



Absendender Verband:  
Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (adh)

An den (per Email)  
Deutschen Olympischen Sportbund  
Geschäftsbereich Sportentwicklung  
E-mail: laugsch@dosb.de

## DOSB-Innovationsfonds 2010

### Bericht zum geförderten Projekt

Dieses Formular wurde für eine elektronische Eingabe an Ihrem Computer erstellt. Bitte kreuzen Sie zutreffende Kästchen per Mausclick an und füllen Sie die markierten Textfelder aus. In diesen Textfeldern steht Ihnen für Ihre Angaben unbegrenzt Platz zur Verfügung.

#### 1. Verbandsdaten

Verband : Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (adh)

Ansprechpartner/in für das Projekt: Ebba Koglin

Strasse, Hausnummer: Max-Planck-Str. 2

PLZ: 64807 Ort: Dieburg

Telefon: 06071/208614

Fax: 06071/207578

E-Mail: koglin@adh.de

## 2. Titel des Projekts und Themengruppe

Titel des Projekts Bundesweite Einführung des Konzepts „Pausenexpress“

X „Innovationen im Gesundheitssport“

"Sport schützt Umwelt: Klimaschutz"

## 3. Ziel des Projektes

Konnte das von Ihnen formulierte Ziel des Projekts erreicht werden?

Ja X      Nein

Wenn nicht, welche Ziele konnten nicht erreicht werden?

-

Worauf führen Sie zurück, dass die o.g. Aspekte nicht erreicht werden konnten?

-

## 4. Projektplanung / Projektmanagement

Konnte der Projektablauf / Arbeitsablauf wie geplant umgesetzt werden?

Ja X      Nein

Bitte beschreiben Sie den Projektablauf

Der Projektablauf verlief im Wesentlichen wie ursprünglich geplant. Einige Veränderungen wurden aufgrund der Empfehlungen und Diskussionen innerhalb der Projektgruppensitzung vorgenommen. Dazu zählt zum einen die ursprünglich geplante Erstellung eines Musters für Ringordner- Übungsanleitungen und CD/DVD. Hier hielt es die Projektgruppe für sinnvoll, über eine alternative Lösung in Form einer Datenbank nachzudenken. Diese besäße den Vorteil, zeitnah und kostengünstig aktualisiert und weiterentwickelt werden zu können. Des Weiteren könnte hier unter Umständen auf eine bereits bestehende Datenbank der Uni Oldenburg aufgebaut werden. Diese Möglichkeit wird derzeit noch geprüft.

Darüber hinaus wurde der Projektablauf um einige Punkte ergänzt, dazu gehört die Wahrnehmung verschiedener Termine durch verschiedene Projektgruppenmitglieder zur Präsentation des Konzepts „Pausenexpress“ sowie zur Erläuterung des verbandsseitigen Vorgehens zu dessen bundesweiten Einführung.

Des Weiteren wurde mit der MultiplikatorInnenschulung zur Fortbildung von Referentinnen und Referenten, die in regionalen Angeboten angehende Pausenexpresstrainerinnen und –trainer qualifizieren sollen, eine Maßnahme hinzugenommen, die aus Gründen der Qualitätssicherung und zur Unterstützung der interessierten Hochschulen bei der Durchführung von Qualifizierungsmaßnahmen für Pausenexpresstrainerinnen und –trainer von Bedeutung ist.

Darüber hinaus empfahl die Projektgruppe für die öffentlichkeitswirksame Darstellung einerseits und als qualitätssichernde Maßnahme andererseits ein Logo im adh-CD zu entwickeln und eine Eintragung als Wortbildmarke im Markenregister vorzunehmen. Nach Vorlage und Prüfung des lokalen Pausenexpressskonzepts erhalten die Hochschulen kostenfrei das für ihre Einrichtung entsprechend angepasste Logo seitens des adh.

## **Konkret verlief das Projekt wie folgt:**

### **Dezember 2010-Januar 2011:**

Ermittlung der interessierten Hochschulen per E-Mailabfrage.

