Patrick, K.; Pollock, M. L.; Rippe, J. M.; Sallis, J.; Wilmore, J. H. (1995):** Physical Activity and Public Health. A Recommendation from the Centres for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. Department of Exercise Science, University of South Carolina School of Public Health, Columbia 29208
- Pinquart, M.; Silbereisen, R. K. (2004):** Prävention und Gesundheitsförderung im Jugendalter. In:

Hurrelmann, K.; Klotz, T.; Haisch, J. (Hg): Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. Bern: Hans Huber, 63-72

**Rittner, V.; Breuer, C. (2004):** Gemeinwohlorientierung und soziale Bedeutung des Sports. Köln: Sport & Buch Strauß

**Robert Koch-Institut; Statistisches Bundesamt (2006):** Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes: Berlin

**Robert Koch-Institut; Statistisches Bundesamt (2005):** Körperliche Aktivität. Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 26: Berlin

**Rolfsmeier, A. (2004):** Gesundheitsförderung durch Sport an einer Hochschule. Entwicklung und Prüfung eines Modellprojektes zur Förderung der Aufnahme und Weiterführung gesundheitssportlicher Aktivitäten. Sportforum Bd. 11, Meyer & Meyer: Aachen

**RWTH Aachen (2009):** Informationen zum Projekt „Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung“. Online im Internet: [http://hochschulsport.rwth-aachen.de/SysBilder/File/BMG/Infotext\\_Projekt.pdf](http://hochschulsport.rwth-aachen.de/SysBilder/File/BMG/Infotext_Projekt.pdf), Zugriff: 07.03.2010, MEZ 18:50Uhr

**Scheel, D. (1995):** Einleitung. Ziele und Aufgaben des Hochschulsports. In: Zentraleinrichtung Hochschulsport der Freien Universität Berlin (Hg): Bewegung – grenzenlos. Theoretische und praktische Ansätze zum Integrationssport an bundesdeutschen Hochschulen. Dokumente zum Hochschulsport Bd. 27, Hamburg: Czwalina, 7-14

**Schlicht, W.; Brand, R. (2007):** Körperliche Aktivität, Sport und Gesundheit. Eine interdisziplinäre Einführung. Weinheim und München: Juventa

**Schliehe, F.; Schäfer, H.; Buschmann-Steinhage, R.; Döll, S.; Verband Deutscher Rentenversicherungsträger (VDR) (Hg) (2000):** Aktiv Gesundheit fördern. Gesundheitsbildungsprogramm der Rentenversicherung für die medizinische Rehabilitation. Stuttgart: Schatthauer

**Schmittner, K. (1992):** Die Förderung des Hochschulsport in Baden-Württemberg. In: Rieder, H. (Hg): Sport an Hochschulen. Forschung – Lehre – Hochschulsport. Beiträge zum 4. Landessymposium der Baden-Württembergischen Institute für Sport und Sportwissenschaft. Heidelberger Fachgespräche zur Sportwissenschaft. Bd. 2, Institut für Sport und Sportwissenschaft: Heidelberg, 205-213

**Schröder, W. (2009):** Gesund und fit im besten Alter. Norderstedt: Books on Demand

**Schubert, I.; Horch, K.; Kahl, H.; Köster, I.; Meyer, C.; Reiter, S.; Robert Koch-Institut (Hg) (2004):** Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Schwerpunktbericht der Gesundheitsberichterstattung des Bundes: Berlin

**Schulke-Vandre, J. (1998):** Konzeptionelles zum Integrationssport im adh und an Hochschulen. In: Burk, V.; Milde, C.; Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (Hg): Stationen einer Reise – eine Hommage an 50 Jahre Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband. Butzbach-Griedel: Afra, 157-166

