



IGG
Institut für Gesundheit
und Generationen

Aktivierende Lehre Handbuch für Dozierende

Herausgeber: Study Well

in Kooperation mit dem Zentrum für Hochschuldidaktik der
Hochschule für angewandte Wissenschaften Kempten (ZHK)

Inhalt

Was bedeutet "aktivierende Lehre"?

Welche Vorteile hat aktivierende Lehre für
Studierende und Dozierende?

Impulse: Bewegungsfreundliche
Lehrräume, aktivierende Lehre und
bewusste Aktivierungspausen in
Lehrveranstaltungen
(vor Ort und online).

Über uns

Das studentische Gesundheitsmanagement (SGM) Study Well ist ein Kooperationsprojekt des IGG mit der Techniker Krankenkasse und der AOK Bayern. **Unsere Vision: gesundes und erfolgreiches Studieren ermöglichen!** Dafür werden gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen geschaffen, Ressourcen gestärkt und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen unterstützt.

Mehr Informationen finden Sie [hier](#).



Inhaltsverzeichnis

1.	Aktivierende Lehre, warum Studierende und Dozierende profitieren	S. 3
2.	Bewegungsfreundliche Lehrräume	S. 7
3.	Bewegungsfreundlicher Arbeitsalltag	S. 8
4.	Lehrintegrierte Aktivierung	S. 9
4.1	Der "Podcast Walk"	S. 9
4.2	Steh-Murmelgruppen	S. 10
4.3	Präsentation im Stehen	S. 10
4.4	World Café	S. 11
4.5	Fischbowl	S. 11
4.6	Standing Ovation	S. 12
4.7	Alle Vögel fliegen hoch	S. 12
4.8	Ideenkarussell	S. 13
4.9	Walk and Talk	S. 14
4.10	Den Raum nutzen	S. 14
4.11	Kettenreaktion	S. 15
4.12	Reise nach Jerusalem	S. 15
5.	Bewusste Aktivierungspausen in der Lehre	S. 16
5.1	Kommando Bewegungsspiele	S. 16
5.1.1	Bewegung nach Zahl	S. 16
5.1.2	Bewegung nach Farbe	S. 17
5.1.3	Konzentrationsübung mit den Fingern	S. 17
5.2	Wer hat...?	S. 18
5.3	Lockern, dehnen und bewegen	S. 19
5.3.1	Schultern lockern	S. 19
5.3.2	Oberkörper	S. 20
5.4	Atemübungen	S. 21
5.5	Kommunikation ohne Sprechen	S. 22
6.	Mini-Übungen für den Einstieg	S. 23
7.	Mit Herausforderungen umgehen	S. 24
8.	Literaturverzeichnis und Literaturempfehlungen	S. 25
9.	Abbildungsverzeichnis	S. 25
10.	Impressum	S. 26



Dieses Zeichen bedeutet,
dass die Übung auch für die
Online-Lehre geeignet ist.



unser Tipp

1. Aktivierende Lehre - warum Studierende und Dozierende profitieren

Aktivierende Lehre bedeutet, Bewegung in die Lehre zu integrieren, um Konzentration, Motivation und Wohlbefinden von Studierenden und Dozierenden zu fördern. Aktivierende Lehre trägt dadurch zu einem nachhaltigen Lernerfolg bei.

Methoden:

- Lehrräume aktivierend gestalten
- Lehrveranstaltungen aktivierend planen (z.B. durch Lernstationen)
- Bewusste Lockerungsübungen integrieren

Vorteile:

- Fördert Konzentration und Gedächtnisleistung
- Steigert die Motivation
- Mehr Spaß und Freude
- Verbessertes Wohlbefinden
- Gewinn für Studium & Beruf

Herausforderungen:

- Platzmangel
- Skepsis der Studierenden
- Sorge um Zeitverlust

Im Handbuch erfahren Sie auch, wie Herausforderungen überwunden werden können.

Aktivierende Lehre - eine Chance für alle!

Um dem Bildungsauftrag gerecht zu werden, bedarf es qualitativ hochwertiger Hochschullehre. Ein relevanter Aspekt ist die kognitive Aktivierung (vgl. Fauth & Leuders, 2022), die unter anderem durch Bewegung gefördert werden kann. Ein Konzept, das diese Annahme aufgreift, ist das der aktivierenden bzw. der bewegten Lehre. Aktivierende Lehre ist ein innovatives Lehr-Lernkonzept, das bewegungsaktivierende Ansätze nutzt, um die Hochschullehre motivierender, effizienter und gesundheitsfördernder zu gestalten (vgl. Rupp, 2020). Das Konzept basiert auf Erkenntnissen der Gesundheits-, Arbeits- und Lernforschung und ist als das Heidelberger Modell bewegter Lehre bekannt (vgl. Rupp et al., 2021).

