

Bewegte Pause

Ein Projekt des Hochschulsports der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

DAS PROJEKT "BEWEGTE PAUSE"

Bei der "Bewegten Pause" handelt es sich um eine Software, die im Rahmen eines Projekts der Zentralen Einrichtung Hochschulsport der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg und in Zusammenarbeit mit dem dort ansässigen Department für Informatik entwickelt wurde.

Der Hochschulsport möchte mit der „Bewegten Pause“ einen aktiven Beitrag zur Gesundheitsförderung insbesondere für alle im Bürodienst tätigen Personen leisten.

Ziel des Projektes ist es, mit dem Bewegungsprogramm Anleitung sowie Anregungen zu selbstständigen Bewegungspausen zu geben. So sollen arbeitsbedingten Beschwerden, die durch einseitige Belastungen verursacht werden, vorgebeugt bzw. diese gemindert werden.

WAS ERWARTET DIE TEILNEHMERINNEN?

Inhalte der im Programm abzurufenden Bewegungspausen sind Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung insbesondere für die Rücken- und Nackenmuskulatur mit dem Ziel der aktiven Erholung. Darüber hinaus fließen kurze Entspannungsübungen mit ein. Die Übungen werden ohne großen Geräteaufwand angeboten, so dass sie auch leicht am Arbeitsplatz ausprobiert werden können. Eine besondere Kleidung ist nicht erforderlich, um so den Aufwand möglichst gering zu halten. Ebenso wird die Intensität aller Übungen so gering gehalten, dass das Pausenprogramm nicht zur schweißtreibenden Arbeit wird.

Als zweiter Schwerpunkt des Programms wird in übersichtlicher und leicht verständlicher Form ein Überblick zu Themen gegeben, die sich auf ergonomisches Arbeits- und Alltagsverhalten, anatomische Grundkenntnisse sowie orthopädische Krankheitsbilder beziehen.

WELCHES ZIEL WIRD VERFOLGT?

Übergeordnetes Ziel des Programms „Bewegte Pause“ soll seine eigenständige Nutzung nach den individuellen Bedürfnissen des Nutzers sein. So kann jeder Nutzer sich seinen eigenen Übungsplan zusammenstellen lassen, der speziell auf die gesundheitlichen Probleme und auf die durch den Arbeitsplatz bedingten Belastungen ausgerichtet ist. In Verbindung mit informativen Inhalten zu ergonomischem Verhalten am Arbeitsplatz aber auch zu orthopädischen Grundkenntnissen wird der Nutzer befähigt, arbeitsbedingte Belastungen zu erkennen und diese durch ein funktionsgerechtes Verhalten am Arbeitsplatz sowie durch gezielte Bewegungsübungen zu reduzieren.

AN WEN WENDET SICH DIE „BEWEGTE PAUSE“?

Die Software ist webbasiert angelegt und kann somit von Mitarbeitern öffentlicher und privater Institutionen aber auch von Einzelpersonen verwendet werden. Der Nutzer kann sich unter Berücksichtigung individueller Vorgaben aus einer Anzahl von mehr als 1000 verschiedenen Übungen eigene Trainingspläne zusammenstellen lassen. Somit besteht die Möglichkeit der Nutzung sowohl für Einzelpersonen, die sich ihre Pausenübungen nach eigenen Bedürfnissen gestalten lassen möchten als auch für Übungsleiter, denen das Programm als Anregung und Unterstützung zur Anleitung ihrer zu betreuenden Gruppe dient.

PREISE

Die Kosten für jeden Nutzer der „Bewegten Pause“ sind abhängig von Gesamtzahl aller gemeldeten Nutzer pro Institution:

Preisstufe 1 (bis 20 Personen):	6,00 € pro Pers. p.a.
Preisstufe 2 (21-50 Personen):	4,00 € pro Pers. p.a.
Preisstufe 3 (51-100 Personen):	3,50 € pro Pers. p.a.
Preisstufe 4 (101-250 Personen):	3,00 € pro Pers. p.a.
Preisstufe 5 (251-500 Personen):	2,50 € pro Pers. p.a.
Preisstufe 6 (ab 501 Personen):	2,00 € pro Pers. p.a.

Für interessierte Gruppen niedersächsischer Landeseinrichtungen gelten vergünstigte Tarife und sind beim Team „Bewegte Pause“ zu erfragen. Sollten Sie die Software als Einzelperson nutzen, betragen die Kosten **€ 25,00**.

Preisvorteil: Eine Institution mit z.B. mehr als 401 NutzerInnen spart Kosten, wenn sie sich mit 501 Personen für die nächst niedrigere Preisstufe anmeldet. Bei z.B. 480 angemeldeten Nutzern hat sie demnach eine Ersparnis von € 198!

KONTAKT

Wenn Sie Interesse haben, in Ihrer Einrichtung die „Bewegte Pause“ einzuführen und zusammen mit Ihren KollegInnen oder auch alleine sich ein Pausenprogramm mit Bewegungsübungen zusammenstellen zu lassen und somit etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun, dann nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf.

Stephan Böckmann
Zentrale Einrichtung Hochschulsport
Uhlhornsweg 49
26129 Oldenburg
Fon: 0441 798 2114
Fax: 0441 7987 3189
www.bewegtepause.de
[Email: Bewegte.Pause@uni-oldenburg.de](mailto:Bewegte.Pause@uni-oldenburg.de)