



**GESUNDE  
UNI KASSEL**

# KONZEPT

## Laufband am Arbeitsplatz

### Änderungsverzeichnis

Datum	Version	Änderung	Autor

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Ausgangslage / Pilotphase / Analyse</b> .....	<b>4</b>
	2.1 Ausgangssituation.....	4
	2.2 Pilotphase.....	4
	2.2.1 Analysephase.....	4
	2.2.2 Bedarfsanalyse.....	4
	2.2.3 Teilnehmende.....	4
	2.2.4 Recherche und Benchmarking.....	4
	2.2.5 Nutzungshäufigkeit/ -intensität.....	5
<b>3</b>	<b>Personengruppe</b> .....	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Standort</b> .....	<b>5</b>
	4.1 Büros und Arbeitsräume.....	5
<b>5</b>	<b>Ergonomie und Eigenschaft</b> .....	<b>6</b>
	5.1 Schreibtisch.....	6
	5.2 Körperhaltung.....	6
	5.3 Lautstärke und Gewicht.....	7
<b>6</b>	<b>Sicherheit</b> .....	<b>7</b>
	6.1 Unterweisung und Betriebsanweisung.....	7
	6.2 Regelmäßige Wartung.....	7
<b>7</b>	<b>Kosten-Nutzen-Analyse</b> .....	<b>7</b>
<b>8</b>	<b>Auswertung</b> .....	<b>8</b>
	8.1 Erste Rückmeldungen aus der Pilotgruppe.....	8
	8.2 Auswertung bei Ausweitung.....	8
	8.3 Schrittweise Ausweitung.....	9
<b>9</b>	<b>Kommunikation und Marketing</b> .....	<b>9</b>
	8.1 Information.....	9
	8.2 Veranstaltungen.....	9
	8.3 Feedback-Kanäle.....	9
<b>10</b>	<b>Finanzierung</b> .....	<b>9</b>
	9.1 Phase 1 – Zentrale Beschaffung – Dezentrale Finanzierung.....	9
	9.2 Phase 2 – Dezentrale Beschaffung – Dezentrale Finanzierung.....	9

## 1. Einleitung

In der modernen Arbeitswelt verbringen viele Menschen einen großen Teil ihrer Zeit sitzend, sei es am Arbeitsplatz, in Besprechungen oder während der mobilen Arbeit. Dieser überwiegend sitzende Arbeitsalltag kann über lange Sicht negative Folgen für die Mitarbeitenden haben und gesundheitliche Probleme mit sich führen. Beispielsweise können die Folgen von zu wenig Bewegung und zu langem Sitzen Rückenprobleme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder aber auch Diabetes sein. Um diesen Herausforderungen zu begegnen, gewinnt die Integration von Bewegung in den Arbeitsalltag zunehmend an Bedeutung. Zudem wird eine in der zunehmend digitalen Arbeitswelt liegenden Tätigkeit unter Umständen auch als zu einseitig empfunden, so dass neben den unmittelbar ergonomischen und arbeitsmedizinischen Fragestellungen auch Aspekte der Arbeitszufriedenheit in den Blick genommen werden sollten.

Ein fortschrittlicher Ansatz zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens am Arbeitsplatz ist die Nutzung von Laufbändern. Diese können nicht nur in Büros, sondern auch in universitären Einrichtungen wie der Bibliothek eingesetzt werden, um eine aktive und dynamische Arbeitsumgebung zu schaffen. Laufbänder am Arbeitsplatz bieten den Beschäftigten die Möglichkeit, während der Arbeit zu gehen und somit die Vorteile von Bewegung in ihren Arbeitsalltag zu integrieren. Der Wechsel zwischen sitzender, stehender und gehender Ausübung der Tätigkeit schafft eine erhöhte Dynamik und trägt dazu bei, den o. g. negativen Tendenzen entgegenzuwirken.

Das vorliegende Konzept zielt darauf ab, die Implementierung von Laufbändern an der Universität Kassel zu fördern und einen Rahmen für deren effektiven Nutzen zu schaffen. Durch die Bereitstellung von Laufbändern im universitären Kontext kann die physische Aktivität und Produktivität gefördert und gleichzeitig das allgemeine Wohlbefinden der Mitarbeitenden verbessert werden. Neben den Mitarbeitenden gilt es ebenfalls die Studierenden bei der Implementierung von Laufbändern mitzudenken, da auch hier, je nach Studienfach und Studienphase, ein eher bewegungsarmer Studienalltag vorherrschen kann. In diesem Konzept werden die Studierenden nicht berücksichtigt und sollte getrennt betrachtet werden.