- Schwartz, F.; Badura, B.; Busse, R.; Leidl, R.; Raspe, H.; Siegrist, J. (Hg) (2002):** Das Public-Health-Buch. Gesundheit und Gesundheitswesen; Gesundheit fördern – Krankheit verhindern. 2. Aufl., München: Urban & Fischer
- Sobhan-Sarbandi, M.; Stock, C.; Krämer, A. (2000):** Die Rückengesundheit von Studierenden im Rahmen einer gesundheitsfördernden Hochschule. In: Sonntag, U.; Gräser, S.; Stock, C.; Krämer, A. (Hg): Gesundheitsfördernde Hochschulen. Konzepte, Strategien und Praxisbeispiele. Weinheim und München: Juventa, 139-147
- Sonntag, U.; Hartmann, T. (2010):** Setting Hochschule. Anmerkungen zur Entwicklung des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen. In: Prävention und Gesundheitsförderung: Schwerpunktheft: Setting Gesundheitsfördernde Hochschulen. Bd. 5, Heft 3, 191-194
- Sport pro Gesundheit (2007):** Qualitätskriterien zur Vergabe des Qualitätssiegels „Sport pro Gesundheit“. Online im Internet: <http://www.sportprogesundheit.de/nc/spg/das-qualitaetssiegel/sport-pro-gesundheit/downloads/>, Zugriff: 24.08.2007, MEZ 13:05Uhr
- Statistisches Bundesamt (2008):** Bildung und Kultur. Personal an Hochschulen. Fachserie 11, Reihe 4.4, Wiesbaden: Statistisches Bundesamt
- Stock, C.; Krämer, A. (2002):** „Wie gesund leben Studierende? – Schlussfolgerungen für eine gesundheitsfördernde Hochschule. In: Badura, B.; Litsch, M.; Vetter, C. (Hg): Fehlzeiten-Report 2001. Gesundheitsmanagement im öffentlichen Sektor. Zahlen, Daten, Analysen aus allen Branchen der Wirtschaft. Berlin und Heidelberg: Springer, 180-194
- Sygyusch, R. (2000):** Sportliche Aktivität und subjektive Gesundheitskonzepte. Eine Studie zum Erleben von Körper und Gesundheit bei jugendlichen Sportlern. Forum Sportwissenschaft. Schorndorf: Karl Hoffmann
- Sygyusch, R.; Wagner, P.; Opper, E.; Worth, A. (2006):** Aktivität und Gesundheit im Kindes- und Jugendalter. In: Bös, K.; Brehm, W. (Hg): Handbuch Gesundheitssport. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport. Bd. 120, 2. Aufl., Schorndorf: Hofmann, 118-128
- Tabor, O.; Schütte, N. (2005):** Abschlussbericht zur Evaluation des Kooperationsprojekts Partnerhochschule des Spitzensports. Dieburg. Online im Internet: [http://www.partnerhochschule-des-spitzensports.de/thema1/Evaluationsbericht\\_2005.pdf](http://www.partnerhochschule-des-spitzensports.de/thema1/Evaluationsbericht_2005.pdf), Zugriff: 15.10.2007, MEZ 13:56Uhr
- Theune, T. (2009):** Bewegung im Alter. Körper und Geist gemeinsam fördern. München: Urban & Fischer
- Unfallkasse Berlin (2004):** Unfallschwerpunkte der Studierenden. Analyse der Unfallgeschehen der Studierenden an Berliner Hochschulen. Online im Internet: <http://www.unfallkasse-berlin.de/content/rubrik/161.html>, Zugriff: 14.02.2010, MEZ 17:47Uhr
- Unfallkasse Hessen (2010):** Partner für Sicherheit. Hochschulen. Online im Internet: <http://www.ukh.de/praevention/betriebsarten-von-a-bis-z/hochschulen>, Zugriff: 07.03.2010, MEZ 15:57Uhr
- U.S. Department for Health and Human Services (2008):** Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report. Online im Internet: <http://www.health.gov/PAGuidelines/Report/default.aspx>, Zugriff: 06.06.2010, MEZ 12:22Uhr



- Verband Deutscher Sicherheitsingenieure (VDSI) (2001):** Gesundheitsförderung an der Hochschule. Erarbeitet vom Arbeitskreis Gesundheit an der Universität Potsdam. Schriftenreihe des VDSI. Bd. 21, Leipzig: Schubert
- Vogt, L.; Neumann, A. (Hg) (2006):** Sport in der Prävention. Handbuch für Übungsleiter, Sportlehrer, Physiotherapeuten und Trainer. In Kooperation mit dem Deutschen Sportbund. Köln: Deutscher-Ärzte Verlag
- Weineck, J. (2007):** Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. 15. Aufl., Balingen: Spitta
- Weissinger, V. (1996):** Gesundheitsförderung im Studium – Aspekte zum Wohlbefinden im Lebensraum Hochschule, Arbeitspapier Nr. 40, Lorenz-von-Stein-Institut für Verwaltungswissenschaften an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, Empirische Materialien, praxisbezogene Ansätze und Entwicklungsmöglichkeiten unter besonderer Berücksichtigung der Rolle der Studentenwerke
- Woll, A.; Tittlbach, S.; Bös, K. (2006):** Aktivität und Gesundheit im Erwachsenenalter. In: Bös, K.; Brehm, W. (Hg): Handbuch Gesundheitssport. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport. Bd. 120, 2. Aufl., Schorndorf: Hofmann, 129-141
- Wopp, C. (Hg) (1996):** Die Zukunft des Sports in Vereinen, Hochschulen und Städten. adh-Schriftenreihe des Hochschulsports. Bd. 16, Aachen: Meyer & Meyer
- Wydra, G. (1996):** Gesundheitsförderung durch sportliches Handeln. Sportpädagogische Analysen einer modernen Facette des Sports. Beiträge zur Lehre und Forschung Sport. 109. Hofmann: Schorndorf