

Handbuch der bewegten Lehre



Quelle: Colourbox

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	3
Über das Projekt FAUbewegt	4
Über dieses Handbuch	4
Über die Bedeutsamkeit von bewegter Lehre an der FAU	5
Sitzen als soziale Norm und gesundheitliches Risiko	5
Ergebnisse der FAU-Studierendenbefragung	6
Mehr Lernerfolg durch bewegte Lehre	8
Bewegte Lehre an und über die FAU hinaus	9
Lehre neu denken	10
Exkurs: Flipped Classroom	11
Methodenpool der bewegten Lehre	12
Kleine Methoden für eine bewegte(re) Präsenzlehre	12
Methode 1: Haltungswechsel	14
Methode 2: Ortswechsel	15
Methode 3: Walk and Think	16
Methode 4: Walk and Share	17
Methode 5: Walk and Talk	18
Methode 6: Podcast-Walk	19
Methode 7: Farbige Ecken	20
Methode 8: Power-Pause	21
Methode 9: FAUbewegt meets FAU-Pausenexpress	22
Methode 10: Auslaufen	23
Über die praktische Anwendung bewegter Methoden	24
Wie sieht es mit Ihren (inneren) Widerständen aus?	25
Bingo: Innere Widerstände und überzeugenden Antworten	26
Überzeugende Antworten	27
Empfehlungen	28
Literaturempfehlungen	28
Linkempfehlungen	28
Themennahe Institutionen an der FAU	29
Literaturverzeichnis	30
Impressum	31



Grußwort

Die FAU bewegt: Sie bewegt Wissen, sie bewegt Menschen und mit dem Projekt *FAUbewegt* bewegt sie auch im Wortsinn. Das gesamtuniversitäre Motto *Wissen bewegen* ist im wörtlichen Sinne ein Aufruf zur gemeinsamen Gestaltung einer bewegungs- und gesundheitsfreundlichen Lebenswelt an der FAU. Wir sind eine Bildungseinrichtung im ganzheitlichen Sinne: Wir möchten unseren Studierenden mehr als wertbares Wissen mit auf den Lebensweg geben.

Sicher, Wissen bewegt und Dozierende bewegen auch Wissen. Wir möchten aber auch die Menschen an der FAU bewegen und in Bewegung bringen. Unsere Studierenden sollen aktiv sein und werden – im Beruf, in der Gesellschaft und auch im körperlichen Sinne.

Anregend erscheint uns die Tatsache, dass eine gesunde (bewegte) Lehre einen essentiellen Beitrag zur Erhöhung der Lehrqualität leisten kann. Neben gesundheitlichen Vorteilen können bewegungsaktivierende Lehr-Lernprozesse die Aufmerksamkeit, Konzentration, Motivation und den Lernerfolg der Studierenden fördern.¹

Lassen Sie sich eine solche Win-Win-Chance nicht entgehen! Diese Handreichung bietet Ihnen einen fundierten und spielerisch-leichten Einstieg in das Methodenspektrum für mehr Bewegung in Ihrer Lehre.

Ich bedanke mich herzlich bei allen Dozierenden, die ein bewegtes Lehrformat erproben möchten, um die Lehre an der FAU Schritt für Schritt bewegungsfördernder und lerneffizienter zu gestalten. Wir können gemeinsam den Wandel von einer Sitzkultur hin zu einer nachhaltigen Bewegungskultur an der FAU vorantreiben. Erfüllen wir den Slogan *Wissen bewegen* mit Leben!



Quelle: Georg Pöhlein

Prof. Dr. Bärbel Kopp

Vizepräsidentin Education

¹ Rupp 2022: 7f.

Über das Projekt *FAUbewegt* Über dieses Handbuch

In Anlehnung an das Motto Wissen bewegen wurde an der FAU das Projekt *FAUbewegt* ins Leben gerufen.

FAUbewegt steht für einen Kulturwandel hin zu einer nachhaltigen Bewegungskultur an der FAU. Bis dato wurden im Projekt viele bewegungsförderliche Maßnahmen implementiert – mit dem Ziel, der in der universitären Lebenswelt kulturell verankerten Sitzkultur entgegenzuwirken.²

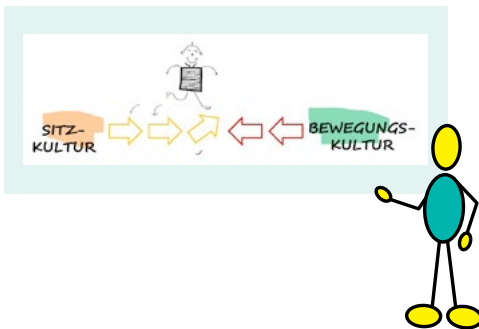
Hervorgegangen ist das Projekt *FAUbewegt* aus einer Kooperation des allgemeinen Hochschulsports, des Projekts zum Gesundheitsmanagement an der FAU (*FAUgesund*) sowie der Initiative *Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0* der der Techniker Krankenkasse (TK) und des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh).³

Auf der Homepage von *FAUbewegt* können Sie sich über aktuelle News zum Projekt informieren:

www.fau-gesund.fau.de/studierende/projekt-faubewegt/

Mit diesem Handbuch soll eine nachhaltige Bewegungskultur an der FAU initiiert und dauerhaft etabliert werden. Das Handbuch zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie Bewegung beiläufig in die Lehre integrieren und dabei die Motivation, Lerneffizienz und Gesundheit Ihrer Studierenden fördern können.⁴

Die bewegungsinitiierenden Methodenbeispiele geben einen ersten Einstieg und praktische Impulse für die Lehre. Das breite Spektrum an bewegungsaktivierenden Methoden eignet sich für den Einsatz in der Präsenzlehre wie auch für eine bewegte Gestaltung von digitalen Lehr-Lernformaten.⁵



² Nähere Informationen zu *FAUbewegt* sind auf der Projekt-Webseite zu finden: <https://www.fau-gesund.fau.de/studierende/projekt-faubewegt/>.

³ Weitere Informationen zur Initiative *Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0* sind auf der Webseite des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh) zu finden: <https://www.adh.de/gesundheit/bewegt-studieren-studieren-bewegt/>.

⁴ Rupp 2022: 7f.

⁵ Rupp 2022: 19.

Über die Bedeutsamkeit von bewegter Lehre an der FAU

Sitzen als soziale Norm und gesundheitliches Risiko

Lange Sitzzeiten gehören zum Alltag vieler unserer Studierender – sei es in Seminaren, Mensen, Bibliotheken oder zuhause beim Lernen. Der Studienalltag veranlasst zum Sitzen, da die Lehre zumeist auf eine sitzende Umsetzung ausgerichtet ist. Studierende verbringen laut einer Studie der Pädagogischen Hochschule Heidelberg insgesamt bis zu 65 Prozent ihrer Wachzeit sitzend. Gründe dafür sind zum Beispiel mangelndes Wissen über Gesundheitsrisiken, Sitzen als sozial erwünschtes Normverhalten in der Lehre sowie fehlende Ausstattung mit bewegungsfreundlichem Mobiliar.⁶

Zu langes Sitzen ist eng verbunden mit der Entstehung von chronischen Erkrankungen wie z.B. Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen.⁷ Epidemiologische Studien zeigen, dass mit langen Sitzzeiten unter anderem die allgemeine und kardiovaskuläre Sterblichkeit sowie das Neuerkrankungsrisiko von Typ 2 Diabetes zusammenhängt.⁸ Bei sechs bis acht Stunden Sitzen am Tag steigt dieses Risiko deutlich an.^{8,9}



Quelle: FAU/David Hartfiel

Da sitzendes Verhalten ein deutliches Gesundheitsrisiko für die Studierenden darstellt, sind Maßnahmen im Hochschulkontext sehr empfehlenswert.

