



HOCHSCHULSPORT



Vollversammlung

Podcasts

EUSA-Games 2022

4 | 2021



Seminare
Workshops



Mentoring
Netzwerke

Klick rein!

Facebook
hochschulsportverband

Twitter
adhGER

Instagram
adh.de

Youtube
Hochschulsportkanal

adh.de

BILDUNGS- PROGRAMM

Seminare und Workshops

Steuerrechtliche Fragen
13. Januar 2022 | online

Workshop für kleine Hochschulsporteinrichtungen
25. Januar 2021 | online

**Führen – Kommunizieren – Gestalten
Modul 1 | Sich selbst und andere führen**
SoSe 2022 | TU Kaiserslautern

Netzwerktreffen

**Netzwerktreffen Breitensport
Das Hochschulsportprogramm:
Gelingensfaktoren und Best Practice-Modelle**
SoSe 2022 | Uni Ulm

**Netzwerktreffen Nachhaltigkeit
Aktuelle Trends und Entwicklungen**
SoSe 2022 | Uni Potsdam

Qualifizierungsreihe Tandem-Mentoring

Seminar: Mein Potenzial
14./15. Januar 2022 | UAS Frankfurt/Main

Netzwerktreffen und Zwischenbilanz
18./19. März 2022 | Uni Lüneburg

Qualifizierungsreihe Gesundheitsmanagement

Patinnen- und Paten-Treffen
26. Januar 2021 | online

**Kommunikation und Stakeholderanalyse
Teil 3 der Qualifizierungsreihe**
29./30. März 2021 | Kiel

Gesundheitspartner



Infos zu Qualifizierungsangeboten
für Übungsleitende finden Sie auf
adh.de

Änderungen vorbehalten!
Alle Infos und Termine auf adh.de

Herausgeber

Allgemeiner Deutscher
Hochschulsportverband e.V.
Max-Planck-Str. 2
64807 Dieburg
Telefon +49 6071 2086-10
Telefax +49 6071 2075-78
adh.de

ISSN-Nummer

1869-4500

Redaktion und Gestaltung

Julia Frasch
frasch@adh.de
Telefon +49 163 2086114

Fotos

adh-Archiv
EUSA-Archiv
FISU-Archiv
Arndt Falter
Jürgen Lechner
Matthias Piekacz
Uni Stuttgart, Regenscheit

Erscheinungsweise

Viermal jährlich
Für Mitglieder gratis

Druck

TZ Verlag & Print GmbH
Bruchwiesenweg 19
64380 Roßdorf

Namentlich gekennzeichnete

Beiträge geben nicht zwangsläufig
die Meinung der Redaktion wieder.
„hochschulsport“ erscheint im
48. Jahrgang

Gefördert durch das Bundesministe-
rium für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend (BMFSFJ), aus Mitteln des
Kinder- und Jugendplanes (KJP) des
Bundes durch die Deutsche Sportju-
gend (dsj).

nachgefragt

Themen und Beschlüsse der adh-Vollversammlung	4
Ehrungen und Auszeichnungen der adh-Vollversammlung	7
Rhine-Ruhr 2025 FISU Games: Meilensteine zum Jahresende	10
Mit Eugen über' n Wannsee – Elektromobilität im Wassersport	12
der adh trauert um Thomas Woll	14
der adh trauert um Dieter Thiele	15

gesundheitsförderung

h ² bewegt die Studierenden der Hochschule Magdeburg-Stendal	17
---	----

bildung

Podcast – Trends im Hochschulsport neu leben	20
Tandem-Mentoring: Den Sprung ins Berufsleben gestalten	24
Die Tandems 2021/22 stellen sich vor	26

wettkampf

Absage der Winter-Universiade Luzern 2021	28
Der Weg zu den European Universities Games Lodz 2022	29
Teilnahmemotive deutscher Studierender an EUSA-Games	30

studentisch

Studentisches Engagement: Wie läuft's in Frankfurt/Oder?	33
--	----

Partner des Hochschulsports

Gesundheitspartner

Fitnesspartner

Hotelpartner



MATRIX



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Themen und Beschlüsse der adh-Vollv



Studentische und hauptamtliche Delegierte der insgesamt 202 adh-Mitglieder

versammlung



Mitgliedshochschulen nahmen an der 116. Vollversammlung teil

Am 21. und 22. November 2021 ist die adh-Mitgliedschaft unter strengen Hygieneauflagen zu ihrer 116. Vollversammlung an der Goethe-Universität Frankfurt zusammengekommen, um das Jahr Revue passieren zu lassen und zukunftsweisende Entscheidungen zu treffen. Die Delegierten wählten unter anderem neue Gremienmitglieder, entschieden über Anträge und bewilligten den Haushalt 2022. Außerdem zeichnete der Verband die Hochschule des Jahres aus, verlieh drei Ehrenmitgliedschaften und vergab erstmals den adh-Nachhaltigkeitspreis. Aufgrund der Covid-19-Pandemie fanden die traditionellen begleitenden Sitzungen im digitalen Raum statt.

Blick nach vorne und zurück

Delegierte der über 200 Mitgliedshochschulen blickten auf dem Campus der Goethe-Universität Frankfurt nicht nur auf erfreuliche Entwicklungen wie die Vergabe der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games zurück, sondern auch auf die Corona-bedingten Herausforderungen. So stellte der adh-Vorstandsvorsitzende Jörg Förster in seiner Begrüßungsrede heraus, dass der Hochschulsport in Deutschland durch die Corona-Pandemie massive Einschränkungen erfahren hat und angesichts der derzeit angespannten Lage auch weiter erfahren wird.

„Für die Mitgliedshochschulen, deren Hochschulsporteinrichtungen und den adh ist die Pandemie leider immer noch der wesentliche Rahmen, in dem wir uns der Herausforderung stellen, unseren gesetzlichen Auftrag zu erfüllen. Dieser umfasst, Menschen in Bewegung zu bringen und die dabei entstehenden positiven Effekte spürbar zu machen. Außerdem, in der Lebenswelt Hochschule Gemeinsamkeit zu schaffen und Identität sowie Identifikation erfahrbar zu machen“, so Förster.

In Sachen Krisenbewältigung haben der Vorstand, die Gremien, die Mitgliedshochschulen sowie die institutionellen Partner gemeinsam intensiv daran gearbeitet, proaktiv zur Lösung der Krise beizutragen. Hier habe sich einmal mehr gezeigt, wie tief der Solidaritätsgedanke in der Kultur des Verbands verwurzelt ist.

Der Leiter des Hamburger Hochschulsports betonte, dass es den Hochschulsport-Einrichtungen in den letzten 18 Monaten gelungen sei, sich schnell auf die jeweiligen Rahmenbedingungen einzustellen und für Studierende und Mitarbeitende der Hochschulen vielfältige Angebote zu schaffen. Da der Hochschulsport jedoch nicht die Möglichkeit hat, Einnahmeausfälle und besondere Lasten über sogenannte ‚Corona-Mittel‘ zu kompensieren, sei es jetzt wichtiger denn je, gemeinsam tragfähige Lösungen für die Zukunft des Hochschulsports zu entwickeln.

„Der adh wird sich weiter dafür starkmachen und sich in einen intensiven Dialog mit seinen Ansprechpartnerinnen und -partnern sowie den Entscheidungsträgerinnen und -trägern im gesellschafts-, bildungs- und sportpolitischen Umfeld begeben. Erklärtes Ziel ist es, mittel- und langfristige Handlungs- und Planungssicherheit für die adh-Mitgliedshochschulen zu erreichen.“

Die Bedeutung des Hochschulsports für das Setting Hochschule unterstrich die Vizepräsidentin der Goethe-Universität Frankfurt, Prof. Dr. Christiane Thompson. Der Hochschulsport habe in den vergangenen eineinhalb Jahren großartige Arbeit geleistet und trotz pandemischer Einschränkungen mit seinen vorwiegend digitalen Angeboten maßgeblich zur physischen und psychischen Gesundheit von Studierenden und Mitarbeitenden beigetragen.



Die Vollversammlung bot Raum für informellen Austausch

Beschlüsse der Vollversammlung

Gründung des Beirats FISU Games 2025

Um in den nächsten Jahren die adh-Mitgliedschaft bestmöglich in den Gesamtprozess der Vorbereitung und Durchführung der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games einzubinden, beschlossen die Delegierten, die bestehenden Strukturen um ein weiteres Gremium, den adh-Beirat „FISU Games 2025“, zu erweitern. Dieser soll von November 2021 bis November 2025 den Gesamtprozess der Vorbereitung und Durchführung der Rhine-Ruhr 2025 FISU Games im adh begleiten, die Impulse aus der Mitgliedschaft aufnehmen und sich mit den angestrebten, langfristigen Effekten für den Hochschulsport in ganz Deutschland auseinandersetzen.

Entwicklung des Strategiepapiers 2030

Außerdem stimmten die Delegierten für die Erarbeitung eines Strategiepapiers 2030, um den Verband zukunftsorientiert aufzustellen und künftige Bedarfe sowie Handlungsfelder zu definieren. Das Konzept soll vom adh-Vorstand unter Einbeziehung

der Mitgliedschaft und unter Berücksichtigung der Ergebnisse der Evaluation des adh-Strukturprozesses entwickelt werden. Entsprechend den Szenarien des Strategiepapiers sollen außerdem die möglichen finanziellen Auswirkungen geprüft werden. Ziel ist, das Strategiepapier bei der 117. Vollversammlung zu präsentieren und im Anschluss über eine entsprechende Anpassung der Mitgliedsbeiträge abzustimmen.

Verabschiedung des verbandlichen Good Governance-Konzepts

Der adh-Governance-Beauftragte Joachim Weber hatte in den letzten Monaten gemeinsam mit der Arbeitsgruppe Good Governance sowie dem adh-Vorstand ein verbandliches Good Governance-Konzept erarbeitet. Mit dem Konzept verpflichtet sich der Verband, sein Handeln in erster Linie nach den Prinzipien der Nachhaltigkeit im Sinne der UN-Entwicklungsziele auszurichten. Das Konzept wurde von den Delegierten verabschiedet.

Anpassungen im Wettkampfsport

Da aufgrund der Corona-Pandemie zahlreiche nationale Hochschulmeisterschaften

ausgefallen waren, beschloss die Vollversammlung eine Erweiterung der Startberechtigungen von ehemaligen Studierenden. Demnach können ehemalige Studierende, die ihren Hochschulabschluss nach dem 1. Januar 2019 erlangt haben, bei nationalen Wettkampfsportveranstaltungen im Jahr 2022 starten. Außerdem verzichtete die Vollversammlung auf eine Ermahnung der Sportarten, die im Sommersemester 2021 und im Wintersemester 2021/2022 keinen Ausrichter gefunden hatten. Weiter beschloss die Vollversammlung die Startberechtigung von im Ausland studierenden deutschen Staatsbürgerinnen und -bürgern bei nationalen Wettkampfsportveranstaltungen.

Vorverlegung des Vollversammlungstermins 2022

Um vor dem Hintergrund des Pandemiegeschehens und den damit verbundenen Unsicherheiten künftig eine höhere Planungssicherheit für die Durchführung der adh-Vollversammlung zu schaffen, beantragte der Vorstand, diese nicht wie bisher im November, sondern früher im Kalenderjahr durchzuführen. Die Delegierten

befürworteten eine Verschiebung. Demnach findet die 117. adh-Vollversammlung bereits am 9. und 10. Oktober 2022 an der Humboldt-Universität zu Berlin statt.

Wahlen

Auf der Agenda der Vollversammlung stand die Wahl für den neu gegründeten adh-Beirat FISU-Games 2025, die Wahl des Governance-Beauftragten sowie Nachwahlen für den Beirat Bildung und Entwicklung sowie für die Rechnungsprüfung. Die Delegierten stimmten mit großer Mehrheit für die folgenden Kandidatinnen und Kandidaten:

Beirat FISU Games 2025

- Dr. Andrea Altmann | Uni Jena (hauptamtlich)
- Julius Gehring | TU Darmstadt (studentisch)
- Alma-Maria Hönow | DHBW Stuttgart (hauptamtlich)
- Ines Lenze | Uni Bochum (hauptamtlich)
- Jan-Philipp Müller | Uni Münster (hauptamtlich)
- Merle Rosenkötter | TU Darmstadt (studentisch)

Weiter gehören dem Beirat an:

- Joshua Miethke | adh-Vorstandsmitglied (studentisch)
- Benjamin Schenk | komm. adh-Generalsekretär
- René Wolf | adh-Geschäftsstelle, Sachbearbeitung

Governance-Beauftragter

- Joachim Weber

Nachwahl Beirat Bildung und Entwicklung

- Dr. Daniel Kraft | Uni Heidelberg (hauptamtlich)

Nachwahl stellv. Rechnungsprüfung

- Ebba Koglin | Uni Osnabrück (hauptamtlich)

Die Vollversammlung bestätigte außerdem die Mitglieder der Rechtsorgane des Verbands sowie die personellen Veränderungen im Länderrat.

Ehrungen und Auszeichnungen der adh-Vollversammlung

Im Rahmen der adh-Vollversammlung wurde der adh-Nachhaltigkeitspreis an die Freie Universität Berlin vergeben, die Technische Universität Dortmund als Hochschule des Jahres ausgezeichnet und Dr. Petra Bischoff-Krenzien, Lutz Hangartner und Prof. Dr. Nikolaus Risch zu Ehrenmitgliedern ernannt.

Nachhaltigkeitspreis für FU Berlin

Bei der Vollversammlung vergab der adh erstmals den von Sport-Thieme unterstützten adh-Förderpreis Nachhaltigkeit.

Vorstandsmitglied Julia Berschick erläuterte dazu: „Der adh hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Thema Nachhaltigkeit proaktiv in sein Handeln zu integrieren. Außerdem möchten wir unsere Mitgliedshochschulen darin bestärken und sie bestmöglich darin unterstützen, dem Thema Dynamik zu ver-

leihen. Daher haben wir 2020 das erste Mal den adh-Nachhaltigkeitspreis ausgeschrieben, ein Format, das Innovationen und die Umsetzung von Ideen auszeichnet, die das nachhaltige Gestalten des Hochschulsports in Deutschland fördern, weiterentwickeln und zukunftsorientiert verändern möchten.“

Ausgezeichnet wurde die Freie Universität Berlin für ihr nachhaltiges Engagement im Hochschulsport. Seit September 2021 nutzt die Zentraleinrichtung Hochschulsport für Schulungen und Kurse ein Motorboot mit Elektroantrieb, das keine umweltschädlichen Emissionen erzeugt. Das Ziel ist, nach und nach alle Motorboote des Wassersportzentrums durch die E-Variante zu ersetzen. „Aus unserer Sicht ist es wichtig, dass der Hochschulsport sich im Themenfeld Nachhaltigkeit engagiert. Zum einen können wir unsere Zielgruppe für den Umwelt- und



Christian Mundhenk nahm den adh-Förderpreis Nachhaltigkeit entgegen



Freude bei der TU Dortmund: Maximilian Roeren, Christoph Edeler und Albrecht Ehlers

Klimaschutz sensibilisieren, zum anderen sind wir als Serviceeinrichtung in der eigenen Hochschule sichtbar und positionieren uns als unverzichtbarer Bestandteil“, resümierte der Direktor der Zentraleinrichtung Hochschulsport, Christian Mundhenk, der die Auszeichnung mit Freude entgegennahm.