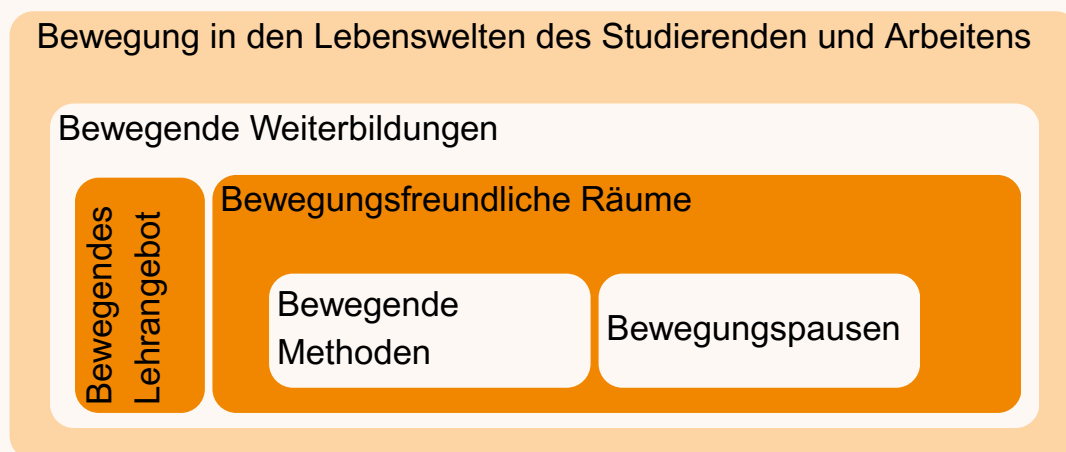


Abbildung: Bewegte Hochschullehre (vgl. Rupp et al. 2020)

Im Sinne der "guten bewegten Hochschullehre" (in Anlehnung an "die gute Gesunde Schule") verbindet aktivierende Lehre Bewegung und Unterricht. Studierende erhalten die Möglichkeit ihre sitzende Tätigkeit zu unterbrechen und sich während der Lehrveranstaltung zu bewegen. Dies kann durch "**bewegende Methoden**", bei denen die originäre didaktisch-pädagogische Zielsetzung unterstützt wird, oder durch "**Bewegungspausen**" umgesetzt werden (siehe Abbildung oben, Rupp, 2024, S. 111). Optimalerweise laden auch die **Lehrräume** und der **Campus** zu mehr Bewegung ein.

Aktivierende Lehre ermöglicht eine Lehr-Lernsituation, die über die klassische Wissensvermittlung hinausgeht. Sie setzt auf Methoden, die Studierende zu mehr Aktivität im Lernprozess anregen. Dies steigert nicht nur die Motivation und Aufmerksamkeit, sondern verbessert auch nachweislich die kognitive Leistungsfähigkeit (vgl. Paulus et al., 2021). Darüber hinaus kann den gesundheitlichen Folgen langen Sitzens entgegengewirkt werden (vgl. Rupp et al., 2020).

Das Modell und auch das hier vorliegende Handbuch unterscheidet zwischen Methoden für lehrintegrierte Angebote und bewusste Bewegungspausen. Auf die Differenzierung soll noch einmal detailliert eingegangen werden:

Bewusste Aktivierungspausen/Bewegungspausen:

Maßnahmen, die nicht direkt mit dem Unterrichtsstoff verknüpft sind, sondern bewusste Pausen darstellen. Hierzu zählen z. B. kurze, angeleitete Bewegungspausen oder spielerische Aktivitäten. Die gezielten Unterbrechungen steigern die Konzentration und lösen Verspannungen (vgl. Lynch et al., 2020). Bewegungspausen fördern die körperliche Gesundheit, steigern Konzentration und Leistungsfähigkeit und lösen Verspannungen (vgl. Gipfelkurs, o. J., Lynch et al., 2020). Sie stärken soziale Kompetenzen durch Teamarbeit und unterstützen langfristige Verhaltensänderungen. Zudem lernen Studierende ihren Alltag mit aktiven Pausen gesund zu gestalten und Bewegungspausen für unterschiedliche Zielgruppen und Settings zu entwickeln und anzuwenden.

Lehrintegrierte/lernzeitwahrende/bewegende Methoden:

Einbindung aktivierender Methoden in die Lehrrdidaktik, wobei Diskussionen, Gruppenarbeiten oder bewegte Elemente den Lernstoff unterstützen und vertiefen können.

Als Orientierung dient das Wellenprinzip, hier wird zwischen sitzenden und bewegten Phasen gewechselt, um die Konzentration zu fördern (vgl. Rupp, 2025). Sowohl kognitiv als auch körperlich werden die Lehrveranstaltungen in Phasen unterteilt:

- Kognitive Welle:

Wechsel zwischen rezeptiven und aktiven Lernphasen

- Körperliche Welle:

Wechsel zwischen sitzenden und bewegten Phasen



Der Vorteil der lehrintegrierten Methoden besteht darin, dass den Dozierenden weiterhin die volle Lehrzeit zur Verfügung steht und keine Unterbrechung erfolgt (vgl. Rupp & Buksch, 2024). Bewegung wird gezielt genutzt, um didaktisch-pädagogische Ziele zu erreichen. Die positiven Effekte sind etwas weniger gut belegt als bei bewussten Aktivierungspausen: Beide Ansätze sind im Kontext Hochschule durchführbar und akzeptiert. Sie tragen zu einer Förderung der körperlichen Aktivität, einer verringerten Sitzzeit und einem steigenden Wohlbefinden bei (vgl. Lynch et al., 2020; Paulus et al., 2021)

Vorteile auf einen Blick

Potenzial	Vorteile für Dozent*innen	Vorteile für Studierende
Didaktisch	Mehr Aufmerksamkeit, interaktive Lehre, bessere Lehrqualität	Höhere Konzentration, bessere Lernleistung, höhere Lernmotivation
Gesundheitlich	Weniger Stress und Verspannungen, mehr Energie, langfristige Gesundheitsvorteile	Weniger Sitzzeiten, Stressreduktion, gesteigertes Wohlbefinden

Abbildung: Vorteile bewegter Hochschullehre (Vgl. Rupp, o.J.)