⁶ Rupp et al. 2019: 530f.

⁷ Rupp et al. 2019: 525.

⁸ Patterson et al. 2018: 811f.

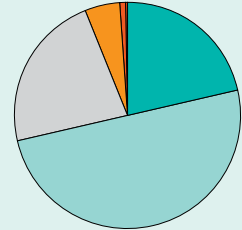
⁹ Ekelund et al. 2019: 5.

Ergebnisse der FAU-Studierendenbefragung¹⁰

Die Ergebnisse der FAU-Studierendenbefragung 2021 (FAU-St) untermauern die Bedeutsamkeit der Maßnahmenentwicklung zur Reduktion und Unterbrechung von langen Sitzzeiten im Studium.

Gesundheitszustand unserer Studierenden

- sehr gut – 21,5 %
- gut – 50 %
- mittelmäßig – 22,6 %
- schlecht – 4,9 %
- sehr schlecht – 0,8 % /
keine Angabe – 0,2%

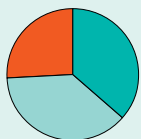


Wie viel Bewegung braucht der Mensch, um gesund zu sein und zu bleiben?

WHO-Leitlinien 2020 für Erwachsene (18-64 Jahre)¹¹

Trainingsart	Richtwerte
Ausdauerbelastungen	Mindestens 150–300 Min. moderate Ausdauerbelastungen oder mindestens 75–150 Min. intensive körperliche Belastungen, pro Woche
Krafttraining	An mindestens zwei Tagen pro Woche kräftigende Übungen für alle größeren Muskelgruppen für zusätzliche Gesundheitseffekte
Sitzzeit	Sitzzeit reduzieren und durch körperliche Aktivität jeder Art ersetzen

Wöchentliche Ausdaueraktivitäten der Befragten aller Fakultäten und Fachbereiche



- WHO-Empfehlung erfüllt (moderat und intensiv) 36,6 %
- WHO-Empfehlung erfüllt (moderat oder intensiv) 37,8 %
- WHO-Empfehlung nicht erfüllt (weder moderat noch intensiv) 25,6 %



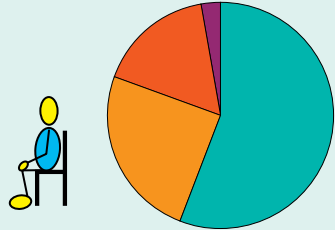
Wöchentliches Krafttraining der Befragten aller Fakultäten und Fachbereiche



- WHO-Empfehlung erfüllt (mehr als 2 Tage pro Woche) 33,9 %
- WHO-Empfehlung erfüllt (2 Tage pro Woche) 14,8 %
- WHO-Empfehlungen nicht erfüllt (1 Tag pro Woche) 14,0 %
- WHO-Empfehlung nicht erfüllt (nie) 37,3 %

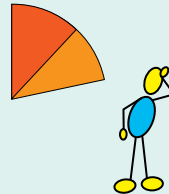
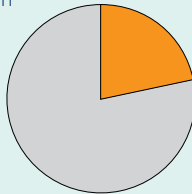
Tägliche durchschnittliche Sitzzeit der Befragten aller Fakultäten und Fachbereiche

- 4 Stunden und weniger – 11,9 %
- Mehr als 4 und bis zu 8 Stunden – 49,6 %
- Mehr als 8 und bis zu 12 Stunden – 33,0 %
- Mehr als 12 Stunden – 5,5 %



Angaben zu körperlichen Beschwerden der teilnehmenden Studierenden (z.B. Rücken-/Nackenschmerzen)

- körperliche Beschwerden mindestens einmal pro Woche 21,8 %

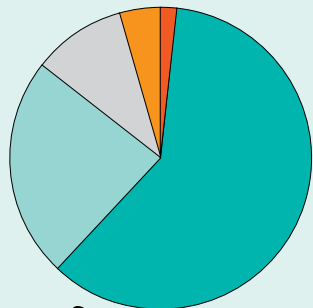


Davon

- tägliche körperliche Beschwerden 12,1 %

Wunsch unserer Studierenden nach mehr Bewegung/Bewegungspausen im Studienalltag

- trifft voll und ganz zu – 41,9 %
- trifft eher zu – 35,7 %
- teils/teils – 13,9 %
- trifft eher nicht zu – 6,0 %
- trifft überhaupt nicht zu – 2,5 %



Mehr Lernerfolg durch bewegte Lehre

Neben den gesundheitlichen Vorteilen kann sich ein bewegungsaktivierender Ansatz in der Hochschullehre positiv auf die akademische Leistung auswirken und die Lern- und Arbeitsprozesse im Allgemeinen steigern.

Bewegungsaktivierung in Lehrveranstaltungen kann nicht nur einen Beitrag für mehr Gesundheit und Wohlbefinden leisten, sondern auch

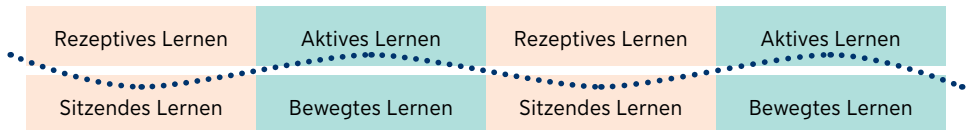
die Aufmerksamkeitsspanne, Motivation und Lernerfolg der Studierenden erhöhen. Die aktuellen Erkenntnisse der Lernforschung zeigen diesen Zusammenhang immer deutlicher auf.¹²

Ein Unterrichtsprinzip, welches sich an die nachfolgende 20-Minuten-Regel orientiert, ist der Schlüssel für eine gute (Online-)Lehre mit wachern und konzentrierteren Studierenden!

Die 20-Minuten-Regel in Lehrveranstaltungen

Bedenken Sie, dass nach spätestens 20 Minuten Frontalunterricht die Aufmerksamkeit und Konzentration der Studierenden rapide abnimmt. Gerade in Online-Seminaren ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Dozierende vorrangig die Lehrinhalte präsentieren und erklären und die aktive Beteiligung der Studierenden immer weiter zurückgeht.

Um dem entgegenzuwirken, empfiehlt sich ein stetiger Wechsel von rezeptiven Lernphasen (Wissensinput) und aktiven Lernphasen (Wissensverarbeitung). In den aktiven Lernphasen haben die Studierenden während der Lehrveranstaltung immer wieder die Möglichkeit, sich mit dem Wissen auseinanderzusetzen und dieses aktiv zu verarbeiten.¹³



Kombinieren Sie diese beiden Lernphasen mit einem Wechsel von körperlich aktiveren Lernphasen und sitzenden Lernphasen, dann schaffen Sie eine ganzheitliche, kognitiv- und körperlich-dynamische Lernkultur!

¹² Rupp et al. 2020: 8ff.

¹³ Rupp 2022: 10ff.

Bewegte Lehre an und über die FAU hinaus

Die Umsetzung bewegter Lehre im universitären Kontext hat auch weitreichende Auswirkungen auf andere gesellschaftlichen Lebenswelten.