### **24. Januar 2011:**

1. Sitzung der Arbeitsgruppe in Aachen

### **Januar-März 2011:**

Entwicklung des Handlungsleitfadens zur Einführung des Pausenexpresses an Hochschulen

### **25. März 2011:**

Projektpräsentation bei der Regionalkonferenzsitzung Küste in Lübeck

### **1. April 2011:**

2. Sitzung der Arbeitsgruppe in Paderborn

### **7./8. April 2011:**

Das Konzept Pausenexpress ist thematischer Bestandteil der Arbeitstagung der kleinen Hochschulen in Wulkow

### **8. April 2011:**

Projektpräsentation beim Arbeitskreis gesundheitsfördernde Hochschulen Südwest in Schwäbisch Gmünd

### **27. April 2011:**

Projektpräsentation bei der Landeskonferenz Hochschulsport NRW in Paderborn

### **6. Mai 2011:**

Projektpräsentation bei der Sitzung des HVNB in Hannover

### **12. Mai 2011:**

Projektpräsentation bei der Regionalkonferenz Hochschulsport Südwest in Geisenheim

### **12. Mai 2011:**

Tag der Eintragung als Wort und Wortbildmarke

### **18./19. Mai 2011:**

Initialveranstaltung für interessierte Hochschulen in Stuttgart.

### **23./24 August 2011:**

MultiplikatorInnenschulung zur Fortbildung von Referentinnen und Referenten, die in regionalen Angeboten angehende Pausenexpresstrainerinnen und –trainer qualifizieren.

Wenn nein, an welcher Stelle gab es Engpässe in der Projektdurchführung?

-

Mit welchen Partnern wurde zusammengearbeitet?

Mit der Hochschulsporteinrichtung der Universität Potsdam als Entwicklerin des Konzepts „Pausenexpress“ sowie Vertretungen der Hochschulsporteinrichtungen der RWTH Aachen, der Universität Paderborn, der Universität Wuppertal, die das Konzept an ihren Standorten ebenfalls erfolgreich umgesetzt haben sowie der HU Berlin, die sich gerade in der Umsetzungsphase befand. Zusammen bildeten diese die Projektgruppe.

Bezüglich der zunächst geplanten Einbindung eines sportwissenschaftlichen Instituts war sich die Projektgruppe letztlich einig, dass dies weder im Hinblick auf eine Evaluierung des Projekts noch hinsichtlich einer Überprüfung des Übungskatalogs erforderlich sei.

Wie bewerten Sie die Zusammenarbeit mit den angestrebten Partnern?

Die Zusammenarbeit war hervorragend. Alle Projektbeteiligten waren trotz der großen zeitlichen Belastung hoch engagiert und stellten bereitwillig ihr Erfahrungswissen zum Pausenexpress den anderen Hochschulsporteinrichtungen unter anderem in Form des Handlungsleitfadens zur Verfügung. Darüber hinaus waren sie maßgeblich an der inhaltlichen Gestaltung der Initialveranstaltung für interessierte Hochschulen beteiligt.

## 5. Arbeitsergebnisse und Transfer

Welche der geplanten Arbeitsergebnisse konnten erreicht werden?

Eine erfolgreiche Einführung des Konzepts Pausenexpress über den Hochschulsport ist an gewisse personelle, finanzielle und strukturelle Voraussetzungen gebunden. Vor diesem Hintergrund kam eine Einführung des Pausenexpresses erwartungsgemäß nicht für alle Hochschulsporteinrichtungen in Frage. Bei der Interessenabfrage per E-Mail bekundeten zunächst insgesamt 31 Hochschulen aus zwölf Bundesländern ihr Interesse an einer Einführung des Konzepts „Pausenexpress“, was durchaus als Erfolg gewertet werden konnte.

Die geplante Initialveranstaltung für interessierte Hochschulen wurde am 18. und 19. Mai 2011 mit einer ausgesprochen positiven Resonanz durchgeführt, sowohl was die Teilnahmezahlen als auch das Feedback zu der Veranstaltung anbelangt. Neben der Projektgruppe mit elf Personen aus fünf Hochschulen nahmen weitere 29 Personen von 24 verschiedenen Hochschulen teil.

Zentraler Bestandteil der Initialveranstaltung war die Präsentation und Erläuterung der Qualitätsstandards und des fertiggestellten Handlungsleitfadens, der die Grundlagen für einen Transfer des Konzepts für Hochschulen mit unterschiedlichen standortspezifischen Gegebenheiten liefert.

Zum aktuellen Zeitpunkt haben 14 Hochschulen den Pausenexpress an ihrer Hochschule bereits eingeführt oder befinden sich gerade in der Umsetzungsphase. Davon haben 13 Hochschulen ihr Konzept zur Beantragung der Marke und zur Erstellung des Logos beim adh eingereicht und beides erhalten. Weitere Hochschulen planen eine Umsetzung in den nächsten Semestern.

