

EBERHARD KARLS  
UNIVERSITÄT  
TÜBINGEN



# JAHRESBERICHT 2025

STUDENTISCHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

SGM *BeTaBalance*



**Herausgeber:**

Studentisches Gesundheitsmanagement BeTa*Balance*  
Wilhelmstraße 124  
72074 Tübingen  
<https://uni-tuebingen.de/de/183172>

**Redaktion und Gestaltung:**

Juliane Kloos  
Hannah Besel

**Fotos:**

Hannah Besel  
Clara Kessler  
Juliane Kloos  
Carlos Ortlieb  
Alexander Ries  
Jan Patrick Wagner

# Inhalt

|                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort .....</b>                                                     | <b>02</b> |
| <b>Das SGM BeTa<i>Balance</i> kompakt.....</b>                           | <b>04</b> |
| <b>Angebote für Studierende .....</b>                                    | <b>06</b> |
| Bewegungsangebote .....                                                  | 06        |
| Fahrradspezifische Angebote .....                                        | 07        |
| Mental Health Angebote .....                                             | 09        |
| Zertifikat Gesundheitskompetenz .....                                    | 12        |
| Gesundheitsorientierte Lehr- und Lernkultur .....                        | 13        |
| Gesundheitsaktionen .....                                                | 14        |
| Kommunikation .....                                                      | 14        |
| <b>Im Fokus .....</b>                                                    | <b>16</b> |
| Universität Tübingen erhält FISU Healthy Campus Label .....              | 16        |
| Let`s talk Student Health – eine Kampagne zum Student Health Survey..... | 18        |
| <b>Ausblick .....</b>                                                    | <b>20</b> |

# Vorwort

Im Jahr 2025 realisierte das Studentische Gesundheitsmanagement *BeTaBalance* (SGM *BeTaBalance*) der Universität Tübingen erneut vielfältige Maßnahmen, Angebote und Projekte und trug damit nachhaltig zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden bei Studierenden bei.

**Kommunikationsmaßnahme:** Ein Meilenstein war die Realisierung einer universitären Kommunikationskampagne zum *Student Health Survey 2024*, einer Studierendenbefragung an der Universität Tübingen zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden im Studienalltag. Die Ergebnisse wurden über verschiedene Kommunikationsmittel an die Studierenden und die Universität herangetragen. Ziel der Kommunikationskampagne war es u.a. das Bewusstsein für das Thema Studierenden-gesundheit an der Universität Tübingen zu stärken.

**Studentische Mitmachangebote:** Ein weiterer zentraler Projektfortschritt war die Entwicklung und Implementierung neuer Angebote für Studierende. Mit *Walk & Talk*, dem *Studi-Dinner* oder der *Aktiv gegen Stress-Sprechstunde auf Englisch* bietet das SGM *BeTaBalance* nun zusätzliche, vielversprechende Angebote zur Förderung des mentalen und sozialen Wohlbefindens an.

**Lehrangebote:** Im Jahr 2025 konnte das Lehrangebot für Studierende um neue Vorträge und Workshops ergänzt werden.

Dabei ist hervorzuheben, dass sich die Studienangebote des SGM *BeTaBalance* inzwischen nicht mehr ausschließlich an Studierende, sondern zunehmend auch an weitere Personengruppen richtet, wie z.B. an Lehrende und Promovierende.

**Universitätsweite Mitmachangebote:** Durch verschiedene universitätsweite Angebote, wie z.B. *TK-TeamRoXX* oder der *RadCHALLENGE*, ist es auch im Jahr 2025 wieder gelungen, Studierende und Beschäftigte zum Mitmachen zu animieren. Ob allein oder im Team - im Mittelpunkt stand das gemeinsame Bewegen.

**Auszeichnungen:** Zu den Höhepunkten des Jahres 2025 zählte die erfolgreiche Teilnahme am FISU Healthy Campus Audit, einer Auszeichnung, mit der Hochschulen für ihre ganzheitliche Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden auf dem Campus geehrt werden. Diese Auszeichnung bestätigt den hohen Stellenwert des SGM *BeTaBalance* für die Universität Tübingen.

Das SGM *BeTaBalance* blickt auf ein ereignisreiches Jahr zurück und bedankt sich bei allen Personen und Partnern, die zur erfolgreichen Umsetzung beigetragen haben.

Mit dem vorliegenden Jahresbericht möchten wir Ihnen einen kleinen Einblick in die Arbeit des SGM *BeTaBalance* geben. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen.

Das Team des SGM *BeTaBalance*



# SGM BeTaBalance kompakt

**DAS SIND WIR:** Das Studentische Gesundheitsmanagement (kurz: SGM) BeTaBalance richtet sich an die Studierenden der Universität Tübingen. Es besteht seit dem Jahr 2018, ist an das Institut für Sportwissenschaft und den Hochschulsport angegliedert und wird als Projekt von der Techniker Krankenkasse teilgefördert. Derzeit befindet sich das SGM BeTaBalance in der dritten Förderphase (10/2023 bis 09/2027). Prof. Dr. Gorden Sudeck (Institut für Sportwissenschaft), Ingrid Arzberger (Leitung Hochschulsport), sowie Juliane Kloos und Hannah Besel (wissenschaftliche Mitarbeiterinnen) plus das studentische Team koordinieren das SGM BeTaBalance mit viel Leidenschaft.