TU Dortmund ist Hochschule des Jahres

Eine Hochschule, die sich in diesem Jahr besonders hervorgetan hat, ist die Technische Universität Dortmund. Der adh-Vorstand würdigte den Hochschulsport der TU Dortmund für seine beispielhafte Arbeit und sein großes Engagement an der Hochschule, in der Region und im Verband als Hochschule des Jahres 2021.

Neben der Vielfalt und Qualität des klassischen Sport- und Bewegungsangebots für die Hochschulangehörigen hoben die Vorstandsmitglieder Franziska Faas und Joshua Miethke in ihrer Laudatio insbesondere die Gestaltung des Sportprogramms während der Corona-Pandemie hervor. „Die TU Dortmund hat in den letzten Jahren, aber insbesondere unter Pandemie-Bedingungen,

flexible und innovative Sport- und Bewegungsangebote auf die Beine gestellt und so den Angehörigen der Hochschule ein Stück Normalität und Ausgleich ermöglicht“, so Franziska Faas. Außerdem sei das Engagement bei der Umsetzung der deutschlandweiten Kampagne #stayfitathome zum Online-Hochschulsport vorbildlich gewesen.

Albrecht Ehlers, Kanzler der TU Dortmund, zeigte sich sehr erfreut über die höchste zu vergebende institutionelle Ehrung des adh: „Diese Auszeichnung erfüllt uns alle mit Stolz. Sie ist Ausdruck unseres aktiven Campuslebens. Der Leiter des Hochschulsports, Christoph Edeler, und sein Team engagieren sich außerordentlich für den Hochschulsport, auch über Dortmund hinaus.“

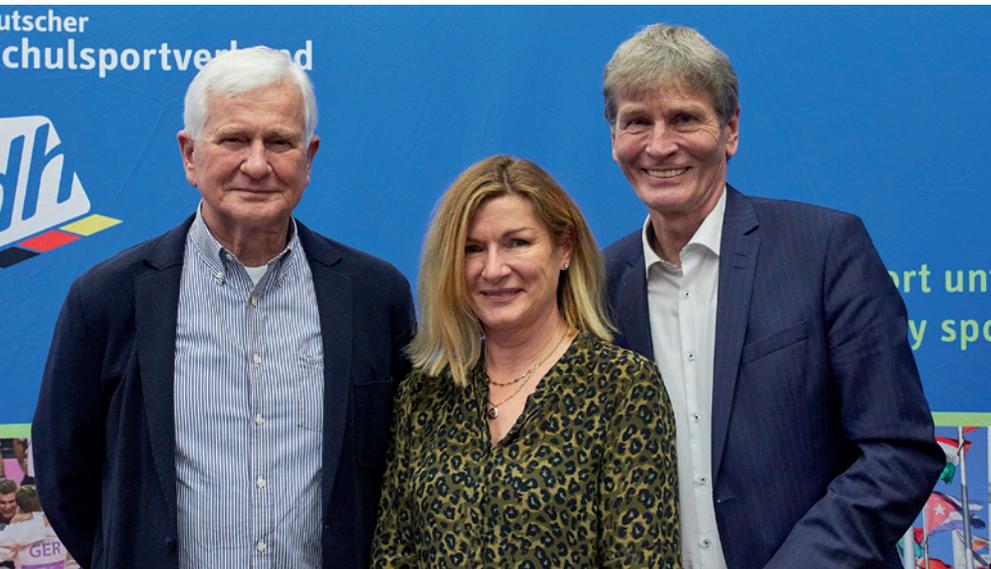
Christoph Edeler, der sich unter anderem als Länderratsprecher, Sportartenbeauftragter Wellenreiten und Mentor des adh-Projekts Tandem-Mentoring im Verband engagiert, ergänzte: „Ohne das Team des Hochschulsports wäre diese Auszeichnung nicht möglich gewesen. Auch während der Pandemie waren alle hoch motiviert, um weiter für die Studierenden und Beschäftigten da zu sein

und ihnen einen Ausgleich zum Studium und Beruf sowie zur Gesunderhaltung zu ermöglichen.“

Verleihung von Ehrenmitgliedschaften

Neben den Auszeichnungen der TU Dortmund und FU Berlin standen auch individuelle Ehrungen auf der Tagesordnung der Vollversammlung. So wurden Dr. Petra Bischoff-Krenzien, Lutz Hangartner und Prof. Dr. Nikolaus Risch für ihr jahrzehntelanges erfolgreiches Wirken für den deutschen Hochschulsport sowie den Verband zu adh-Ehrenmitgliedern ernannt.

Dr. Petra Bischoff-Krenzien engagierte sich von 1986 an für den Hochschulsport der Universität Potsdam – seit 2000 als dessen Leiterin. Bis zu ihrem Ruhestand im Jahr 2021 setzte sie sich unter anderem unermüdlich für das Handlungsfeld Gesundheitsförderung an Hochschulen ein. Der Pausenexpress war dabei das sichtbarste Erbe ihrer Schaffenszeit. Außerdem machte sie die Universität Potsdam 2006 zur Partnerhochschule des Spitzensports und führte sie 2010 zum Titel Hochschule des Jahres. Mit der Ausrichtung von zahlreichen Seminaren,



adh-Ehrenmitglieder Lutz Hangartner, Dr. Petra Bischoff-Krenzien, Prof. Dr. Nikolaus Risch



Gastgeber Martin Miecke

Tagungen, Wettkampfveranstaltungen und einer Vollversammlung sowie mit ihrem Engagement in adh-Gremien und -Projekten gestaltete Petra Bischoff-Krenzien die bundesweite Verbandsentwicklung maßgeblich und zukunftsweisend mit. Als Teamplayerin wirkte sie ebenso erfolgreich in die Universität Potsdam wie in den adh und machte Teamentwicklung zu einer Lebensaufgabe im bestmöglichen Sinne.

Lutz Hangartner, Fußball-Dozent und später Verantwortlicher für die Studienorganisation am Institut für Sport- und Sportwissenschaften der Universität Freiburg, engagierte sich von 1989 bis 2019 ehrenamtlich als Disziplinchef Fußball im adh. Bereits 1993 konnte er seinen größten sportlichen Erfolg feiern, als er mit dem Männerteam bei der Sommer-Universiade in Buffalo die Bronzemedaille holte. Doch wichtiger als Medaillen waren ihm in seiner 30-jährigen Amtszeit die Weiterentwicklung des studentischen Wettkampfsports und die Förderung des Frauenfußballs im adh. Neben der Etablierung der Frauen-Kleinfeldmeisterschaften initiierte er die Großfeld-Endrunde für Frauen bei Deutschen Hochschulmeisterschaften.

Außerdem begleitete er 2003 die erste Entsendung eines Frauenteam zur Sommer-Universiade nach Daegu in Südkorea. In Zusammenarbeit mit dem DFB organisierte Lutz Hangartner zahlreiche durch den DFB geförderte Auslandsreisen der Studierenden-Nationalmannschaft. Der adh profitierte stets von Lutz Hangertners unermüdlichem Engagement für den Verband sowie von seiner Anerkennung im deutschen Fußball, den er als Präsident des Bundes Deutscher Fußballlehrer wesentlich mitprägt.

adh-Disziplinchef Orientierungslauf, Prof. Dr. Nikolaus Risch, setzt sich auf bemerkenswerte Art und Weise seit 31 Jahren für seine Sportart sowie übergeordnete Themen des Hochschulsports ein. Mit der Teilnahme an bisher 14 Studierenden-Weltmeisterschaften als Trainer und Disziplinchef sowie mit der Organisation von 30 Deutschen Hochschulmeisterschaften schrieb Niko Risch Sportgeschichte im adh. Darüber hinaus unterstützte er den Verband in vielfältiger Weise. So vertrat er während seiner Amtszeit als Rektor der Universität Paderborn und in den Jahren danach regelmäßig die Themen und Interessen des adh gegenüber der Hochschul-

welt, der Wirtschaft und der Politik. Auch bei der Bewerbung um die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games war Niko Risch stets ein wichtiger Begleiter und tatkräftiger Unterstützer.

Die Ehrenmitglieder bedankten sich für die Auszeichnungen und hoben hervor, auch künftig dem Verband gerne mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Außerdem appellierten sie an die Delegierten sowie an den adh-Vorstand, die Potenziale der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games bestmöglich für die bundesweite Entwicklung des Hochschulsports zu nutzen.

Dank

Ein besonderer Dank für die hervorragende und flexible Ausrichtung der 116. adh-Vollversammlung unter Corona-bedingt schwierigen Voraussetzungen geht an das Hochschulsport-Team der Goethe-Universität Frankfurt um Martin Miecke. Außerdem dankt der adh allen Partnern und Sponsoren für ihre umfangreiche Unterstützung.

▪ Julia Frasch,
adh-Öffentlichkeitsreferentin

Rhine-Ruhr 2025 FISU Games: Meilensteine zum Jahresende

In den letzten Wochen erreichte die 2025 FISU Games Working Group gemeinsam mit dem CEO der Durchführungsgesellschaft, Stefan Kürten, wichtige Meilensteine auf dem Weg zur Ausrichtung der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games.

Strukturen und Prozesse

Mit der Wahl des neuen adh-Gremiums „Beirat FISU Games 2025“ bei der adh-Vollversammlung (vgl. S. 6) wurde die relevante Struktur geschaffen, um im weiteren Prozess bis zur Ausrichtung der 2025 FISU Games die Interessen und Bedürfnisse der adh-Mitgliedschaft nachhaltig abzubilden. Im Beirat soll ein gemeinsames Verständnis von Inhalten geschaffen werden, die für den deutschen Hochschulsport und die adh-Mitgliedshochschulen relevant sind und deren Wirkung weit über die 2025 FISU Games

hinaus gehen soll. Als Arbeitsgrundlage für den Beirat dienen zunächst Impulspapire, welche die 2025 FISU Games Working Group zu den bisher als bedeutsam identifizierten Themenfeldern Duale Karriere, Inklusion, Menschenrechte, Nachhaltigkeit und studentische Partizipation erarbeitet hat. Jan Philipp Müller und Ines Lenze, Beiratsmitglieder aus NRW, freuen sich auf die bevorstehenden Aufgaben: „Wir möchten gerne die Herausforderung annehmen, für die bestmögliche Einbindung und Umsetzung der Impulse aus der gesamten adh-Mitgliedschaft zu sorgen. Die Region Rhein-Ruhr bietet nicht nur unglaublich viele Möglichkeiten, unvergessliche FISU Games für alle Beteiligten zu organisieren, sondern auch, nachhaltige Entwicklungsimpulse für 'Hochschulsportdeutschland' zu setzen. Die Chancen, langfristig eine bessere politische Verankerung für den Hochschulsport

über 2025 hinaus zu erreichen, sind enorm. Für diese Chancen wollen wir uns zusammen mit den hauptamtlichen und studentischen Kolleginnen und Kollegen aus ganz Deutschland im Beirat engagieren.“

Die Arbeitsergebnisse des Beirats werden über den adh-Vorstand gegenüber der Durchführungsgesellschaft vertreten. Deren CEO, Stefan Kürten, bekräftigte die Bedeutung der Teilhabe der adh-Mitgliedshochschulen. „Um die 2025 FISU Games zu einem nationalen Erfolg zu machen, müssen wir alle unserer Fantasie freien Lauf lassen und Forderungen stellen. Diese müssen wir dann in einem offenen und ehrlichen Diskurs behandeln und gemeinsam erarbeiten, was möglich ist. Auf diesen Diskurs mit den studentischen und hauptamtlichen Vertreterinnen und Vertretern der adh-Mitgliedshochschulen freue ich mich sehr.“

Abstimmungsgespräche und Ergebnispräsentationen

Im November 2021 führten der adh-Vorstandsvorsitzende Jörg Förster und Stefan Kürten intensive Abstimmungsgespräche mit den fünf ausrichtenden Kommunen.



Stefan Kürten und Jörg Förster berichteten ausführlich bei der adh-Vollversammlung



Jörg Förster und Prof. Dr. Peter-André Alt mit der „FISU-Plaque“

RHINE- RUHR 2025 FISU WORLD UNIVERSITY- GAMES SPORT MEETS SCIENCE

Diese dienen dazu, die Sportstätten-situation zu evaluieren und mögliche permanente beziehungsweise temporäre Maßnahmen zu identifizieren. Außerdem hatten Jörg Förster und Stefan Kürten die Gelegenheit, gemeinsam im Sportausschuss des Landtags NRW den Sachstand zur Vorbereitung der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games vorzustellen. Dem schloss sich die umfangreiche Berichterstattung gegenüber der adh-Mitgliedschaft im Rahmen der Vollversammlung an. Diesen Präsenzterminen folgte am 10. Dezember 2021 die Präsentation des Progress-Reports gegenüber dem FISU-Exekutivkomitee im Rahmen einer Online-Sitzung. Jörg Förster bilanzierte: „Wir haben in den letzten Monaten mit unseren Partnern und den adh-Mitgliedshochschulen wichtige Meilensteine für die erfolgreiche Vorbereitung und Durchführung der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games erreicht. Das sehr positive Feedback zum bisher Geleisteten bestärkt uns auf unserem gemeinsamen Weg. Basierend auf den identifizierten Arbeitspaketen haben wir einen klaren Fahrplan und die entsprechenden Strukturen für die Aufgaben, die in den nächsten Monaten anstehen.“

Damit die Durchführungsgesellschaft die nächsten Schritte gehen kann, ist für das erste Quartal 2022 die Einstellung der Führungsebene vorgesehen, die Besetzung der Abteilungen ist für das zweite Quartal 2022 avisiert.

Breite Unterstützung aus dem Hochschulbereich

Seit Mai 2021 hat die „FISU-Plaque“ an allen adh-Mitgliedshochschulen in NRW Station gemacht. Hochschulleitungen, Hochschulsportleitende und Studierende kamen ins Gespräch zum Event und signalisierten vielfältig ihre Unterstützung. Bei der HRK-Mitgliederversammlung im November 2021 hatte Jörg Förster die Gelegenheit, sich mit deren Präsident Prof. Dr. Peter-André Alt zur Ausrichtung der 2025 FISU Games auszutauschen.

