

Handlungsfeld:

- | | | | |
|-----------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| Vorsorge | <input type="checkbox"/> | Suchtprävention | <input type="checkbox"/> |
| Bewegung | <input checked="" type="checkbox"/> | Arbeitsschutz | <input type="checkbox"/> |
| Psychische Gesundheit | <input type="checkbox"/> | Gesundheitskommunikation | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Ernährung | <input type="checkbox"/> | Führungsverhalten | <input type="checkbox"/> |
| Work-Life Balance | <input type="checkbox"/> | Sonstiges: _____ | <input type="checkbox"/> |

Zielgruppe:

- | | |
|--------------|-------------------------------------|
| Verwaltung | <input type="checkbox"/> |
| Technik | <input type="checkbox"/> |
| Wissenschaft | <input type="checkbox"/> |
| Studierende | <input checked="" type="checkbox"/> |

Students on stairs

Projektbeschreibung und Projektziel

Im Zuge von Students on stairs wurde eine Plakatintervention in verschiedenen Gebäuden des Karlsruher Instituts für Technologie – in denen der Aufzug in unmittelbarer Konkurrenz zum Treppenhaus steht – durchgeführt und evaluiert. Hierzu fanden verdeckte Beobachtungen zur Treppennutzung von Studierenden mittels Beobachtungsbögen und Handzählern statt. Die Slogans und Motive der Plakate, die zur Treppennutzung motivierten, wurden im Rahmen eines Projektmanagement-Seminars mit Studierenden unterschiedlicher Fachrichtungen entwickelt. In einem Proseminar am Institut für Sport und Sportwissenschaft wurden Studierende daran beteiligt, passende Standorte für die Plakatanbringung auszuwählen.

Das Ziel von *Students on stairs* besteht darin, das Treppennutzungsverhalten von Studierenden durch niederschwellige Impulse auf dem Campus zu beeinflussen und auf diese Weise die körperliche Aktivität während des Studienalltags zu steigern.

Projekt-Laufzeit

Januar 2018 bis Juli 2019

Evaluation

Hierzu fanden verdeckte Beobachtungen zur Treppennutzung von Studierenden mittels Beobachtungsbögen und Handzählern statt. Der Anteil der Studierenden, die die Treppe nahmen, um in das nächste Stockwerk zu gelangen, hat sich durch die Plakatintervention im Untersuchungszeitraum signifikant erhöht.

Durch die Einbindung von Studierenden über Lehrveranstaltungen bei der Gestaltung und der Auswahl der Anbringungsorte der Plakate wurde sichergestellt, dass die Maßnahme auf die Bedürfnisse und Bedarfe der Studierenden abzielt. Das Projekt Students on stairs geht ab dem SS2020 in die zweite Runde. Dann soll die Bedeutung der Alltagsaktivität auf dem Campus zum Beispiel durch Plakate, die zur Nutzung der Treppe motivieren, wieder vermehrt in den Fokus rücken.



**„There is no elevator
to success!“**

Zig Ziglar

Beteiligte Personen/ Institutionen

KIT-Hochschulsport, Techniker Krankenkasse,
Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband,
activity-kit-Team, MyHealth-Team

Ansprechpersonen/Kontakt

Philip Bachert (philip.bachert@kit.edu)

Karlsruher Institut für Technologie

Institut für Sport und Sportwissenschaft

www.sport.kit.edu

<https://www.sport.kit.edu/hochschulsport/activitykit.php>