

# Make Move Bewegt in die Arbeitswelt

Ein gemeinsames Projekt von Berufskollegs in Köln und der DSHS und der KISD

## Make Move – bewegt in die Arbeitswelt

Unter diesem Motto erforschte die Deutsche Sporthochschule (DSHS) und die Köln International School of Design (KISD) in Kooperation mit unserem Berufskolleg (AK-Gesundheitsmanagement), wie es um das Aktivitätslevel von Berufseinsteigern in überwiegend sitzenden Berufen bestellt war.

## Zielgruppe: Auszubildende zum Kaufmann / -frau im Dialogmarketing

Besonders in dieser Lebensphase werden Sport und Bewegung zurückgefahren und die Sitzzeiten erhöht. Daher wurden am BK unterschiedliche Interventionen erprobt und das Bewegungsverhalten der Auszubildenden evaluiert.

## Umsetzung im Top-down-Ansatz

Mit verschiedenen Maßnahmen wollten wir im Sinne der Gesundheitsförderung die Sitzzeiten verkürzen und die Bewegungsanteile erhöhen. Um Veränderungen wahrnehmen zu können, wurde das Bewegungsverhalten einer Probandenklasse mit Hilfe von Bewegungssensoren in mehreren Zeiträumen erfasst. Das Projekt am BkaL sah gezielte bewegungsbezogene Interventionen der Schülerinnen und Schüler vor. In einem „**Top-down-Ansatz**“ erfolgte die konzeptionelle Gestaltung der anregenden Bewegungspausen, des „Stair Talk“ und des Sportunterrichts.

## Kooperationspartner:

**Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS) und Köln International School of Design (KISD)**



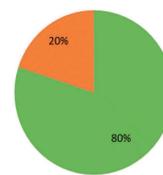
Deutsche Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne

Köln International School of Design

## Was wurde gemacht:

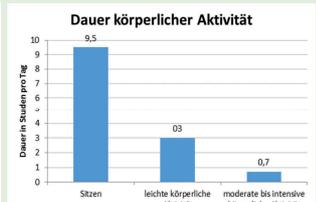


## Was wurde erreicht:



Wurden 30min moderate bis intensive körperliche Aktivität pro Tag

- Norm erreicht
- Norm nicht erreicht



## Was wurde gemacht:



## Schlussfolgerungen:

Die positiven Ergebnisse des Projekts sind für das BkaL überzeugend und daher werden die Maßnahmen auch auf andere Klassen und Bildungsgänge ausgedehnt. So stehen die erprobten und überarbeiteten Unterrichtsreihen allen Sportlehrkräften zur Verfügung und die Idee des „Bewegten Treppenhauses“ soll auf das zweite Schulgebäude ausgedehnt werden. Da auch die Schülervvertretung die Auflockerung des Unterrichts durch Bewegungspausen befürwortet, bietet der AK Gesundheitsmanagement für das Kollegium entsprechende Fortbildungen zum Einsatz der Videos und zu weiteren Möglichkeiten der Aktivitätssteigerung im Unterricht an.