Dabei sicherte der HRK-Präsident seine Unterstützung für die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games zu: „Ich freue mich, dass die Hochschul- und Austragungsorte der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games einmal mehr die Gelegenheit haben werden, unser Land und unsere

Wissenschaftsorganisationen als weltoffene Gastgeberinnen und Gastgeber erlebbar zu machen. Die Spiele sind eine hervorragende Möglichkeit, die Verbindung von Wissenschaft und Sport an deutschen Hochschulen sichtbarer zu machen. Sie unterstreichen die Rolle des Hochschulsports im hochschulischen Gesundheitsmanagement, bei der Stärkung von Resilienz, sozialem Zusammenhalt und gegenseitiger Toleranz. Auch werden die Region Rhein-Ruhr sowie der Wissenschaftsstandort Deutschland davon profitieren, wenn mit der Austragung eines Sportgroßereignisses verbundene Fragestellungen – etwa der Wandel von der Industrie- zur Wissensgesellschaft, Metropolisierung oder nachhaltige Entwicklung – aufgegriffen und wissenschaftlich bearbeitet werden.“

Auch im kommenden Jahr wird es zahlreiche Anlässe geben, die dazu beitragen, mit den Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games Erfolgsgeschichte für den Hochschulsport und Sportdeutschland zu schreiben.

▪ Julia Frasch,
adh-Öffentlichkeitsreferentin

Mit Eugen über' n Wannsee – Elektromobilität im Wassersport



Seit September 2021 nutzt die Zentraleinrichtung Hochschulsport der Freien Universität Berlin ein Motorboot mit Elektroantrieb für Schulungen und Kurse. Dafür wurde die Zentraleinrichtung mit dem adh-Förderpreis Nachhaltigkeit ausgezeichnet. Bewährt sich das neue Wasserfahrzeug in der Praxis, möchte die Freie Universität zukünftig weitere Motorboote mit dem abgasfreien Antrieb ausstatten.

Nahezu geräuschlos gleitet Eugen über das Wasser. Keine Selbstverständlichkeit, denn seine 700 Kilogramm Gewicht, verteilt auf fünf Meter Länge, machen das Boot zu einem Schwergewicht seiner Art. Für seine Schnelligkeit ist es mit 15 PS nicht gerade bekannt. Aber es hat andere Vorzüge: Eugen ist das erste Motorboot des Wassersportzentrums der Freien Universität Berlin, das mit einem Elektromotor ausgestattet ist und keine umweltschädlichen Emissionen erzeugt.

Der Name ist Programm

Eugen ist ein Akronym und steht für „E wie elektrisch, U wie umweltfreundlich, G wie geräuschlos, E wie effizient, N wie nachhaltig“. Der Namensvorschlag für das neue Schulungsboot wurde über eine Instagram-Umfrage ermittelt.

Wenn sich Eugen bewährt, sollen nach und nach alle fünf Motorboote des Wassersportzentrums durch die E-Variante ausgetauscht werden. Das Ziel sei, künftig abgasfreien Praxisunterricht anbieten zu können, sagt Per Salzwedel, Leiter des Wassersportzentrums: „Beim Wassersport sind wir ganz besonders auf ein funktionierendes Ökosystem

angewiesen und tragen deshalb eine hohe ökologische Verantwortung.“ Zur Ausbildung gehöre deswegen auch, für das Thema Umwelt- und Naturschutz zu sensibilisieren.

Nachhaltigkeit an der Freien Universität Berlin

Andreas Wanke, Leiter der Stabsstelle Nachhaltigkeit und Energie der Freien Universität, begrüßt die Umstellung auf E-Boote: „Ich freue mich, dass sich der Hochschulsport, wie viele andere Bereiche in der Universität auch, mit dem Thema Nachhaltigkeit befasst und einen Beitrag leistet, der sichtbar ist und auch noch Spaß macht.“ Die Ehrung mit dem adh-Förderpreis sei eine großartige Bestätigung für diesen Einsatz. Die Stabsstelle bündelt die wesentlichen Querschnittsaufgaben des Nachhaltigkeitsmanagements an der Freien Universität Berlin und hat das Projekt des Hochschulsports von Beginn an unterstützt. Elektromobilität wird an der Hochschule im Berliner Südwesten generell eine große Bedeutung zugemessen. Der Fuhrpark wird sukzessive auf Elektroantrieb umgestellt und so passt auch die Idee des verbrennungsfreien Antriebs im Wassersportzentrum gut zur Strategie der Hochschule.

Odyssee auf dem Markt für Elektroantriebe

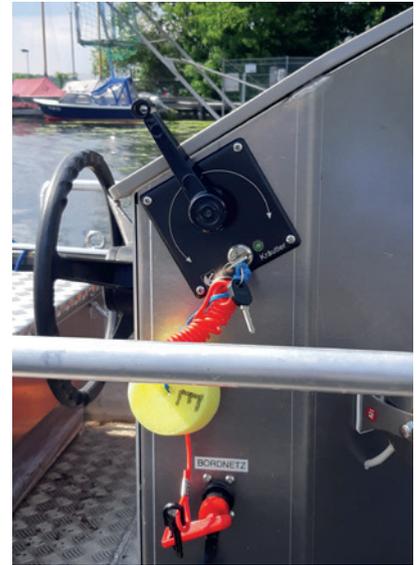
Bislang waren im Wassersportzentrum der Freien Universität ausschließlich Motorboote mit Gasantrieb im Einsatz. Weil sich die am Wannsee gelegene Sportstätte in einem sensiblen Trinkwasserschutzgebiet befindet, seien Benzinmotoren keine Option gewesen, erläutert Per Salzwedel. „Gasmotoren sind besser für die Umwelt, aber auch mit

sehr hohen Wartungskosten verbunden.“ Als ein alter Motor 2019 ausgetauscht werden musste, habe man entschieden, auf Elektroantrieb zu wechseln. Diese Boote kosteten zwar in der Anschaffung mehr, rechneten sich aber langfristig, weil der Verschleiß geringer sei, sagt Salzwedel.

„Eugens Weg zu uns an den Wannsee war lang“, berichtet Christian Mundhenk, Direktor der Zentraleinrichtung Hochschulsport. Zunächst einmal habe sein Team intensiv recherchiert – online, auf Bootsmessen sowie im Austausch mit Kolleginnen und Kollegen anderer Hochschulen. „Es war gar nicht so einfach, an Informationen zu kommen. Elektroantrieb ist im Wassersport noch lange nicht so verbreitet wie in der Autoindustrie.“

Die Suche war auch deshalb schwierig, weil für Schulungsfahrzeuge besondere Anforderungen gelten. So müssen zum Beispiel der Rumpf und der Motor besonders stabil sein, damit das Boot bei einem Fahrfehler nicht beschädigt wird. Neben der Ausbilderin oder dem Ausbilder müssen zusätzlich zwei Prüflinge Platz finden. Nach der erfolgten Ausschreibung mit Unterstützung durch den Zentralen Einkauf wurde schließlich eine Firma gefunden, die die außergewöhnlichen Anforderungen erfüllen konnte.

Während der Bauphase, die sich durch die Pandemie in die Länge zog, stand das Team vom Wassersportzentrum in engem Austausch mit der beauftragten Firma. Tobias Scharfschwerdt, erfahrener Bootsbauer im Hochschulsport-Team, hat immer wieder geprüft, ob



Eugen: Das erste Motorboot des Wassersportzentrums der FU Berlin, das mit einem Elektromotor ausgestattet ist

das Elektroboot die an Schulungs- und Ausbildungsboote gestellten Anforderungen erfüllt und nach der Auslieferung weitere Anpassungsarbeiten vorgenommen.

Zusätzlich musste am Steg die entsprechende Ladeinfrastruktur vorbereitet werden. Auch hier konnte das Team des Hochschulsports auf die universitäre Unterstützung zählen. Die Technische Abteilung sorgte für die entsprechenden Vorbereitungen, sodass ein Aufladen direkt am Steg möglich ist.

Praxistest bestanden

Ende April 2021 konnten die Hochschulsportmitarbeiterinnen und -mitarbeiter das Wasserfahrzeug in Empfang nehmen; fünf Monate später lag die Zulassung vor, und das Boot konnte in See stechen. „Jetzt sind wir in der Pilotphase und verfolgen gespannt, wie sich Akku, Ladezeit und Motor im Alltag schlagen“, sagt Christian Mundhenk. Dann werde sich auch zeigen, ob das E-Boot mühelos bis zu elf Stunden am Tag zum Einsatz kommen kann.

Die ersten Praxistests habe Eugen erfolgreich bestanden, befindet Per Salzwedel.

„Es braucht ein bisschen Zeit, um sich an ein elektrobetriebenes Boot zu gewöhnen, aber bisher haben wir nur positives Feedback von den Nutzerinnen und Nutzern erhalten.“ Für weitere Eindrücke müsse man sich noch gedulden, da das Wassersportzentrum derzeit eine Winterpause einlegt. Die neue Saison soll im April 2022 starten.

Finanzierung

Nach den ersten Recherchen zur Elektromobilität im Wassersport wurde schnell deutlich, dass die notwendigen Investitionen in Höhe von rund 50.000 Euro nicht durch den Haushalt der Zentraleinrichtung Hochschulsport getätigt werden können. Folglich wurde die Idee der Hochschulleitung sowie der Leitung der Haushaltsabteilung präsentiert und glücklicherweise positiv beschieden. Für das Projekt konnten Mittel für Sonderinvestitionen beantragt werden, die durch den Zentralen Haushalt der Freien Universität bereitgestellt wurden.

Blühender Campus

Der Hochschulsport der Freien Universität Berlin beteiligt sich nicht nur im Rahmen der Elektromobilität für die zentralen

Klimaschutz- und Nachhaltigkeitsziele der Hochschule. Zur Unterstützung des Projekts „Blühender Campus“ wurde im Sommersemester 2021 zum Beispiel der Kurs Yoga und Artenvielfalt outdoor initiiert. Die Kursbeschreibung verdeutlicht die Intention: „Beim Yoga kann man auf wunderbare Weise die Verbindung mit der Natur und der Vielfalt an Arten um uns herum spüren und beobachten. Die Yoga-Einheiten finden auf einer Blühfläche der Initiative Blühender Campus FU statt, umgeben von Wiesenflockenblumen, Obstbäumen und Wiesenmargeriten. Klassische Yogaübungen und Atemtechniken sollen kombiniert mit tagesaktuellen Infos zu Flora und Fauna das Bewusstsein schärfen und den Körper mit der Natur in Einklang bringen.“

An der internen Ausschreibung „Futurist“, eine mit 5.000 Euro dotierte Ideenförderung für Klimaschutz und Nachhaltigkeit, möchte sich der Hochschulsport ebenso beteiligen.

■ Anne Stiller,

Pressestelle Freie Universität Berlin

der adh trauert um Thomas Woll

Nach kurzer schwerer Krankheit ist Thomas Woll, Hochschulsportleiter der Technischen Universität Kaiserslautern, am 22. November 2021 im Alter von 60 Jahren verstorben. Der adh nimmt Abschied von einem langjährigen Freund und Weggefährten.

Der adh trauert um einen Wegbegleiter, der einen wichtigen und großen Teil seines beruflichen und privaten Lebens dem Hochschulsport gewidmet und ihn bundesweit durch sein visionäres Denken und Handeln sowie seine große Solidarität und Offenheit geprägt hat.

Nach dem Studium der Sportwissenschaft in Mainz begann Thomas Woll seinen beruflichen Werdegang 1987 als Sportlehrer an der TU Kaiserslautern. Er folgte 2005 in die Fußstapfen des adh-Ehrenmitglieds Götz Birnmeyer und führte mit seinem unermüdlichen Engagement, seinem Weitblick, seiner Kreativität und Tatkraft den Unisport rasch an die nationale und internationale Spitze. Thomas Wolls Credo, der Campus sei ein Ort, an dem sich Studierende und Lehrende wohlfühlen sollten, war dabei stets handlungsleitend.

Für die rasche Entwicklung des Hochschulsports an der TU Kaiserslautern zeichnete der adh die TU als „Hochschule des Jahres 2007“ aus. Thomas Woll ruhte sich nicht auf den Lorbeeren aus: Unter seiner Federführung wurde der Unisport 2009 durch das Unifit erweitert und Sportanlagen modernisiert. Mit der Ausweitung des Programms auf 100 Sportarten und zahlreiche Events trug Thomas Woll wesentlich zur Vielfalt des Unisports und zur Vernetzung der TU Kaiserslautern in der Stadt und der Region

bei. Schon früh engagierte er sich im Bereich der Gesundheitsförderung und des -managements. Dies führte dazu, dass die Entwicklung an der TU Kaiserslautern als beispielgebend für den deutschen Hochschulsport gilt und die TU Kaiserslautern für die Innovationskraft und den Ideenreichtum des eigenen Hochschulsports mit zahlreichen nationalen und internationalen Preisen ausgezeichnet wurde.

Dabei war Thomas Woll stets ein Teamplayer. Er verstand es, den Gedanken des „Füreinander Daseins“ zu leben und zu vermitteln – an sein Team sowie an die Studierenden und Mitarbeitenden der TU Kaiserslautern. Für die Kolleginnen und Kollegen der adh-Mitgliedshochschulen und der adh-Geschäftsstelle war er ein stets ansprechbarer Ratgeber und Experte.

Er engagierte sich ehrenamtlich im Verband, beispielsweise im Finanzausschuss und im adh-Mentoringprojekt Tandem und war außerdem perfekter Gastgeber für die adh-Vollversammlung 2008 sowie für zahlreiche Seminare, Kongresse und Wettkampfveranstaltungen.

Thomas Woll setzte Maßstäbe im Bereich der Personalentwicklung des eigenen Unisports wie auch im adh, wo er als Mentor sein Wissen und seine Erfahrung mit großer Offenheit weitergab. Auch für das Thema Duale Karriere setzte er sich nachhaltig ein. Er ermöglichte zahlreichen studentischen Spitzensportlerinnen und -sportlern der TU Kaiserslautern nicht nur die erfolgreiche Teilnahme an nationalen und internationalen Wettkämpfen, sondern auch die gelungene Vereinbarung von Studium und Spitzensport.



Thomas Woll

Der adh-Vorstandsvorsitzende Jörg Förster: „Thomas Woll war ein rundum lebensbejahender, humorvoller und anregender Freund und Kollege, der jederzeit für einen Austausch zur Verfügung stand und für den der Blick immer nach vorne Richtung Zukunft ging. Er hinterlässt in der Hochschulsportfamilie eine große Lücke. Seine Unterstützung als ausgewiesener Experte, Stratege und Visionär war im Kollegenkreis hoch anerkannt und stark nachgefragt. Wir sind tief betroffen über seinen plötzlichen Tod und trauern über einen unersetzbaren Weggefährten. Der adh und der deutsche Hochschulsport haben ihm viel zu verdanken. Unser Mitgefühl und unsere Anteilnahme gelten vor allem seiner Familie und dem Unisport-Team“.