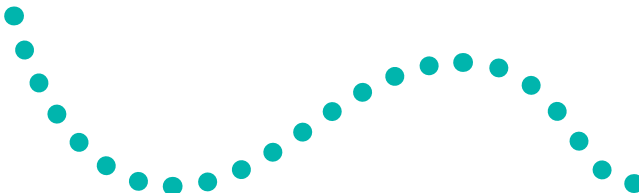
Wenn Sie als Dozierende Ihre Lehrveranstaltungen im Sinne der bewegten Lehre gestalten – und somit die Qualität der Lehre im didaktisch-methodischen und gesundheitlichen Sinn steigern – dann können Ihre Studierenden das Konzept der bewegten Lehre zukünftig auch in die Betriebe und Schulen weitertragen.

Auf gesellschaftlicher Ebene schaffen wir mit der Implementierung einer bewegten Lehre an unserer Universität somit ein weitreichendes Multiplikatorenprinzip für gute und gesunde Lehr- und Lernverhältnisse an und über die FAU hinaus.

Die Studierenden von heute können die Führungskräfte und Lehrenden von morgen sein und sind somit Teil eines wichtigen Multiplikatorensystems zur Entwicklung gesellschaftlicher Leitbilder und Werthaltungen. Diesen positiven Einfluss sollten wir uns nicht entgehen lassen!



Quelle: Colourbox





Quelle: Colourbox

Die COVID-19-Pandemie, die uns in den letzten Jahren fest im Griff hielt, hat uns noch deutlicher vor Augen geführt, dass die bisherige Lehre einer grundlegenden Überarbeitung bedarf (Stichwort: Digitalisierung).

Der technische Fortschritt wurde zwar in Industrie und Dienstleistung stetig weiterentwickelt, das Bildungssystem partizipierte jedoch kaum von diesem Fortschritt.

Mit der Verlagerung des Seminarraums in das heimische Arbeitszimmer ging eine schlagartige Veränderung der Lehr- und Lerntechniken einher. Dozierende haben ihre Seminare in ein onlinefähiges Format transferiert und Studierende haben sich mit der Tatsache abgefunden, die Vorlesung auf einem Bildschirm zu verfolgen.

Um den langen Sitzzeiten von Studierenden gerade in Zeiten der COVID-19-Pandemie entgegenzuwirken, soll die bewegte Lehre eine feste Verankerung im Kontext der universitären Lehre an der FAU finden. Der Bedarf an (digitalen) Interventionen zur Bewegungsförderung von Studierenden ist möglicherweise so hoch wie noch nie zuvor.¹⁴ Das Institut für Lern-Innovation (ILI) bietet Ihnen hierzu Förderprogramme, Beratungen und Weiterbildungen rund um die Digitale Lehre an.¹⁵

Im Leitfaden *Blended Learning: Die richtige Mischung macht's* finden Sie beispielsweise hilfreiche Informationen und Umsetzungsideen/-empfehlungen zum Flipped Classroom Format¹⁶: www.ili.fau.de/wp-content/uploads/2019/12/Leitfaden-Blended-Learning-2019.pdf

¹⁴ Dietz 2021: 149ff.

¹⁵ Weitere Informationen zu den Angeboten des ILI finden sich auf der Webseite: www.ili.fau.de/digitale-lehre/.

¹⁶ Gerner et al. 2019: 1ff.

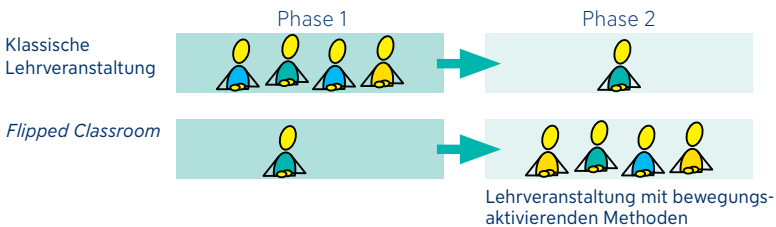
Exkurs: *Flipped Classroom*¹⁷

In diesem Exkurs gewinnen Sie einen Einblick in das Konzept *Flipped Classroom*, was im Handbuch bewusst vor den bewegungsfördernden Methoden vorgestellt wird. *Flipped Classroom* dreht die traditionelle Lehrform um, indem die Input- und Übungsphase vertauscht werden.

Selbstverständlich können Sie Ihre Lehre nicht von heute auf morgen „flippen“. Sehen Sie diesen Exkurs vielmehr als Inspiration für die Erstellung neuer Lehrmaterialien. Die im Handbuch vorgestellten Methoden können Sie auch ohne *Flipped Classroom* in der Lehre anwen-

den, jedoch kann die Umsetzung dieses Konzept Ihnen vor allem eins bieten:

Durch das Konzept ist in Ihren Lehrveranstaltungen mehr Zeit für Austausch, Diskussion, Reflexion, Fragen, gegenseitige Unterstützung und Hilfestellung. All das, was besonders bedeutsam für die akademische Entwicklung der Studierenden ist. Die während der Phase des Selbststudiums aufgetretenen Fragen und Probleme können in der Lehrveranstaltung gemeinsam diskutiert und reflektiert werden – am Besten in Bewegung.



Phase 1:

Studierende arbeiten sich eigenständig in Basiswissen ein

Anstatt das Wissen zuerst im Frontalunterricht zu vermitteln und dieses mittels Übungsaufgaben im Nachgang zu festigen, wird im *Flipped Classroom*-Konzept diese Vorgehensweise „verdreht“: Die Studierenden arbeiten sich als Vorbereitung auf die Lehrveranstaltung in die Lerninhalte ein – im individuellen Lerntempo und ggf. auch gemeinsam mit Ihren Kommilitoninnen und Kommilitonen. Hierfür stellen Sie Ihren Studierenden auf *StudOn* den Lehrstoff in Form von Erklärvideos, Fachliteratur etc. bereit, in welche auch kleine Arbeitsaufträge eingebaut sind.

Phase 2:

Studierende vertiefen das Wissen in der Lehrveranstaltung (online/präsenz)

Die weitere Vertiefung und Übung der Lehreinheit finden dann im Rahmen der Lehrveranstaltung gemeinsam und in Bewegung statt. Hier haben Sie als Dozierender die Möglichkeit, gezielt auf offene Fragen oder Probleme der Studierenden einzugehen oder mittels Gruppenarbeit zu vertiefen und so das Wissen nachhaltig zu verankern.

¹⁷ In Anlehnung an Fähnrich/Thein 2022.

Methodenpool der bewegten Lehre

Lange Sitzzeiten in Lehrveranstaltungen oder am Computer ziehen viel Energie. Damit Ihre Studierenden auch bei längeren Veranstaltungen optimal leistungsfähig bleiben, eignen sich die vorgestellten didaktischen Methoden, die sowohl in der Präsenzlehre wie auch in Online-Seminaren nahezu ohne Lernzeitverlust eingeführt werden können.¹⁸ Die Methoden stammen vorrangig aus der Literatur von

Dr. Robert Rupp, der mit seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein Konzept für die bewegte Lehre entwickelt hat (Heidelberger Modell der bewegten Lehre). Rupp ist mit seinen Publikationen zur bewegten Hochschullehre Vorreiter im deutschsprachigen Raum. Mit Seminaren und Beratungen in ganz Deutschland stellt er sein Konzept der bewegten Hochschullehre vor.