2. Bewegungsfreundliche Lehrräume

Bewegungsfreundliche Lehrräume zu gestalten bedeutet, durch flexible Gestaltung und passende Ausstattung eine dynamische Lernumgebung zu schaffen, die aktives Lernen ermöglicht.

Achtung: Die Umgestaltung der Lehrräume gelingt nicht von heute auf morgen, aber wir arbeiten daran und haben schon jetzt einige Anregungen.

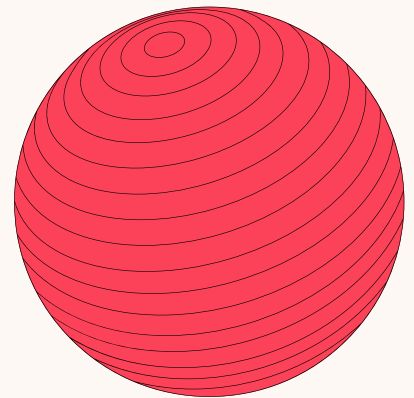


Arbeitsaufträge außerhalb des Seminarraumes anbieten

z. B. den Garten des Z-Gebäudes oder den Campus

Nutzen der Gymnastikbälle in den Vorlesungsräumen

der Ball kann in regelmäßigen Zeitabständen unter den Studierenden getauscht werden.

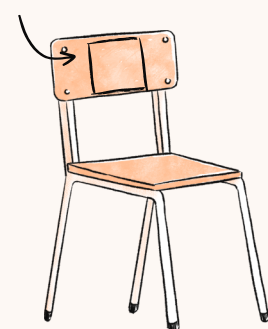


Zur Nutzung von Stehtischen/Steh-tischaufsätzen anregen.

Einige Räume sind mit Stehtischaufsätzen ausgestattet. Ermutigen Sie die Studierenden diese zu nutzen.

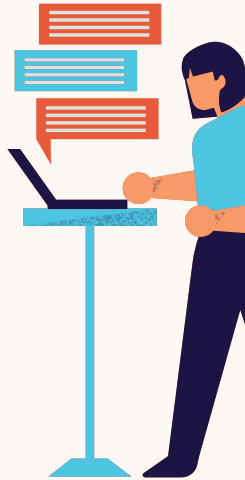
Hinweise auf Stühlen: Durch Zettel/Sticker mit QR-Codes auf Stühlen können die Studierenden zu kleinen Bewegungen angeregt werden. Nutzen Sie hierfür die vorhandenen Videos (siehe S. 20)

Scan me:)



3. Bewegungsfreundlicher Arbeitsalltag

- **Bewegung statt Telefon:** Suchen Sie Ihre Kolleg*innen persönlich im Büro auf, wenn es die Zeit erlaubt und verzichten Sie auf das bequemere Telefonat. Falls Sie doch telefonieren müssen, können Sie das gut im Stehen erledigen.
- **E-Mail-Stretch:** Nach dem Verschicken jeder Mail aufstehen und die Arme hoch strecken.
- **Die „Steh-Mich-Auf“-Challenge:** Jedes Mal, wenn das Telefon klingelt oder eine E-Mail kommt – kurz aufstehen!
- **Treppen steigen:** Vermeide den Aufzug – auch ein bis zwei Etagen machen schon viel aus.
- **Nutzen Sie Wartezeiten:** Nutzen Sie die Zeit z. B. beim Laden von Dokumenten um sich zu strecken oder die Schultern zu rollen.

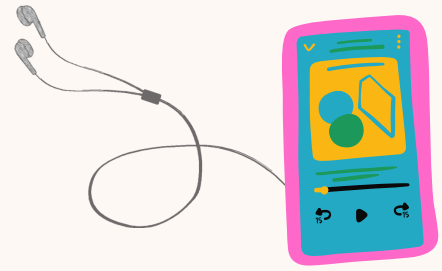


Links für mögliche Büroausstattung:

- Balanceboard Gymba: <https://www.my-gymba.de/>
- Kybun Matten: <https://eu.kybun.swiss/collections/standing-mats>
- Deskbike: <https://deskbike.com/>
- Stuhl Hokki: https://vs.de/en/cb/NC_EO-Hokki

4. Lehrintegrierte Aktivierung:

4.1 Der “Podcast-Walk”



Der Podcast wird von dem/der Dozierenden vor Vorlesungsbeginn auf Moodle hochgeladen.

Die Studierenden können sich den Podcast auf ihr Smartphone herunterladen und mithilfe von Kopfhörern abspielen, währenddessen können die Studierenden sich frei auf dem Campus oder in der Nähe bewegen. Der Spaziergang kann gemeinsam als Großgruppe oder in Kleingruppen erfolgen.

Die Vorteile sind hier, dass die Studierenden sich bewegen können und das in der Natur – an der frischen Luft - statt nur im Lehrraum. Besonders geeignet ist der Podcast-Walk um an ein Thema heranzuführen und für ein Thema zu motivieren. Viele kostenlose Podcasts, die zum Lehrthema passen, stehen online zur Verfügung.

(vgl. Rupp et al., 2020)

Erweiterung: “Prüfungswalk”

Prüfungsvorbereitende Fragen aufnehmen und als Audiodatei zur Verfügung stellen. In der Aufnahme folgt nach jeder Frage eine kurze Pause, um die Frage für sich zu beantworten, danach folgt eine Musterlösung oder die nächste Frage.



4.2 Steh- Murmelgruppen

Ziel ist es, im Stehen ein Thema zu diskutieren und zu vertiefen und dabei das Sitzen zu unterbrechen.

