

Pressemitteilung

30. Januar 2025

Weniger sitzen, besser lernen: PHKA eröffnet bewegungsaktivierenden Seminarraum

Mehr Bewegung in die Hochschullehre bringt der kürzlich an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe eröffnete bewegungsaktivierende Seminarraum mit mobilen und höhenverstellbaren Tischen, Hockern und Stühlen. Hier gibt es Freiraum für Lernen mit, in und durch Bewegung. Das Konzept wurde gemeinsam mit Lehramtsstudierenden entwickelt.



Weniger sitzen, besser lernen: Bewegungsaktivierender Seminarraum der PHKA. Foto: PHKA-Institut f. Bewegungserziehung und Sport

Weniger sitzen hat viele Vorteile – nicht nur für die Gesundheit, auch für die kognitive Leistungsfähigkeit. Hochschullehre ist jedoch häufig geprägt durch Sitzmonotonie. Im Hörsaal, in der Bibliothek oder online am eigenen Schreibtisch. Studierende sitzen durchschnittlich elf Stunden pro Tag. Um mehr Bewegung in die Hochschullehre zu bringen, hat die Pädagogische Hochschule Karlsruhe (PHKA) jetzt einen bewegungsaktivierenden Seminarraum eröffnet. Der Modellraum mit seinen rund 90 Quadratmetern verfügt über mobile, flexibel einsetzbare und höhenverstellbare Sitz-Steh-Tische, Sitz-Steh-Hocker und Drehstühle und ist für rund 35 Personen ausgelegt. Die Anordnung von Tischen, Hockern und Stühlen lässt sich schnell und einfach ändern, beispielsweise für Einzel- und Gruppenarbeit oder auch für ein Plenum. Mit seinen leichten und ergonomisch einstellbaren Möbeln eröffnet der Seminarraum, der allen Fächern offensteht, viele Möglichkeiten, um Hochschule lerneffizient und gesundheitsförderlich zu gestalten. Hier gibt es Freiraum für Lernen mit, in und durch Bewegung.

„Die bewegungsfreundliche Atmosphäre wirkt sich positiv auf Lernmotivation und Konzentration der Studierenden aus. Außerdem können die angehenden Lehrkräfte hier für ihre spätere Tätigkeit in der Schule erste Erfahrungen mit bewegungs- und haltungsfreundlichem Mobiliar sammeln“, sagt Anke Hanssen-Doose, Leiterin des PHKA-Instituts für Bewegungserziehung und Sport. Die Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin ist – zusammen mit PHKA-Prorektorin Annette Worth und PHKA-Sprachdidaktikerin Nicole Bachor-Pfeff – Initiatorin des bewegungsaktivierenden Seminarraums.

Das Konzept für den neuen Raum hat Anke Hanssen-Doose gemeinsam mit Sport-Lehramtsstudierenden in ihrem Seminar „Gesunde bewegte Schule“ entwickelt. Dort lernen die Studierenden beispielsweise, warum es wichtig ist, Lernen mit Bewegung zu verbinden, konzipieren selbst bewegte Unterrichtseinheiten und erarbeiten Konzepte für bewegungsaktivierende Klassenräume. „Bewegte und gesunde Schule“ ist ein Studienschwerpunkt im Lehramtsfach Sport an der PHKA und auch Thema des Lehr-Lern-Projekts „Schulische Entwicklungs- und Lernförderung – Bewegte und gesunde Schule“. Ziel dieses Projekts ist, das Potential von Bewegung für schulisches Lernen in Zusammenarbeit mit Schulen (neu) zu entdecken. Beispielsweise durch bewegtes Lernen in allen Schulfächern, Bewegungs- oder Entspannungspausen und das Schaffen bewegungsfreundlicher Lernwelten.

Wissenschaftliche Ansprechperson

Vertretungsprofessorin Dr. Anke Hanssen-Doose, Leiterin des Instituts für Bewegungserziehung und Sport an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe, E-Mail: anke.hanssen-doose@ph-karlsruhe.de

Medienkontakt

Regina Thelen
Pressesprecherin
Pädagogische Hochschule Karlsruhe
Bismarckstraße 10, 76133 Karlsruhe
T: +49 721 925-4115
regina.thelen@ph-karlsruhe.de
<https://ph-ka.de/presse>

Als bildungswissenschaftliche Hochschule mit Promotions- und Habilitationsrecht forscht und lehrt die **Pädagogische Hochschule Karlsruhe (PHKA)** zu schulischen und außerschulischen Bildungsprozessen. Ihr unverwechselbares Profil prägen der Fokus auf Bildung in der demokratischen Gesellschaft, Bildungsprozesse in der digitalen Welt sowie MINT in einer Kultur der Nachhaltigkeit. Rund 220 in der Wissenschaft Tätige betreuen rund 3.400 Studierende. Das Studienangebot umfasst Lehramtsstudiengänge für die Primarstufe und die Sekundarstufe I sowie Bachelor- und Masterstudiengänge für andere Bildungsfelder. Die berufsbegleitenden Weiterbildungsangebote zeichnen sich durch ihre besondere Nähe zu Forschung und Praxis aus.