Kleine Methoden für eine bewegte(re) Präsenzlehre

Bewegung in den Studienalltag zu bringen ist ganz leicht. Sie als Dozierende machen in Ihrem Hörsaal oder Seminarraum den ersten Schritt und können durch kurze, gezielte Ansagen dafür sorgen, dass Ihre Studierenden wach und aufmerksam bleiben.¹⁹

Seminarraum-Knigge

Schaffen Sie zusammen mit Ihren Studierenden zu Beginn der Lehrveranstaltung ein gemeinsames Regelwerk, welche Bewegungshandlungen während einer Vorlesung gewünscht und erlaubt sind (ohne Nachfragen), um Ihre Studierenden aus dem gewohnten Sitzverhalten zu locken.



Erstellen Sie gemeinsam mit Ihren Studierenden ein Poster „Seminarraum-Knigge“ mit den „gewünschten/erlaubten“ Bewegungshandlungen in Form eines Dialogs:

- „Welche Bewegungshandlungen würden Ihre Lernqualität verbessern?“
- „Welche Bewegungshandlungen würden Ihre Lernqualität einschränken?“



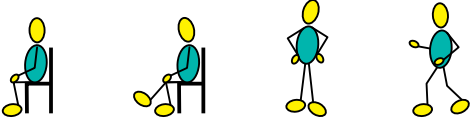
Hängen Sie das Poster an einer gut einsehbaren Stelle im Hörsaal bzw. Seminarraum auf.

Die in der nachfolgenden Tabelle²⁰ aufgeführten Methoden sind für einen Einstieg in eine bewegte(re) Präsenzlehre geeignet. Sie können die Methoden jederzeit und mehrfach während Ihrer Vorlesungen anwenden. Die Methoden können Sie ohne Vorbereitung in die Präsenzveranstaltungen integrieren und fordern Ihre Studierenden damit indirekt und beiläufig zu mehr Bewegung auf.

Methoden	Beschreibung
Wissen abholen	Haben Sie Arbeitsblätter (Wissen) mitgebracht, so können diese von den Studierenden am Dozentenpult abgeholt werden.
Applaudieren	Sie einigen sich mit Ihren Studierenden darauf, dass Arbeitsergebnisse von Kommilitoninnen und Kommilitonen (z.B. Kurzreferate) mit händischem Beifall im Stehen gewürdigt werden.
Steh-Murmelgruppe	Die Methode <i>Steh-Murmelgruppe</i> eignet sich vor allem bei der Einführung eines neuen Themas oder zur Ergebnissicherung. Sie überlegen sich lediglich, in welcher Situation Sie diese Methode einsetzen und denken sich Fragen aus, welche die Studierenden während der Steh-Murmelgruppe beantworten sollen. Die Studierenden haben in Kleingruppen (2-3 Studierende) max. 10 Minuten Zeit die Fragen zu beantworten.
Tafelsturm	Die Methode <i>Tafelsturm</i> ist gut geeignet, um ein neues Thema einzuleiten oder eine Vorlesung zu evaluieren. Die Studierenden werden aufgefordert, ihr Vorwissen zu einem bestimmten Thema bzw. die Erkenntnisse aus der Vorlesung stichpunktartig auf eine Präsentationsfläche (Tafel, Flipchart, Präsentations-PC, etc.) zu schreiben. Sie werden somit implizit aufgefordert, ihren Sitzplatz zu verlassen.

²⁰ In Anlehnung an Medienzentrum Pädagogische Hochschule Heidelberg 2019.

Methode 1: Haltungswechsel²¹

Übersicht	Mit der Methode <i>Haltungswechsel</i> gelingt es, auf sehr einfache Art und Weise und mit wenig Aufwand Ihre Vorlesungen bewegt zu gestalten. Einprägsame Symbole mit hohem Wiedererkennungswert lockern die Vorlesung auf, ohne dabei die Lernzeit zu verringern.
Format	Diese Methode ist für die Präsenz- und Onlinelehre geeignet.  
Vorbereitung	Laden Sie die unten abgebildeten Bewegungsfiguren herunter und bestücken Sie Ihre PowerPoint-Präsentation so, dass etwa alle 15 bis 20 Minuten eine der Figuren am unteren rechten Folienrand erscheint. Download: Bewegungsfiguren_Haltungswechsel_ca.78KB.pptx
Umsetzung	Zu Beginn der Vorlesung erläutern Sie den Studierenden, was die Figuren in Ihrer Präsentation bedeuten (ein Formulierungsbeispiel finden Sie in den unteren Sprechblasen):  Die Methode <i>Haltungswechsel</i> können Sie zu Beginn des Semesters regelmäßig anwenden, bis Sie den Eindruck haben, dass die Studierenden keine optischen Hinweise mehr benötigen. Sollten Sie feststellen, dass die Studierenden nicht selbständig ihre Lernhaltung gelegentlich wechseln, genügen oftmals kurze Hinweise.

„Wenn Sie die Figur sehen, können Sie ganz unkompliziert Ihre Haltung verändern. Körperlich wird Ihnen das guttun – und durch den kleinen Haltungswechsel bleiben Sie außerdem wacher bei der Sache.“



(Rupp 2022: 19)

„[...] auf manchen Power-Point-Folien [gibt] es rechts unten eine Besonderheit. Sie sehen dort eine Figur. Diese Figur nimmt verschiedene Haltungen ein: Mal sitzt sie entspannt, mal sitzt sie und bewegt die Füße. Mal steht sie und manchmal geht sie stehend auf der Stelle.“

(Rupp 2022: 19)





Methode 2: Ortswechsel²²

Übersicht	Die Methode <i>Ortswechsel</i> ist eine Erweiterung der Methode <i>Haltungswechsel</i> speziell für Online-Seminare. Ein zweiter Lernort soll eine Alternative zum Schreibtisch bieten und für mehr Dynamik sorgen. Ihre Studierenden werden dazu eingeladen, dem Online-Seminar an einem anderen Ort und in einer alternativen Haltung zu folgen (z.B liegend, hockend oder kniend).
Format	Diese Methode ist für die Onlinelehre geeignet. 
Vorbereitung	Bitte Sie Ihre Studierenden vorab um die Einrichtung eines zweiten Lernorts, der eine alternative Lernhaltung ermöglicht. Dies kann beispielsweise eine Yoga-Matte sein, um dem Seminar liegend oder am Fußboden sitzend zu folgen. Der Wechsel sollte zügig möglich sein.
Umsetzung	Kündigen Sie – entsprechend Ihrer Pausenplanung oder des Präsentationsverlaufs – den Lernortwechsel an.
Variante	Alternativ bauen Sie analog der Methode <i>Haltungswechsel</i> die liegende Figur in Ihre Präsentation ein.  Download: Liegende Bewegungsfigur Ortswechsel ca.49KB.pptx

²² In Anlehnung an die Methode Der zweite Lernort (Rupp 2022: 23f.).

Methode 3: Walk and Think²³

Übersicht	Mit der Methode <i>Walk and Think</i> schicken Sie Ihre Studierenden für 5 Minuten auf eine Denktour und gönnen sich selbst eine kleine Verschnaufpause.
Format	Diese Methode ist für die Präsenz- und Onlinelehre geeignet.  
Vorbereitung	Im Rahmen des Kurses wird an einem aktuellen Fachthema gearbeitet.
Umsetzung	Erläutern Sie kurz die Methode <i>Walk and Think</i> und geben Sie dabei die Zeit vor. Fordern Sie Ihre Studierenden auf, sich während des Gehens Gedanken zu einem gewählten Fachthema zu machen und ggf. kurze Notizen aufzuschreiben bzw. digital abzuspeichern. Im Anschluss an die Denktour können Sie die gefundenen Punkte im Plenum diskutieren und reflektieren.


