

Praxisbeispiel Digitalisierung

Titel:	Es ist Zeit,sich mehr zu bewegen-nutze deinen Weg
Art:	Bewegungs-App
Auftraggeber/in:	
Dauer:	Beginn: 01.10.2017 Ende: 31.03.2019
Ausgangssituation / Problembeschreibung:	Aus Studien wie der GriPs ist bekannt, dass Studierende sich im Alltag zu wenig bewegen. Wie groß die Bewegungsintensität der Ostfalia-Studierenden ist, wurde bisher noch nicht belegt.
Gesamtziel:	Es geht in erster Linie darum, die Bewegung von Studierenden im Hochschulalltag zu fördern und sie für das Thema zu sensibilisieren.
Beschreibung:	Die Bewegungs-App richtet sich an Studierende der Ostfalia, welche dazu motiviert werden sollen Bewegungsgelegenheiten aufzudecken und zu nutzen. So zielt das Projekt darauf ab, einen Ausgleich zu monotonen Alltagshandlungen wie z.B. langes Sitzen beim Lernen zu schaffen und bspw. Umwege und den Treppengang attraktiv zu machen. Die Nutzung der App soll keinen großen zusätzlichen Aufwand erzeugen. Die App wird von Informatik-Studierenden in enger Zusammenarbeit mit dem Team Gesunde Ostfalia entwickelt, so dass unterschiedlichste Perspektiven einfließen können und die Usability gesteigert wird.
Vision:	Smartphones sind zum alltäglichen Begleiter geworden. Somit bietet sich eine App hervorragend als Medium an, Studierende im Laufe ihres Studienalltages daran zu erinnern und dafür zu motivieren, sich vermehrt zu bewegen. Die App soll dazu beitragen, die Zielgruppe dafür zu sensibilisieren, dass viel Bewegung für ihre geistige Leistungsfähigkeit förderlich ist. (Es sollen vor allem diejenigen "bewegt" werden, die sich im Alltag kaum bewegen und selten sportlichen Aktivitäten nachgehen.)
Budget und Finanzierung:	Finanzierung erfolgt im Rahmen des Präventionsgesetzes (§§ 20, 20a und 20b ff. SGB V i.V.m. dem Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes) adh /TK
Weitere Informationen / Ansprechpartner/in:	Christina Hadler, Personalentwicklung, Gesundheitsmanagement und Hochschulsport E-Mail: ch.hadler@ostfalia.de Tel.: 05331 939 12090