



HOCHSCHULSPORT

Restart Hochschulsport

Nachhaltigkeit

Pausenexpress-Jubiläum

2020



Offizieller
Hotelpartner
des adh

Traumhaft gut schlafen für traumhaft gute Leistungen.

Jetzt aus über 20 Hotels in ganz Deutschland wählen.

#Lieblingshotel
premierinn.de

Premier Inn 

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 6071 2086-13

Fotos

adh-Archiv
EUSA-Archiv
Arndt Falter
FISU-Archiv
FSU JENA
HRK | David Ausserhofer
UAS Frankfurt | Kevin Rupp
stock.adobe.com:
MinDof
mezzotint_fotolia
peterschreiber.media
sdecoret
3dkombinat

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
47. Jahrgang

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

corona-spezial

Hochschulsport in Zeiten des Restart	4
Restart in Göttingen: Sportangebot mit Abstand	8
adh-Positionspapier zu Herausforderungen der Covid-19-Pandemie	10
Corona – Bewältigung der Pandemie durch Initiative und Kreativität in den Hochschulen	14
adh-Positionspapier zu Herausforderungen der Covid-19-Pandemie	10
Stärkung des Immunsystems durch Sport	16

nachgefragt

Mitgliederbefragung 2020	19
Joshua Mietke: Studentisches Engagement in der FISU	20
Leistungsfähigkeit des Sports in NRW 2018	22

gesundheitsförderung

Zehn Jahre Pausenexpress: Eine Erfolgsgeschichte des Hochschulsports	25
--	----

bildung

Nachhaltigkeit im und durch den Hochschulsport	28
--	----

wettkampf

Prävention und Intervention gegen sexualisierte Gewalt	32
Rudern: die Individualsportart mit der größten DHM	34

studentisch

Studentisches Engagement im Hochschulsport: Wie läuft's in Mainz?	37
---	----

Partner des Hochschulsports

Gesundheitspartner

Fitnesspartner

Hotelpartner

SPORT-THIEME



MATRIX

Premier Inn

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Hochschulsport in Zeiten des Restart

Der adh-Vorstandsvorsitzende Jörg Förster und adh-Generalsekretär Dr. Christoph Fischer erläutern, wie sich der Verband und seine Mitgliedshochschulen auf die schrittweise Öffnung des Sportbetriebs vorbereitet haben, welchen Herausforderungen sie begegnet sind und wie die Zukunft des Hochschulsports gemeinschaftlich gesichert werden soll.

Erste Schritte zur Öffnung des Sporttreibens

Die Covid-19-Pandemie bestimmt das gesellschaftliche Leben in Deutschland weit hin. Die Institutionen in allen Lebensbereichen arbeiten gemeinsam daran, einen Weg in die Normalität aufzuzeigen. So auch der

Sport. Die Grundlage der aktuell erreichten Öffnungen und Freiräume ist die Einhaltung differenzierter Hygiene- und Abstandsregeln. Analog zur Phase des Lockdowns besteht die Notwendigkeit, Anpassungsprozesse an das Regelwerk des Gesetzgebers sehr kurzfristig umzusetzen – in dem Bewusstsein, dass wir im Zweiwochentakt mit veränderten Bedingungen umgehen und unser Verhalten daran immer wieder neu orientieren müssen.

In Vorbereitung auf die Gespräche zwischen den Spitzen der Bundes- und Landesregierungen am 30. April 2020 stimmten sich die Mitglieder der Sportministerkonferenz darüber ab, unter welchen Bedingungen eine Wiederaufnahme des Sportbetriebs in

den Ländern ermöglicht werden kann. Mit der Annahme der Vorschläge der Sportministerinnen und -minister der Länder durch die Regierungsspitzen von Bund und Ländern am 6. Mai 2020 wurde die schrittweise Wiederaufnahme des Sportbetriebs ermöglicht. Allerdings hatten sich regional einige Entwicklungen verselbständigt, sodass es in manchen Bundesländern schon vor diesem Termin möglich war, beispielsweise Tennis oder Golf zu spielen. Die Entscheidungen über die weitergehenden Öffnungen wurden in diesem Zusammenhang in die Hoheit der Länder gelegt.