Die Studierenden sollen sich im Stehen über ein bestimmtes Thema während der Vorlesung austauschen. Hier empfiehlt es sich vorab Fragen vorzubereiten und diese entweder ausgedruckt mitzubringen oder auf Moodle hochzuladen. Diese können die Studierenden dann in Kleingruppen von drei bis fünf Personen diskutieren. Anschließend kann in der Großgruppe das Wissen zusammengefasst, Fragen geklärt oder weiter diskutiert werden.

Erweiterung:

Auch als "Speed-Dating" mit einem Wechsel zwischen den Gesprächspartner*innen möglich.



4.3 Präsentation im Stehen

Arbeitsergebnisse werden (je nach Gruppengröße in Kleingruppen präsentiert. Zuhörende und Präsentierende stehen während der Präsentation.

Erweiterung:

Stretch-Trigger: Jede Gruppe bestimmt einen "Stretch-Trigger" z. B. jedes Mal, wenn jemand „Ich weiß nicht“ sagt, strecken alle kurz die Arme hoch oder rollen die Schultern.

(Quelle: Chat GPT)



4.4 World Café (für größere Gruppen geeignet)

Das World Café eignet sich um Dialoge zu einem bestimmten Thema anzuregen.

- Mehrere Tische werden im Raum verteilt und mit Flipchartpapier, Stiften und unterschiedlichen Fragen ausgestattet.
- Die Studierenden werden in Kleingruppen aufgeteilt: Jede Kleingruppe beschäftigt sich an ihrem Tisch für einen festgelegten Zeitraum mit einer Fragestellung.
- Nach jeder Runde wechseln die Teilnehmenden den Tisch. Ein/e “Gastgeber*in” bleibt an jedem Tisch als Moderator*in und führt die neuen Teilnehmer*innen an das neue Thema heran.
- Die Ergebnisse werden am Ende im Plenum vorgestellt.

(vgl. ÖGUT, o.J.)

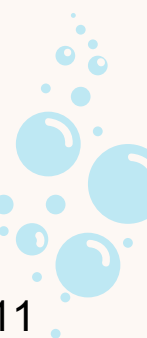


4.5 Fischbowl (für größere Gruppen geeignet)

Diese Methode bietet sich vor allem an, um ein Thema fokussiert zu betrachten.

- Die Stühle werden in einem Kreis angeordnet.
- Die Teilnehmenden im Innenkreis (Goldfischglas) sitzen im Stuhlkreis und diskutieren stellvertretend für die ganze Gruppe über ein Thema. Die Personen im äußeren Kreis beobachten stehend die Diskussion.
- Der äußere Kreis kann über verschiedene Formen an der Diskussion teilhaben:
 - Eine Möglichkeit ist der “Gast-Stuhl” (freier Stuhl) im Innenkreis), auf dem eine Person aus dem Außenkreis Platz nehmen und etwas zur Diskussion beitragen kann.
 - Die Teilnehmenden des Innen- und Außenkreises wechseln sich ab indem sie die Plätze tauschen.
- Am Ende werden die Ergebnisse im Plenum besprochen.

(vgl. Fathi, K., 2019)



4.6 Standing Ovals



Ziel ist es, dass Studierende nach Präsentationen ein positives Feedback geben können. Dafür stehen die Studierenden auf und applaudieren. Somit haben die Studierenden nach jeder Präsentation ein kurzes Aktivierungselement, welches die Aufmerksamkeit fördert. Gleichzeitig wird die gegenseitige Wertschätzung innerhalb der Gruppe dabei betont.



4.7 Alle Vögel fliegen hoch

Ein bestimmtes Wort wird festgelegt. Wenn der/die Dozierende jenes Wort nennt, stehen alle auf.

Erweiterung: "Bingo" - ein Zettel mit 9 oder 16 Wörtern wird verteilt. Wenn ein Wort genannt wird stehen die Studierenden auf und haken das Wort ab.



Weitere Ideen aus der Fakultät Soziales und Gesundheit:

- Eine/r steht immer (Staffelstab weitergeben)
- Die sprechende Person steht

4.8 Ideenkarussell



Benötigt werden Pinnwände oder Flipcharts. Auf diesen werden Überschriften zu den zu bearbeitenden Themen vorbereitet.

- Die Studierenden werden in Kleingruppen aufgeteilt und können die verschiedenen Stationen an den Pinnwänden abarbeiten – beispielsweise 5 Minuten pro Station.
- Nach Ablauf der Bearbeitungszeit wechseln die Gruppen zum nächsten Thema und ergänzen die bereits vorhandenen Aufschriebe um ihre eigenen Ideen.
- Die Gruppen wechseln so lange, bis sie wieder an ihrem Ausgangsthema angekommen sind.
- Die Ergebnisse können am Ende entweder im Plenum besprochen werden, oder die Studierenden tauschen sich untereinander aus.

Das Ziel besteht darin, so viel Wissen wie möglich zu generieren. Dies kann beispielsweise am Ende eines Seminars eingesetzt werden, um das Wissen zu vertiefen und zu festigen. Auch zu Beginn eines Seminars eignet sich die Methode um ein Thema erstmal mittels Brainstorming einzuleiten.

(vgl. Moog 2022)

4.9 Walk and Talk



Die Methode kann unter anderem für Brainstorming oder Ergebnissicherung angewendet werden.

Die Studierenden tauschen sich, während sie laufen, über Texte, Seminarinhalte oder eine bestimmte Fragestellung aus. Die Themen können mit gleichen, oder mit wechselnden Partner*innen besprochen werden.