In den folgenden Abschnitten werden die Vorteile der Nutzung von Laufbändern am Arbeitsplatz erörtert, praktische Empfehlungen für die Implementierung gegeben und mögliche Herausforderungen sowie Lösungsansätze aufgezeigt. Das Ziel ist es, ein gesundheitsförderliches Arbeitsumfeld zu schaffen, das sowohl den individuellen als auch den organisatorischen Bedürfnissen gerecht wird.

## 2. Ausgangslage / Pilotphase / Analyse

### 2.1 Ausgangssituation

Der Arbeitsalltag vieler Mitarbeitender der Universität Kassel ist geprägt von sitzenden Tätigkeiten. Die fortschreitende Digitalisierung, die viele Arbeitsschritte vereinfacht, hat einen noch bewegungsärmeren Arbeitsalltag zur Folge. Wege zum Post- oder den Aktenräumen fallen weg, Meetings werden oft digital abgehalten und sogar der Weg zum Drucker entfällt.

### 2.2 Pilotphase

Um dem immer bewegungsärmeren Arbeitsalltag entgegen zu wirken, entstand das Pilotprojekt "Bewegung am Arbeitsplatz". Initial hierzu war im Juli 2023 eine Anfrage aus der Abteilung Studium und Lehre, in der im Bereich des Studierendensekretariates ausschließlich digitales Arbeiten bereits gelebt wird. Im September konstituierte sich eine kleine Arbeitsgruppe, in der Möglichkeiten diskutiert wurden, auf welche Weise wieder mehr Bewegung in den Arbeitsalltag integriert werden kann. Ein Laufband – oder auch Walkingpad genannt – erschien der AG als am besten geeignet um Arbeit und Bewegung miteinander zu verbinden. Seit Mitte 2024 wird ein Laufband in der Pilotgruppe «Studierendensekretariat» genutzt. Die Beschaffung erfolgte durch das Betriebliche Gesundheitsmanagement.

#### 2.2.1 Analysephase (September 2023 – Ende 2023)

Im September 2023 startete die Analysephase mit dem Ziel, mehr Bewegung in den Arbeitsalltag der Mitarbeitenden der Abt. Studium und Lehre zu bringen.

#### 2.2.2 Bedarfsanalyse

Es wurde definiert, welche Art von Bewegung dem langen Sitzen entgegenwirkt und gut in den Arbeitsalltag integrierbar erscheint. Hier ein paar Beispiele welche Ideen besprochen wurden: Um das Haus spazieren gehen, Schreibtischfahrrad oder Sitzball. Alle genannten Möglichkeiten führten entweder nicht zu der gewünschten Bewegung oder griffen zu stark in den Arbeitsalltag ein.

#### 2.2.3 Teilnehmende

Nach einer Umfrage innerhalb der Pilotgruppe mit 15 Personen wollen 8 Personen ein Laufband aktiv nutzen und 7 Personen haben daran eher kein Interesse. Dies entspricht einem Wert von 53,3 %, die aktiv ein Laufband am Arbeitsplatz nutzen würden.

#### 2.2.4 Recherche und Benchmarking

Eine umfassende Recherche über bestehende Lösungen und deren Implementierung an anderen Universitäten wurde durchgeführt. Hier wurden zwei Universitäten gefunden, die ein manuell, also ohne elektrischen Strom für den Antrieb des Laufbandes, betriebenes Laufband für die Studierenden in den Bibliotheken anbieten. Für Mitarbeitende wurde keine Universität gefunden, die aktuell ein Laufband offiziell für Mitarbeitende nutzt. Die Studienlage zur Nutzung von Laufbändern am Arbeitsplatz ist ebenfalls gering. Eine Untersuchung von dynamischen Büroarbeitsplätzen des Instituts für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA) aus dem Jahr 2014 der DGUV zeigt "... dass die geringen Änderungen in Körperhaltung und muskulärer Aktivität als positiv angesehen werden können und die dynamischen Arbeitsstationen nachweislich zu einer Erhöhung der physischen

Aktivität führen, die in einem gesundheitlichen Nutzen resultieren könnte." (Quelle: DGUV, IFA Report 4/2014 – Untersuchung von dynamischen Büroarbeitsplätzen).

#### 2.2.5 Nutzungshäufigkeit/ -intensität

Die Nutzungshäufigkeit ist zunächst in Relation zur Anwesenheit im Büro zu sehen. Die aktiven Nutzerinnen und Nutzer der Pilotgruppe sind Vollzeitbeschäftigte und nutzen regelmäßig den Rahmen der Möglichkeiten mobiler Arbeit. Innerhalb der verbleibenden 3 Präsenztage pendelt das Nutzungsverhalten von einmal in drei Tagen für eine Stunde bis zu drei bis fünfmal in drei Tagen mit Zeitintervallen von 30 Minuten bis hin zu zwei Stunden.