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hatte darauf mit der Veröffentlichung von allgemeinen Empfehlungen (10 Leitplanken für den Vereinssport) und der Zusammenstellung von sportartspezifischen Empfehlungen der Spitzenverbände reagiert. Daran haben sich auch der adh und die Hochschulsporteinrichtungen bei ihren Überlegungen und Konzepten orientiert.

Der adh positioniert sich

Bereits seit Mitte April 2020 arbeiteten einige Hochschulsporteinrichtungen, parallel zu einem immer größer werdenden Online-Angebot, an Maßnahmen, die einen Wiedereinstieg in den Sportbetrieb ermöglichen sollten. Unterstützt von der adh-Geschäftsstelle nahmen der Vorstand und der Länderratssprecher diese Impulse auf und führten sie in einer kurzfristig anberaumten Videokonferenz des Länderrats am 20. April 2020 zusammen. Neben einer Sammlung von Erfahrungsberichten aus den Ländern und der Abstimmung des vom adh-Vorstandsvorsitzenden Jörg Förster vorgelegten Positionspapiers zu den Herausforderungen der Covid-19-Pandemie für den Hochschulsport (vgl. S. 10 ff.), wurde in der Sitzung die Arbeitsgruppe Restart ins Leben gerufen.

Mit dem am 28. April 2020 veröffentlichten Positionspapier vermittelt der adh seinem sport- und gesellschaftspolitischen Umfeld einerseits einen Eindruck der unmittelbaren Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf den Hochschulsport. Andererseits zeigt das Papier erste Schritte auf, wie die Wiederaufnahme des Sportbetriebs an den 200 adh-Mitgliedshochschulen aussehen könnte. Wichtig war es allen Beteiligten, die positiven Effekte von Sport und Bewegung insbesondere in Zeiten mit starken Einschränkungen des sozialen Lebens und den besonderen Herausforderungen begrenzter Möglichkeiten zur gesundheitsorientierten Bewegung herauszustellen. Allem voran wird die positive Wirkung der Stärkung des Immunsystems (vgl. auch S. 16 ff.) und der individuellen Resilienz thematisiert, um die Angehörigen der Hochschulen so zeitnah wie möglich wieder in einen bewegten Alltag mit sportlichen Anreizen zu bringen.

Das Papier wurde an einen breiten Personen- und Institutionenkreis, darunter die für den adh wichtigen Stakeholder – wie unter anderem an die Hochschulrektoren-

konferenz, die Kultusministerkonferenz, die Sportministerkonferenz und den DOSB – adressiert und von diesen teilweise weiterverbreitet und positiv konnotiert.

Restart des Hochschulsports

Die auf Anregung des Länderrats einberufene Arbeitsgruppe Restart nahm am 6. Mai 2020 ihre Arbeit auf, um – wie im Positionspapier angekündigt – die bis dahin bestehenden Empfehlungen und Hinweise zur Wiederaufnahme des Sportbetriebs auf den Hochschulsport in einem weiteren Papier für die Mitgliedschaft zu adaptieren.

Die aus Mitgliedern des Vorstands und Länderrats zusammengesetzte Gruppe*, die von Claus Weingärtner, Vorstandsmitglied der Stiftung „Sicherheit im Sport“ unterstützt wird, setzte sich zum Ziel, eine allgemeine Empfehlung zum Wiedereinstieg zu erarbeiten und darüber hinaus spezifische Empfehlungen für die Sportartenbereiche des Hochschulsports zu entwickeln. Für die Ableitung der allgemeinen Empfehlungen, die am 15. Mai 2020 veröffentlicht wurden, griff die Arbeitsgruppe auf die Expertise der Stiftung „Sicherheit im Sport“ zurück, mit welcher der adh schon seit längerem vertrauensvoll zusammenarbeitet. Die spezifischen Empfehlungen für die Sportartenbereiche wurden an die vom DOSB zusammengestellten Empfehlungen der nationalen Fachverbände angelehnt.