(vgl. Rupp, 2022)

4.10 Den Raum nutzen



Pinnwände, Tafel und Whiteboards können während der Lehrveranstaltung aktiv genutzt werden. Beispielsweise um Ideen zu sammeln oder Feedback zu geben.

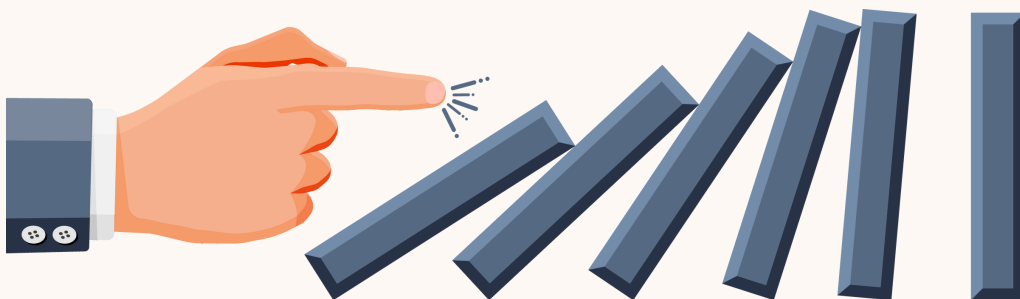
- Punktabfrage
- Kartenabfrage
- Raumeckenplakate
- Vier-Ecken-Abstimmung

4.11 Kettenreaktion

Eine Person sagt ein Wort, die nächste Person muss ein Wort nennen, das mit dem letzten Buchstaben des vorherigen Wortes beginnt, sodass eine Kettenreaktion entsteht. Während des Spiels stehen alle Studierenden.

Die Wortwahl kann in Workshops/Lehrveranstaltungen passend zum Thema noch eingegrenzt werden, zum Beispiel zum Themenfeld „Stressmanagement“.

(vgl. Brugger, 2023)

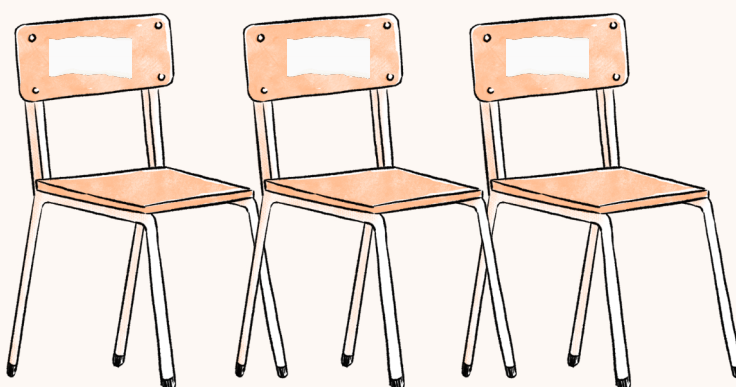


4.12 Reise nach Jerusalem

Es werden wie bei der “normalen” Reise nach Jerusalem mehrere Stühle in ein bis zwei Reihen, mit etwas Platz drumherum, aufgestellt. Auf den Stühlen kleben Fragen zum Lehrthema.

Die Studierenden bewegen sich nun bei Musik durch den Raum. Nach Musikstopp versucht jede/r einen Platz zu ergattern. Die Studierenden müssen jetzt die auf dem Stuhl klebende Frage beantworten. Wer keine richtige Antwort weiß, ist raus.

(Quelle: Lorinna Brugger, Expertin für Gesundheitsförderung und innovative Workshop-Methodik | Training, Keynotes & Coaching)



5. Bewusste Aktivierungspausen in der Lehre

Übungen können durch Dozierende, Studierende oder Videos angeleitet werden. Die nachfolgende Sammlung gibt einen ersten Überblick. Das Internet hält sicherlich noch viele weitere Ideen bereit.

5.1 Kommando Bewegungsspiele

5.1.1 Bewegung nach Zahl



Alle Studierenden stehen auf und es werden vier verschiedene Kommandos erklärt, die durchgeführt werden müssen. Die Kommandos können beliebig durcheinander genannt werden:

- 1: Rechtes Knie nach oben
- 2: Zweimal klatschen
- 3: Einmal im Kreis drehen
- 4: Auf der Stelle hüpfen

ODER

- 1 + Farbe: So schnell wie möglich die genannte Farbe berühren
- 2: Zwei High-Fives von unterschiedlichen Personen abholen
- 3: Einmal um den eigenen Stuhl rennen
- 4: Eine Kniebeuge mit einem Lächeln im Gesicht

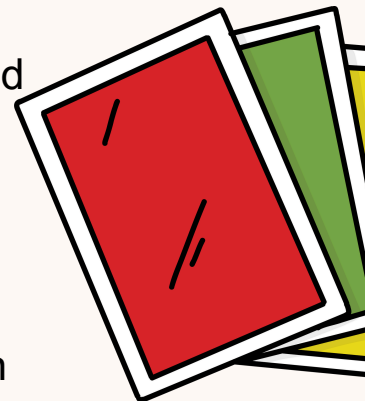
5.1.2 Bewegung nach Farbe

1. Alle Studierenden stehen auf
2. Spielleiter (Studierende*r/Dozierende*r) hält verschiedenfarbige Karten hoch
3. Jede Farbe steht für eine bestimmte Bewegung (z. B. Klatschen, Schnipsen, Stampfen)
4. Die Studierenden führen die Bewegung entsprechend der Kartenfarbe aus

