In der Pause geht es rund

Projekt „Streck Dich“ des Hochschulsports will Bewegung im Alltag fördern

VON KATJA RUDOLPH

Mal was anderes als tippen: Übungsleiter Michael Khod macht bei der bewegten Pause in der Finanzabteilung der Uni-Verwaltung mit den Beschäftigten auch Koordinationsübungen mit den Fingern. FOTOS: ANDREAS FISCHER

Kassel – Mittags um kurz vor 12 Uhr in der Finanzabteilung der Uni Kassel. Als Michael Khod in seinem knallgrünen T-Shirt um die Ecke kommt, wird er schon von 15 Beschäftigten erwartet. Sie haben eigentlich Mittagspause, aber die erste Viertelstunde ist verplant: Der 23-jährige Sportstudent ist gekommen, um die Gruppe in Bewegung zu bringen. Schon schwingen Arme, kreisen Schultern und auch die Lachmuskeln werden strapaziert.

„Streck Dich“ heißt das Projekt des Hochschulsports, das in Büros und Hörsälen für kleine Fitness-Pausen sorgt. Ziel ist, den vielen Kopfarbeitern an der Uni einen Ausgleich zur hauptsächlich sitzenden Tätigkeit zu bieten und damit auch Beschwerden durch Bewegungsmangel vorzubeugen.

Sportkleidung müssen die Teilnehmer nicht mitbringen, die kleine, kostenfreie Trainingseinheit kann in Alltagskleidung absolviert werden. „Es geht nicht darum, die Teilnehmer ins Schwitzen zu bringen“, sagt Projektleiterin Jana Walter vom Hochschulsport. Vielmehr sollen die kleinen Bewegungspausen dazu beitragen, neue Energie zu tanken und den Kopf frei zu kriegen.

Jana Walter
Projektkoordinatorin

Manuela Andreas, Gruppenleiterin der Zentralen Materialwirtschaft, verpasst die wöchentlichen Termine fast nie – und opfert dafür gern 15 Minuten ihrer Mittagspause. „Es macht Spaß und man geht beschwingter heraus“, sagt die 48-Jährige, deren Arbeitstag fast ausschließlich am Schreibtisch stattfindet.

Übungsleiter Michael Khod weiß um die Folgen der stundenlangen Computerarbeit: „Nacken-Schulter ist ein typischer Problembereich“, sagt er. Aber auch Fingerübungen gehören bei ihm ins Programm. „Wenn man viel tippt, verkürzen sich die Sehnen der Finger mit der Zeit, da ist es wichtig, mal aus der Komfortzone herauszukommen“, so der Lehramtsstudent für Sport und Arbeitslehre.

Auch Verwaltungsmitarbeiterin Mirjam Naujeck schätzt das Angebot. Es bringe nicht nur den Körper in Schwung. „Wir knacken und knirschen schon ordentlich“, sagt die Mitarbeiterin in Sekretariat und Buchhaltung nach den Dehnübungen. Schön sei auch, dass die Kollegen dafür zusammenkommen, die sonst nicht immer zusammen Pause machten.

15 Minuten sind um, Michael Khod zieht weiter: zur nächsten bewegten Pause, diesmal für Mitarbeiter der Uni-Bibliothek. In der kleinen Gruppe wird konzentriert und dankbar mitgemacht.

Regelrechte Massen-Mobilisierungen sind hingegen die sogenannten „mini breaks“ in Vorlesungen. Mehrere hundert Studenten sind mitunter aufgerufen, sich an der fünfminütigen aktiven Pause zu beteiligen. Nach der Hälfte der 90-minütigen Lehrveranstaltung soll die kurze Bewegungseinheit dazu dienen, den Kopf freizukriegen und die Aufnahmefähigkeit für den zweiten Vorlesungsteil zu verbessern. Bewegung ist eben nicht nur für den Körper gut, sondern auch fürs Köpfchen.

Infos und Kontakt: Jana Walter, Tel.: 804-52 44, E-Mail: jana.walter@uni-kassel.de

KOMMENTAR

Sport in der Pause

Alle profitieren

VON KATJA RUDOLPH

In der Theorie ist allen klar: Sport trägt zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Dennoch schaffen es viele Menschen nicht, sich nach Feierabend aufzuraffen zu Jogging, Fitness oder Fußball. Doch im digitalen Zeitalter, in dem immer mehr Menschen ihren Arbeitstag vor dem Computer verbringen, ist es umso wichtiger, Bewegung in den Alltag zu integrieren.

Das Projekt „Streck Dich“ des Unisports macht es genau richtig: Es holt die Menschen im Büro ab, verlangt nur 15 Minuten Zeit, ist kostenfrei und unverbindlich. Größere Unternehmen dürfen sich ein Beispiel daran nehmen.

Eins könnte man noch besser machen: die Viertelstunde als Arbeitszeit zählen. Für den Arbeitgeber ist jede Minute gut investiert: Nicht nur als Gesundheitsförderung für die Belegschaft, sondern auch, weil die Beschäftigten nach der Sportpause motivierter und konzentrierter weiterarbeiten. **rud@hna.de**