Online-Bildungsangebote unterstützen in der Krise

Nach den unumgänglichen Absagen der im Sommersemester geplanten Präsenzveranstaltungen arbeitete das adh-Bildungsreferat mit Nachdruck daran, Online-Formate zu entwickeln. Diese wurden gezielt auf die geänderten Bedürfnisse der adh-Mitgliedschaft angepasst. So fand am 7. Mai 2020 ein Webinar zum Thema „Aktuelle Herausforderungen im Hochschulsport“ statt. Experten aus den Bereichen Recht, Sicher-

heit und gesetzlichem Unfallschutz informierten über Corona-bedingte Neuregelungen und gaben konkrete Hilfestellungen.

Um noch gezielter und kurzfristiger auf die aktuellen Angebote und Empfehlungen des adh aufmerksam machen zu können und Beispiele guter Praxis zu transportieren, wurde zum 20. Mai 2020 ein Sonder-Newsletter eingeführt. Dieser gibt im vierzehntägigen Rhythmus einen thematischen Überblick der aktuellen Maßnahmen und Dienstleistungen des adh. Er lehnt sich damit an den derzeit in der Politik genutzten Zeithorizonten zur Bewertung und Veränderung der Situation an.

Quo vadis Wettkampfsport?

Die Mehrzahl der Aktivitäten bezieht sich derzeit auf den Breiten- und Freizeitsport sowie gesundheitsorientierte Bewegungsangebote.



*Mitglieder der AG sind: Jörg Förster, Maren Schulze und David Storek (adh-Vorstand) sowie Martina Rost, Juri Ramke und Philipp Hatje (adh-Länderrat). Die Koordination der AG erfolgt durch Dr. Christoph Fischer und Hannah Schäfer aus der adh-Geschäftsstelle.

Ist an Wettkampfsport eigentlich aktuell noch zu denken? Natürlich wird der adh keine Geisterspiele zur Ermittlung der Deutschen Hochschulmeisterinnen und -meister in Sportspielen durchführen. Angelehnt an die meisten Empfehlungen der nationalen Fachverbände, die für ihre Sportarten den Wiedereinstieg in den Wettkampfbetrieb als letzten Schritt des Stufenplans vorsehen, werden auch im adh dahingehend erste Überlegungen getätigt. Daher wurden die adh-Disziplinchefinnen und -chefs gebeten, Ideen zu sammeln, wie der adh-Wettkampfsport wieder ins Laufen gebracht werden kann.

Enge Begleitung der adh-Mitgliedshochschulen

Der adh-Vorstand, die Verbandsgremien und die adh-Geschäftsstelle werden sich in den kommenden Wochen und Monaten weiterhin besonders eng getaktet austauschen, um die Hochschulsporteinrichtungen der 200 adh-Mitgliedshochschulen bestmöglich dabei zu begleiten, Herausforderungen und Folgen der Covid-19-Krise zu meistern. Unser Ziel ist es, aus der Krise gemeinsam gestärkt hervorzugehen und den Hochschulsport bald wieder zu dem zu machen, was er vor der Krise schon war: Ein wichtiger sozialer Treffpunkt mit der Fähigkeit, als zentraler Anbieter von Sport-, Freizeit und Gesundheitsangeboten für bundesweit rund 2,5 Millionen Studierende und 550.000 Bedienstete in besonderer Weise Integration und Inklusion in den Hochschulen zu fördern.

- Jörg Förster, adh-Vorstandsvorsitzender und Dr. Christoph Fischer, adh-Generalsekretär

Aktuelle Infos zum
Restart des
Hochschulsports:
adh.de



Landeskonzferenz Sachsen, Peter Pausch

Durch die digitalen Angebote lassen sich Ressourcen bündeln. In Kooperation der Universität Leipzig und HTWK Leipzig wird beispielsweise Live-Sport aufgezeichnet und auf YouTube veröffentlicht. Dadurch ist es an allen Standorten in Sachsen möglich, Online-Sport zu treiben.

LK Hochschulsport Bayern, Dr. Guido Köstermeyer

Der adh sollte sich bei Forderungen nach der Öffnung des Hochschulsports defensiv verhalten und eigene Interessen hinter die stärker betroffene gesellschaftlicher Gruppen stellen.