■ Julia Frasch,
adh-Öffentlichkeitsreferentin

der adh trauert um Dieter Thiele

Der ehemalige Hochschulsportleiter der Universität Paderborn, Dieter Thiele, ist am 27. November 2021 im Alter von 74 Jahren plötzlich und unerwartet verstorben.

Mit ihm verliert nicht nur der Hochschulsport Paderborn seinen Gründungsvater, sondern auch der adh einen engagierten Unterstützer und Wegbegleiter, der das Motto „Wir bewegen kluge Köpfe“ über Jahrzehnte mit Leben gefüllt hat.

Nach seinem Sport- und Englisch-Studium in Paderborn hat Dieter Thiele an seiner Alma Mater zunächst als studentischer Mitarbeiter in der Sportwissenschaft den Aufbau des Hochschulsports geprägt. Als Leiter des Hochschulsports entwickelte er diesen über 40 Jahre zu einer nicht mehr wegzudenkenden erfolgreichen Institution der Universität Paderborn.

Mit großer Beharrlichkeit, enormer Ausdauer und seiner ganz besonderen Art, auf Menschen zuzugehen, initiierte er zahlreiche Projekte, die sich nicht nur lokal, sondern auch bundesweit durch eine große Strahlkraft für den Hochschulsport auszeichneten. Zu den Meilensteinen zählen der Aufbau des Paderborner Gesundheits- und Trainingszentrums sowie die Entwicklung eines digitalen Kursbuchungssystems, das später an vielen deutschen Universitäten und Hochschulen eingerichtet wurde und frühzeitig zur digitalen Vernetzung des Hochschulsports beigetragen hat. Außerdem initiierte er in Paderborn die Konzeption und Einführung des Pausenexpress, der seit über zehn Jahren bundesweit Erfolgsgeschichte schreibt. Darüber hinaus setzte sich Dieter Thiele, lange bevor das Projekt

„Partnerhochschule des Spitzensports“ existierte, für die Vereinbarkeit von Studium und Spitzensport ein. Im Jahr 2005 unterzeichnete die Universität den Kooperationsvertrag.

Dieter Thiele engagierte sich im adh als Mentor im Projekt Tandem-Mentoring ebenso wie als Ausrichter zahlreicher Tagungen und Kongresse im Bildungs- und Gesundheitsbereich sowie von Wettkampfsportveranstaltungen. Außerdem wirkte er maßgeblich an der starken politischen Vernetzung innerhalb der Region und des Bundeslands mit und engagierte sich umfassend in der Landeskonferenz NRW für Hochschulsport.

Dass die Universität Paderborn im Jahr 2015 als Hochschule des Jahres ausgezeichnet wurde, ist auf das kontinuierliche Engagement und die zukunftsweisenden Ideen Dieter Thieles zurückzuführen.

„Es hat uns leider ein wichtiger Wegbegleiter und Unterstützer des Hochschulsports in Deutschland verlassen. Dieter Thiele war im adh und der Fachwelt hoch anerkannt. Mit seiner Integrität, seiner stets lösungs- und wertorientierten Herangehensweise, seinen zukunftsweisenden und unkonventionellen Ideen sowie der herausragenden fachlichen Kompetenz war er für viele von uns ein Vorbild und Motor für die deutsche Hochschulsportentwicklung. Das von ihm selbst entwickelte Kundenverwaltungsprogramm war für mich der Einstieg in die Digitalisierung der Hochschulsportverwaltung“, hebt der adh-Vorstandsvorsitzende Jörg Förster die Verdienste Dieter Thieles hervor.

Jan Philipp Müller, Vorsitzender der Landeskonferenz NRW für Hochschulsport ergänzt: „Wir sind unfassbar traurig über den Tod



Dieter Thiele

von Dieter Thiele. Er war einfach der hilfsbereiteste und netteste Kollege, den wir erlebt haben. Er hat unglaublich viele Neuerungen im Hochschulsport initiiert und umgesetzt. Egal ob es um Sportstätten ging, Unterstützung bei Steuerfragen oder als Programmierer und Wegbereiter für eine Hochschulsportsoftware. Dabei war er stets gelassen und charmant, immer engagiert aber nie verbissen. Für mich persönlich war Dieter Thiele ein wichtiger Mentor und wirkliches Vorbild.“

Der adh wird das Andenken an Dieter Thiele in Ehren halten. Das Mitgefühl und die Anteilnahme gelten insbesondere seiner Familie und dem Hochschulsport-Team.

▪ Julia Frasch,
adh-Öffentlichkeitsreferentin

Fitnesspartner

MATRIX

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



VIRTUAL TRAINING CYCLE

INDOOR CYCLING FÜR ALLE JEDERZEIT

Mit dem neuen Virtual Training Cycle können alle Trainierenden jetzt **echtes Indoor Cycling auf der Cardiofläche erleben – wann und wie sie wollen!**

Dabei bleiben sie mit exklusiven Programmen wie Sprint 8 Intervalltraining, Virtual Active und Target Training hoch motiviert und können sich

bei interaktiven On-Demand Cycling Kursen zusätzlich herausfordern.

Wer sich beim Workout lieber unterhalten lässt, streamt seine persönlichen Lieblingssongs, Filme oder Serien. Alles auf einem Cycle, das speziell für intensivste Trainingseinheiten entwickelt wurde.

h² bewegt die Studierenden der Hochschule Magdeburg-Stendal

Für das im Juni 2020 gestartete Projekt h² bewegt zieht die Hochschule Magdeburg-Stendal eine positive Zwischenbilanz. Es ist eines der über 50 bewilligten Projekte der gemeinsamen Initiative von adh und Der Techniker „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“. Das Dachprojekt des Sport- und Gesundheitszentrums der Hochschule Magdeburg-Stendal bündelt zahlreiche bewegungsfördernde Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention im Setting Hochschule.

h² bewegt den Studienalltag und darüber hinaus

„Alles Leben ist Bewegung. Bewegung ist Leben“. Das Zitat von Leonardo da Vinci

schmückt seit dem Sommersemester 2021 den Eingangsbereich des Hörsaalzentrums auf dem Campus Magdeburg. Als Leitspruch trug er maßgeblich zur Konzeption des Projektantrags für die Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ bei. Ziel war es, neben den bereits bestehenden Angeboten und Maßnahmen des Sport- und Gesundheitszentrums den Studienalltag der Studierenden genauer in den Blick zu nehmen und Touchpoints zu identifizieren, die bewegungsförderlicher gestaltet werden können. „Es ging um die Identifikation von Punkten im Tagesablauf unserer Studierenden, die wir bisher aus verschiedenen Gründen noch nicht in den Fokus nehmen konnten“, erläutert Josefine Winning, Leiterin des Sport- und Gesundheitszentrums.

Eine Arbeitsgruppe aus Studierenden und Mitarbeitenden entwickelte im Rahmen mehrerer Ideenworkshops realisierbare Maßnahmen für die Hochschule. Wichtig war von Beginn an der Einbezug der Hochschulleitung und weiterer Stakeholder, wie Baudezernat, Hochschulkommunikation und Arbeitskreis Gesundheit als Steuerungsgremium. In Letzterem partizipiert der Studierendenrat und brachte sich so aktiv in die Planungen ein. „Akzeptanz, Mitgestaltung und zielgerichtete Kommunikation sind die wesentlichen Erfolgsfaktoren“, so Winning. Im Rahmen des Projektantrags wurden insgesamt 13 Maßnahmen entwickelt, die teilweise eigenfinanziert, teilweise aus Drittmitteln umgesetzt werden, sodass final vier Teilprojekte (im Folgenden blau hervorgehoben) unter die Projektförderung der Initiative 2.0 fallen.

Mit Storytelling zur Projektbewilligung

Durch Storytelling wurden die Ideen lebendig und greifbar in den Antrag gebracht.



Durch Nudging sollen auch weniger sportaffine Studierende Freude an Bewegung erfahren

Dabei half Musterstudentin Lisa – und probierte sich an allen Aktionen, die unter dem Projektdach h² bewegt bereits stattgefunden hatten beziehungsweise geplant und somit Teil der Antragstellung waren:

h² bewegt das erste Semester: Zu Beginn ihres Studiums wurde Lisa eine Broschüre ausgehändigt, in der alle wichtigen Informationen rund um das Sport- und Gesundheitszentrum enthalten sind. Sowohl Erstsemester als auch neue Mitarbeitende können sich so über alle Sport- und Beratungsangebote, den Equipmentverleih und weitere Aktionen informieren.

h² bewegt den Morgen: Noch bevor Lisa das Haus verlässt, wird sie per App vom Sport- und Gesundheitszentrum dazu inspiriert, sich physisch zu betätigen. Im Format „Daily Challenge“ bekommen die Teilnehmenden jeden Tag eine sportliche, entspannende oder gesundheitsfördernde Aufgabe.

h² bewegt den Weg zur Hochschule: Lisa schwingt sich auf ihr Fahrrad Richtung Campus. Für die nötige Motivation beteiligt sich die Hochschule an der Academic Bicycle Challenge – dem internationalen Fahrrad-Wettbewerb für Hochschulen. Ziel ist es, möglichst viele Fahrrad-Kilometer zurückzulegen. Die Challenge vereint Spaß, gesunde Bewegung und praktischen Klimaschutz.

h² bewegt die Pausen: Auf dem Campus angekommen hat Lisa noch etwas Leerlauf, bevor ihre Lehrveranstaltung beginnt. Um nicht wieder müde zu werden, geht sie mit ihren Kommilitoninnen zum Kickertisch. Die kurze Partie macht nicht nur Spaß, sondern verhindert unnötiges Sitzen und erhöht die Reaktionsfähigkeit sowie Konzentration.

h² bewegt die Gebäude: Auf dem Weg zum Seminarraum nimmt Lisa die Treppen. Diese haben Stufenbeklebung und erinnern sie daran, dass Treppensteigen gut für die Gesundheit ist. Das ermuntert Lisa dazu, zukünftig eher die Treppe als den Aufzug zu nutzen. Im Flur passiert Lisa ein großes Piktogramm auf dem Fußboden. Es zeigt das Himmel-Hölle-Spiel, welches sie auffordert,

mitzumachen. Der Seminarraum ist noch verschlossen – in unmittelbarer Nähe befindet sich ein weiteres Piktogramm, das eine Achtsamkeitsübung zeigt. Lisa führt diese Übung aus, um sich besser auf die kommende Lehrveranstaltung einzustimmen.

h² bewegt dich: Die Lehrveranstaltung läuft nun schon eine ganze Weile, und das lange Sitzen wird zunehmend anstrengender. Genau im richtigen Moment klopft es, und ein Pausenexpress-Trainer betritt den Seminarraum. In der fünfminütigen Mobilisations- und Lockerungseinheit werden Lisa und ihre Mitstudierenden bewegt und können sich wieder besser auf die weiteren Lehrinhalte konzentrieren.

h² bewegt die Lehre: Im Rahmen der „Hochschuldidaktischen Wochen“ haben die Lehrenden an einem Workshop teilgenommen und wurden darin geschult, bewegungsaktivierend zu lehren. Dadurch können sowohl das Wohlbefinden ihrer Studierenden als auch die Qualität der Lehre positiv beeinflusst werden.

h² bewegt das Campusleben: Die Mittagspause dauert eine Stunde. Um diese nicht ausschließlich sitzend zu verbringen, nutzt Lisa den Bewegungsparcours. Der grüne Campus macht Bewegung an der frischen Luft noch attraktiver und lässt sie den Klausurenstress kurz vergessen.

h² bewegt den Seminarraum: Nach den Lehrveranstaltungen trifft sich Lisa mit ihrer Referatsgruppe. Als Arbeitsort haben sie den „Bewegten Seminarraum“ gebucht. Neben Stehtischen, Laufbändern und Desk Bikes gibt es im multifunktionalen Seminar- und Beratungsraum verschiedenes Klein-equipment, das parallel zur Arbeits- und Lernzeit genutzt werden kann.

h² bewegt den Fitnessplan: Lisa nimmt regelmäßig die Angebote des Sport- und Gesundheitszentrums wahr und ist begeistert: Sauna, Hochschulsportkurse, Massagen, Body Impedanz-Messung, Wellnessangebote oder der Meditationsraum „Raum der Stille“ machen die Auswahl schwer.

h² bewegt den Ernährungsplan: Mehrfach-gesättigte oder einfach-gesättigte Fette? Wie viel sollte pro Tag wirklich getrunken werden und was? Diese und weitere Fragen beschäftigen Lisa. Geschultes Fachpersonal steht ihr im Sport- und Gesundheitszentrum im Rahmen der kostenfreien Ernährungssprechstunde mit Rat und Tat zur Seite.

h² bewegt den Kopf: Lisa ist begeistert von den Angeboten. Sie möchte noch mehr darüber wissen und als Übungsleiterin für das Sport- und Gesundheitszentrum tätig werden. Sie wählt im kommenden Semester das Wahlmodul „Gesundheitspraxis“ und kann im Rahmen des Lehrmoduls die Übungsleitenden-C-Lizenz beim Landessportbund Sachsen-Anhalt e.V. absolvieren.

h² bewegt den Lebenslauf: Schlussendlich bewirbt sich Lisa auf die Stelle der studentischen Mitarbeiterin und entwickelt das Projekt h² bewegt aktiv weiter.

Positives Zwischenfazit mit vielen Highlights

Nach knapp anderthalb Jahren Projektdurchführung kann ein positives Fazit gezogen werden. Die Umsetzung liegt nahezu 100 Prozent im gesetzten Zeitrahmen.

Besonderes Highlight ist das Teilprojekt „Nugding“, das an beiden Standorten der Hochschule Magdeburg-Stendal angeboten wird. Es umfasst zahlreiche motivierende Treppenstufenbeklebung sowie Denkanstöße an Fahrstühlen, auf Toilettentüren und Spiegeln, die sowohl zu mehr Bewegung als auch Achtsamkeit anregen sollen. Daneben wurden verschiedene Bewegungsstationen geschaffen, die sich optimal in die vorhandenen Gebäudestrukturen einfügen. Durch diesen spielerischen und niederschweligen Ansatz sollen auch weniger sportaffine Studierende Freude an Bewegung erfahren.

Ebenfalls erwähnenswert sind die verschiedenen Multiplikatorenkonzepte, die im Projektverlauf entstanden sind. Die Übungs-



Die Hochschule Magdeburg-Stendal freut sich über die Auszeichnung mit dem Corporate Health Award 2021

leitenden-C-Lizensierung in Kooperation mit dem Landessportbund Sachsen-Anhalt e.V. ist ein Baustein. In Form eines curricularen Blockseminars wurden die Studierenden zu Übungsleitenden ausgebildet und konnten gleichzeitig Credit Points erwerben.