Im Rahmen einer MultiplikatorInnenschulung wurden verbandsseitig sieben Personen mit entsprechenden Grundqualifikationen ausgebildet, um bei Schulungsmaßnahmen für angehende Pausenexpresstrainer und -trainerinnen als Referentinnen und Referenten zur Verfügung zu stehen.

Worin besteht Transferpotential des Projekts für andere Verbände?

Für andere Verbände könnte vor allen Dingen der Transfer in andere Settings hoch interessant sein. Zu nennen wäre die Überführung des Konzepts in Betriebe, in Schulen und Kindergärten oder auch in die Altenpflege und Seniorenbetreuung. Denkbar wäre, dass hier Sportvereine ein entsprechendes buchbares Angebot bereitstellen.

Welche Ihrer Arbeitsergebnisse eignen sich in besonderer Weise für eine Weitervermittlung an andere Verbände ?

Neben dem Grundkonzept des Pausenexpresses könnten Teile des entwickelten Handlungsleitfadens sowie Schulungsangebote für Pausenexpresstrainerinnen und –trainer oder Varianten von PR-Maßnahmen von Interesse sein.

Gibt es in der Vorgehens- und Arbeitsweise in ihrem Projekt Aspekte, die sich in besonderer Weise für eine Weitervermittlung an andere Verbände eignen?

Ja X    Nein

Welche der geplanten Arbeitsergebnisse konnten nicht erreicht werden?

1. Die Erstellung eines Musters für Ringordner- Übungsanleitungen und CD/DVD
2. Schulungsveranstaltung von Pausenexpresstrainerinnen und -trainern im Rahmen des adh-Bildungsprogramms WS 2011/2012

Worauf führen Sie zurück, dass die o.g. Arbeitsergebnisse nicht erreicht werden konnten?

Zu 1: Die Projektgruppe hielt es für sinnvoll, diesbezüglich über eine alternative Lösung in Form einer Datenbank nachzudenken, diese hätte den Vorteil, zeitnah und kostengünstig aktualisiert und weiterentwickelt werden zu können. Des Weiteren könnte hier unter Umständen auf eine bereits bestehende Datenbank der Uni Oldenburg aufgebaut werden. Diese Möglichkeit wird derzeit noch geprüft. Darüber hinaus wurde für die Multiplikatoren und Multiplikatorinnen eine Power-Point-Präsentation zusammengestellt, die für künftige Fortbildungsmaßnahmen für angehende Pausenexpress-Trainerinnen und –Trainer als Grundlagen dienen soll

Zu 2: Bezüglich der Schulungsmaßnahmen für angehende Pausenexpresstrainerinnen und –trainer entschied sich die Projektgruppe, dass diese unter Einbeziehung der entsprechenden Landes- und Regionalkonferenzen besser als regionale Schulungen an verschiedenen Standorten und nach Bedarf angeboten werden sollen, um auf diese Weise lange Anreisewege zu vermeiden. Um für diese Schulungen qualifizierte Referentinnen und Referenten zur Verfügung stellen zu können, wurden verbandsseitig sieben Personen mit entsprechenden Grundqualifikationen zu einer MultiplikatorInnen Schulung eingeladen und ausgebildet.

## **6 Nutzenbetrachtung und Nachhaltigkeit**

Worin besteht der Nutzen für Ihren Verband?

Zur Zukunftssicherung des Hochschulsports betrachtet es der adh als eine zentrale Aufgabe, die Entwicklungsperspektiven und Gestaltungspotenziale des Hochschulsports, die sich vor Ort ausdifferenzieren, aufzugreifen und zum Allgemeingut des Verbandes zu machen. Eine zentrale Rolle, die dem Verband in diesem Prozess zufällt, ist die Bereitstellung der zum Austausch erforderlichen Kommunikationsplattformen, um so das Wissensmanagement im Hochschulsport und Breitensport voranzutreiben.

Ein Schwerpunktthema ist dabei die Gesundheitsförderung und die Beteiligung des Hochschulsports an dieser an Bedeutung zunehmenden Querschnittsaufgabe der Hochschulen. Mit diesem Projekt konnte der Verband einerseits belegen, dass das Prinzip des Konzept-Franchisings, dessen wesentliche Grundlage die hohe Solidarität der Hochschulsporteinrichtung untereinander und die Bereitschaft, andere an Ideen und Erfahrungen teilhaben zu lassen, bildet, tragfähig ist und in ähnlicher Form auch für andere innovative Konzepte im Hochschulsport angewendet werden könnte. Auf der anderen Seite hat das Projekt wesentlich dazu beigetragen, den Hochschulsport als wichtigen Partner im Themenfeld Gesundheitsförderung zu positionieren.