Regionalkonzferenz Ost, Dr. Andrea Altmann

Zu den positiven Entwicklungen zählen ein enormer und schneller Wissenszuwachs und eine noch nie dagewesene Dynamik in den Prozessen und Abläufen. Lange Zeit für unmöglich gehaltene Dinge gehen plötzlich ganz schnell.

LK Hochschulsport NRW, Jan-Philipp Müller

Die Hochschulsporteinrichtungen sind mehr als reine Sportanbieter oder Organisatoren gesundheitsorientierter Ausgleichsangebote. Sie sind auch soziale Heimat und Plattform für Integration der zahlreichen internationalen Studierenden in Deutschland. Diese immens wichtige Funktion kann der Hochschulsport nun nicht wahrnehmen.

Rheinland-Pfalz, Thomas Woll

Home-Working und die Flexibilisierung der Arbeitszeitvorgaben rücken jetzt in den Fokus. Dies steigert künftig die Attraktivität des Hochschulsports als Arbeitgeber.

Saarland, Rolf Schlicher

Die Schließung des Uni-Fit und die Reduktion des Sommerprogramms bedeuten erhebliche Einnahmeverluste.

Landeskonferenz Hessen, Dr. Tobias Heyer

Gerade in dieser besonderen Zeit ist es eine wesentliche Aufgabe des adh, bei den Entscheidungsträgerinnen und -trägern in Politik und gegebenenfalls an den Hochschulen darauf hin zu arbeiten, dass die Bedeutung des Hochschulsports weiterhin anerkannt bleibt.

LK Baden-Württemberg, Ingrid Arzberger

Die digitalen Angebote stellen zwar derzeit noch eine Herausforderung dar, können aber nachhaltig zu einer Erweiterung des schon bestehenden Programms führen. Die meisten Hochschulsporteinrichtungen sind am Rande der Kapazität, was den Kursbetrieb betrifft. Digitale Angebote für all diejenigen, die keinen Kursplatz mehr erhalten haben, würden diese Engpässe überbrücken.

Landeskonferenz Küste, Maik Vahldieck und Philipp Hatje

Auch wenn die finanzielle Sicherheit aller Stellen gegeben ist und wir unsere Rücklagen behalten können, ist die Perspektivlosigkeit belastend. Mit unseren Hygienekonzepten übernehmen wir bei einem Restart auch Verantwortung für die Gesamtsituation – die Tragweite der Entscheidungen ist hier extrem hoch.

Hochschulsportverband Niedersachsen/Bremen, Heike Anders

Wir wünschen uns, dass die Politik uns weiter wahrnimmt und wenn möglich unterstützt – und da, wo es notwendig ist – auch finanziell.



Restart in Göttingen: Sportangebot mit Abstand

Nachdem die Landesregierung in Niedersachsen die Einschränkungen aufgrund der Covid-19-Pandemie für den Sportbetrieb gelockert hatte, hat der Hochschulsport Göttingen sein Angebot wieder aufgenommen. Wie das aussieht, welche Erfahrungen die Verantwortlichen vor Ort gemacht haben und wie die Zukunft des Hochschulsports in der Nach-Pandemie-Auszeit aussehen könnte, erklärt Dr. Arne Göring, kommissarischer Leiter der Zentralen Einrichtung Hochschulsport an der Universität Göttingen.

Arne, die Landesregierungen haben inzwischen Bundesland-spezifische Lockerungen der aufgrund der Covid-19-Pandemie verhängten Einschränkungen vorgenommen. Wie ist bei Euch die momentane Situation?

Die Landesregierung in Niedersachsen hat den Sport auf Außenanlagen mit nur geringen formalen Auflagen wieder ermöglicht. Seit dem 11. Mai 2020 haben wir in Absprache mit dem Präsidium unserer Universität ein „Sportangebot mit Abstand“ auf die Beine gestellt. Es berücksichtigt sowohl die Vorgaben des Landes zur Durchführung des Sports auf den Außenanlagen des öffentlichen Raums als auch die etwas strengeren Regeln der Universität zum Präsenzbetrieb selbst.