Ein weiterer Baustein sind Fortbildungen von Lehrenden zu Multiplikatorinnen und Multiplikatoren des Projekts „h² pausenexpress“. In der vorlesungsfreien Zeit werden im Rahmen der „Hochschuldidaktischen Wochen“ aufeinander aufbauende Workshops durchgeführt. In diesen werden dem Lehrpersonal Methoden für eine bewegte Lehre an die Hand gegeben, um ihre Veranstaltungen aktiver zu gestalten. Für das Sommersemester 2022 soll das Konzept auf Studierende übertragen werden, um in jedem Fachbereich Gesundheitslotsinnen und -lotsen auszubilden. Zukünftiges Ziel ist es, dass Studierende im Rahmen des Mentoringprogramms ab dem Tag ihrer Immatrikulation zu Gesundheitsthemen sensibilisiert werden. Aktuell findet ein erster Pilot-Durchlauf mit 58 Studierenden

im Studiengang Gesundheitsförderung und -management statt.

Hervorzuheben sind außerdem die weiteren verhältnisbezogenen Maßnahmen, die Studierende an der Hochschule Magdeburg-Stendal vorfinden. So zum Beispiel die gesundheitsförderliche Einrichtung von Seminarräumen, die durch verschiedene Steh- und Sitzmöglichkeiten, Tischräder und Laufbänder multifunktional nutzbar sind. Mit dem Bau eines zweiten Bewegungsparcours soll zudem eine neue Möglichkeit für den Outdoorsport geschaffen werden.

Qualitätsmanagement in verschiedenen Dimensionen

Die Zusammenarbeit mit verschiedenen Krankenkassen wirkt unterstützend bei der Auswahl und Durchführung von Gesundheitsmaßnahmen. Mit der Techniker besteht eine langjährige Kooperation, die nicht zuletzt dem fachlichen Austausch dient.

Zur Evaluierung der Maßnahmen werden verschiedene Tools eingesetzt. Neben

Blitzbefragungen und Fokusgruppen wird im aktuellen Wintersemester erstmalig eine Vollerhebung zum Gesundheitszustand und -verhalten der Studierenden mit dem Titel „Gesundheitsmonitoring“ (unterstützt durch Barmer) durchgeführt. Diese erhebt zugleich Angebotsnutzung und -bewertung der gesundheitsbezogenen Maßnahmen und gibt Aufschluss über weitere Bedarfe.

Die Arbeit zahlt sich aus: Die Hochschule Magdeburg-Stendal hat jüngst den Corporate Health Award (2021) in der Kategorie „Studentisches Gesundheitsmanagement“ gewonnen. Eine Auszeichnung, die das Team stolz macht, Optimierungspotenziale aufzeigt und für die langfristige Verstetigung der Angebote an der Hochschule von großem Nutzen ist. Das Projekt h² bewegt konnte dazu beitragen, die verschiedenen Maßnahmen zu bündeln und eine Geschichte zu schreiben, die Wirklichkeit geworden ist.

■ Josefine Winning,
Leiterin Sport- und Gesundheitszentrum
Hochschule Magdeburg-Stendal

Podcast – Trends im Hochschulsport neu leben



An der Universität Heidelberg haben Dr. Daniel Kraft und Franziska Faas für heiMOVE ein zweiteiliges Podcast-Konzept entwickelt. Gemeinsam mit Mirko Spohn, der Stimme von heiMOVE, wollen sie insbesondere Studierende und Mitarbeitende in ihrem Alltag in Bewegung bringen. Sie erläutern den Hintergrund und die Zielsetzung, die mit den beiden Formaten heiPERFORMER und MOVEmaker verbunden sind und stellen die Inhalte der Podcasts vor.

Podcast: Must have – nicht nur in Corona-Zeiten

Mit dem Begriff Podcast können in der heutigen Zeit alle etwas anfangen. Aus Möglichkeiten der Entspannung, des Zuhörens und oftmals auch des Mitmachens durch Hörbücher, Kurzgeschichten oder Radiobei-

träge hat sich über die Zeit das Massenmedium Podcast herauskristallisiert. In den vergangenen Jahren ist der Podcast für viele Menschen ein wichtiger Teil ihres Alltags geworden. Die Corona-Pandemie und das verstärkte Interesse an Spaziergängen sowie das Gefühl von „mehr Alltag zu Hause“ haben hierzu sicherlich beigetragen. Folglich wurde auch das Interessensgebiet von Sport, Bewegung und Gesundheit in vielerlei Hinsicht erweitert und neu interpretiert. Dabei stellt vor allem auch die Hochschullandschaft ein Interessensumfeld dar, welches von Ergänzungen in diesem Bereich profitiert hat und somit zielgruppenspezifischen Content liefern kann.

Das Medium Podcast kann als Weiterentwicklung des klassischen Radioformats verstanden werden und bietet zahlreiche

Einsatzmöglichkeiten. Im Vergleich zu anderen Medien oder Plattformen erreichen Podcasts alle Altersgruppen. Die mobile und somit ständige Abrufbarkeit sowie die individuelle und vielseitige Nutzung sprechen für dieses Format. Mit Blick auf den Sport ist zu beobachten, dass immer mehr Menschen während körperlicher Aktivität Musik hören. Es ist anzunehmen, dass die vergangenen Monate diesen Effekt verstärkt haben, da der Verkauf von Headsets und Bluetooth-Kopfhörern stark angestiegen ist.

Aufgrund der Umstellung auf digitale Hochschullehre hat sich der Alltag der Studierenden innerhalb der letzten zwei Semester enorm verändert. Der tägliche Weg zur Lehrveranstaltung ist entfallen und das eigene WG-Zimmer wurde zwangsläufig zum Lern- und Bildungsort. Um Studierenden weiterhin Bewegung und Sport zu ermöglichen, war jede einzelne Hochschulsporteinrichtung gezwungen, das eigene Bewegungs- und Sportangebot zu überprüfen und in die digitale Welt zu übertragen.

Neben der Überwindung diverser technischer Hürden kam es mit der Zeit zu einem Sättigungsgrad digitaler Sportangebote. Sport aus der Konserve und Live-Kurse, die über verschiedene Medien gestreamt werden, sind nicht für alle ein adäquates Trainingsmittel. In diesem Zusammenhang ist es sinnvoll, den digitalen Angebotsrahmen neu abzustecken.

All diese Aspekte hat heiMOVE erkannt und berücksichtigt, um Studierenden weiterhin Bewegung und Sport zu ermöglichen. heiMOVE ist ein umfangreiches



Profi-Podcaster Mirko Spohn ist der „MotivatOHR“



Bewegter Campus: Kundenstopper mit QR-Code motivieren zum auditiven Workout

Transformationsprojekt, das die inhaltliche und strukturelle Weiterentwicklung des Hochschulsports an der Universität Heidelberg fokussiert. Infolge der Corona-Pandemie waren auch hier Flexibilität und Kreativität gefordert, um Studierende in ihrem Alltag in Bewegung zu bringen.

Dr. Daniel Kraft und sein Team haben ein zweiteiliges Podcast-Konzept erarbeitet, das im Januar 2021 an den Start gegangen ist. „heiPERFORMER – Der offizielle heiMOVE-Podcast der Universität Heidelberg“ schlägt dabei die Brücke über ein Interviewformat, bei dem bekannte heiPERFORMER aus den Bereichen Sport und Gesundheit aus der Region Heidelberg eine Plattform bekommen. Der „MOVEmaker – Dein Audio-Coach“ begeistert im Gegenzug mit einem

innovativen und professionell produzierten Bewegungs- und Sportangebot zum Mitmachen. Vor allem der Audio-Coach füllt im digitalen Zeitalter eine Interessenslücke für all diejenigen, die in ihrer Freizeit nicht auch noch ein Videokonferenztool oder einen Social-Media-Kanal nutzen möchten, um körperlich aktiv sein zu können. Doch was verbirgt sich hinter all dieser Vielfalt und warum sind ausgerechnet diese beiden Podcasts ein „must have“ in einer jeden Mediathek?

heiPERFORMER – Der offizielle heiMOVE-Podcast der Universität Heidelberg

Seit dem 30. Januar 2021 präsentiert Mirko Spohn auf allen Kanälen den offiziellen heiMOVE-Podcast der Universität Heidel-

berg. Immer am letzten Samstag im Monat wird dabei der Austausch mit Expertinnen und Experten über vielseitige Themen aus den Bereichen Sport und Gesundheit gesucht. Ziel ist es, mit den Gästen nicht nur in der Theorie zu bleiben, sondern deren Wissen in die Praxis zu übertragen und die geschilderten Erfahrungen für alle nutzbar zu machen. Praktische Tipps für den eigenen Lebensalltag, das Studium oder der Umgang mit Konflikten und Hindernissen auf der eigenen Karriereleiter machen jeden heiPERFORMER zu etwas Besonderem. Seit Beginn können alle interessierten Zuhörerinnen und Zuhörer aus einem Portfolio von rund 30-minütigen Podcasts wählen. Zu Gast waren bisher unter anderem Powerfrau Rita Benker (Ninja Warrior), Speerwerfer und Universiade-Teilnehmer Andreas

Hofmann sowie der langjährige leitende Arzt der psychosozialen Beratung für Studierende an der Universität Heidelberg, Prof. Dr. Rainer Holm-Hadulla. Ob „Return to Sport“ oder „Mit Disziplin zurück ins Leben, an die Weltspitze oder zum Internetstar“, der heiPERFORMER bietet ansprechende Themen für alle!

MOVEmaker – Dein Audio-Coach

Infolge der Corona-Pandemie haben viele Hochschulsporteinrichtungen versucht, das Kursangebot eins zu eins in die digitale Welt zu verlagern. Durch eine Verschiebung des Alltags wurde eine neue Tagesstruktur und ein hoher Grad an Eigenmotivation und Selbstkontrolle notwendig. Im fortlaufenden Prozess der Entwicklung von „Sport on demand“ ist der „MotivatOHR“ mit der Stimme von Podcaster Mirko Spohn entstanden. Der Audio-Coach ermöglicht einen völlig neuen Zugang zum Sporttreiben. Er betreibt Beziehungsaufbau und holt jede und jeden dort ab, wo und wie sie oder er sich gerade fühlt. Sportwissenschaftliche Expertise bildet die Grundlage für knapp 30 ansprechende und abwechslungsreiche Workouts mit unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten. Der Grundgedanke von wöchentlich erscheinenden, rund 25-minütigen „Kurzpodcasts“, erforderte ein hohes Maß an Spontanität und Vielseitigkeit, um die Nutzergruppe weder zu über- noch zu unterfordern. „Ready for Tabata?“, „Runout – Trimm Dich durch Puls!“ oder „Heute schon geschwitzt?“ sind dabei nur Beispiele für die Erweiterung des Hochschulsport-Horizonts im Rahmen eines Audio-Coachs.

Bewegter Campus – bewegte Stadt

Von Beginn an war das Transferprojekt so angelegt, dass neben den Angehörigen der Universität Heidelberg auch die Öffentlichkeit daran partizipieren kann. Durch Kooperationen mit der Kommune und



Daumen hoch für die Heidelberger Podcasts

dem organisierten Sport wird dieses neue Bewegungsangebot der ganzen Stadtbevölkerung kostenfrei zur Verfügung gestellt. Das innovative Konzept hat insbesondere in der Phase des Lockdowns dazu beigetragen, Hochschulsport neu zu denken sowie weitere Zielgruppen zu erschließen.

Pünktlich zu Beginn des Wintersemesters 2021/22 ist der Bewegte Campus an den Start gegangen. Es wurden zwölf Bewegungsstandorte auf universitären Freiflächen in der gesamten Stadt errichtet. An jedem Standort ist ein Kundenstopper mit QR-Code platziert. Hinter dem QR-Code verbirgt sich ein auditives Workout, das die lokalen Gegebenheiten berücksichtigt. Durch die professionelle und wissenschaftlich fundierte Aufbereitung wird der niederschwellige Einstieg in einen bewegten Alltag leicht gemacht. Ein verringertes Aktivitätsniveau ermöglicht die alltagsangepasste Umsetzung auch ohne Sportkleidung. Da der heiMOVE-Gedanke auch hier für Offenheit steht, gibt es auch außerhalb von Heidelberg die Möglichkeit des kostenfreien Mittrainierens über

die verschiedenen Podcast-Plattformen, beispielsweise über Spotify.

Auf neuen Pfaden zu einem bewegten Studienalltag

Hochschulsport sollte in der heutigen Zeit durch seine verschiedenen Formate und den integrierten Vernetzungsgedanken eine zunehmend wichtigere Rolle im Leben aller Studierenden spielen. Umso bedeutsamer ist es, neue und niederschwellige Angebote zu entwickeln, die individuell in den eigenen Alltag integriert werden können. Besonders die Herausforderung der ständigen Erweiterung des Podcast-Portfolios durch neue Workouts und Beiträge fordert ein hohes Maß an Kreativität und innovativen Gedanken. Ein geschulter Moderator, der Bilder im Kopf entstehen lassen kann und die Menschen mit seiner Stimme fesselt, ist dabei der zentrale Baustein und MotivatOHR für ein aktives Bewegungsprogramm. Ein ansprechendes Audio-Format sollte im Kontext Hochschulsport wohl durchdacht und im Gesamtbild Hochschulsport eingebettet sein. Dabei gilt die Devise, durch neue Wege alte Formate zu ergänzen und ein Portfolio zu liefern, welches nicht nur unter Marketingaspekten den eigenen Standort präserter gestaltet, sondern den Hochschulsport vielfältigt. Dabei geht es nicht mehr bloß um Wettkampf und Leistung, sondern vielmehr auch um soziales Miteinander, Netzwerken und einen bewegungsreichen gesunden Studienalltag.

- Dr. Daniel Kraft, Projektleiter heiMOVE und Franziska Faas, Projektassistentin heiMOVE



Hier finden Sie weitere Infos zu heiMOVE und den Podcasts.

HEUTE BESTELLEN.
IN 2 WOCHEN
ABHOLBEREIT.



DEINE MTL.
KOMPLETTRATE:
AB 349€

OPEL MOKKA | ELEGANCE | 1.2 L DIRECT INJECTION TURBO | 130 PS | BENZINER

DEINE KOMPLETTRATE:

- // 12 MONATE VERTRAGSLAUFZEIT
- // INKL. 20.000 KM FREILAUFLEISTUNG
- // INKL. KFZ-VERSICHERUNG & -STEUER
- // INKL. ÜBERFÜHRUNGS- UND ZULASSUNGSKOSTEN
- // KEINE ANZAHLUNG / SCHLUSSRATE
- // JÄHRLICHER NEUWAGEN
- // RUNDUM-SERVICE
- // 24 / 7 SCHADENAUFNAHME

Partner vom:

Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen.
20.000 - 30.000 km Freilaufleistung (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich). Stand: 22.10.2021.

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband





Die Mentees des achten Durchgangs des adh-Projekts Tandem-Mentoring

Tandem-Mentoring: Den Sprung ins Berufsleben gestalten

Anfang Oktober 2021 starteten acht Tandems in Hannover ihre gemeinsame Fahrt in den achten Durchgang des mehrfach ausgezeichneten Personalentwicklungsprojekts Tandem-Mentoring. Johanna Becker (JB) und Monika Teuber (MT), ehemalige Mentees und heute Mitglieder des Projektteams, sprechen über ihre Erfahrungen, die Bedeutung, Ziele und Chancen des Projekts.