„Begeben Sie sich [...] auf [eine] Denktour. [...] Laufen Sie umher und denken Sie über unsere Frage nach. Notieren Sie Ihre Ideen. Sie haben 5 min Denkzeit. Dann schauen wir, worauf Sie gekommen sind.“

(Rupp 2022: 20f.)





²³ In Anlehnung an die Methode Denktour (Rupp 2022: 20f.).

Methode 4: Walk and Share²⁴

Übersicht	<p>Die Methode <i>Walk and Share</i> ist eine erweiterte Form der bereits vorgestellten Methode <i>Walk and Think</i>. Die Methode ist insbesondere für Reflexionsaufgaben in Online-Seminaren geeignet.</p> <p>Trotz der räumlichen Distanz wird durch die gleichzeitige Auseinandersetzung mit den gleichen Fragen die soziale Interaktion gefördert.</p>
Format	<p>Diese Methode ist für Onlinelehre geeignet.</p> 
Vorbereitung	<p>Bereiten Sie vor Kursbeginn einen Leitfaden mit Reflexionsfragen vor und verschicken diesen als PDF an die Teilnehmenden.</p> <p>Sie bitten die Studierenden, eine Tour in ihrer Umgebung zu planen, bei der sie in eine zweistündige Wanderung durch die Natur unternehmen und sich dabei auf einem Notizblock ihre Gedanken zu den Fragen notieren. Im Rahmen der nachfolgenden Vorlesung werden die Ergebnisse und Eindrücke von den Studierenden präsentiert.</p>
Umsetzung	<p>Die Studierenden erkunden ihre Umgebung und machen sich Gedanken über die vorgegebenen Reflexionsfragen.</p> <p>Sie notieren dabei aber nicht nur hierzu die Gedanken, sondern auch über ihre Eindrücke, die sie während der Tour gemacht haben. In der nachfolgenden Vorlesung werden die Ergebnisse und Eindrücke dann ausgetauscht.</p> <p>Sie als Dozierende können die <i>Walk and Share</i>-Tour nutzen, um Gedanken und Fragen zu einer Folgeveranstaltung zu sammeln. So kommen auch Sie in den Genuss des bewegten Lehrens.</p>

²⁴ In Anlehnung an die Methode Methode Walk and Share (Rupp 2022: 24f.).

Methode 5: Walk and Talk²⁵

Übersicht	Mit dieser Methode fördern Sie die Kommunikation der Studierenden während längerer Kurse untereinander und kommen zu guten Ergebnissen. Entsprechend der Aufgabenstellung haben die Lernenden 5 bis 20 Minuten Zeit, die Aufgabe zu bearbeiten. Dabei steht es den Teilnehmenden frei, wo sie sich bewegen (z.B. auch im Freien).
Format	Diese Methode ist für die Präsenz- und Onlinelehre geeignet.  
Vorbereitung	Erstellen Sie einen Katalog mit Aufgaben, die in Partnerarbeit gelöst werden können. Bilden Sie Zweiertteams mithilfe von Zahlen oder dem Alphabet (z.B. 20 Studierende zählen bis 10 durch und arbeiten mit der Person zusammen, dessen Zahl identisch ist).
Umsetzung	Erläutern Sie zu Beginn des Kurses die Methode und legen Sie die Zeitdauer fest, wann sich alle Studierenden im gemeinsamen (virtuellen) Raum wieder einfänden. In Partnerarbeit bearbeiten zwei Studierende die Aufgabe außerhalb des Seminarraums bzw. Hörsaals. Die Ergebnisse werden anschließend im Plenum besprochen.
Online-Variante	Zwei Studierende tauschen ihre Telefonnummern aus (z.B. im Privatchat) und bearbeiten das Thema gemeinsam. Schlagen Sie Ihre Studierenden vor, während des Telefonats an die frische Luft zu gehen oder im Raum umherzugehen.

Methode 6: Podcast-Walk²⁶

Übersicht	<p>Die Methode <i>Podcast-Walk</i> verbindet Informationsvermittlung, Bewegung und Frischluft. Vorbereitete Audio-Dateien werden während eines Spaziergangs an der frischen Luft angehört.</p> <p>Die Methode stellt eine fortgeschrittene Methode dar. Sie gibt den Studierenden die Möglichkeit gibt, an der frischen Luft zu sein und gleichzeitig zu Lernen.</p>
Format	<p>Diese Methode ist für die Präsenz- und Onlinelehre geeignet.</p> 
Vorbereitung	<p>Bereiten Sie mit dem Smartphone, einem Diktiergerät oder direkt am Computer (Sprachrekorder-Funktion) einen Podcast vor. Der Podcast soll dabei den eigentlichen Kursinhalt, aber auch Fragen (und die dazu notwendigen Pausen) zum Nachdenken und Reflektieren enthalten. Verschicken Sie die Datei über die zentrale Lernplattform der FAU (StudOn) an die Teilnehmenden.</p>
Umsetzung	<p>Geben Sie den Studierenden insgesamt maximal 30 Minuten Zeit (inkl. Verlassen des Gebäudes), um den Podcast anzuhören. So werden innovativ Lernen und Bewegung an der frischen Luft miteinander kombiniert.</p>
Variante	<p>Im Rahmen einer Studienleistung können Sie die Podcasts auch von Ihren Studierenden anfertigen lassen (z.B. anstatt die Studienleistung durch gewöhnliche Einführungsreferate zu bewerten). Die Podcasts werden den Studierenden online über StudOn zugänglich gemacht.</p>

„Beim [...] [Podcast-Walk] können Sie gleich alle an der frischen Luft in Bewegung kommen. Eine gute Gegenbewegung zum vielen Sitzen!“

(Rupp 2022: 28)





²⁶ In Anlehnung an die Methode Audio-Ausflug (Rupp 2022: 22f.).

Methode 7: Farbige Ecken²⁷

Übersicht	Diese Methode ist in verschiedenen Situationen und Phasen während des Semesters einsetzbar: zu Beginn als Einführung in ein neues Thema, während des Semesters zur Bearbeitung der Inhalte und zum Ende als Evaluationsmethode.
Format	Diese Methode ist für die Präsenzlehre geeignet. 
Vorbereitung	Überlegen Sie sich Fragen mit jeweils vier Antwortmöglichkeiten und fügen Sie diese in Ihre Präsentation ein. Befestigen Sie an allen vier Ecken des Lehrraums verschiedenfarbige Karten. Die Antwortmöglichkeiten kennzeichnen Sie entsprechend der Karten farbig (z.B. durch die Schriftfarbe).
Umsetzung	<p>Stellen Sie nun Ihren Studierenden via Präsentation die vorbereiteten Fragen vor und fordern Sie diese auf, sich an jene Ecke zu stellen, deren Antwort sie als richtig erachten. Präsentieren und diskutieren Sie nach jeder Frage, deren korrekte Lösung.</p> <ul style="list-style-type: none">– Als Einführung in ein neues Fachthema wird mit dieser Methode das Vorwissen Ihrer Studierenden aktiviert.– Als Informationsverarbeitung werden die Inhalte der Vorlesung durch Fragen aufgelockert und mit Bewegung kombiniert.– Als Evaluation können Sie sich bspw. Feedback zu Ihrer Vorlesung abholen (z.B. ob die Dauer des Seminars als a) zu lang; b) zu kurz; c) gerade richtig) empfunden wurde.