Seit wann und wie habt Ihr Euch auf den Restart vorbereitet?

Wir haben uns schon seit Beginn der Corona-Krise eng mit dem Krisenstab der Universität und darüber hinaus mit dem betriebsärztlichen Dienst der Universitätsmedizin zur Situation ausgetauscht und uns gemeinsam früh mit unterschiedlichen Szenarien und Rahmenbedingungen ausei-

nandergesetzt. Parallel dazu haben wir an Handlungsempfehlungen für die Übungsleitenden gearbeitet und die technische Infrastruktur, insbesondere die Anmeldebedingungen, vorbereitet. Das hat uns einen kleinen Vorsprung verschafft und es uns ermöglicht, direkt zur behördlichen Öffnung der Sportanlagen mit unserem abgesicherten Sportprogramm zu starten.

Wie habt Ihr das Programm gestaltet?

Wir haben nur Sportarten ins analoge Programm aufgenommen, die sich ohne grundsätzlichen Körperkontakt trainieren lassen. Gesellschaftstanz oder Kampfsportarten haben wir deshalb in erster Instanz ausgeschlossen. Es beinhaltet derzeit ein kleines Group-Fitness-Angebot und stellt ansonsten ein extrem abgespecktes Standardprogramm dar. Von Bogensport bis Zumba haben sich viele Angebote als durchführbar herausgestellt. Nach einer zehntägigen Testphase haben wir jedoch erkannt, dass sowohl die Fachverbände als auch unsere Übungsleitenden inzwischen kreative Lösungen erarbeitet haben, die zum Beispiel Judotraining mit Abstand erlauben. Da wir ein riesiges Außengelände zur Verfügung haben, werden wir in kleinen, räumlichen abgetrennten Bereichen bald auch solchen Sportarten ein Outdoor-Training ermöglichen können.

Mit welchen Herausforderungen und Schwierigkeiten habt Ihr dabei zu kämpfen?

Die an sich tollen Außenanlagen in Göttingen haben leider den Nachteil, dass unser Gelände nicht komplett abgesperrt werden kann. Das ist zwar für die Zuwegung ein Segen, aber gleichzeitig auch die größte Herausforderung. Neben unseren eigenen

Gruppen drängen immer wieder informelle Sportgruppen auf unser Gelände, die wir dann – bei Verletzung der Abstandsregeln – des Platzes verweisen müssen. Wir werden sehen, ob wir diese Situation ohne Security bewältigen können.

Wie wird Euer Angebot wahrgenommen?

Es sind auf jeden Fall deutlich weniger Teilnehmende als sonst. Das liegt nicht nur an den starken Teilnahmebeschränkungen, sondern sicherlich auch daran, dass viele Studierende derzeit gar nicht in Göttingen sind, sondern das digitale Semester an anderen Orten verbringen.

Schon im März habt Ihr rasch auf die Beschränkungen mit einem durchdachten Konzept reagiert und verschiedene Online-Formate ins Leben gerufen. Wie seid Ihr vorgegangen?

Wir wollten von vornherein einen möglichst barrierefreien Zugang zu den Angeboten. Wir haben ein Konzept entwickelt, das sowohl eine ständig verfügbare Mediathek mit vielen Videos zum Download als auch ein Live-Streamingangebot für alle Hochschulsportmitglieder vorsieht. Der Aufwand war und ist weiterhin enorm, weil wir ein komplettes Videostudio aufbauen mussten und das Live-Streaming über Twitch nicht ganz so einfach ist. Aber wir sind mit dem Ergebnis sehr zufrieden.

Wie werdet Ihr in Zukunft Online-Angebote ins reguläre Programm integrieren?

Den Digitalisierungsschub, den wir in den letzten acht Wochen vollzogen haben, wollen wir unbedingt weiter nutzen. Mein Eindruck ist, dass sich bestimmte Sportarten besser als digitale Angebote durchführen lassen als andere. Gerade in den Bereichen Yoga, Pilates oder Body Workout wird die Nachfrage meines Erachtens groß bleiben. Die Frage ist, wie sich über den Sommer die Maßstäbe entwickeln, die für ein solches Angebot angelegt werden.