Welche Bedeutung hat das Tandem-Projekt im adh und darüber hinaus?

JB: Der Verband nimmt immer noch eine Vorreiterrolle ein, wenn es um den Anteil von Frauen in der eigenen Struktur geht. Den-

noch zeigt die Evaluation des adh-Frauenförderplans immer wieder, dass auch bei uns noch Luft nach oben ist. Es ist wichtig, den eigenen Nachwuchs zu motivieren und zu fördern. Das Projekt ist hierfür ein großartiges Mittel. Außerdem kann das Projekt ein wichtiger Schritt in der Entwicklung einer jungen Frau sein. Sich mit den eigenen Zukunftsplänen und der beruflichen Karriere auseinanderzusetzen, ist wichtig und unterstützenswert.

MT: Durch das Projekt entsteht eine Gemeinschaft, die einem den Rücken stärkt, wenn es auf die große Bühne geht. Es ist nicht nur eine Chance für junge Frauen, diese Bühne

zu betreten, sondern auch eine Chance für den Verband, die Hochschulsporteinrichtung und den Sport allgemein, die Beweggründe, Motivation und Interessen junger Frauen kennenzulernen und gemeinsam eine gleichberechtigte und vielfältige Sportwelt zu schaffen.

Johanna, welche Rolle spielt Tandem für dich als ehemalige Mentee rückblickend?

JB: Für mich war das Projekt ein wichtiger Schritt in meiner beruflichen Entwicklung. In der Umbruchphase zwischen Studium und Beruf einen erfahrenen Mentor an der Seite zu haben, war eine echte Bereicherung. Wie alle Mentees in unserem Projektdurchgang konnte ich mich außerdem sehr bewusst mit den eigenen Potenzialen, Interessen und Stärken – aber auch Schwächen – auseinandersetzen.

Monika, was waren für dich als Mentee die wichtigsten Elemente des Projekts?

MT: Für mich war die Begleitung durch meine Mentorin sehr wichtig. Sie gab mir Möglichkeiten des Ausprobierens, Entscheidungshilfen sowie Einblicke in ihre Tätigkeiten. Damit bot sie mir den direkten Transfer meiner Überlegungen in die Berufspraxis. Außerdem waren die Weiterbildungsseminare für uns Mentees super. Hier hatten wir in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit, uns auszutauschen, zu hinterfragen und dazuzulernen. Darüber hinaus spielte das Tandem-Netzwerk eine bedeutende Rolle. Es gab mir ein Gefühl der Verbundenheit und erleichterte mir so den Einstieg in die Hochschulsportwelt.

Was kann das Projekt Tandem-Mentoring leisten und was eher nicht?

JB: Das Projekt bietet den jungen Frauen eine Hand, die sie ergreifen können, um ihren eigenen Weg zu gestalten. Dabei steht nicht nur eine Mentorin oder ein Mentor hinter der Mentee, sondern auch ein ganzes Netzwerk. Das ist jedoch kein Selbstläufer. Von jeder Teilnehmerin muss die Bereitschaft zu einem gewissen Invest an Zeit und Offenheit mitgebracht werden.

MT: Das Projektteam und das Bildungsreferat schaffen den bestmöglichen Rahmen für die Tandems, indem die Tandems sehr gewissenhaft ausgesucht, Veranstaltungen zum Kennenlernen und Weiterentwickeln organisiert und Ressourcen für die Entfaltung der Mentees bereitgestellt werden. Was jedoch jede Mentee darüber hinaus nutzt – vom Austausch innerhalb der Tandems angefangen über die Vernetzung zwischen den Mentees bis hin zur Umsetzung eigener Projekte – liegt in der Hand jeder Mentee beziehungsweise jedes Tandems.

Was können die Mentees tun, um vom Mentoringprogramm bestmöglich zu profitieren?

MT: Aus meiner Sicht ist es besonders wichtig, nicht nur die vom Projektteam organisierten Veranstaltungen zu besuchen,

sondern insbesondere die Zeit dazwischen im Tandem gemeinsam zu gestalten. Hier gilt es, regelmäßig an den im Tandem gemeinsam entwickelten Zielen zu arbeiten, sich Herausforderungen zu stellen und sich selbst auszuprobieren.

Was waren für euch als Mentees besondere Höhepunkte oder Herausforderungen?

JB: Mein absoluter Höhepunkt war das Mentee-Seminar „Meine Potenziale“. Herausfordernd waren die vielen neuen und ungewohnten Situationen, in die ich durch das Mentoring kam. Sich immer wieder an neue Situationen anzupassen, sie anzunehmen und mit neuen Bedingungen zu arbeiten, hat mich selbstbewusster gemacht.

MT: Auch für mich war das Seminar der absolute Höhepunkt. Das lag nicht nur an der super Referentin und den Inhalten. Es war auch unglaublich spannend, die eigene Potenzialentfaltung und die der anderen Mentees zu erleben! Außerdem war das Brainstorming mit meiner Mentorin über den Status meines Projekts im Bereich Studentisches Gesundheitsmanagement ein Highlight. Wir sind auf Augenhöhe und mit voller Begeisterung für die Sache zu einem entscheidenden Ergebnis gekommen. Ich fuhr anschließend mit Umsetzungsideen und einem konkreten Plan zurück nach Tübingen. Dort konnte ich meine Vorgesetzten von meinen Ideen überzeugen und das Studentische Gesundheitsmanagement in unserem Hochschulsport weiter vorantreiben. Dies trug letztendlich zur Weiterführung und Aufstockung meiner Stelle im Hochschulsport bei. Meine größte Herausforderung war, mir Zeit zu nehmen. Das war mir wichtig für mich selbst, um keine Chance ungenutzt zu lassen, aber auch für meine Mentorin und für alle anderen Beteiligten, ohne die es dieses tolle Projekt nicht gäbe.

Was sind eure Wünsche für den aktuellen Projektdurchgang?

JB: Ich wünsche allen Beteiligten viel Spaß und jede Menge positive Erfahrungen.

MT: Ich möchte den Mentees sowie den Mentorinnen und Mentoren eine ebenso wertvolle Zeit ermöglichen, wie ich sie als Mentee hatte.

Vielen Dank für das Gespräch!

- Das Interview führte Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin



Zum Reinhören:
Podcast über
die Rolle von
Frauen im
Hochschulsport
und im adh



Johanna Becker und Monika Teuber

Die Tandems 2021/22 stellen sich vor



Isabell Andreä
(Uni Frankfurt)



Dr. Daniel Kraft
(Uni Heidelberg)

DIGITALISIERUNG – MENSCH – SPORT

„Tandem bietet uns die Möglichkeit eines wechselseitigen und zukunftsorientierten Austauschs. Durch die großen inhaltlichen Überschneidungen unserer Interessensgebiete rund um Sport, Digitalisierung und Gesellschaft können wir in persönlichen Treffen, Telefonaten und E-Mails voneinander lernen und Einblicke in die gegenseitige Arbeitsweise und Netzwerke erhalten.“



Selina Blatter
(FU Berlin)



Christoph Edeler
(TU Dortmund)

GEMEINSAM TEMPO AUFNEHMEN

„Auf unserer Tandemfahrt soll es um das Aufzeigen und Nutzen von Perspektiven gehen. Selina steht am Anfang ihrer beruflichen Laufbahn, und das wird ein wichtiger Inhalt unserer Diskussionen und gemeinsamen Treffen sein. Wir sind gespannt, wohin die Reise geht.“



Inga Gerdes
(Uni Greifswald)



Dr. Brigitte Steinke
(Techniker Krankenkasse)

DER WEG IST DAS ZIEL

„Wir haben die Förderung der Gesundheit und deren Management im Blick. Auf unserem gemeinsamen Weg entstehen Einblicke in unsere Tätigkeiten, zum Beispiel in Brigittes freiberufliche Beraterinnentätigkeit und in Ingas Bemühungen um den Masterabschluss. Wir möchten gegenseitig unsere Arbeit reflektieren, Impulse geben und erhalten und uns zu Themen der Gesunden Uni und der beruflichen Orientierung austauschen.“



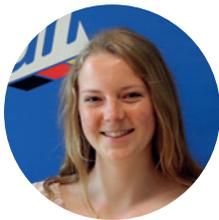
Victoria Härtling
(HS Zwickau)



Josefine Winning
(HS Magdeburg-Stendal)

MUT STEHT AM ANFANG DES HANDELNS, GLÜCK AM ENDE

„Tandem bietet uns die Chance, berufliche Einblicke zu bekommen, Erfahrungen zu sammeln und Mut zu haben, uns selbst auszuprobieren. Wir freuen uns sehr darauf, unsere Ziele in den Bereichen Berufseinstieg, Netzwerk und Aufbau persönlicher Kompetenzen zu verfolgen und voneinander zu lernen.“



Svea Thamsen
(Uni Potsdam)



Roland Berndt
(Uni Kiel)

SCHULTER AN SCHULTER INS ZIEL

„Verbunden durch die Leidenschaft zur Leichtathletik und die Heimat Schleswig-Holstein kam unser Tandem schnell ins Rollen. Neben der persönlichen Entwicklung fokussieren wir uns auf die Themenschwerpunkte Gesundheitssport und Eventplanung. Wir sind gespannt und freuen uns auf die kommende Zeit.“



Jule Wagner
(IST Düsseldorf)



Ines Lenze
(Uni Bochum)

GEMEINSAM UNTERWEGS

„Wir sehen das Tandem-Projekt als gemeinsame Reise an, in der wir voneinander und miteinander lernen können. Unsere thematischen Schwerpunkte sind vor allem der Wettkampfsport sowie das Kennenlernen hochschul- und verbandspolitischer Hintergründe von Spitzen- und Hochschulsport. Ziel der Reise ist, neue Perspektiven zu erhalten, verschiedene Berufsfelder im Sport kennenzulernen und dadurch größere Klarheit zum Berufseinstieg zu gewinnen.“



Johanna Wittneben
(Uni Kiel)



Michael Bödow
(Uni Greifswald)

ZUSAMMEN AUFSTEIGEN

„Getreu unserem Motto „Zusammen aufsteigen“ werden wir voneinander lernen und unsere persönliche Entwicklung vorantreiben, wobei der Fokus auf Johannes Übergang vom Studium zum Beruf liegt. Offener Austausch, gemeinsame Aktionen und kleine Aufgaben sind unser Rezept für unseren Aufstieg.“



Leonie Wrobel
(Uni Lüneburg)



Stefan Wagner
(Wagner - Büro für CSR)

ANOTHER WORLD IS POSSIBLE

„Bei uns dreht sich alles darum, wie wir die Sportwelt nachhaltig und zukunftsfähig gestalten können. Wir brennen für die Themen Umwelt- und Klimaschutz, wollen den benötigten Wandel vorantreiben und berufliche Wege im Nachhaltigkeitsbereich anschauen. Ziele sind dabei für Leonie, Stefans Arbeit kennenzulernen, intensive Einblicke in das Netzwerk zu erhalten und so für die theoretischen Inhalte des Studiums praxisnahe Ideen für den Weg nach dem Studium zu schaffen.“

Absage der Winter-Universiade Luzern 2021

Die 30. Winter-Universiade, die vom 11. bis 21. Dezember 2021 in Luzern hätte stattfinden sollen, ist abgesagt worden. Aufgrund der sehr dynamischen Entwicklung der Covid-19-Pandemie und der damit verbundenen Einreisebeschränkungen entschied sich das ausrichtende Organisationskomitee in enger Abstimmung mit dem Veranstalter, dem Internationalen Hochschulverband (FISU), am 29. November 2021 für die kurzfristige Absage des größten Multisport-Anlasses für Studierende.

Vermächtnis für den Sport trotz bitterer Absage

„Wir sind betrübt und bedauern sehr, dass wir die Athletinnen und Athleten aus aller Welt, die sich intensiv auf ihre Wettkämpfe vorbereitet haben, nicht wie geplant bei uns willkommen heißen dürfen“, erklärte der Präsident des Organisationskomitees Guido Graf. Es gelte unter anderem, die Verbreitung der neu entdeckten Covid-19-Virusvariante Omikron, die von der Weltgesundheitsorganisation WHO als besorgniserregend eingestuft worden war, in der Schweiz zu verhindern beziehungsweise zu verlangsamen. Dementsprechend wurden Einreisebeschränkungen und Quarantäneauflagen für verschiedene Länder verfügt, die starken Einfluss auf die an der Winter-Universiade teilnehmenden Delegationen hatten. Aufgrund dieser behördlichen Auflagen ist die Durchführung der Winter-Universiade 2021 nicht mehr möglich gewesen. Außerdem haben die oben genannten Einreisebestimmungen auch Auswirkungen für Fachkräfte in verschiedensten Bereichen der Veranstaltung wie beispielsweise Zeitmessung

oder TV-Produktion. Mike Kurt, Präsident von Swiss University Sports, sagte: „Wir sind traurig, dass wir diesen großartigen Anlass nicht durchführen können und bedanken uns bei allen, die in den vergangenen Jahren so viel geleistet und investiert haben. Wir sind überzeugt, dass Luzern 2021 trotz der Absage ein langfristiges Vermächtnis für den Schweizer Sport hinterlassen wird. So konnten rund um die Winter-Universiade fast 50 Legacy-Projekte in Bereichen wie der Stärkung der dualen Karriere, der Sportinfrastruktur, der Sportentwicklung oder der Innovation im Schweizer Sport lanciert oder umgesetzt werden.“

Der adh-Vorstandsvorsitzende Jörg Förster unterstrich: „Angesichts der letzten Entwicklungen rund um die pandemische Lage haben wir eine Absage der Winter-Universiade befürchtet. Nach all den Jahren der Vorbereitungen so kurz vor der Eröffnung ausge-

bremst zu werden, ist dennoch bitter. Es ist schwer vorstellbar, wie die Stimmung bei unseren Schweizer Kolleginnen und Kollegen ist, auch wenn die Entscheidung mit all ihren Konsequenzen richtig ist.“

Blick nach vorn

adh-Sportdirektor Thorsten Hütsch fügte mit Blick auf die 33 Aktiven, die der adh für sieben der elf angebotenen Sportarten nominiert hatte, hinzu: „Es tut uns für die studierenden Spitzensportlerinnen und -sportler leid, die sich die letzten Wochen intensiv auf die Veranstaltung vorbereitet haben. Auch wenn das Highlight nun entfällt, gilt unser Dank auch den Wintersportverbänden, mit deren Hilfe zahlreiche Nachwuchsathletinnen und -athleten auf die Veranstaltung orientiert werden konnten. Jetzt heißt es, den Blick nach vorn zu richten und in Abstimmung mit den adh-Disziplinchefs der Wintersportarten sowie dem Spitzensportpersonal der Wintersportverbände die Basis für eine erfolgreiche Entsendung zu den FISU Winter World University Games 2023 im Januar 2023 in Lake Placid (USA) zu legen.“

- Thorsten Hütsch, adh-Sportdirektor und Oliver Kraus, adh-Öffentlichkeitsreferent



Der Weg zu den European Universities Games Lodz 2022

Aufgrund der Covid-19-Pandemie mussten die für 2020 geplanten und auf das Jahr 2021 verschobenen European Universities Games (EUSA-Games) abgesagt werden. Um so mehr freuen sich alle Beteiligten auf die für 2022 in Lodz (Polen) geplante Veranstaltung.