Methode 8: Power-Pause²⁸

Übersicht	Seminare mit langen Sitzzeiten sind wahre Energieräuber. Daher ist es wichtig, zwischendurch immer wieder Pausen einzulegen und die Sitzhaltung zu verlassen. Hierzu bietet die Methode <i>Power-Pause</i> eine gute Gelegenheit.	
Format	Diese Methode ist für die Präsenz- und Onlinelehre geeignet.	 
Vorbereitung	Planen Sie Ihre Pausengestaltung entsprechend Ihrer Vorlesung.	
Umsetzung	Motivieren Sie Ihre Studierenden, eine <i>Power-Pause</i> einzulegen und den Lernplatz während der Pause zu verlassen.	

„Wir machen 5 min Pause.
Bitte suchen Sie in den fünf Minuten
mindestens fünf Räume auf. Auch der Keller
oder der Dachboden zählen ...“

(Rupp 2022: 22)

„Wir machen 20 min Pause.
Bitte steigen Sie in dieser Zeit
mindestens 33 Treppen[stufen] hinauf
und 33 Treppen[stufen] hinunter.
Los geht's ...“

(Rupp 2022: 22)

„Wir machen 1h Mittagspause.
Verbringen Sie davon mindestens 11 min
gehend an der frischen Luft.
Viel Spaß!“

(Rupp 2022:22)



„Online-Veranstaltungen und
lange Sitzarbeit am Computer ziehen
viel Energie. Da ist es wichtig, die eigenen
Batterien zwischendurch mit leichter
Bewegung immer wieder aufzuladen.“

(Rupp 2022: 28)





²⁸ In Anlehnung an die Methode Power-Pause (Rupp 2022: 21f.).

Methode 9: FAUbewegt meets FAU-Pausenexpress

Übersicht	Diese Methode macht – ganz ohne Aufwand – kurze Bewegungspausen in Ihrer Lehrveranstaltung möglich.
Format	Diese Methode ist für die Präsenz- und Onlinelehre geeignet.  
Vorbereitung	Platzieren Sie in Ihre Lehrpräsentation eine <i>FAU-Pausenexpress</i> -Folie genau dort, wo Sie gewöhnlich eine kurze Pause machen möchten. Wechseln Sie die Folien bei regelmäßig stattfindenden Kursen immer wieder ab. Download: FAU-Pausenexpressfolien_ca.9,6MB
Umsetzung	In Ihrer Vorlesung müssen Sie weiter nichts beachten. Hilfreich ist es jedoch, auf die Bewegungspause hinzuweisen und Ihren Studierenden 10 Minuten Zeit für die Umsetzung der Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen sowie sonstigen Pausenbedürfnissen zu gewähren. Entscheiden Sie selbst, ob die Präsentationsfolie(n) vorrangig als Inspiration für die Pausengestaltung dienen soll(en) oder ob Sie die Übungen gemeinsam mit Ihren Studierenden machen möchten.

Methode 10: Auslaufen²⁹

Übersicht	<p>Die Methode <i>Auslaufen</i> lehnt sich an das sportliche Training an. Nach einer langen Vorlesung, vor allem am Ende eines langen Tages, bietet es sich an, diesen Tagesabschnitt aktiv zu beenden. Auf der Stelle gehen und Tempo erhöhen regen den Stoffwechsel an und bereiten auf die nachfolgende Vorlesung vor oder leiten den Feierabend ein.</p> <p>Dabei werden die Ergebnisse und Erkenntnisse der Vorlesung aktiv von den Studierenden vorgetragen. Während des Auslaufens wird die Laufgeschwindigkeit schrittweise in drei Stufen vom langsamen Gehen auf der Stelle über einen strammeren Gang bis hin zu einem leichten Joggen auf der Stelle erhöht.</p>
Format	Diese Methode ist für die Präsenz- und Onlinelehre geeignet.  
Vorbereitung	Für das Auslaufen wird keine Vorbereitung benötigt.
Umsetzung	<p>Zum Ende der Vorlesung bitten Sie Ihre Studierenden, sich zu erheben und langsam auf der Stelle zu gehen. Die Studierenden beginnen, ihre Erkenntnisse und Lernerfahrungen der Vorlesung darzulegen. Nach einigen Beiträgen wird das Tempo erhöht und die Arme werden in die Bewegung integriert. In einem letzten Durchgang bitten Sie die Studierenden, auf der Stelle langsam zu joggen.</p> <p>Beteiligen Sie sich selbst am Auslaufen, um für das nachfolgende Seminar oder den Feierabend gerüstet zu sein.</p>

„Bitte erheben Sie sich von Ihren Stühlen. Am Ende eines sportlichen Trainings gibt es das Ritual des Auslaufens. Es dient der aktiven Erholung und Wiederherstellung nach vorausgegangener Belastung. Wir nutzen das Auslaufen nun ebenfalls, um uns nach all der geistigen Arbeit wieder mit neuer Kraft zu versehen. Dabei starten wir ganz langsam ...“
(Rupp 2022: 25)



²⁹ In Anlehnung an die Methode Auslaufen (Rupp 2022: 25).

Über die praktische Anwendung bewegter Methoden

Hier finden Sie vier Praxistipps³⁰ für Ihre erste bewegte Lehrveranstaltung:

Tipps für Ihre Lehrpraxis

Etablieren Sie eine bewegte Lehre gleich zu Beginn.

Wir empfehlen die Methoden gleich zu Beginn des Semesters in Ihre Veranstaltung zu integrieren.

Starten Sie in kleinen Schritten.

Suchen Sie sich zunächst leicht umsetzbare Methoden aus (z.B. die Methoden *Haltungswechsel* und *Walk and Think*).

Erklären Sie Ihren Studierenden die Bedeutsamkeit von mehr Bewegung.

Machen Sie Ihren Studierenden die Zusammenhänge zwischen Bewegung und Konzentrationsfähigkeit bzw. Studienerfolg klar.

Die Mischung macht's.

Wechseln Sie regelmäßig zwischen klassische Sitzphasen und Phasen körperlicher Bewegung ab.

Wie sieht es mit Ihren (inneren) Widerständen aus?

Ein neues didaktisches Konzept in der eigenen Lehre zu erproben, kostet den meisten Dozierenden vor allem eins: Mut, die eigene Komfortzone zu verlassen und sich selbst in eine Lernzone zu begeben. Es lohnt sich aber, immer wieder einmal einen Schritt aus dem gewohnten Lehrverhalten zu wagen – für die persönliche Weiterentwicklung sowie auch für den Ausbau Ihrer didaktisch-methodischen Kompetenzen.

„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“

(Lucius Annaeus Seneca, 1 - 65 n. Chr.)

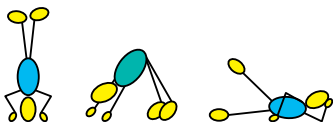
Wagen wir es einen Schritt aus der Komfortzone hinauszutreten, sind wir in den meisten Fällen mit (inneren) Widerständen konfrontiert, die uns schnell wieder zurück in unsere Gewohnheiten treiben können, ehe wir einer neuen Methode überhaupt die Chance geben und dessen positiven Auswirkungen spüren können. Im Folgenden sind Sie eingeladen, zur Selbstprüfung das Bingo gegen innere Widerstände zu spielen. Überprüfen Sie, welche der genannten Aussagen mit Ihren Ansichten übereinstimmen und entkräften Sie diese inneren Widerstände (S. 26) mit überzeugenden Antworten (S. 27).