Die Disc Golf-Anlage ermöglicht Sport und Spaß mit Abstand

Welches Feedback bekommt Ihr von den Studierenden und Bediensteten?

Die Teilnehmenden haben insbesondere die digitalen Angebote sehr gelobt. Aber es freuen sich auch sehr viele, dass wir die Außenanlagen wieder in Betrieb genommen haben. Natürlich gibt es auch Menschen, die unsere vorsichtige Vorgehensweise kritisieren und mehr Angebote in ihren präferierten Sportarten wünschen. Aber es geht in diesen Zeiten einfach nicht alles, was man sich wünscht.

Was plant Ihr für die nächsten Wochen?

Der Fokus liegt auf der Wiedereröffnung der Kletterhalle und des Fitnesszentrums. Beide Angebotssegmente finanzieren sich bis auf den letzten Euro selbst, sodass wir hier allein aus wirtschaftlichen Gründen eine Wiedereröffnung brauchen. Die Personalkosten laufen ja weiter. In beiden Bereichen sehe ich zudem optimale Bedingungen für die Einhaltung der Hygiene- und Kontaktbestimmungen.

Welche Auswirkungen wird Corona auf die Zukunft des Hochschulsports in Göttingen haben?

Neben dem Digitalisierungsschub haben wir die Zeit für umfassende Renovierungsarbeiten genutzt. Der Plan sah eigentlich vor, diese Arbeiten im laufenden Betrieb über zwei Jahre zu strecken. Jetzt haben wir sie in sechs Wochen durchgezogen – eine starke Teamleistung, denn wir haben wirklich einiges verändert. Unsere Indoor-Sportanlagen sind kaum wieder zu erkennen!

Habt Ihr das adh-Netzwerk in dieser herausfordernden Zeit genutzt?

Wir tauschen uns auf unterschiedlichen Ebenen aus und haben uns in letzter Zeit schon viel von anderen Hochschulen abgeschaut. Da die föderalistischen Rückkehrpläne sehr unterschiedlich sind, ist eine Orientierung natürlich grundsätzlich schwierig. Aber diese Unterschiedlichkeit hat ja auch Vorteile. Die adh-Community ist wirklich toll – man merkt das jetzt nochmal stärker.

Welche Unterstützung wünscht Ihr Euch von der Hochschule und der Politik?

Für uns als Einrichtung, die sich zu 80% aus Eigenmitteln finanziert, machen sich die Corona-bedingten Einnahmeverluste sehr stark bemerkbar. Ich wünsche mir vor allem eine finanzielle Unterstützung für das entstandene Haushaltsdefizit. Wenn wir keine Kompensationsleistungen erhalten, wird es schwer, den Hochschulsport Göttingen in der bekannten Angebotsstärke aufrecht zu erhalten.

Arne, vielen Dank für das Gespräch!

- Das Interview führte Oliver Kraus, adh-Öffentlichkeitsreferent

Die Langversion des Interviews finden Sie in den News auf adh.de



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



fédération allemande du sport universitaire
german university sports federation

Positionspapier zu den Herausforderungen der Covid-19-Pandemie

Dieburg, den 27. April 2020

Die Hochschulsporteinrichtungen an den deutschen Hochschulen haben auf die von der Politik beschlossenen Maßnahmen zur Reduzierung der Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 angemessen und kurzfristig reagiert. In enger Abstimmung mit den Hochschulleitungen wurde der klassische Sportbetrieb seit Mitte März 2020 eingestellt.