**ALLES IM BLICK:** Das SGM-Angebot ist so vielfältig wie die Studierenden selbst. Neben niederschweligen Bewegungsangeboten, bedarfsgerechten Gesundheitsaktionen, dem Zertifikat Gesundheitskompetenz im Rahmen des überfachlichen Lehrprogramms sowie Angeboten für eine gesunde Lern- und Lehrkultur bietet das SGM BeTaBalance Maßnahmen zur Steigerung des physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens an. Auf dem psychischen und sozialen Wohlbefinden liegt die Schwerpunktsetzung der aktuellen Förderungsphase. Weitere bedarfsgerechte Maßnahmen sind in Planung.

**VON STUDIERENDEN FÜR STUDIERENDE:** Das SGM BeTaBalance fördert den Aufbau von studentischen Netzwerken und folgt dem Kernprinzip der studentischen Partizipation. Ob die Teilnahme an Maßnahmen, das Mitwirken an der Konzeptionierung oder Evaluation

von Angeboten – beim SGM BeTaBalance sind viele Partizipationsformen möglich! Studierende sind als Teilnehmende, studentische Hilfskräfte, Übungsleitungen und Multiplikator:innen involviert.

**TEAMWORK:** Für ein nachhaltiges SGM ist ein systematischer Netzwerkaufbau unabdingbar! Das SGM BeTaBalance kooperiert daher mit einer Vielzahl an inner- und außeruniversitären Einrichtungen und erreicht somit Studierende aller Fachrichtungen. Um wichtige Stakeholder in SGM-Entscheidungsprozesse zu involvieren, tagt die SGM-Steuerungsgruppe – ein Gremium aus Universitätsleitung, Studierendenschaft, externen Berater:innen und Projektteam – semesterweise.

**FÜR ALLE:** Einige der SGM-Angebote, z.B. fahrradbezogene Angebote, sind für die gesamte Hochschulgemeinschaft zugänglich. Hierfür nutzt das SGM BeTaBalance bestehende Synergien. So ist es auch Teil der Gremien des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (z.B. Gesundheitsausschuss) der Universität Tübingen. Das ist gewinnbringend für einen systematischen Ausbau und eine gute Zusammenarbeit!

**ZAHLEN, DATEN, FAKTEN:** Alle SGM-Angebote werden regelmäßig evaluiert und wissenschaftlich begleitet. Auf dieser Basis werden wissenschaftliche Publikationen realisiert und ein Feld für wissenschaftliche Qualifizierung (z.B. Promotion) ermöglicht. Die Angliederung des SGM BeTaBalance an das Institut für Sportwissenschaft ermöglicht die Betreuung von studentischen Abschlussarbeiten im Kontext der Studierendengesundheit. Eine Vernetzung auf Forschungsebene wird ebenfalls angestrebt – so beteiligt sich das SGM BeTaBalance an inneruniversitären Netzwerken und Forschungsarbeiten.

**WEITBLICK:** Nachhaltige Entwicklung hat auch im SGM BeTaBalance einen hohen Stellenwert. Von Beginn an sind Maßnahmen und Materialien auf eine nachhaltige, langfristige Nutzung ausgelegt. Das aufgebaute Netzwerk fördert nachhaltige Zusammenarbeit im Sinne der Studierendengesundheit. Wohlbefinden wird ganzheitlich betrachtet und als Grundvoraussetzung und Ziel für nachhaltige Entwicklung verstanden.



*Ein Teil des SGM-Teams bei TK-TeamRoXX 2025 (v.l.n.r. Hannah Besel, Juliane Kloos, Lisa Grünewald, Lina Feldt; Foto: Alexander Ries)*

# Angebote für Studierende

Im Folgenden werden ausgewählte Angebote aus dem Jahr 2025 näher vorgestellt:

**Bewegungsangebote:** Bewegung fördert Gesundheit und Wohlbefinden und unterstützt dabei, Stress abzubauen und soziale Kontakte zu knüpfen. Die Bewegungsangebote des SGM BeTaBalance lassen sich einfach in den Studienalltag integrieren. Einige der Angebote sind speziell für bestimmte Zielgruppen (z.B. internationale Studierende) ausgelegt.

**Bewegungssnack on Tour:** Das SGM BeTaBalance sorgt für Bewegung auf dem Campus! Im Rahmen des Angebots *Bewegungssnack on Tour* tourt ein Lastenrad gefüllt mit diversen Sportspielen und Outdoorgeräten mehrmals wöchentlich über den Campus. Studierende können die Gerätschaften kostenfrei nutzen und die Mittagspause gemeinsam aktiv verbringen. In regelmäßigen Abständen finden auch Challenges, die für die extra Portion Motivation sorgen, statt. Der *Bewegungssnack on Tour* tourt wetterbedingt vor allem im Sommersemester.

Das SGM BeTaBalance bildet Studierende zu Übungsleitungen für die Bewegungspausen-Formate des studentischen und betrieblichen Gesundheitsmanagements aus. Die Ausbildung findet im Rahmen von Zusatzfortbildungen im Studienfach Sportwissenschaft und im Schlüsselkompetenz-Seminar *Neue Lern- und Arbeitskultur gestalten* statt. Im Jahr 2025 wurden insgesamt 36 Studierende ausgebildet.