Schwierigkeitsstufen:

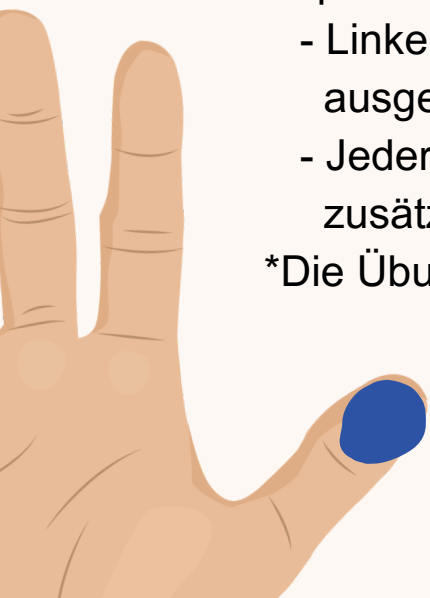
Runde 1: Karten mit Symbolen zur Bewegungshilfe

Runde 2: Bewegungen zur Farbe merken und ausführen



5.1.3 Konzentrationsübung mit den Fingern

1. Alle Studierenden stehen auf
 2. Der/Die Spielleiter*in nennt nacheinander eine Farbe zu jedem Finger und lässt die Teilnehmenden nachsprechen und den Finger heben (Ringfinger wird ausgelassen): z. B. Daumen blau, Zeigefinger rot, Mittelfinger grün und kleiner Finger gelb
 3. Als nächstes nennt der/die Anleitende abwechselnd die vier Farben und die Teilnehmenden zeigen den entsprechenden Finger mit der Handfläche Richtung Spielleitung.
 4. Komplexität erhöhen:
 - Linke Hand bleibt wie gehabt, rechts wird spiegelverkehrt ausgeführt (blau = kleiner Finger),
 - Jeder Finger bekommt nicht nur eine Farbe sondern zusätzlich eine Zahl oder eine Stadt
- *Die Übung kann auch im Gehen durchgeführt werden



5.2 Wer hat...?



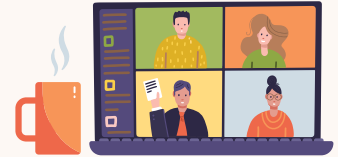
Alle Studierenden stehen auf, anschließend werden Fragen gestellt und diejenigen, auf die das Gefragte zutrifft, müssen sich hinsetzen. Anschließend stehen alle wieder auf und die nächste Frage wird gestellt.

Beispielfragen:

1. Wer hat heute schon Kaffee oder Tee getrunken?
2. Wer ist heute mit dem Fahrrad oder zu Fuß gekommen?
3. Wer hat schon einmal im Ausland studiert oder gearbeitet?
4. Wer hat schon mal mehr als drei Stunden in der Bibliothek verbracht?
5. Wer hat schon mal eine Vorlesung verschlafen?
6. Wer hat vor, nach dem Studium in der Stadt zu bleiben?
7. Wer spricht mehr als zwei Sprachen fließend?

Das Spiel fördert nicht nur die Bewegung, sondern ermöglicht auch ein besseres Kennenlernen der Kommiliton*innen.

5.3 Lockern, dehnen und bewegen



5.3.1 Schultern lockern

Die Studierenden stehen an ihrem Platz oder in einem Kreis:

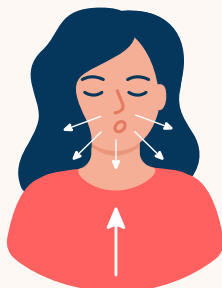


1

Gemeinsam einatmen, Schultern hochziehen, ausatmen und Schultern fallen lassen, dabei ermutigt der/die Anleitende zum bewussten Ausatmen.

2

Die Handflächen auf die Schultern legen. Mehrfach die Schultern anheben und langsam nach hinten kreisen. Dabei bewusst ein- und ausatmen.



3

Abwechselnd die Schultern langsam anheben und senken. Beim Anheben einatmen und mit dem Fallenlassen ausatmen.

5.3.2 Oberkörper



Windmühle – 60 Sekunden

Erst einen Arm rückwärts kreisen lassen, dann beide Arme. Ist ein Arm oben, ist der andere unten. Die Arme dicht am Körper entlangführen, den Oberkörper nicht mitdrehen.

Brustdehner – 30 Sekunden



Arme seitlich nach hinten führen, dabei zeigen die Handflächen zur Decke. Spüren Sie die Dehnung? Dann halten Sie diese Position 20 bis 30 Sekunden lang. Achten Sie darauf, nicht ins Hohlkreuz zu geraten.

Nackenzieher – 60 Sekunden



Den Kopf langsam zur rechten Schulter neigen, dabei die Schulter nicht hochziehen und den Kopf nicht verdrehen. Den linken Arm sanft nach unten schieben und die Handfläche in Richtung Boden zeigen lassen; etwa 15 Sekunden halten. Dabei ruhig und gleichmäßig atmen. Dann Seite wechseln. Das dehnt die Halsmuskulatur.

Schulterdrücken – 30 Sekunden

Stellen Sie sich im Abstand von einer Fußlänge an eine Wand und lehnen Sie Ihren Rücken an. Ellenbogen auf Schulterhöhe anheben. Drücken Sie damit Rücken und Schulter von der Wand weg. Fünf Sekunden lang halten, dabei gleichmäßig weiteratmen. Vier- bis fünfmal wiederholen.