Die Hochschulsporteinrichtungen tragen damit aktiv und solidarisch die beschlossenen Einschränkungen des gesellschaftlichen Lebens und insbesondere des Hochschullebens mit, solange dies von den öffentlichen Entscheider*innen für notwendig erachtet wird. Mit einer eigenen Stay@Home-Kampagne haben viele Einrichtungen dazu einen aktiven Beitrag über die sozialen Medien in der Hochschulcommunity geleistet. An zahlreichen Hochschulstandorten werden die Studierenden und Mitarbeitenden in dieser schwierigen Zeit jetzt mit einem attraktiven und vielfältigen Online-Angebot versorgt, um durch Bewegungsanregungen einen gesundheitsorientierten Ausgleich zu den stark einschränkenden Bedingungen des Homeoffice in Zeiten der Kontaktsperre zu erfahren. Dieses Angebot wird kontinuierlich ausgeweitet und qualitativ verbessert. Das geschieht auch vor dem Hintergrund der Erkenntnis, dass die Einschränkungen des öffentlichen Lebens eine geraume Zeit anhalten werden und gerade Risikogruppen noch sehr lange auf solche Angebote angewiesen sein werden.

Sport und Bewegung in Gruppen von Gleichgesinnten ist für viele Hochschulangehörige nicht nur ein wichtiger Ausgleich zur Alltagsbelastung im Hörsaal, im Labor oder am Schreibtisch, sondern auch integrativer und ritualisierter Bestandteil eines bewegten und gesunden Hochschullebens geworden. Der persönliche und gesellschaftliche Mehrwert, der aus einem bewegten Alltag entsteht, ist in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen betrachtet und belegt worden. Daher hat diese Erkenntnis Eingang gefunden in Konzepte zum Betrieblichen und Studentischen Gesundheitsmanagement an den Hochschulen. Für viele Studierende und Mitarbeitende ist der Hochschulsport zudem positiv besetzter Begegnungsort jenseits von Bibliothek, Seminarraum oder Büro und trägt zur Identifikation mit der eigenen Alma Mater und mit dem eigenen Arbeitgeber bei. Der Hochschulsport bietet, neben den Arbeitsplätzen der hauptamtlich Angestellten, zahlreichen Studierenden die Möglichkeit, sich in unterschiedlichsten Funktionen zu engagieren und damit einerseits den eigenen Lebensunterhalt zu sichern und andererseits auch eigene Kompetenzen zu erweitern. Gerade Studierende, die als Kursleitende im Programm eingesetzt werden, sind durch die Schließungen wirtschaftlich sehr stark betroffen und sollten daher die Möglichkeit erhalten, von Solidarfonds an den Hochschulen unterstützt zu werden.

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Zahlreiche Hochschulsporteinrichtungen in Deutschland stehen durch die beschlossenen Einschränkungen vor existentiellen Herausforderungen, da sie im Gegensatz zu anderen Bereichen der Hochschulen in weiten Teilen durch Einnahmen einen sehr wesentlichen Beitrag zur Refinanzierung dieses gesetzlichen Auftrags der Hochschulen leisten. Diese Deckungsbeiträge sind für 2020 voraussichtlich nicht annähernd zu realisieren und die wesentlichen Kosten sind nur in geringem Umfang zu reduzieren. An vielen Standorten wird die derzeitige Grundversorgung der Studierenden, Mitarbeitenden und Alumni mit digitalen Bewegungsangeboten ohne relevante Gebühr bzw. Einnahme realisiert. Gerade die Kernzielgruppe der Studierenden soll in der jetzigen Situation nicht noch zusätzlich finanziell belastet werden bei dem Bemühen, zu Hause gesundheitlichen Ausgleich zu erhalten. Diese Kosten werden im besten Fall durch Rücklagen getragen und generieren im schlechtesten Fall ein zusätzliches Defizit.

Wir bitten daher die Entscheider*innen im Wissenschaftsbereich, diese besondere Situation der Hochschulsporteinrichtungen in den Blick zu nehmen und dafür Sorge zu tragen, dass der Hochschulsport in Deutschland auch nach Ende der Einschränkungen seinen wichtigen Beitrag zu einem bewegten Hochschulleben weiterhin leisten kann.