**3ex-Program** – **exchange, explore, exercise:** Im Sommersemester 2025 sowie im Wintersemester 2025/26 wurde das *3ex-Program* „exchange, explore, exercise“ bereits zum achten bzw. neunten Mal durchgeführt. Das *3ex-Program* ist ein erfolgreiches Kooperationsprojekt des SGM BeTaBalance, des Hochschulsports und der Betreuungsstelle für internationale Studierende. Internationale Studierende haben über einen Zeitraum von acht bis zwölf Wochen die Möglichkeit, wöchentlich ein neues Angebot des Hochschulsports kennenzulernen. Unter dem Leitgedanken „Kontakt im und durch Sport“ verfolgt das Programm neben der Heranführung an das vielfältige Sportangebot des Hochschulsports insbesondere das Ziel, den sozialen Austausch und die Vernetzung unter den Studierenden zu fördern.

Im Sommersemester 2025 verzeichnete das 3ex-Program 30, im Wintersemester 2025/26 27 Anmeldungen – die Kapazitäten waren somit voll ausgeschöpft.

Das sagten die Teilnehmenden:

“Awesome - I loved to experience different sports courses!”

“Amazing coaches and people, loved it!”

“It’s a great opportunity for me to bring myself to work out from others from the University. Motivating each other played a huge role and the organizers were supportive and helpful!”

**Unisport-O-Mat:** Der *Unisport-O-Mat* ist ein webbasiertes Tool, das dabei hilft, das für sich passende Hochschulsportangebot zu finden und somit im Alltag aktiv zu bleiben. Es wurde an der FU Berlin im Rahmen des Projektes „Bewegt studieren – studieren bewegt 2.0“ entwickelt. Der Hochschulsport der Universität Tübingen sowie drei weitere Hochschulsporteinrichtungen in Deutschland testen das Tool im Rahmen eines Pilotprojekts, das die Grundlage für einen deutschlandweiten Rollout bildet. Um Angebote noch besser nach den Bedürfnissen und Interessen der Teilnehmenden zusammenfassen zu können, passte das SGM BeTaBalance das Tool vor dem Launch basierend auf dem Berner Motiv- und Zielinventar inhaltlich an.



Seit April 2024 können Interessierte das Tool kostenfrei nutzen. Im Wintersemester 2024/25 wurde es hinsichtlich seiner Wirksamkeit und Nutzerfreundlichkeit zudem im Rahmen einer Masterthesis evaluiert.

Der Unisport-O-Mat wurde seit seinem Launch im April 2024 insgesamt ca. 7.500 Mal vollständig beantwortet.

**TK-TeamRoXX:** Sportliche Challenges, eine inspirierende Keynote und jede Menge Teamspirit – das ist *TK-TeamRoXX*. Im Wintersemester 2025/26 war das SGM BeTaBalance erstmalig Ausrichter von *TK-TeamRoXX* – einer sportlichen Roadshow des Kooperationspartners *Techniker Krankenkasse*.

Mit dabei: Extremsportler und The Kelly Family-Mitglied Joey Kelly! In einer inspirierenden Keynote zum Thema „No Limits“ zeigte er eindrucksvoll, wie wichtig gemeinsame Ziele sind, um Herausforderungen meistern und außergewöhnliche Leistungen erbringen zu können. Ein gemeinsames Ziel hatten auch die 26 teilnehmenden Studierendenteams bei den anschließenden sportlichen Challenges. An fünf Stationen mussten sie Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Dabei zeigte sich, dass nicht die Teams mit den fittesten Einzelsportler:innen gewannen. Stattdessen waren jene Teams vorne, die auf Teamwork und Zusammenhalt setzten! Insgesamt nahmen ca. 200 Studierende und Mitarbeitende am Event teil.



Gewinnerteams des TK-TeamRoXX-Events  
(Foto: Hannah Besel)

**Fahrradspezifische Angebote:** 72% der Studierenden in Tübingen setzen im Alltag auf das Fahrrad. Wer im Straßenverkehr sicher unterwegs sein will, sollte sein Zweirad jedoch regelmäßig auf Verkehrssicherheit überprüfen. Die fahrradspezifischen Angebote des SGM BeTaBalance helfen Studierenden dabei.

**BeTaBike – Lastenradverleih:** Im Sinne der Förderung eines aktiven Transportverhaltens steht Studierenden das Lastenrad *BeTaBike* kostenlos zur Verfügung. Es kann für universitäre und private Zwecke ausgeliehen werden, um schwerere Lasten flexibel von A nach B zu transportieren.

Vor der ersten Ausleihe ist eine Einführung notwendig. Zukünftig soll das Verleihangebot ausgeweitet werden, damit Studierende nicht nur das Lastenrad, sondern auch zusätzlich die Materialien des *Bewegungssnacks on Tour* ausleihen und nutzen können.