Rückblick

Im Jahr 2020 sollten die EUSA-Games in Belgrad (Serbien) stattfinden. Aufgrund der Covid-19-Pandemie wurden diese jedoch zunächst auf den Sommer 2021 verschoben. Nach umfangreicher Prüfung mussten sie schließlich komplett abgesagt werden.

Zwischen adh und dem Europäischen Hochschulsportverband EUSA bestand zu jeder Zeit ein kontinuierlicher Austausch, um die adh-Mitgliedshochschulen stets aktuell und verbindlich informieren zu können und um sicherzustellen, dass aus einer möglichen Absage keine Nachteile für die deutschen Hochschulsporteinrichtungen entstehen.

Bereits während der Verschiebung hatten diese die Möglichkeit, ihr angezahltes Deposit zurückzufordern oder für die Meldung im Jahr 2021 aufrecht zu erhalten. Nach der schlussendlichen Absage durch die EUSA Ende März 2021 bestand die Möglichkeit zur Rückforderung des Deposits bis zum 1. November 2021.

Alternatives Qualifikationssystem für 2022

Die immer noch andauernde Covid-19-Pandemie wirft einen dunklen Schatten über den nationalen sowie internationalen Wettkampfsport. 2020 lag nahezu das gesamte

nationale Wettkampfsportprogramm brach und somit auch die Qualifikationsgrundlage für die EUSA-Games 2022. Die adh-Wettkampfkommision und der Sportbeirat berieten im Frühjahr 2021 über alternative Qualifikationssysteme. Sie legten fest, dass die Qualifikationsgrundlagen der Individualsportarten von den Disziplinchefinnen und -chefs in Absprache mit den Fachverbänden zu erarbeiten sind. In den Kleinteam- und Team sportwettbewerben sollten bei ausreichendem Interesse der Hochschulen Qualifikationsturniere ausgespielt werden.

Im Sommer 2021 wurden demnach alle adh-Mitgliedshochschulen über das alternative Wettkampfprogramm, die „European Qualifiers“, informiert und ihr Teilnahmeinteresse abgefragt. Anschließend konnten in den Sportarten Badminton (Team), Basketball, Beach-Handball, Fußball, Futsal, Handball, Tischtennis (Team), Tennis und Volleyball bis Oktober 2021 alle Qualifikantinnen und Qualifikanten ausgespielt werden.



Ausblick EUSA-Games 2022 in Lodz

Das Informationsschreiben mit Benennung der qualifizierten Hochschulen sowie der Rahmenbedingungen zur Entsendung ist den Hochschulsporteinrichtungen Anfang November 2021 zugegangen. Im nächsten Schritt können die Hochschulen ihr verbindliches Meldeinteresse bekunden, und der adh setzt die erste Meldung, die General Entry, bei der EUSA um. Die weiteren Meldeschritte werden anschließend direkt von den Hochschulsporteinrichtungen getätigt. Vom 17. bis 30. Juli 2022 werden die deutschen Teams sowie die Individualstarterinnen und -starter in voraussichtlich 15 von 19 angebotenen Sportarten ihre Hochschulen vertreten.

Als Unterstützung wird wie gewohnt ein adh-Support-Team vor Ort sein und den Aktiven zur Seite stehen. Dieses setzt sich aus Vertretenden der adh-Mitgliedshochschulen, einem Vorstandsmitglied und einer Praktikantin beziehungsweise einem Praktikanten zusammen. Die Praktikumsstelle wird Anfang April 2022 besetzt. Bis dahin steht das adh-Wettkampfsportreferat und schwerpunktmäßig Hannah Schäfer für weiterführende Informationen gerne zur Verfügung.

Der adh dankt seinen Mitgliedshochschulen für ihr Engagement und Vertrauen sowie dafür, auch in Krisenzeiten stets offen für neue Wege zu sein.

■ Hannah Schäfer, adh-Wettkampfsportreferat



Hier finden Sie weitere Infos zu den EUSA-Games2022.

Teilnahmemotive deutscher Studierender an EUSA-Games

Im Rahmen ihrer Bachelorarbeit untersuchte Astrid Bick, Hochschule Koblenz, die Motive deutscher Sportlerinnen und Sportler zur Teilnahme an den European Universities Games (EUSA-Games). Das Studiendesign entwickelte sie gemeinsam mit dem adh-Wettkampfsportreferat. In der Analyse wird deutlich, dass die EUSA-Games insbesondere persönliche Karrierhöhepunkte für die teilnehmenden Sportlerinnen und Sportler sind, sie einen hohen identifikationsstiftenden Charakter haben und damit einen großen Wert für die entsendenden Hochschulen darstellen. Die erhobenen Daten unterstreichen die Relevanz der EUSA-Wettkampfsportebene für den adh und den Hochschulsport.

Hintergrund

Die EUSA-Games werden seit dem Jahr 2012 veranstaltet und sind das größte europäische Multisport-Event für Studierende. Sie finden in einem Zeitraum von zwei Wochen in geraden Jahren an unterschiedlichen Orten in Europa statt. Bei den EUSA-Games starten Studierende aus ganz Europa in verschiedenen Sportarten für ihre Hochschulen. Ergänzt wird das Format in ungeraden Jahren von den European Universities Championships.

Deutschland zählt zu den teilnahmestärksten Ländern der EUSA-Games. Sowohl 2016 als auch 2018 belegte Deutschland den zweiten Rang hinter den ausrichtenden Nationen Kroatien und Portugal. Es sind sowohl eine positive Tendenz bei der Teilnahmeentwicklung als auch ein wachsendes Interesse der deutschen Studierenden an den EUSA-Games zu erkennen.

Methodik

Die Datenerhebung wurde im Jahr 2020 mittels einer quantitativen Umfrage durchgeführt. Diese wurde für Personen konzipiert, die bereits an den EUSA-Games teilgenommen hatten, beziehungsweise im Jahr 2020 teilnehmen wollten. Daher war die Zielgruppe sehr stark eingegrenzt. Um eine ausreichend große Stichprobe generieren zu können, war die Zusammenarbeit mit dem adh für diese Erhebung essenziell.

Es wurden insgesamt 846 Teilnehmende der EUSA-Games kontaktiert. Darunter fielen die Sportlerinnen und Sportler der EUSA-Games in Cordoba (2012), Zagreb (2016) und Coimbra (2018). Die gemeldeten Teilnehmenden für die EUSA-Games Belgrad (2020) wurden auch befragt, das Event musste Corona-bedingt jedoch kurzfristig abgesagt werden. Die Teilnehmenden der EUSA-Games in Rotterdam (2014) konnten nicht direkt befragt werden. Da allerdings Mehrfachteilnahmen an den EUSA-Games möglich sind, gab es in der Stichprobe Sportlerinnen und Sportler, die sowohl in Rotterdam als auch bei anderen EUSA-Games gestartet sind. Insgesamt haben 157 Personen an der Umfrage teilgenommen, somit lag die Rücklaufquote bei rund 19%. Nach Bereinigung der Daten teilte sich die Stichprobe in 50,32% Frauen und 49,68% Männer. Das Durchschnittsalter der Befragten betrug 24 Jahre.

Im Mittelpunkt der Auswertung standen die Motive und Einflussfaktoren, welche die Studierenden zur Teilnahme an den EUSA-Games bewegt hatten. Diese wurden von den Befragten auf einer Skala von „1=trifft gar nicht zu“ bis „6=trifft voll zu“ bewertet.

Im zweiten Teil der Arbeit wurde die Zufriedenheit mit der Veranstaltung sowie mit dem vom adh gestellten Supportteam mit Hilfe der Likert-Skala von „1=gar nicht zufrieden“ bis „6=sehr zufrieden“ erhoben (ausgenommen Belgrad 2020). Außerdem wurden in Zusammenarbeit mit dem adh-Wettkampfsportreferat drei Aussagen bezüglich der Deutschen Hochschulmeisterschaften, die Qualifikationsturniere für die EUSA-Games sind, entwickelt. Diese konnten die Befragten ebenfalls auf einer Skala von eins bis sechs bewerten.

Ergebnisse

Im Mittelpunkt der Untersuchung stand die Frage, welchen Stellenwert die Motive „Leistung“, „Kontakt“ und „Bewegung“ für die Teilnehmenden der EUSA-Games haben. Die Analyse ergab, dass gerade das Bewegungsmotiv (5,12) für die Aktiven von hoher Bedeutung war. Das Leistungs- (4,37) und Kontaktmotiv (4,24) folgte mit einem deutlichen Abstand auf den Rängen zwei und drei.

Bei genauerer Betrachtung der Motivdimensionen zur Kategorie „Bewegung“ war zu erkennen, dass die Aussage, „weil es mir Spaß macht“ (5,67) am bedeutsamsten für die Aktiven war. Es wurde deutlich, dass es den deutschen Teilnehmenden hauptsächlich um den Spaß geht, ganz gleich welchen Aufwand sie betreiben müssen. Fest steht, dass die EUSA-Games mit teilweise hohem Aufwand seitens der Aktiven verbunden sind. Dies zeigt sich unter anderem in den organisatorischen, zeitlichen und finanziellen Anforderungen, welche die Aktiven erfüllen müssen. Aufgrund der Tatsache, dass bei den EUSA-Games keine Preisgelder oder Siegprämien gezahlt werden, können monetäre Motive im Hinblick auf eine Teilnahme ausgeschlossen werden.

Bei der Betrachtung der nachfolgenden Motive war es nicht verwunderlich, dass das Leistungsmotiv den zweiten Rang belegte.



Spaß an der Bewegung ist ein Kernmotiv für die Teilnahme an den EUSA-Games

Die EUSA-Games sind eine leistungsorientierte Veranstaltung, für die sich die deutschen Sportlerinnen und Sportler qualifizieren müssen. Dies bedeutet, dass sie bereits im Vorfeld eine hohe sportliche Leistung erbringen müssen.

Auf Seiten der Einflussfaktoren war die Qualität des Wettkampfsports (4,49) für die Befragten von hoher Bedeutung. Die Faktoren Rahmenprogramm (4,12) und kulturelle Veranstaltungen (4,03) folgten mit deutlichem Abstand auf den Rängen zwei und drei. Als weitere Teilnahmegründe wurden die Bereiche Wettkampf, Repräsentation der Hochschule/des Landes und Sammlung von Erfahrungen von den Aktiven genannt.

Außerdem wurde der Nutzen der Veranstaltung für den adh untersucht. Im Hinblick auf die Zufriedenheit der Teilnehmenden mit den EUSA-Games sowie mit dem Supportteam hat sich gezeigt, dass die Aktiven zufrieden waren und sich die Veranstaltungen auf einem guten sportlichen Niveau bewegten. Bei der Auswertung stachen besonders die EUSA-Games in Zagreb hervor, da sie in allen Bereichen sowohl bei der Zufriedenheit mit der Veranstaltung als auch bei der

Zufriedenheit mit dem Supportteam überdurchschnittlich bewertet wurden. Somit stellten sie die am besten bewertete Veranstaltung dar.

In der Studie wurden auch die Wichtigkeit des Supportteams sowie das Interesse an einer erneuten Teilnahme an den EUSA-Games untersucht. 77% der Befragten erachteten ein Supportteam als wichtig, lediglich 22% hielten es für weniger wichtig. 88% der Aktiven würden nochmals an den EUSA-Games teilnehmen. Gründe, die gegen eine erneute Teilnahme sprachen, waren hauptsächlich externe Beschränkungen. Daraus lässt sich schließen, dass die Teilnahme an den EUSA-Games für die Sportlerinnen und Sportler ein bedeutsames Erlebnis ist.

In Bezug auf die Deutschen Hochschulmeisterschaften wurde deutlich, dass die dritte Aussage „Die DHM hat eine hohe Anziehungskraft. Ob ich mich dabei für weiterführende internationale Wettkämpfe qualifizieren kann, ist nachrangig.“ mit 3,86 den höchsten Mittelwert besaß. Dies führte zu der Erkenntnis, dass die Deutschen Hochschulmeisterschaften für die Aktiven eine eigenständige Veranstaltung darstellen und

sie nicht nur aufgrund der Möglichkeit der Qualifikation für internationalen Wettkämpfe an ihnen teilnehmen. Den niedrigsten Mittelwert besaß die erste Aussage „An den DHM habe ich nur teilgenommen, weil ich mich für die EUSA-Games qualifizieren wollte.“ Dies machte nochmals deutlich, dass die Qualifikation für die EUSA-Games bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften nachrangig ist..

Die Untersuchung hat erste Erkenntnisse zu den Motiven der Teilnahme an den EUSA-Games sowie zu der Zufriedenheit mit den Veranstaltungen geliefert. Sie hat gezeigt, dass dem Motiv „Bewegung“ und dem damit verbundenen „Spaß“ von den Teilnehmenden die größte Bedeutung beigemessen wird. Nicht außer Acht gelassen werden dürfen die einzigartige Atmosphäre (5,28) sowie die Möglichkeit, gegen leistungsstarke Sportlerinnen und Sportler antreten (5,10) und internationale Wettkampferfahrung sammeln (4,84) zu können. Diese Gründe sind Kernpunkte, warum die deutschen Studierenden mit wachsendem Interesse an den EUSA-Games teilnehmen.

■ Astrid Bick, Hochschule Koblenz

HULLERN – TIPPS UND TRICKS FÜR ÜBUNGEN MIT DEM FITNESSREIFEN

Als Kind haben Sie zum Spaß den Gymnastikreifen um die Hüften geschwungen – jetzt ist das „Hullern“ ein Fitnessstrend für Erwachsene! Und das hat seine berechtigten Gründe: Durch Hullern können Sie sich effektiv fit halten und bei regelmäßigem Training sogar abnehmen.

Was bringt das Hullern eigentlich?

Beim Hullern geht es darum, durch Hüftbewegungen den Fitnessreifen um die Hüfte kreisen zu lassen und ihn mit den richtigen Impulsen oben zu halten. Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt und die Fettverbrennung angekurbelt. Natürlich trainieren Sie beim Hullern auch Ihre Bauchmuskulatur sowie die Muskeln im Rumpf, die Taille und die Po- und Beinmuskulatur. Mit dem Fitnessreifen halten Sie Ihren Körper fit und trainieren gleichzeitig Muskeln, Ausdauer, Balance und Koordination.

