

Initiativantrag zur UV-Sitzung am 25.10.2024

Antragsteller: Aktionsgemeinschaft an der Uni Wien



## **Bewegung belebt das Campusleben**

Der Alltag von uns Studierenden ist, zumindest, wenn wir einer Vorlesung lauschen oder in unsere Lernmaterialien vertieft sind, meist vom Sitzen geprägt. Dass eine sitzende Körperhaltung auf Dauer ungesund ist, sollte kein Geheimnis sein. Ein verspannter Rücken, ein schmerzender Nacken und Kopfschmerzen sind meist die Folge. Daraus resultiert nicht zuletzt ein Zustand permanenter Müdigkeit und Anspannung, spätestens im Alter rächt sich der sitzende Lebensstil.

Um dem entgegenzuwirken, reichen oft schon 15 bis 20 Minuten Training pro Tag. Beim Training werden einfache Bewegungen ausgeführt, die ohne Anstrengung, auch in Straßenkleidung durchgeführt werden können. Es werden keine Geräte und auch nicht viel Platz benötigt. Das Training dient dazu, die Körperhaltung zu verbessern und stabilisierende Muskulatur zu aktivieren und trägt so insgesamt zu einem gesunden Lebensstil bei.

Trotz der Einfachheit dieser Trainings fehlt es den Meisten, die ihren Alltag im Sitzen verbringen, oft an Motivation, oder vielleicht auch nur an Wissen, um 15 bis 20 Minuten ihrer Zeit in ihre Gesundheit zu investieren. Doch Motivation und Wissen kann eine Hochschulvertretung liefern. Die ÖH an der Universität Wien hat für diese Agenda sogar ein eigenes Referat und verfügt mit dem Campus im alten AKH für die wärmeren Tage eine Fläche, die für Gruppentrainings bestens geeignet ist.

In diesem Sinne möge die erste ordentliche Sitzung der Universitätsvertretung der ÖH an der Universität Wien im Wintersemester 24/25 beschließen:

- dass das Referat für antifaschistische Gesellschaftskritik und Sport über den Winter zusammen mit qualifizierten Personen ein Trainingsseminar, für Studierende der Universität Wien erarbeitet, das den Folgen des sitzenden Alltages entgegenwirken soll;
- dass dieses Seminar im Frühling, regelmäßig am Campus des alten AKHs gehalten wird