

**Press release****Universität Regensburg****Bastian Schmidt**

04/27/2022

<http://idw-online.de/en/news792578>Cooperation agreements  
Nutrition / healthcare / nursing, Sport science  
transregional, national**Fit an der Uni****Einweihung des Campus-Trails mit Profi-Triathlet Andreas Niedrig**

Am Mittwoch, 27. April wurde der neu geschaffene Campus-Trail auf dem Gelände der Universität Regensburg offiziell mit einem Benefizlauf zugunsten des Vereins CampusAsyl e.V. eröffnet. Neben den Ehrengästen wie Universitätsvizepräsidentin Prof. Dr. Susanne Leist, Biopark Geschäftsführer Dr. Thomas Diefenthal und Regensburgs Bürgermeisterin Dr. Astrid Freudenstein, war auch Profi-Triathlet Andreas Niedrig anwesend. Er teilte seine vielfältigen Lauf- und Lebenserfahrungen mit den Anwesenden der Eröffnungsfeier und stand für Fragen sowie einem gemeinsamen Eröffnungslauf zur Verfügung.

Anfang 2018 startete im BioPark Regensburg unter Koordination der Techniker Krankenkasse (TK) ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). Im weiteren Verlauf mehrte sich der Wunsch der Akteure nach einem dauerhaften Fitnessweg. Gemeinsam mit der Hochschulinitiative „smart moving“ haben BioPark und TK daraufhin zusammen mit dem Sportzentrum Regensburg und der OTH Regensburg den Campus Trail ins Leben gerufen. Die 4,5 Kilometer lange Rundstrecke eignet sich zu jeder Jahreszeit gleichermaßen für Fitness, Joggen, NordicWalking und Spaziergänge auf dem Hochschulareal.

„Der Campus Trail erweitert nicht nur das Sportangebot unserer Universität, sondern ist ein besonderes Beispiel dafür, wie durch außerordentliches Engagement unserer Studierenden in einer gelungenen Zusammenarbeit mit dem Sportzentrum der UR sowie unterstützt durch weitere Kooperationspartner auf unserem Campusgelände ein nachhaltiger gesellschaftlicher Mehrwert geschaffen werden kann“, erklärte Prof. Dr. Susanne Leist, Vizepräsidentin der Universität Regensburg für Digitalisierung, Netzwerke und Transfer auf der Eröffnungsfeier am Mittwochmorgen. Der Campus Trail sei dabei natürlich nicht nur für Studierende gedacht, sondern steht „allen Angehörigen unseres Campusgeländes und allen Menschen in unserer Stadt zur Verfügung“, so Leist weiter.

An der Universität wurde das Projekt im Rahmen von „Campus MOBIL“ von Dr. Uta Engels, Leiterin des Sportzentrums der UR, aufgegriffen. In Kooperation mit dem BioPark und der Techniker Krankenkasse wurde hier eine Laufstrecke entwickelt, die gleichermaßen von Mitarbeitenden des BioParks und der Universität sowie von den Studierenden genutzt werden kann. Die attraktive, 4,5 Kilometer lange Runde hat ihren offiziellen Start- und Zielpunkt am Bio-Park, führt im nördlichen Teil um die Gebäude der OTH Regensburg herum, an der Mensa der Universität vorbei durch den Botanischen Garten und entlang des Sportzentrums zurück zu ihrem Ausgangspunkt.

Über die gesamte Streckenlänge verteilt wurden insgesamt acht Fitnessstationen eingerichtet, die der Kräftigung und Dehnung verschiedener Muskelgruppen dienen. Die Übungen sind differenziert nach verschiedenen Beanspruchungsformen und Schwierigkeitsgraden. Um die korrekte Durchführung sicherzustellen, sind die Bewegungsabläufe zum einen auf großen Schildern durch Fotos dargestellt, zum anderen sind alle Übungen über einen QR-Code als Video abrufbar.

Via QR-Code (und auf den Schildern vor Ort) stehen neben der besagten Strecke auch vier weitere ausgearbeitete Laufstrecken zur Verfügung. Über die App Komoot, in welche die Strecken implementiert wurden, können sich die Nutzer so per Smartphone über unterschiedlich schwere Strecken bis zu 16 Kilometer Länge navigieren lassen.

Die Ausarbeitung der Routen war von Seiten des Sportzentrums der Universität Regensburg im Sinne der Projektidee von Campus MOBIL partizipativ angelegt und wurde unter der Leitung von Dr. Engels zu großen Teilen von den Studierenden der UR getragen. Unter anderem wurden die fünf Laufstrecken im Rahmen einer Bachelorarbeit entworfen

und die Übungsstationen samt zugehöriger Texte von Studierenden entwickelt, die dann auch die Fotos für die Übungsschilder gestaltet haben. Die Namensgebung entstand aus einem intensiven Diskussionsprozess im AK Bewegter Campus und in der Projektgruppe Campus MOBIL. Des Weiteren wurden von UR-Studierenden u.a. die Laufstrecken in die Komoot-App implementiert und die Übungsvideos zu den einzelnen Stationen gedreht.

Nach dem Eröffnungslauf am kam der Campus Trail am Mittwoch dann gleich einem caritativen Zweck zugute. Die Uni-Projekte CampusAsyl und Campus MOBIL organisierten einen Spendenlauf zur Unterstützung von Flüchtlingen, u.a. aus der Ukraine.

#### Campus MOBIL & UR alive

Damit Lernen und Bewegung nicht länger im Widerspruch stehen, startete im Juni 2020 am Sportzentrum der Universität Regensburg das Projekt Campus MOBIL. Ausgehend von der Idee mehr Bewegung und Gesundheit in den Alltag von Studierenden zu bringen, entstanden eine Vielzahl von Projekten von und mit Studierenden. Das übergeordnete Ziel ist die Etablierung eines Studentischen Gesundheitsmanagements, weshalb Ende 2021 die Plattform UR alive gegründet wurde. Hier werden zurückliegende, bestehende und geplante Projekte in den Kategorien move, eat, relax und reflect zusammengeführt. Über Bachelorarbeiten, Praktika und den Arbeitskreis Bewegter Campus bietet UR alive zahlreiche Möglichkeiten der Partizipation von Studierenden. Dadurch wird sichergestellt, die Initiativen möglichst zielgruppenspezifisch und nachhaltig zu realisieren

contact for scientific information:

Dr. Uta Engels  
Leitung Sportzentrum Universität Regensburg  
Tel.: +49 941 943-2512  
E-Mail: [uta.engels@ur.de](mailto:uta.engels@ur.de)