Auffallend nach einer Nutzung von April bis September war, dass die Nutzungshäufigkeit und -intensität in den heißen Sommermonaten deutlich nachließen (bei Temperaturen am Arbeitsplatz über 25 °). Nach einer wetterbedingten Abkühlung der Temperaturen haben alle Nutzerinnen und Nutzer des Laufbandes angegeben, das Laufband wieder regelmäßig nutzen zu wollen.

Die Laufgeschwindigkeit variiert in der Regel zwischen 1 km/h und 2 km/h und wird in diesem Bereich als «angenehm» empfunden. Dies ist aber sicherlich personen- und konstitutionsabhängig.

### **3. Personengruppe**

Aktuell bezieht sich die Personengruppe auf Mitarbeitende mit überwiegend sitzender Tätigkeit wie in der Verwaltung oder wissenschaftliche Mitarbeitende. Digitales Arbeiten ist keine zwingende Voraussetzung für die Nutzung eines Laufbandes, bei einer überwiegend sitzenden Tätigkeit sehe ich jedoch die Notwendigkeit einer aktiven Ausgleichsmöglichkeit während der Arbeit.

Nachfolgend wäre eine Ausweitung auf Studierende sinnvoll und konsequent, allerdings auch aufgrund der spezifischen Realisierungsbedingungen noch einmal gesondert zu entwickeln, da Studierende ja in der Regel nicht über einen festen Arbeitsplatz an der Universität verfügen, an dem sie große Teile ihrer Arbeitsleistung erbringen, sondern in unterschiedlichen Lehrveranstaltungsräumen, Hörsälen, Laboren sowie an Nutzerarbeitsplätzen in der Universitätsbibliothek oder bei der Nutzung von Selbstlernflächen wie dem LEO ihrem Studium nachgehen.

### **4. Standort**

#### 4.1 Büros und Arbeitsräume

Die Wahl des Standortes, an dem das Laufband eingerichtet wird, ist entscheidend für den Erfolg des Projektes. Es sollten folgende Kriterien dabei berücksichtigt werden:

##### **Größe:**

- Am Arbeitsplatz ist ausreichend Platz für das Laufband um ein verletzungsfreies und bequemes Auf- und Absteigen des Laufbandes zu gewährleisten. Wenn vorhanden, beachten Sie bitte die Herstellerempfehlung zur Einhaltung von Mindestabständen.

### **Ausstattung:**

- Am besten geeignet zeigten sich in der Pilotgruppe Einzelbüros. Ein Mehrpersonenbüro schließt die Nutzung eines Laufbandes jedoch nicht aus.
- Der Schreibtisch ist (in ausreichendem Maße; ggf. mit Schreibtischerhöhung) höhenverstellbar.
- Die Arbeitsmittel bzw. Geräte (Tastatur, Maus, Telefon) sind ergonomisch bedienbar, wenn das Laufband in Betrieb ist.
- Bestenfalls kann die Temperatur durch unterschiedliche Maßnahmen im Sommer gesenkt werden (Verdunkelung, gute Lüftungsmöglichkeit, ggf. Klimatisierung).

### **Erreichbarkeit:**

- Es gibt für das Laufband einen festen, zentralen, für alle gut erreichbaren Aufbewahrungsort.
- Die Transportabilität des Laufbandes ist hinsichtlich Gewicht und Größe des Geräts sowie barrierefrei gewährleistet.  
Alternativ gibt es einen festen mit Laufband eingerichteten Einzelbüro-Arbeitsplatz, der von allen Bereichsmitgliedern gut zu erreichen ist und alle anderen Anforderungen gemäß Punkt 4.0 erfüllt.

### **Ruhe und Konzentration:**

- In Mehrpersonenbüros können alle anderen Kolleg:innen weiterhin konzentriert arbeiten wenn das Laufband genutzt wird.
- Andere Personen fühlen sich nicht gestört von den Geräuschen des Laufbandes oder der Bewegung bzw. von der erheblich erhöhten Position der das Laufband nutzenden Person.

### **Sicherheit:**

- Das Laufband ist passend zur Arbeitsumgebung auf ebenem Boden feststehend justiert.
- Sicherheitsaspekte hinsichtlich Stromanschluss und Kabeln sind beachtet worden.
- Im Falle eines Sturzes, besteht die Möglichkeit, dass andere Personen es mitbekommen (Arbeiten bei offener Tür).