**RadCHECKER-Schulung:** Für Studierende mit Vorkenntnissen im Bereich der Radreparatur stand im Vorfeld des *RadCHECK-Events* im April 2025 die bereits fünfte *RadCHECKER-Schulung* an. Die teilnehmenden Studierenden wurden zu Multiplikator:innen für das *RadCHECK-Event* geschult. Die *RadCHECKER-Schulung* fand in Zusammenarbeit mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC) statt.

Im Jahr 2025 wurden im Rahmen der *RadCHECKER-Schulung* 18 neue Rad-CHECKER:INNEN ausgebildet – ein neuer Rekord!



Die Teilnehmenden der *RadCHECKER-Schulung* 2025 (Foto: Hannah Besel)

**RadCHECK-Event:** Am 29.04.2025 war es wieder so weit: Zum fünften Mal wurden die Tore des Instituts für Sportwissenschaft und des Hochschulsports für den *RadCHECK* – ein jährlich stattfindendes Event, bei dem sich Studierende ihr Fahrrad kostenfrei von studentischen RadCHECKER:INNEN checken lassen können – geöffnet.

Über 15 studentische Rad-CHECKER:INNEN checkten ca. 100 Fahrräder. Die Wartezeit auf den *RadCHECK* konnten die teilnehmenden Studierenden mit dem Rahmenprogramm überbrücken: Bei der DIY-Fahrradpflege lernten sie, wie sie ihr Fahrrad selbst pflegen können. Beim Fahrradsimulator der Unfallkasse Baden-Württemberg wurde die Reaktionsschnelligkeit im Straßenverkehr getestet und bei der Ergonomieberatung der Techniker Krankenkasse konnten sich die Studierenden Tipps zum ergonomischen Radfahren einholen.



*RadCHECKER* beim *RadCHECK-Event* (Foto: Hannah Besel)

**RadCHALLENGE:** Vom 05.05.-25.05.2025 hieß es wieder: Macht mit bei der *RadCHALLENGE!* – bildet 5er-Teams, radelt mit eurem Fahrrad mindestens 1.000km und gewinnt tolle Preise! Nach dem Motto „Teamwork on Wheels“ radelten knapp 650 Studierende und Bedienstete, in 129 Teams, mit – ein neuer Rekord! Insgesamt wurde eine Gesamtstrecke von 195.651 km zurückgelegt. Das entspricht einer 5-maligen Umrundung der Welt! 102 von 129 Teams schafften die Mindestkilometeranzahl von 1.000 km und kamen somit in den Lostopf für die Gewinnverlosung.

Gewinnerteams *RadCHALLENGE* 2025:

Studierenden-Teams:

*Moefaggas* mit 8.153,6 km

Bediensteten-Teams:

*Team AKW* mit 4.848,5 km

**Mental Health Angebote:** Im schnelllebigen (Studien-) Alltag ist es wichtiger denn je, auf die eigene mentale Gesundheit zu achten. Das SGM BeTaBalance bietet verschiedene Mental Health Angebote an, die Studierende im Aufbau von Ressourcen unterstützen. Ziel ist es, Studierenden Kompetenzen zu vermitteln, um die Herausforderungen des (Studien-)Alltags besser meistern zu können.

**Mental Health First Aid:** Mental gesund durch das Studium – das hat Priorität! Um frühzeitig mentale Probleme bei Freund:innen, Kommiliton:innen etc. erkennen und ansprechen zu können, absolvierten 28 Studierende der Universität Tübingen im Sommer- und Wintersemester 2025 einen Kurs für *Mental Health First Aid* (MHFA = Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit). Dieser wird seit dem Sommersemester 2022 regelmäßig für Studierende angeboten. Unter der Leitung von MHFA-Instruktorin Stephania Laih eignete sich das MHFA-Team ein Grundwissen über verschiedene psychische Störungen und Krisen an. Nach Abschluss des Kurses kann das MHFA-Team sein Umfeld nun gezielt bei psychischen Problemen folgendermaßen unterstützen:

- Zuhören
- erste Hilfe anbieten
- über Hilfsangebote informieren und an professionelle Stellen weiterleiten.

Studierende, die Unterstützung benötigen, können sich an das MHFA-Team wenden. Eine Übersicht aller Kontaktpersonen gibt es auf der Website des SGM BeTaBalance.

Hier geht es zum  
studentischen  
MHFA-Team



Für das Jahr 2026 ist eine Ausweitung des MHFA-Angebots um einen zusätzlichen englischsprachigen MHFA-Kurs geplant. Das Angebot wird finanziell von der Verfassten Studierendenschaft unterstützt.



Teilnehmende des MHFA-Kurses im Wintersemester 2025/26 (Foto: Hannah Besel)

**Aktiv gegen Stress – Sprechstunde:** Für viele Studierende stellt Stress einen alltäglichen Begleiter dar. Damit sich die psychischen Beanspruchungen im Studienalltag nicht chronisch auf Psyche und Körper auswirken, ist es wichtig, präventiv entgegenzuwirken. Das SGM BeTaBalance bietet Studierenden hierfür die *Aktiv gegen Stress – Sprechstunde* an. Bei diesem Angebot lernen die Studierenden Praxisübungen („aktiv“) kennen, um den Herausforderungen in Alltag und Uni resilient begegnen zu können. Zu den Praxisimpulsen zählen z. B. verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen. Diese werden auf die Bedürfnisse der Studierenden ganz individuell abgestimmt.