Quelle: Colourbox

Bingo: Innere Widerstände und überzeugende Antworten³¹

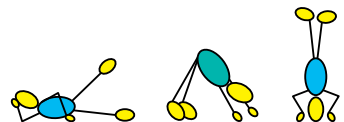
1 Für meine Studierenden passt das nicht.	2 In meiner Lehrveranstaltung ist keine Zeit für Bewegung.	3 In meinem Lehrraum ist kein Platz für Bewegung.
4 Die Bewegung lenkt von meiner Lehrveranstaltung ab.	5 Mein Fach ist sehr anspruchsvoll und benötigt volle Konzentration seitens meiner Studierenden.	6 Ich komme mir blöd vor, wenn ich meine Studierenden zum Bewegen animiere.
7 Ich habe Angst, dass die Studierenden bewegte Lehre nicht gut oder gar peinlich finden.	8 Jetzt muss ich auch noch um die Gesundheit meiner Studierenden kümmern. Das ist doch gar nicht meine Aufgabe.	9 Ich kann das nicht. Ich fühle mich nicht kompetent genug, um bewegte Lehre umzusetzen.



Überzeugende Antworten³²

<p>1</p> <p>Vielleicht haben Sie zunächst das Gefühl, dass es nicht passt. Unser aller Grundbedürfnis ist aber Bewegung, – und daher ist bewegte Lehre auch so wichtig.</p>	<p>2</p> <p>Bewegtes Lernen bedeutet, dass wir beiläufig Bewegung in die Lehre integrieren, und dabei keine wertvolle Lernzeit verloren geht.</p>	<p>3</p> <p>Gehen Sie den Methodenpool durch und überlegen Sie, welche Methoden in Ihrem Lehrraum dennoch umsetzbar sind. Wie wäre es mit der Methode <i>Podcast-Walk</i>?</p>
<p>4</p> <p>Das Gegenteil ist der Fall. Internationale Studien deuten vielmehr auf positive Effekte in Bezug auf die Konzentrationsfähigkeit und Lernleistung hin.</p>	<p>5</p> <p>Gerade dann kann bewegte Lehre die Aufnahme- und Verarbeitungsfähigkeit fördern.</p>	<p>6</p> <p>Zeigen Sie Ihren Studierenden, dass Sie selbst Lust auf die Methoden haben und integrieren Sie diese mit Begeisterung und Authentizität in Ihre Lehre.</p>
<p>7</p> <p>Keine Angst, wenn Sie von der Methode überzeugt sind und diese authentisch umsetzen, werden Ihre Studierenden schnell davon begeistert sein.</p>	<p>8</p> <p>Mit der Integration von Bewegung in Ihre Lehre können Sie jedoch Ihre Lehrqualität maßgeblich positiv beeinflussen.</p>	<p>9</p> <p>Starten Sie mit ganz einfachen Methoden und bauen Sie sich keinen Druck auf.</p>

³² Eigene Darstellung in Anlehnung an Rupp 2022: 29f.



Empfehlungen

Literaturempfehlungen

- 1 Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. [LVG & AFS] (2021): Bewegtes Studium. Theoretische Grundlagen und Praxisbeispiele aus Hochschulen. Online verfügbar unter: https://www.bgm.uni-bayreuth.de/pool/dokumente/FINAL_broschuere_bewegtes-studium.pdf (Zugriff am 12.04.2022).
- 2 Rupp (2022): Online-Seminare bewegt gestalten. Mit Schwung durch den Online-Marathon. Springer. Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/978-3-658-36558-5> (Zugriff am 01.08.2022).
- 3 Rupp, Dold, Buksch (2020): Bewegte Hochschullehre. Einführung in das Heidelberger Modell der bewegten Lehre. Springer. Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/978-3-658-30572-7> (Zugriff am 03.02.2022).

Linkempfehlungen

- 1 Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen. Online verfügbar unter: <https://www.kompetenzzentrum-gesunde-hochschulen.de> (Zugriff am 02.04.2022).
- 2 Medienzentrum Pädagogische Hochschule Heidelberg: Methodensammlung des Projekts Kopf-Stehen. Online verfügbar unter: <https://bit.ly/2Uoua0L> (Zugriff am 27.07.2022).
- 3 Medienzentrum Pädagogische Hochschule Heidelberg: Trailer Bewegte Hochschullehre. Online verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=VwTab2t8UFA> (Zugriff am 02.02.2022).
- 4 Pädagogische Hochschule Heidelberg: Podcastreihe Wi(e)der-Stehen – eine Podcastreihe, die Studierende bewegt. Online verfügbar unter: <https://www.ph-heidelberg.de/kopf-stehen/podcast-wieder-stehen/> (Zugriff am 14.01.2022).
- 5 Projektstelle zum Gesundheitsmanagement an der FAU (FAUgesund): Projekt FAUbewegt. Online verfügbar unter: <https://www.fau-gesund.fau.de/studierende/projekt-faubewegt/> (Zugriff am 13.03.2022).
- 6 Rupp 2021: Vortrag Digital und doch bewegt – University:Future Festival 2021. Online verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=KE7yz0nn8Mo> (Zugriff am 23.02.2022).
- 7 Vortrag Digital und doch bewegt. Online verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=KE7yz0nn8Mo> (Zugriff am 23.02.2022).

Themennahe Institutionen an der FAU



Dr. Michael Cursio,
Geschäftsführer FBZHL

„Es freut mich, dass durch die gemeinsame Zusammenarbeit mit *FAUbewegt* das Potential bewegungsaktivierender/bewegter Methoden für Lernende gezielt in den Blick genommen werden, um so aufzuzeigen, wie Lehrveranstaltungen für Studierende abwechslungsreich(er), lern- und gesundheitsförderlich(er) gestaltet werden können.“

Fortbildungszentrum Hochschullehre (FBZHL)

Das Fortbildungszentrum Hochschullehre ist die zentrale Einrichtung für Hochschuldidaktik an der FAU. Das FBZHL unterstützt Lehrende bei der Weiterentwicklung ihrer didaktischen Kompetenzen, so dass sie ihre Lehrveranstaltungen effizient planen, Prüfungen kompetenzorientiert gestalten und Studierenden zielgerichtet in ihren Lernprozessen begleiten können. Das FBZHL versteht Hochschuldidaktik als Wissenschaftsdidaktik, für die Konzepte wie forschendes Lernen, kritisches Denken oder tiefenorientiertes Lernen sind zentral sind.



Claudia Schmidt,
Digital Learning Expert am ILI

„Gelungene digitale Lehre erfordert von den Lehrenden ein hohes Maß an interdisziplinärem Know-How, um die Risiken wie „Zoom Fatigue“ oder Motivationsverlust durch mangelndes soziales Lernen zu minimieren. Die Integration von bewegenden Elementen kann dem entgegenwirken und die digitale Lehre dynamisieren. Wir freuen uns, zusammen mit *FAUbewegt*, Informations- und Qualifikationsangebote zur Umsetzung bewegter digitaler Lehre zu schaffen, um mindestens zwei positiven Effekte zu bewirken: Gesundheitsförderung und kognitive Aktivierung bei den Lernenden und Lehrenden.“

Institut für Lern-Innovation (ILI)

Das Institut für Lern-Innovation ist als zentrale Einrichtung das Zentrum für digitale Lehre der FAU. Ein interdisziplinäres Team forscht und entwickelt zum Thema digitales, mediengestütztes Lehren und Lernen. In einem großen Netzwerk von europäischen und nationalen Partnern realisiert ILI einschlägige Projekte und bietet Dienstleistungen, Beratung, Weiterbildungen und Know-How-Transfer für die Lehrenden der FAU an. Das Team Digitale Lehre am ILI berät und unterstützt FAU Lehrende bei der Konzeption, Erprobung und Umsetzung von digitalen Lehrformaten sowie der Evaluation und Weiterentwicklung.