## **5. Ergonomie und Eigenschaften**

### **5.1 Schreibtisch**

Der Schreibtisch muss ausreichend höhenverstellbar sein. Die entsprechenden Parameter geben auch vor, welche Aufbauhöhe für das auszuwählende Laufband möglich ist. In Ausnahmefällen kann auch eine Tischhöhe genutzt werden. Hier ist zu beachten, dass das Laufen mit dem Laufband verletzungsfrei möglich ist und auf eine korrekte Körperhaltung geachtet wird (siehe Anlage 1 und 3).

### **5.2 Körperhaltung**

Auf eine ergonomische Haltung der Person, die das Laufband nutzt, sollte geachtet werden. Das Laufband und die Tischhöhe sollten bei einem Wechsel der Nutzenden immer wieder neu ausgerichtet werden. Zur ergonomischen Gestaltung kann die als Anlage 1 bezeichnete Hilfestellung genutzt werden. Hier ist jedoch auf die individuellen körperlichen Eigenschaften Rücksicht zu nehmen.

### 5.3 Lautstärke und Gewicht

Die Lautstärke des Laufbandes sollte den Arbeitsalltag nicht stören. Genaue Vorgaben macht die Technische Regel für Arbeitsstätten [ASR A3.7 „Lärm“](#)<sup>1</sup>:

Folgend ein Auszug:

Tätigkeitskategorie I – hohe Konzentration oder hohe Sprachverständlichkeit: 55 dB(A)

Tätigkeitskategorie II – mittlere Konzentration oder mittlere Sprachverständlichkeit: 70 dB(A)

(Quelle: <https://aug.dguv.de/arbeitssicherheit/laermschutz-im-buero/>)

Das Gewicht des Laufbandes hängt von den Gegebenheiten ab. Bei mobilem Einsatz in mehreren Büros, ist auf Transportabilität (möglichst geringes Gewicht, Transportrollen) zu achten. Bei feststehenden Laufbändern, die nicht bewegt werden müssen, kann der Aspekt Gewicht vernachlässigt werden, wobei es zu bedenken gilt, dass das Laufband zur Reinigung oder zur Wartung ggf. doch bewegt werden wird.

## 6. Sicherheit

### 6.1 Unterweisung und Betriebsanweisung

Vor der ersten Benutzung des Laufbandes muss eine sog. 'Unterweisung' anhand der Betriebsanweisung erfolgen. Die erfolgte Unterweisung wird von der unterwiesenen Person dokumentiert bzw. unterschrieben. Die genannten Dokumente sind dem Konzept unter Anlage 2 (Unterweisung Laufband für Büroarbeitsplätze) und Anlage 3 (Betriebsanweisung elektrisch betriebenes Laufband für Büroarbeitsplätze) zu entnehmen. Im Hinblick auf den Unfallversicherungsschutz bei der Nutzung des Laufbandes kommt diesem Aspekt hohe Bedeutung bei.

### 6.2 Regelmäßige Wartung

Bei elektrisch betriebenen Geräten handelt es sich um Geräte, die als ortsveränderliche elektrische Geräte das betreffende Prüfsiegel benötigen. Die Wartung des Gerätes ist gemäß Bedienungsanleitung und durch den Nutzerkreis im jeweils betroffenen Bereich sicherzustellen.

## 7. Kosten-Nutzen-Analyse

Die finanziellen Aspekte der Anschaffung und des Betriebs eines Laufbandes wurden analysiert. Diese beinhalten nicht nur die Anschaffungskosten, Strom- und Wartungskosten, sondern auch die verbesserte Gesundheit und gesteigerte Produktivität der Mitarbeiter sowie deren allgemeine Arbeitszufriedenheit.

### Kostenanalyse

#### **Anschaffungskosten:**

z. B. Kuipers Home Office Laufband K1: **419 €**  
z. B. Schreibtischerhöhung - Ultra Slim Desk Mini bei Worktrainer BV: **89 €**  
Ggf. höhenverstellbarer Tisch: **ca. 500 €**

#### **Laufende Kosten:**

Wartung und Reparaturen: je nach Hersteller sehr unterschiedlich.  
Stromkosten: Bei 300 Watt und einer Nutzung von 2 Stunden am Tag bei 5 Arbeitstagen (0,33 € pro kWh): **52 €** pro Jahr.