FOTOS: HANNAH BESEL, JULIANE KLOOS, CARLOS ORTLIEB, ALEXANDER RIES, CLARA KESSLER



Um eine optimale Betreuung gewährleisten zu können, wird die *Aktiv gegen Stress – Sprechstunde* von qualifizierten Entspannungstrainer:innen im 1:1-Format durchgeführt. Die Sprechstunde findet sowohl im Online-Format als auch in Präsenz statt. Seit dem Wintersemester 2025/26 gibt es die Sprechstunde nun auch auf Englisch.

**Studi-Dinner:** Die Ergebnisse einer studentischen Befragung zeigen, dass sich Studierende beim Kochen sicher und geübt fühlen. Gleichzeitig wünschen sie sich, stärker mit anderen Studierenden in Kontakt zu kommen. Das SGM BeTaBalance reagierte darauf und launchte ein neues Angebot, das Kochen und Austausch unter Studierenden verbindet: das *Studi-Dinner*. Beim *Studi-Dinner* werden drei Gänge gekocht: Vor-, Haupt- und Nachspeise. Die Studierenden bleiben den ganzen Abend als Zweierteam zusammen und kochen bei sich zu Hause für zwei andere Teams einen zugelosten Gang. Was genau die Studierenden kochen, entscheiden sie selbst. Die anderen zwei Gänge genießen die Studierenden bei anderen Teams zu Hause. Für jeden Gang kommen neue Teams zusammen, sodass die Studierenden im Laufe des Abends sechs neue Zweierteams kennenlernen. Im Wintersemester 2025/26 fand das *Studi-Dinner* erstmalig als Pilot-Projekt statt – 90 Studierende nahmen teil. Aufgrund der positiven Rückmeldungen sind weitere Durchgänge für die anstehenden Semester in Planung.

“ Es war super witzig, wir haben viele verschiedene Leute kennen gelernt, leckeres Essen gekostet und einen tollen Abend zusammen gehabt! ”

**Walk and Talk:** Studis helfen Studis – das ist das Motto des neuen Angebots *Walk&Talk*, welches im Sommersemester 2025 gelauncht wurde. Bei *Walk&Talk* treffen sich Studierende in Kleingruppen, um gemeinsam in Tübingen spazieren zu gehen. Hier haben sie die Gelegenheit, sich in unverbindlicher und lockerer Atmosphäre auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. *Walk&Talk* wird vertraulich von studentischen Hosts geleitet, die über eine MHFA-Ausbildung (siehe S. 9) verfügen. Wenn man will, kann man mit ihnen über alles sprechen, muss man aber nicht. *Walk&Talk* dient der Förderung des mentalen und sozialen Wohlbefindens. Das Angebot hat Anklang bei den Studierenden gefunden. Im Jahr 2025 haben insgesamt acht *Walk&Talks* stattgefunden, bei denen insgesamt 40 Studierende teilnahmen. Eine Sonderauflage von *Walk&Talk* fand am 22.11.2025 im Rahmen der SWR-Aktion „Nacht gegen Einsamkeit“ statt.

**Zertifikat Gesundheitskompetenz:** Das *Zertifikat Gesundheitskompetenz* kann im Rahmen des Transdisciplinary Course Programs (überfachliches Kursprogramm für Studierende) erworben werden. Es kombiniert sport- und gesundheitswissenschaftliche Perspektiven mit den Zielen für nachhaltige Entwicklung.

Das *Zertifikat Gesundheitskompetenz* ist seit dem Wintersemester 2021/22 im Programm. Neben einem Pflichtbereich, der Einführungsworkshop und Abschlussreflexion beinhaltet, können Studierende aus verschiedenen Kursen der Bereiche Sozialkompetenz, Körperliche Aktivität, Mental Health, Ernährung und Gesundheit wählen. Insgesamt umfasst das Zertifikatsprogramm 15 ECTS. Es wird vom SGM BeTaBalance koordiniert.

Das SGM BeTaBalance bot im Jahr 2025 folgende Kurse im Rahmen des Transdisciplinary Course Programs an:

- Nachhaltige Gesundheitskompetenz unter Öffnung globaler Perspektive
- ePortfolio zur Verknüpfung von Gesundheitskompetenz mit den Sustainable Development Goals
- Neue Lern- und Arbeitskultur gestalten: Zukunftsorientiert, gesundheitsfördernd und nachhaltig
- Global Challenges to Development: Good Health and Well-being (in Kooperation mit dem TCP-Bereich Global Awareness)
- Du bist was Du isst – 1x1 einer gesunden und nachhaltigen Ernährung (mit externen Referent:innen)
- Mein psychisches Immunsystem und das anderer stärken (mit externen Referent:innen).

Die Kurse waren insgesamt gut ausgelastet. Besonders die Themenkurse im Bereich Ernährung und Mental Health stießen erneut auf eine hohe studentische Nachfrage. Für das Sommersemester 2026 sind neue Lehrangebote im Bereich Mental Health, u. a. zum Thema Resilienz, in Planung.

**Gesundheitsorientierte Lehr- und Lernkultur:** Eine gesundheitsorientierte Lehr- und Lernkultur ist entscheidend, um das Wohlbefinden von Studierenden zu fördern und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Das SGM BeTaBalance liefert mit verschiedenen Angeboten Impulse für mehr Bewegung im Studienalltag.