Wie wird die Nachhaltigkeit des Projektes gesichert?

Im Rahmen eines neu gegründeten adh-Netzwerks zum Thema „Gesundheitsförderung im Hochschulsport“, an dem sich u. a. alle Projektgruppenmitglieder beteiligen wollen, werden der Pausenexpress und dessen Weiterentwicklung ein zentrales Thema sein. Das Auftakttreffen dieses Netzwerks ist bereits für den 19. und 20. Januar 2012 in Wuppertal fixiert.

## 7. Öffentlichkeitsarbeit

Wurde das Projekt öffentlich vorgestellt?

Ja  Nein

Wenn ja, bitte Belege beifügen.

Wie war die Resonanz in der Öffentlichkeit / in den Medien?

Das Konzept Pausenexpress wurde im Verbandsmagazin „Hochschulsport“ mit einer Auflage von 1700 Exemplaren veröffentlicht.

Der Bericht ist in digitaler Form beigefügt, auf Wunsch kann ein gedrucktes Belegexemplar gerne zur Verfügung gestellt werden.

Des Weiteren wurde innerhalb des Jahresberichts auf das Projekt hingewiesen.

Der Bericht ist in digitaler Form beigefügt, auf Wunsch kann ein gedrucktes Belegexemplar gerne zur Verfügung gestellt werden.

Im Verlauf des Projekts wurden zudem verschieden News auf der Verbandswebsite eingestellt, die bedeutendsten sind im Folgenden aufgelistet:

News zur ersten Projektgruppensitzung:

<http://www.adh.de/medien/newsarchiv/news/weitere-schritte-in-richtung-pausenexpress.html>

News zur zweiten Projektgruppensitzung:

<http://www.adh.de/medien/newsarchiv/news/pausenexpress-projekt-wird-bundesweit-vorgestellt.html>

News zur Initialveranstaltung am 18./19.05.2011:

<http://www.adh.de/medien/newsarchiv/news/arbeitstagung-pausenexpress-in-stuttgart.html>

News zur Preisverleihung des Arbeitskreises Gesundheitsfördernder Hochschulen:

<http://www.adh.de/medien/newsarchiv/news/wettbewerb-guter-praxis-gesunde-hochschulen.html>

Des Weiteren wurden wie oben beim Projektverlauf dargestellt das Projekt bei verschiedenen Landes- und Regionalkonferenzen des Hochschulsports sowie bei der Arbeitstagung der kleinen Hochschulen und beim Treffen des Arbeitskreises gesundheitsfördernde Hochschulen Südwest vorgestellt.

Das Interesse am Konzept „Pausenexpress“ war bei allen genannten Veranstaltungen sehr groß, was sich anhand der zahlreichen Rückfragen widerspiegelte.

Darüber hinaus ist noch eine Kurzpräsentation im Rahmen des DOSB Fachforums „Gesundheitsmanagement im Sport“ am 21. / 22. September 2011 in Berlin geplant.

## 8.Finzen

Bitte erstellen Sie einen Soll-Ist-Vergleich gem. des Kosten- und Finanzierungsplans Ihres Antrags. Begründen Sie bitte ggf. Abweichungen.

Der Soll-Ist-Vergleich mit Begründung für die entsprechenden Abweichungen ist dem beigefügten pdf zu entnehmen.

## Resümee/Gesamtbild

Platz für eigene Bemerkungen / Anmerkungen zum Projekt / Rückmeldung an den DOSB

Wir bedanken uns für die finanzielle Unterstützung unseres Projekts durch den DOSB, das ohne diese zusätzlichen Mittel in dieser Form nicht möglich gewesen wäre und das aus Sicht des adh und seiner Mitgliedshochschulen ein großer Erfolg gewesen ist.

## Schlussbestimmungen

Wir sind damit einverstanden, dass dieser Bericht und die ergänzenden (digitalen) Dokumente im Rahmen der Kommunikation des DOSB genutzt und so anderen Verbänden zugänglich gemacht werden.

**Name:** Ebba Koglin

**Datum:** 20.08.2011