TIPP: Statt die Übungen selbst zu demonstrieren, können Sie entsprechende Online-Anleitungen nutzen. Sie können bei Online-Veranstaltungen die Übungen über den Bildschirm mit den Studierenden teilen.

5.4 Atemübungen



Atemübung: 1-2 Minuten

So geht's: Atmen Sie auf 3 Takte ein und auf 6 aus. Gegebenenfalls könnte diese Atemübung mit weiteren Übungen kombiniert werden, wie verschiedenen Dehn-, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen.



Fünf-Finger-Atmung: 1 Minute

So geht's: Den Handumriss mit einem Finger der anderen Hand umfahren und dabei den Weg bis zur Fingerspitze einatmen und den Weg hinunter zur Handfläche ausatmen.

(vgl. Betzold, o.J.)

Ballonatmen: 1 Minute

So geht's: Stellen Sie sich vor in Ihrem Bauch wäre ein Luftballon. Atmen Sie tief in den Bauch. Spüren Sie, wie sich der Bauch wie ein Luftballon wölbt. Nun langsam ausatmen und spüren, wie der Bauch/Luftballon langsam wieder flacher wird.

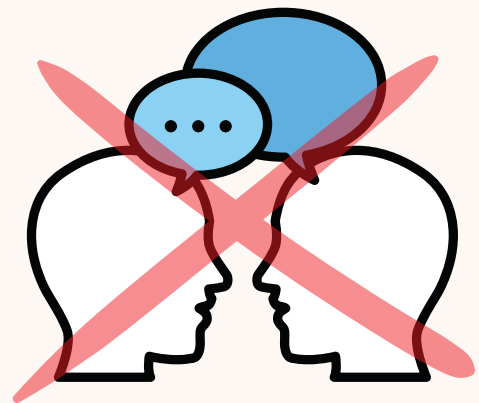
(vgl. Betzold, o.J.)

5.5 Kommunikation ohne Sprechen

Die Gruppe bekommt eine Aufgabe, sich z. B. nach dem Geburtsdatum ordnen und muss diese ausführen, **ohne dass die Studierenden dabei miteinander reden**. Diese Übung kann in der Großgruppe, oder in Kleingruppen durchgeführt werden.

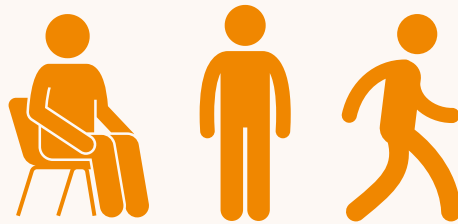
Vorschläge, sortieren nach...:

- Alter
- Schuhgröße
- Kleiderfarbe (Gruppen)
- ...



Mini-Übungen für den Einstieg

- Austausch zu zweit oder in der Gruppe?
 - ☞ Geht super im Stehen.
- Abstimmung über ein Thema?
 - ☞ Verknüpfen Sie die Antwortwahl mit einer Bewegung (alle die Zustimmung stehen auf)
- Mehrere Studierendenvorträge hintereinander?
 - ☞ Stehen Sie alle zusammen für die Feedbackrunde auf.
- Erste Ideen Sammeln?
 - ☞ Verteilen Sie Moderationskarten, lassen Sie diese beschriften und an eine Pinnwand pinnen.
- Kein Platz und kein Raum für bewegte Methoden?
 - ☞ Bauen Sie eine "Halbzeitpause" im Stehen ein.
- Keine Zeit und keine Ideen?
 - ☞ Bauen Sie kleine Grafiken in die Vorlesungsfolien ein, die einen Haltungswechsel demonstrieren. Am besten erklären Sie den Studierenden vorab kurz was die einzelnen Grafiken bedeuten. Gerne stellen wir Ihnen eine Informationsfolie zur Verfügung.



6. Mit Herausforderungen umgehen

#1 **Wenig Platz:** die Seminar- bzw. Vorlesungsräume bieten oftmals nicht ausreichend Platz oder sind ungünstig möbliert. Wir haben daher auch Anregungen integriert, die wenig Platz benötigen. Wenn Sie konkrete Anregungen wünschen, kommen Sie jederzeit auf uns zu!

#2 **Skeptische Studierende:** Die aktivierende Lehre ist ein neues Konzept, welches unter Studierenden Skepsis hervorrufen könnte. Unsere Empfehlung bei unsicheren oder skeptischen Studierenden ist zunächst Transparenz zu schaffen. Erklären Sie den Studierenden was Sie planen und warum >> Auf Anfrage erhalten Sie von uns eine Informationsfolie. Verweisen Sie dabei beispielsweise auf die Bewegungsempfehlung der WHO und erklären Sie den Studierenden welchen Nutzen (Konzentrationssteigerung, Gesundheitsförderung, etc.) sie davon haben. Durch die flächendeckende Etablierung des Angebots, gewöhnen sich die Studierenden schnell an die aktivierenden Elemente.

#3 **“keine Zeit”:** die Lehrpläne sind häufig sehr voll und die dafür vorgesehene Zeit knapp. Hilfreich ist es daher die Bewegungsförderung mit didaktischen Entscheidungen zu verknüpfen. Anregungen dazu finden sich in diesem Handbuch.

#4 **keine Ideen:** Das Handbuch beinhaltet eine Vielzahl von Ideen. Wenn Sie dennoch nicht fündig werden, melden Sie sich gern. Perspektivisch werden auch regelmäßige kleinere Schulungen zum Thema aktivierende Lehre angeboten.