**Workshop Bewegte Lern- und Arbeitskultur beim Promovieren und Lehren – Gesund zum PhD:** Im Rahmen der *DocDays 2025*, einer digitalen Veranstaltungsreihe der Graduiertenakademie für (angehende) Doktorand:innen, beteiligte sich das SGM BeTaBalance erneut mit einem 60-minütigen Online-Workshop. Themen waren u.a. die Herausforderungen im Wandel der Arbeitswelt und deren Auswirkungen auf die Gesundheit, die Bedeutung von Bewegung im (Arbeits-)Alltag und Strategien für mehr Bewegung im Arbeits- und Lehralltag.

Ca. 20 Doktorand:innen und Masterstudierende nahmen am Workshop teil.

**Workshop Bewegte Hochschule – Neue Impulse für die Lehre:** Im Rahmen der digitalen Veranstaltungsreihe *Mental Health & Well-being: Perspektiven für die Hochschullehre* der Arbeitsstelle Hochschuldidaktik führte das SGM BeTaBalance im Sommersemester erstmalig einen Online-Workshop zum Thema bewegungsfreundliche Lehre durch. Im Workshop nahmen 20 Dozierende teil. Sie lernten die vielfältigen Potenziale von bewegungsaktivierenden Methoden in der Lehre und ihre Bedeutung für Gesundheit und Didaktik kennen.

**Bewegungspausen bei der „Langen Nacht der aufgeschobenen Hausarbeiten“:** Vom 6. auf den 7. März 2025 lud das diversitätsorientierte Schreibzentrum erneut zur *Langen Nacht der aufgeschobenen Hausarbeiten* ein.

Zwischen 18 Uhr abends und 6 Uhr morgens standen den Studierenden Schreibberater:innen zur Seite, die bei der Arbeit an Hausarbeiten unterstützten. Da kurze Bewegungspausen das Gehirn aktivieren und die Konzentration steigern, war das SGM BeTaBalance wieder mit abwechslungsreichen Angeboten vor Ort vertreten: von 15-minütigen Aktivpausen bis hin zu wohltuenden Stretch-&-Relax-Einheiten.

Die Studierenden konnten ohne Anmeldung und bis spät in die Nacht mitmachen und neue Energie tanken. Die große Nachfrage zeigte einmal mehr, wie wertvoll und wohltuend Bewegung für den Lern- und Schreibprozess ist.

#### Gesundheitsaktionen:

Zur Sensibilisierung und Steigerung der öffentlichen Sichtbarkeit veranstaltet das SGM BeTaBalance semesterweise Gesundheitsaktionen.

**Bewegungssnack on Tour trifft auf die Local CIVIS Days:** Im Rahmen der Local CIVIS Days 2025 (05.05.-09.05.25) veranstaltete das SGM BeTaBalance eine Tischtennis-Challenge. Studierende stellten in Zweiertteams ihr Können an der Mini-Tischtennisplatte unter Beweis. Auf die Gewinner:innen warteten tolle Preise.

Insgesamt nahmen ca. 100 Personen an der Aktion teil.



Sie möchten auch  
Schwung in Ihre  
Veranstaltung bringen?  
Dann buchen Sie den  
Bewegungssnack on Tour  
für Ihr Event! Infos finden  
Sie auf der Website!

**H2Ohhh – SGM Trinkaktion:** Mit der Trinkaktion H2Ohhh konnte das SGM BeTaBalance Bewusstsein für ein gesundes Trinkverhalten schaffen. Am 1. und 2. Juli wurden Studierende auf dem Campus Morgenstelle sowie vor der Universitätsbibliothek mit kostenfreiem Infused Water überrascht.

Zusätzlich erwartete sie ein Quiz rund um das Thema "Gut trinken" und der Bewegungssnack on Tour. Ergänzende Informationen zum Trinkverhalten bot das Informationsbanner des Student Health Surveys, das vor Ort ausgestellt war.



Studierende holen sich ihr Wasser bei der SGM-Trinkaktion (Foto: Juliane Kloos).

**Kommunikation:** Das SGM BeTaBalance informiert Studierende über aktuelle Aktionen und Gesundheitsthemen über seinen Instagram-Account .

Zum Jahresende 2025 verzeichnete der Instagram-Account 895 Follower.



# Universität Tübingen erhält das FISU Healthy Campus Label - Meilenstein für gesunde Hochschulkultur

Die Universität Tübingen sowie acht andere deutsche Hochschulen haben bei der diesjährigen FISU World Conference eine bedeutende Auszeichnung erhalten: das FISU (Fédération Internationale du Sport Universitaire) Healthy Campus Label. In den vergangenen Jahren erhielten weltweit bereits 133 Hochschulen dieses Label. Die Universität Tübingen zählt nun zu den ersten deutschen Hochschulen, die sich über diese Auszeichnung freuen darf – und das mit dem höchsten Auszeichnungslevel: Platin.