### Nutzenanalyse

#### **Gesundheitsvorteile:**

- Verringerung von Gesundheitsproblemen durch Bewegungsmangel - "5 Stunden körperliche Bewegung pro Woche sind erforderlich, um ein tägliches Sitzen von 8 Stunden und mehr zu kompensieren. Das Stehen am höhenverstellbaren Schreibtisch zählt nicht dazu." (Quelle: "Sport als Prävention: Fakten und Zahlen für das individuelle Maß an Bewegung", ärzteblatt.de)
- Das Gehen auf dem Laufband fördert die Durchblutung, stärkt das Herz sowie allgemein die Muskulatur und verbrennt Kalorien.

#### **Produktivitätssteigerung:**

- Studien zeigen, dass moderate körperliche Aktivität die kognitive Leistung und Produktivität steigern kann, was zu einem Anstieg der Arbeitsleistung um ca. 10-15% führen kann. (Quelle: Adria Quigley, Marlily MacKay-Lyons, Gail Eskes; „The Impact of Physical Activity on Cognitive Performance;“)

## **8. Auswertung und Ausweitung**

Die Auswertung stellt einen essentiellen Punkt bei der Bestimmung der Effektivität und Nachhaltigkeit des Projekts dar.

### **8.1 Erste Rückmeldungen aus der Pilotgruppe**

Ein erster Austausch über die Erfahrungen mit dem Laufband innerhalb der Pilotgruppe ergab, dass genau die positiven Effekte eingetroffen sind, die auch durch verschiedene Studien und Untersuchungen bestätigt wurden. Die Bewegung auf dem Laufband beeinflusste positiv die Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Motivation. Die Nutzerinnen und Nutzer gaben an, durch die Nutzung des Laufbandes eine Leistungssteigerung zu erleben.

### **8.2 Auswertung bei Ausweitung des Projekts**

Mittels eines Fragebogens, der der Anlage 4 zu entnehmen ist, und der dadurch gesammelten Daten, soll die Wirksamkeit des Projektes systematisch analysiert werden. Neben dem Fragebogen, den die Nutzerinnen und Nutzer 2x im Jahr per E-Mail zugesandt bekommen, wird die Möglichkeit zur spontanen und freiwilligen Rückmeldung über einen online zur Verfügung gestellten Feedbackbogen gegeben. Basierend auf den Ergebnissen der Auswertung werden Anpassungen vorgenommen, um das Angebot zu optimieren. Diese könnten sein:

- Anpassungen der Anzahl und Platzierung der Laufbänder auf Basis der Nachfrage und Nutzungsmuster.
- Änderung der Einweisung, um eine sichere Nutzung der Laufbänder zu gewährleisten.
- Einführung von Challenges, um die Motivation zur Nutzung der Laufbänder zu steigern.

### 8.3 Schrittweise Ausweitung

Basierend auf den Ergebnissen der Pilotgruppe und nachgewiesenem Nutzen soll mit einer schrittweisen Anschaffung weiterer Laufbänder und einer Ausweitung auf weitere Bereiche der Universität begonnen werden. Eine fortlaufende Überwachung der Effektivität und Effizienz soll 2x im Jahr per Fragebogen (siehe Punkt 8.2) vorgenommen werden.

## 9. Kommunikation und Marketing

### 9.1 Information

Auf dem Gesundheitsportal wird eine Seite eingerichtet, auf der sich alle Personen, die das Laufband schon nutzen oder sich dafür interessieren, informieren können. Dort wird das Konzept mit Anlagen, das Laufband und das ggf. notwendige Zubehör, der Feedbackbogen und die Kontaktdaten der zuständigen Person zu finden sein.

### 9.2 Veranstaltungen

Das Laufband wird bei Gesundheitstagen oder anderen universitären Veranstaltungen, die thematisch zur Nutzung eines Laufbandes am Arbeitsplatz passen, mitgebracht. Alle Universitätsangehörigen sollen dort die Möglichkeit bekommen, das Laufband auszuprobieren.

### 9.3 Feedback-Kanäle

Auf der für das Laufband eingerichteten Seite im Gesundheitsportal wird eine Feedbackmöglichkeit in Form von "Fragen und Anregungen" angelegt werden, um eine kontinuierliche Verbesserung basierend auf den Rückmeldungen der Nutzerinnen und Nutzern zu ermöglichen. Das ausgefüllte Formular wird automatisch an die E-Mail-Adresse der zuständigen Person gesendet. Des Weiteren werden die Kontaktdaten der zuständigen Person mit Telefonnummer und E-Mail-Adresse zu finden sein.

## 10. Finanzierung

Nach einer ersten Phase, bei der die Anschaffung zentral nach hochschulinterner Bekanntmachung erfolgt, die Finanzierung jedoch dezentral über die interessierten Bereiche erfolgt, wird die Bestellung und Finanzierung rein dezentral erfolgen.