Wie schaffe ich es, den Reifen oben zu halten?

Es fällt Ihnen schwer, den Reifen länger als zwei oder drei Umdrehungen oben zu halten? Keine Sorge, aller Anfang ist schwer. Mit unseren Tipps und Tricks schaffen Sie es mit Sicherheit! Wichtig vorab: Machen Sie nicht den Fehler und kreisen Sie Ihre Hüften mit dem Reifen, dann fällt er meist runter. Hier eine kurze Huller-Anleitung:

1. Vorbereitung ist alles. Ziehen Sie keine zu lockeren Klamotten an, sondern bequeme und etwas engere Sportbekleidung.
2. Nehmen Sie sich Ihren Reifen und steigen Sie in ihn rein.
3. Nehmen Sie Ihren Reifen hoch, indem Sie die Hände vorne mit ordentlichem Abstand an den Reifen legen.
4. Legen Sie den Reifen in Ihre Taille. Er muss am Rücken anliegen und vor Ihrem Körper abstehen.
5. Stellen Sie einen Fuß ein Stück nach vorne. Tipp: Rechtshänder – rechten Fuß, Linkshänder – linken Fuß.
6. Ordentlich Schwung ist jetzt besonders wichtig. Geben Sie dem Reifen einen kräftigen Schwung in die Gegenrichtung. Rechtshänder gegen den Uhrzeigersinn, Linkshänder mit dem Uhrzeigersinn.
7. Spannen Sie jetzt leicht Ihren Bauch an und bewegen Sie Ihre Taille entweder nach vorne und zurück oder nach links und nach rechts. Aber nicht mit dem Reifen kreisen.

Geben Sie nicht beim ersten Mal auf, wenn es nicht klappt. Lassen Sie sich Zeit und finden Sie Ihren Rhythmus.

Wie lange sollte ich mit dem Fitnessreifen trainieren?

Sie sollten zum Anfang nicht mehr als 3–4 Tage in der Woche trainieren und am besten nicht länger als 5 Minuten, da Ihr Körper sich an den intensiven Massage-Effekt gewöhnen muss. Danach können Sie sich langsam steigern und sollten, um Erfolge zu sehen, mindestens 3–4 mal pro Woche für mindestens 20 Minuten trainieren.

Welcher Reifen ist der optimale für mich?

Der optimale Reifen für Sie sollte im Stehen vom Boden aus ca. bis zu Ihrem Bauchnabel gehen. Am Anfang ist ein größerer Reifen am besten, denn je größer der Reifen, desto einfacher das Hullern. Je kleiner, desto schwerer das Hullern. Als Richtwert für einen erwachsenen Anfänger sollte der Fitnessreifen einen Durchmesser von 100–120 cm haben. In unserem Sport-Thieme Online-Shop finden Sie die klassischen Gymnastikreifen für die Turnhalle sowie Fitnessreifen wie den Powerhoop und den original WHAM Hula-Hoop.



Gymnastikreifen

Gymnastikreifen sind die Klassiker in Turnhallen und Sportvereinen. Sie sind vielseitig einsetzbar – von Hullern über Gymnastikübungen bis hin zu Wassersport. Mit 60, 70, 80 und 90 cm Durchmesser sind sie super geeignet für Kinder, Jugendliche und echte Huller-Profis. Gymnastikreifen gibt es bei uns auch als Sport-Thieme Wettkampfreifen.

Powerhoop

Der Powerhoop ist ein effektiver Hüftreifen, der Ihre Muskulatur kräftigt. Mit ihm trainieren Sie Ihren Rücken, Rumpf, Bauch und Ihre Taille. Das Besondere: Er kann mittels Klicksystem zusammen- und auseinander gebaut werden! So können Sie ihn leicht verstauen und transportieren – und dann überall hullern!

Original WHAM Hula-Hoop

Der farbenfrohe WHAM Hula-Hoop-Reifen ist perfekt für Kinder. Es gibt ihn in zwei unterschiedlichen Größen und Gewichtsklassen. Der hochwertige und langlebige Fitnessreifen sorgt mit seiner integrierten Kugel für noch mehr Spaß.

Übungsbeispiele finden Sie online auf unserem Blog:

Fehlt Ihnen noch der richtige Reifen zum Hullern? Unsere ganze Produktvielfalt an Reifen finden Sie online:

Text: Bettina Feilhaber, Bild: iStock



Studentisches Engagement: Wie läuft's in Frankfurt/Oder?

Sara Skubiszewski studiert im fünften Semester Kulturwissenschaften an der Europa-Universität Viadrina. Ehrenamtlich engagiert sich die 22-Jährige als AStA-Sportreferentin. Im Interview spricht die begeisterte Sportlerin über ihr Engagement für den Hochschulsport, ihre Ziele und Herausforderungen.

Wie kam es, dass du im Sportreferat angefangen hast?

Ich studiere in Frankfurt Oder, was ein sehr angenehmer kleiner Studienort ist. Schon seit Beginn meines Studiums habe ich mich dafür interessiert, aktiv das Unileben für Studierende mitzugestalten. Ich habe mich dann an der Uni umgesehen, ob es etwas Passendes gibt und bin dann schnell auf die Hochschulpolitik gekommen. Nach meiner ersten Sitzung als Gast im AStA war mir klar, ich möchte mich dort engagieren, als Referentin für Sport. Meine Motivation lag und liegt noch heute darin, Sport für Studis verlockend zu machen. Ich denke, viele haben gerade durch die Schulzeit eine negative Einstellung zum Sport gewonnen, und genau das möchte ich ändern.

Welchen Stellenwert hat das Sportreferat im AStA und an der Hochschule?

Sowohl im AStA als auch an der Hochschule selbst scheint das Sportreferat oft übersehen und unterschätzt zu werden. Ich glaube, im AStA ist selbst vielen meiner Mitreferentinnen und -referenten nicht klar, was genau ich mache, da es sehr spezifisch ist, wie beispielsweise die aktive Teilnahme an adh-Veranstaltungen und das damit verbundene Engagement auf Bundesebene. An unserer Uni habe ich öfter das Gefühl, dass ich



Sara Skubiszewski, AStA-Sportreferentin der EUV Frankfurt (Oder)

als Sportreferentin die Studierenden eher schwer erreiche – wobei es Referentinnen und -Referenten anderer Bereiche ähnlich geht. Ich arbeite seit meiner ersten Amtszeit ununterbrochen daran, auf den AStA, die Hochschulpolitik und das Sportreferat beziehungsweise das Sportangebot aufmerksam zu machen.

Was sind deine konkreten Aufgaben?

Zu meinen Aufgaben zählt die Organisation von Sportevents für Studierende, der Austausch mit dem Hochschulsport und die Betreuung sowie die Koordination unserer Shops mit Uni-Merchandise. Zusätzlich kümmerge ich mich um unseren Sportgeräte-Verleih-Service. Eine der bedeutendsten Aufgaben ist die Mitorganisation des jährlichen AStA-Sommerfests für alle Studierenden der Universität. Ich organisiere dafür die Sport-Events. Letztes Jahr standen Yoga im Park

sowie eine Campus-Rallye auf dem Programm. Außerdem unterstütze ich andere Referate nach Bedarf bei ihren Veranstaltungen und Projekten und bilde mich für meine Tätigkeit weiter, beispielsweise bei adh-Workshops oder -Seminaren.

Wie arbeitest du mit dem Hochschulsport-Team zusammen?

Als Referentin für Sport bin ich Vorstandsmitglied des Universitätssportclubs (USC), der bei uns für den Hochschulsport verantwortlich ist. Darüber hinaus ist die Arbeit vom USC und AStA aber getrennt. Der Hochschulsport macht Breiten- und Gesundheitssportangebote. Mein Referat hingegen organisiert Veranstaltungen für Studierende der Universität. Grundsätzlich haben wir derzeit zwei gemeinsame, jährliche Projekte mit dem Hochschulsport. Dies sind der AStA-Cup, ein jährliches Fußball-Turnier, sowie

eine gemeinsame Aktion beim Sommerfest. Momentan sind wir als AStA mit der Zusammenarbeit mit dem Hochschulsport-Team unzufrieden. Wir sind jedoch in engem Austausch und hoffen, gemeinsam Inhalte und Kommunikation verbessern zu können.

Was war ein besonderes Highlight deiner bisherigen Tätigkeit im Sportreferat?

Das war meine erste Veranstaltung, eine bewegte Stadtführung auf Fahrrädern. Es hatte sich eine Handvoll Erstis angemeldet, und ich war etwas nervös, ob es so klappt wie geplant. Nach der Tour waren alle begeistert, was mich sehr gestärkt hatte. Ich glaube, dass es oft die kleinen Dinge sind, die die Arbeit so schön und besonders machen.

Hast du bestimmte Ziele oder Ideen, die du perspektivisch umsetzen möchtest?

Ich arbeite regelmäßig daran, unterschiedliche Projekte und Ideen zu realisieren. Momentan ist es mein Ziel, eine deutsch-polnische Tennis-Veranstaltung zu organisieren. Auch damit möchte ich den Studierenden an der Uni zu zeigen, dass man beim Sport nicht nur Kommilitoninnen und Kommilitonen kennenlernen kann, sondern dass der Sport ein Ausgleich zum belastenden Uni-Alltag sein kann und sogar noch Spaß macht.

Was sind aus deiner Sicht Themen, die für Studierende, die sich im Hochschulsport engagieren, spannend sind?

Interessant fände ich Seminare oder Workshops zu den Themen Nachhaltigkeit, Social Media oder Eventorganisation. Ich denke, damit können alle engagierten Studierenden auch ohne umfangreiches Vorwissen konkret etwas anfangen.

Was bedeutet für dich die Vergabe der 2025 FISU World University Games in die Region Rhein-Ruhr?

Das ist schon etwas Besonderes! Die zuletzt in Deutschland ausgerichtete Universiade fand 1989 in Duisburg statt, also noch vor

der Wende. Ich denke, seitdem hat sich viel verändert. Die Ausrichtung in vier Jahren ist eine Chance für Deutschland und vor allem für die Region Rhein-Ruhr. Wir können zeigen, dass wir in den Bereichen Sport und Wissenschaft eine Menge zu bieten haben!

Was liegt dir im Hinblick auf die Konzeption der FISU Games besonders am Herzen?

Ich finde den Aspekt der Nachhaltigkeit besonders wichtig, gerade weil mit rund 10.000 Aktiven und Offiziellen sehr viele Menschen an den FISU Games teilnehmen, aber auch sehr viele Personen in die Vorbereitungen involviert sind.

Wie könnte die studentische Einbeziehung gestaltet werden?

Ich fände es gut, wenn Studierende die Möglichkeit erhalten, Praktika zur Vorbereitung oder Durchführung zu absolvieren, die dann als Studienleistungen angerechnet werden können.

Wie sieht momentan dein Studien- und Sportalltag Corona-bedingt aus?

Derzeit ist die pandemische Lage in Brandenburg und Frankfurt Oder so, dass die Lehre unter Berücksichtigung von 3G-Regelungen und hybrid stattfindet. Ich habe tatsächlich überwiegend Präsenz-Vorlesungen. Das finde ich sehr gut, da ich kein großer Fan der Online-Lehre bin. Auch der Sportbetrieb ist seit dem Sommer unter 3G-Regelungen möglich. Ich trainiere wieder regelmäßig im Fitnessstudio und bin darüber sehr glücklich. Ich würde mich freuen, wenn es so bleiben könnte.

Wie gelingt es dir, das Studium und das Engagement im Sportreferat unter einen Hut zu bekommen?

Das frage ich mich auch! Ich arbeite neben dem Studium auch noch, so wie auch viele andere Kommilitoninnen und Kommilitonen, die sich im AStA engagieren. Ich opfere viel Freizeit, um alles gleichzeitig zu schaffen. Ich

Infos zum Hochschulsport

Hochschulsportleiter:

Torsten Berg

Zahl der Studierenden: 5.170

Anzahl der Sportarten: 25

Anzahl der Übungsleitenden: 40

Kapazität der Hochschulsportkurse:

max. 2.500 Plätze

Schwerpunkte des Hochschulsports:

Breiten- und Gesundheitssport,
in einzelnen Sportarten auch

Wettkampfbetrieb

Weitere Infos:

asta-viadrina.de/sport

usc-viadrina.de

empfinde das als positiv, denn so ist mir nie langweilig, und ich habe immer spannende Aufgaben.

Was hast du bisher durch deine Tätigkeit im Sportreferat gelernt, was dir fürs Berufsleben wichtig erscheint?

Eine der wichtigsten Dinge, die ich gelernt habe ist, dass man auf sein Bauchgefühl hören muss.

In welchem Berufsfeld möchtest du nach dem Studium tätig werden?

Ich schwanke derzeit noch stark. Ich könnte mir einerseits vorstellen, beruflich meine Passion für Sport weiter aufzugreifen. Andererseits kann ich mir auch gut vorstellen, in die sozialwissenschaftliche Forschung zu gehen und zum Schwerpunkt Digital Games zu arbeiten. Bis zum Ende meines Studiums werde ich schon meinen Weg finden!

Vielen Dank für das Gespräch!

- Das Interview führte Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin



DHM
DHP



adh-Open
adh-Trophy

Klick rein!

Facebook
hochschulsportverband

Twitter
adhGER

Instagram
adh.de

Youtube
Hochschulsportkanal

adh.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages.

WETTKAMPF- PROGRAMM

adh-Trophy Segeln
17.-19.09.2021
ZHS München,
Starnberger See

DHM Kanupolo
18.-19.09.2021
Uni Göttingen

DHM Straßenlauf (10 km)
24.09.2021
DSHS Köln

DHM Bogenschießen
24.09.2021
TU Dortmund,
Hamm

DHM Golf
15.-17.10.2021
HS RheinMain,
Idstein

DHM Crosslauf
07.11.2021
TH Mittelhessen,
Mengerskirchen

adh-Open Judo-Kata
07.11.2021
HS Darmstadt,
Elz

DHM Ski Alpin
26.-27.11.2021
Uni Konstanz,
Kauertaler Gletscher
(AUT)

DHM Reiten
17.-19.12.2021
ZHS München
Verschoben auf 2022

adh-Trophy Sportboxen
18.-19.12.2021
Uni Potsdam

DHM Leichtathletik (Halle)
09.02.2022
Uni Frankfurt

DHM Ergorudern
25.-26.02.2022
HSP Hamburg

Außerdem geplant:
DHM Snowboard/Freeski

Alle Veranstaltungen unter Vorbehalt!
Weitere Infos und Termine auf adh.de

Gesundheitspartner



Offizieller Ball-Partner



Bye bye, Papierkram.

Die **TK-App** bringt viele praktische Online-Funktionen aufs Smartphone. Zum Beispiel ganz einfach Versicherungsbestätigungen für Hochschulen erstellen.

Wir wissen weiter. Die Techniker