## Was ist FISU Healthy Campus?

FISU Healthy Campus ist ein international anerkanntes Label, welches durch gezielte Evaluation an Hochschulstandorten das Wohlbefinden von Studierenden und Mitarbeitenden verbessern soll. Internationale Expert:innen entwickelten hierfür Standards, die Gesundheit ganzheitlich betrachten und das körperliche, mentale und soziale Wohlbefinden sowie Verantwortung und Nachhaltigkeit umfassen.

Die Teilnahme der Universität Tübingen am Zertifizierungsprozess des Labels wurde durch eine gemeinsame Initiative des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh) in Kooperation mit der FISU ermöglicht und am Standort Tübingen vom Studentischen und Betrieblichen Gesundheitsmanagement koordiniert.

## Welchen Mehrwert bringt das Label?

Das FISU Healthy Campus Label hilft das bestehende Angebot sichtbar zu machen und dient gleichzeitig als Standortanalyse. „Unsere Einstufung auf Platinniveau zeigt, dass in den vergangenen Jahren bereits viel an der Universität Tübingen bewegt wurde. Daran sind zahlreiche Personen und Einrichtungen beteiligt – ihre koordinierte Zusammenarbeit ist dabei von entscheidender Bedeutung!“, erklärt Ingrid



Das SGM-Team bei der Verleihung des FISU Healthy Campus Labels (v.l.n.r. Dr. Verena Burk (FISU-Vizepräsidentin), Juliane Kloos, Ingrid Arzberger, Hannah Besel, Leonz Eder (FISU-Präsident))  
Foto: Jan Patrick Wagner.



Alle Preisträger des FISU Healthy Campus Labels (Foto: Jan Patrick Wagner).

Arzberger (Leitung Hochschulsport, Projektleitung SGM BeTaBalance). In den kommenden Jahren soll daran angeknüpft und Stakeholder sollen weiter miteinander vernetzt werden, um das Wohlbefinden an der Universität Tübingen nachhaltig zu fördern. Ein wichtiger Impuls hierfür wurde bereits 2024 u.a. mit dem Projekt Wellbeing@Uni Tübingen gesetzt.

Das Projekt Wellbeing@Uni Tübingen, in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum für nachhaltige Entwicklung, zielt darauf ab, das Wohlbefinden von Studierenden und Mitarbeitenden in allen Bereichen zu fördern. Dazu wurde die Website „Wellbeing@Uni Tübingen“ ins Leben gerufen, um bestehende Angebote sichtbar zu machen und das Bewusstsein für das Thema Wellbeing zu erhöhen.

Die Auszeichnung mit dem FISU Healthy Campus Label öffnet der Universität

Tübingen darüber hinaus auch den Zugang zu einem internationalen Hochschulnetzwerk, das vielfältige Potenziale bietet. „Die Förderung des Wohlbefindens auf dem Campus ist für uns ein zentraler Weg, nachhaltige Entwicklung im Universitätsalltag zu leben. Wir freuen uns auf neue Impulse aus der internationalen Hochschullandschaft“, berichtet Juliane Kloos (Projektkoordinatorin SGM BeTaBalance).

Mit der Verleihung des FISU Healthy Campus Labels setzt die Universität Tübingen ein klares Zeichen für die Förderung einer gesunden, nachhaltigen und verantwortungsbewussten Hochschulkultur auf ihrem Campus. Die Auszeichnung markiert zugleich einen bedeutenden Meilenstein auf dem Weg zu einem Campus, der das Wohlbefinden aller Beteiligten in den Fokus stellt.



# Let's talk Student Health – eine Kampagne zum Student Health Survey

Studierendengesundheit lässt sich nur dann wirksam fördern, wenn die Bedarfe der Studierenden bekannt sind. Regelmäßige studentische Bedarfserhebungen liefern hierfür wesentliche Erkenntnisse. Im Sommersemester 2024 führte das SGM BeTaBalance zum wiederholten Male eine solche studentische Bedarfserhebung, den sog. *Student Health Survey 2024*, online durch. Dieser erfasste das Gesundheitsverhalten, die Gesundheitskompetenz sowie die subjektive Gesundheit von 478 Studierenden der Universität Tübingen aus verschiedensten Studiengängen und Fakultäten.

Die Ergebnisse des Student Health Surveys wurden im Jahr 2025 im Rahmen einer universitätsweiten Kommunikationskampagne an die Studierenden und die Universität herangetragen. Ziel war es, die Forschungsergebnisse transparent zu machen, den Dialog mit den Studierenden anzuregen und gleichzeitig das Bewusstsein für das Thema Studierendengesundheit an der Universität Tübingen zu stärken. Zur Kommunikation der Ergebnisse setzte das SGM BeTaBalance u.a. die folgenden Kommunikationsmittel ein:

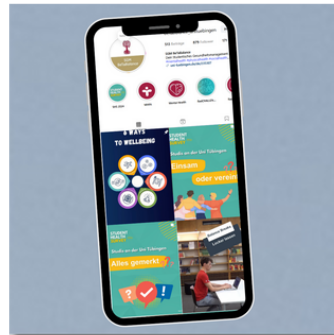
Banner &amp; Plakate



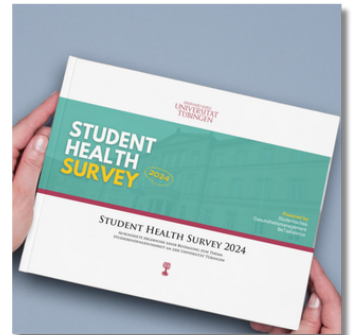
Interaktives Quiz



Social Media



Booklet



**STUDENT  
HEALTH  
SURVEY** 2024



Banner, Plakate und ein interaktives Quiz wurden auf diversen studentischen Veranstaltungen eingesetzt, z. B. auf den Mental Health Days, dem RadCHECK-Event, dem 100km-Staffellauf und der H2Ohhh – SGM Trinkaktion. Damit wurden je mehrere hundert Studierenden erreicht. Über eine zwölfteilige Social-Media-Kampagne auf Instagram trug das SGM BeTaBalance die Ergebnisse zusätzlich in den digitalen Raum. Die Social-Media-Kampagne erreichte rund 950 Abonnent\*innen und weitere Interessierte. Die Inhalte der Social-Media-Kampagne wurden darüber hinaus zu einem 52-seitigen Booklet zusammengefasst. Ausgewählte Ergebnisse und weitere Informationen zum Student Health Survey sind zudem auf der Website zu finden.

“Wir sind sehr zufrieden mit unserer Kommunikationskampagne zum Student Health Survey. Besonders erfreulich ist, wie stark sich Studierende eingebracht haben. Studierende eines Projektseminars unter der Leitung von Prof. Dr. Gordon Sudeck unterstützten das Kernteam bei der Rekrutierung, der Auswertung und der Visualisierung einiger Ergebnisse. Darüber hinaus sind wir sehr zufrieden, dass wir die Ergebnisse so darstellen konnten, dass sie auch für Studierende ohne vertiefte Statistikkenntnisse und Vorwissen zu gesundheitswissenschaftlichen Themen verständlich sind.



Coverslides der Social Media Kampagne (Auszug)

So macht Wissenschaft Spaß!“, berichtet Hannah Besel (wissenschaftliche Mitarbeiterin SGM BeTaBalance). Zur nachhaltigen Sichtbarmachung der Ergebnisse läuft im Januar 2026 eine abschließende Plakatausstellung in der Universitätsbibliothek. Mit dieser beendet das SGM BeTaBalance seine Kommunikationskampagne zum *Student Health Survey 2024*.



Teilnehmende des Projektseminars im Sommersemester 2024 (Foto: Hannah Besel)



Ausgewählte Ergebnisse und mehr Informationen zum Student Health Survey 2024 gibt es auf der Website.

# Ausblick

**Neues Teilprojekt zur Förderung einer bewegten Lehr- und Lernkultur:** Mit dem Projekt “Jump in – Bewegte Lehre entdecken” soll im SGM *BeTaBalance* künftig ein neuer Schwerpunkt zur Förderung einer bewegungs- und gesundheitsorientierten Lehr- und Lernkultur gesetzt werden. Bewegung im Studienalltag fördert die Konzentration, das Wohlbefinden und die Gesundheit von Studierenden. Trotz dieses großen Potenzials sind bewegungsaktivierende didaktische Methoden in der Hochschul- lehre noch wenig verbreitet. Dabei bieten sie eine einfache Möglichkeit, körperliche Aktivität niedrigschwellig in die Lehre zu integrieren und Lernprozesse zu unterstützen, ohne die Qualität der Lehre zu beeinträchtigen.

Das SGM *BeTaBalance* möchte hier ansetzen und mit dem Projekt “Jump in – Bewegte Lehre entdecken” im Rahmen von “Bewegt Studieren!”, einer Initiative des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands und der Techniker Krankenkasse, die gesundheitsförderliche und bewegungsorientierte Lehr- und Lernkultur an der Universität Tübingen fördern. Geplant sind unter anderem die Entwicklung einer digitalen Toolbox mit aktivierenden didaktischen Methoden für Dozierende sowie die Durchführung von Workshops und Austauschformaten rund um das Thema “Bewegte Lehre”.

„Bewegte Lehre eröffnet zahlreiche Chancen – sowohl für die Gesundheit der Studierenden als auch für die Didaktik. Wir möchten auf diese Potenziale aufmerksam machen und Lehrenden praktische Unterstützung an die Hand geben. Bewegung lässt sich sehr unkompliziert in die Lehre integrieren – und genau das möchten wir mit unserem Projekt zeigen!“, erläutert Projektkoordinatorin Hannah Besel. Die Projektumsetzung erfolgt in Kooperation mit der Arbeitsstelle Hochschuldidaktik. Projektstart ist im Frühjahr 2026.

**Mental Health Days 2026:** Die mentale Gesundheit spielt eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden von Studierenden. Nach dem Erfolg der Mental Health Days 2024, Aktionstage zum Thema mentale Gesundheit an der Universität Tübingen, ist für das Wintersemester 2026/27 eine Neuauflage geplant. In Kooperation mit verschiedenen universitären und externen Partnern soll erneut ein abwechslungsreiches Programm entstehen, das erstmals nicht nur Studierende, sondern auch Mitarbeitende adressiert und Informations- sowie Mitmachangebote mit wissenschaftlichem Austausch verbindet. Die Planungen der *Mental Health Days* startet Anfang des Jahres 2026.



Mit freundlicher  
Unterstützung