Dr. Steffi Schieder-Niewierra,
Geschäftsstellenleiterin des ZfL

„Aktivierung zu mehr Bewegung ist ein sehr wichtiges Thema auch für unsere Lehramtsstudierenden und Lehrkräfte an den Schulen. Dieses Handbuch unterstützt mit alltagsnahen Empfehlungen und leicht umsetzbaren Praxistipps, Bewegung in Unterrichtssituationen einzubinden und erweitert das persönliche didaktisch-methodische Kompetenzinventar jeder Lehrkraft.“

Zentrum für Lehrerinnen- und Lehrerbildung (ZfL)

Das Zentrum für Lehrerinnen- und Lehrerbildung sieht die professionelle und leistungsstarke Lehrerinnen- und Lehrerbildung als eine notwendige Investition in eine lebenswerte Gesellschaft von morgen. Daher begreift die FAU die Qualifizierung von Lehrkräften als eine ihrer zentralen Aufgaben, welche die vielfältigen Herausforderungen der sich stets verändernden Gesellschaft und Kulturen in Gegenwart und Zukunft berücksichtigt.

Literaturverzeichnis

Dietz et al. (2021): Zehn Thesen zur Situation von Studierenden in Deutschland während der SARS-CoV-2-Pandemie. Formuliert von der Projektgruppe „Healthy Campus Mainz – gesund studieren“.

Online verfügbar unter: <http://dx.doi.org/10.17147/asu-2103-8402> (Zugriff am 06.04.2022).

Ekelund, Tarp, Steene-Johannessen, Hansen, Jefferis, Fagerland, Whincup, Diaz, Hooker, Chernofsky, Larson, Spartano, Vasan, Dohrn, Hagströmer, Edwardson, Yates, Shiroma, Anderssen, Lee (2019): Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: Systematic review and harmonised meta-analysis. The BMJ, 366.

Online verfügbar unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31434697/> (Zugriff am 04.04.2022).

Fährdrich, Thein (2022): Das Konzept „Flipped Classroom“.

Online verfügbar unter: <https://fliptheclassroom.de/konzept/> (Zugriff am 15.05.2022).

Gerner, Jahn, Schmidt (2019): Blended Learning: Die richtige Mischung macht's! Ein praktischer Ideengeber für digital unterstützte Lehr-/Lernkonzepte. Online verfügbar unter:

<https://www.ili.fau.de/wp-content/uploads/2019/12/Leitfaden-Blended-Learning-2019.pdf> (Zugriff am 29.08.22).

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. [LVG & AFS] (2021): Bewegtes Studium. Theoretische Grundlagen und Praxisbeispiele aus Hochschulen. Online verfügbar unter:

https://www.bgm.uni-bayreuth.de/pool/dokumente/FINAL_broschuere_bewegtes-studium.pdf (Zugriff am 12.04.2022).

Medienzentrum Pädagogische Hochschule Heidelberg (2019): Methodensammlung des Projekts Kopf-Stehen.

Online verfügbar unter: <https://bit.ly/2Uoua0L> (Zugriff am 27.07.2022).

Patterson, McNamara, Tainio, Smith, Sharp, Edwards, Woodcock, Brage, Wijndaele (2018): Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: A systematic review and dose response meta-analysis. European journal of epidemiology, 33(9), 811–829.

Online verfügbar unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29589226/> (Zugriff am 01.06.2022).

Projektstelle zum Gesundheitsmanagement an der FAU [FAUgesund] (2022): Projekt FAUbewegt.

Online verfügbar unter: <https://www.fau-gesund.fau.de/studierende/projekt-faubewegt/> (Zugriff am 13.03.2022).

Rupp (2022): Online-Seminare bewegt gestalten. Mit Schwung durch den Online-Marathon. Springer.

Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/978-3-658-36558-5> (Zugriff am 01.08.2022).

Rupp, Dold, Bucksch (2020): Bewegte Hochschullehre. Einführung in das Heidelberger Modell der bewegten Lehre. Springer.

Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/978-3-658-30572-7> (Zugriff am 03.02.2022).

Rupp, Dold, Bucksch (2019): Sitzzeitreduktion und Bewegungsaktivierung in der Hochschullehre – Entwicklung und Implementierung der Mehrebenen-Intervention Kopf-Stehen. In: Die Hochschullehre. Interdisziplinäre Zeitschrift für Studium und Lehre, 5, 525–542.

Online verfügbar unter: <http://www.hochschullehre.org/> (Zugriff am 05.01.2022).

Schmal (2017): Unterrichten und Präsentieren in Gesundheitsfachberufen. Springer Berlin Heidelberg.

Online verfügbar unter: <https://doi.org/10.1007/978-3-662-53963-7> (Zugriff am 04.03.2022).

Zentrale Universitätsverwaltung (2022): Abschlussbericht zur FAU-Studierendenbefragung FAU-St 2021.

Online bedingt verfügbar unter: <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bvb:29-opus4-191441> (Zugriff am 22.06.2022).

Impressum

Herausgeber

Projekt *FAUbewegt*

Department für Sportwissenschaft und Sport
Allgemeiner Hochschulsport
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Gebbertstraße 123 b
91058 Erlangen
E-Mail: fau-gesund@fau.de
www.fau-gesund.fau.de/studierende/projektfaubewegt/

Projekt zum Gesundheitsmanagement an der FAU (*FAUgesund*)

Department für Sportwissenschaft und Sport
Arbeits- und Geschäftsbereich Bewegung und Gesundheit
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Gebbertstraße 123 b
91058 Erlangen
E-Mail: fau-gesund@fau.de
www.fau-gesund.fau.de

Allgemeiner Hochschulsport

www.hochschulsport.fau.de

Department für Sportwissenschaft und Sport

www.sport.fau.de

Ansprechpartnerinnen

Klara Scheuenstuhl (Projekt *FAUbewegt*, Allgemeiner Hochschulsport) und
Nora Rosenhäger (Projekt zum Gesundheitsmanagement an der FAU, *FAUgesund*)
E-Mail: fau-gesund@fau.de

Redaktion

Klara Scheuenstuhl (Projekt *FAUbewegt*, Allgemeiner Hochschulsport)
Jörg Elm (Studentische Hilfskraft, Berufsbegleitender Bachelor Sportwissenschaft)
Nora Rosenhäger (Projekt zum Gesundheitsmanagement an der FAU, *FAUgesund*)

Gestaltung

Klara Scheuenstuhl (Projekt *FAUbewegt*, Allgemeiner Hochschulsport) und
Ursula Auer (Stabstelle für Presse und Kommunikation)

Kooperationspartner

Projekt *Bewegt Studieren – Studieren bewegt 2.0*, eine Initiative des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (*adh*) und der Techniker Krankenkasse (*TK*)

bewegt studieren
studieren bewegt



Eine Initiative von

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