#5 **“Veränderung braucht Zeit”:** Eine Umstellung ist nicht von heute auf morgen realisierbar. Um alte Gewohnheiten und Routinen zu verändern, bedarf es Zeit, Geld und Kommunikation. Auch einzelne Maßnahmen können schon einen Unterschied machen.

(Vgl. Rupp et al.; 2023 und Rupp, Wallmann-Sperlich und Bucksch, 2025)

7. Literaturverzeichnis und Literaturempfehlung

- Barmer (o.J.). Bewegung im Alltag: Mit diesen Tipps legen Sie los. <https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/sport/bewegung-und-fitness/bewegung-im-alltag-1004084>
- Betzold, A. (o.J.). Atemübungen für Zwischendurch. https://www.betzold.de/assets/download/27/Atemuebungen_Kinder-41327.pdf?srsId=AfmBOoqU2wE1ibssqfrTrE9uv6Y21qSjbtAMg1WRgCE4s_9laGBt3jn6
- Brugger, L. (2023). Expertin für Gesundheitsförderung und innovative Workshop-Methodik | Training, Keynotes & Coaching). <https://www.linkedin.com/in/lorina-brugger>
- Die Techniker (2023). Das 10-Minuten-Programm für den Rücken | Die Techniker. Online verfügbar unter <https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/rueckentraining/rueckentraining-10-minuten-programm-2009198>
- Fauth, B. & Leuders, T. (2022). Kognitive Aktivierung im Unterricht: Wirksamer Unterricht Band 2. Institut für Bildungsanalysen Baden-Württemberg.
- Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W.J., Fagerland, M.W., Owen, N.; Powell, K. E. et al. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet*. S. 1302–1310. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30370-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1).
- Gipfelkurs. (o. J.). Gesundheit und Effizienz am Arbeitsplatz steigern: Bewegung als Schlüssel. Abgerufen am 13. Februar 2025, von <https://gipfelkurs.de/blog/gesundheits-und-effizienz-am-arbeitsplatz-steigern-bewegung-als-schluesel>
- Lynch, J., O'Donoghue, G., & Peiris, C.L. (2022). Classroom Movement Breaks and Physically Active Learning Are Feasible, Reduce Sedentary Behaviour and Fatigue, and May Increase Focus in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph19137775>
- Moog, M. (2022). Das Ideenkarussell. <https://www.dvnlp.de/intranet/group/document/0d588129-c9a9-4fee-addb-1c9dbcd7b2e/file/2022-05-05-Anleitung-Ideenkarussell.pdf>
- ÖGUT – Österreichische Gesellschaft für Umwelt u. Technik (o.J.). World Café. <https://partizipation.at/methoden/world-cafe/>
- ÖGUT – Österreichische Gesellschaft für Umwelt u. Technik (o.J.). Fish Bowl. <https://partizipation.at/methoden/fish-bowl/>
- Paulus, M., Kunkel, J., Schmidt, S.C.E., Bachert, P., Wäsche, H., Neumann, R., & Woll, A. (2021). Standing Breaks in Lectures Improve University Students' Self-Perceived Physical, Mental, and Cognitive Condition. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18084204>
- Rupp, R. (o.J.). Bewegte Lehre. <https://lehreladen.rub.de/lehrformate-methoden/bewegte-lehre/warum-bewegung-in-der-lehre/>
- Rupp, R., Dold, C. & Bucksch, J. (2020). Bewegte Hochschullehre. Einführung in das Heidelberger Modell der bewegten Lehre. Wiesbaden: Springer Fachmedien. DOI: 10.1007/978-3-658-30572-7
- Rupp, R. (2022). Online-Seminare bewegt gestalten: Mit Schwung durch den Online-Marathon. Wiesbaden: Springer Fachmedizin. DOI:10.1007/978-3-658-36558-5
- Rupp, R. & Bucksch, J. (2024). Gesunde Hochschullehre – ein Paradigmenwechsel. *Public Health Forum*, vol. 32(2). S.101-104. <https://doi.org/10.1515/pubhef-2024-0023>
- Rupp, R.; Wallmann-Sperlich, B. & Bucksch, J. (2025). Strategies and barriers to implementing physically active teaching in universities from the perspective of lecturers: a qualitative study. In: *BMC public health* 25 (1), S. 855. DOI: 10.1186/s12889-025-22075-x
- Hochschule-Kempten (o.J.). Studentisches Gesundheitsmanagement- Study Well. <https://www.hs-kempten.de/fakultaet-soziales-und-gesundheit/studentisches-gesundheitsmanagement>



8. Abbildungsverzeichnis

Alle Abbildungen entstammen www.canva.com und sind frei verfügbar oder dort erworben.

9. Impressum



IGG
Institut für Gesundheit
und Generationen

Hochschule
Kempten
University of Applied Sciences



Hochschule für angewandte Wissenschaften Kempten
Institut für Gesundheit und Generationen (IGG)
Studentisches Gesundheitsmanagement - Study Well

Bahnhofstraße 61

87435 Kempten (Allgäu)

✉ SGM@hs-kempten.de

Mit Unterstützung von:

Josephine Kleinbauer, Studentische Hilfskraft

Rebecca Schmid, Studentische Hilfskraft

Kooperationspartner



Zentrum für Hochschuldidaktik
der Hochschule für angewandte
Wissenschaften Kempten (ZHK)



Techniker Krankenkasse
Stephan Fischer
stephan.fischer@tk.de



AOK Bayern
Tobias Lehner
tobias.lehner@by.aok.de



Study Well