Perspektiven

Angestoßen durch die Überlegungen und den öffentlichen Diskurs in Politik und Wirtschaft ist es aus unserer Sicht notwendig, rechtzeitig darüber nachzudenken, wie eine schrittweise Rückkehr zu einem bewegten Hochschulleben in der nächsten Phase der Reduktion der Einschränkungen, bzw. bei der Wiederaufnahme von Präsenzveranstaltungen an den Hochschulen aussehen könnte. Der Hochschulsport in Deutschland bietet seine Mitarbeit bei der Erstellung von konzeptionellen Grundlagen für eine organisierte und auf die Erfordernisse des Infektionsschutzes abgestimmte Wiederaufnahme gesundheitsorientierter sportlicher Aktivitäten an den Hochschulen an. Die Mitgliedshochschulen des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands stimmen sich dazu im engen Austausch untereinander ab, um der Heterogenität und Vielfältigkeit der Hochschulstandorte gerecht werden zu können. Das gemeinsame Ziel von 200 Hochschulsporteinrichtungen mit bundesweit bis zu 500.000 Nutzer*innen wöchentlich, bevor die Einschränkungen zur Schließung der Standorte geführt haben, ist dabei, ...

- der durch die geltenden Beschränkungen drohenden gesundheitlich negativen Folgen von Vereinsamung und Bewegungsmangel sowie den hohen sozialen und psychischen Belastungen unter den Hochschulangehörigen entgegenzuwirken.
- durch angepasste Regeln im Sport ein bestmögliches Maß an „physischer Distanz“ zu realisieren, um der gemeinsamen Verantwortung auch weiterhin gerecht zu werden, die Zahl der Neuinfektionen mit dem Virus auf einem für das Gesundheitssystem beherrschbaren Niveau zu halten.

Das kann u.a. dadurch gelingen, dass wir den Hochschulangehörigen nach Wiederaufnahme des Präsenzbetriebs kontrollierte Zugänge zu dem für das physische und psychische Wohlbefinden wertvolle Bewegungsangebot in den Hochschulsporteinrichtungen ermöglichen. Denn die Hochschulsporteinrichtungen sind mehr als reine Sportanbieter oder Organisatoren gesundheitsorientierter Ausgleichsangebote, sondern eben auch soziale Heimat, Plattform für Integration der zahlreichen internationalen Studierenden in Deutschland oder Lernfeld für besondere Kompetenzen im Ökosystem Hochschule.

Was können wir leisten?

In enger Zusammenarbeit mit den Sport-, Bewegungs- und Gesundheitswissenschaften, den Einrichtungen zur Arbeitssicherheit an den Hochschulen, den Gesundheitspartnern des Hochschulsports und dem DOSB werden wir zu gegebener Zeit Rahmenbedingungen für ein an den Infektionsschutz angepasstes Sporttreiben an den Hochschulen vorschlagen. Uns ist bewusst, dass beim „Neustart der Bewegungsangebote an den Hochschulen“ viele attraktive, unter Umständen stark nachgefragte Angebote

und Wettkampfformate vorübergehend eingeschränkt werden oder unterbleiben müssen. Wir werden den Transfer der Regeln, Empfehlungen und Rahmenbedingungen, die in den nächsten Wochen von Gesundheits- und Sportexperten erarbeitet werden, für eine Wiederaufnahme des Sportbetriebs und später ggf. Wettkampfbetriebs auf die Bedingungen von Hochschulsport, leisten. Mit diesen Rahmenbedingungen könnten die Hochschulsporteinrichtungen in den 200 Mitgliedshochschulen des adh in die Lage versetzt werden, die Hochschulsportnutzer*innen wieder regelmäßig zu bewegen.

Die positiven Folgen wären:

- Menschen finden beim Sporttreiben einen Ausgleich in schwierigen Zeiten,
- Hochschulsporteinrichtungen sind vor Ort für die Hochschulangehörigen da,
- soziale Bindungen werden trotz Wahrung der Distanz wieder aktiviert,
- Hochschulleben wird jenseits von Hörsaal, Labor und Büro wieder erfahrbar,
- Hochschulangehörige können wieder selbstbestimmter ihr Leben gestalten,
- der Hochschulsport hat die Möglichkeit, sich wieder selbst zu finanzieren,
- Menschen kommen wieder in Bewegung und stärken dabei ihr Immunsystem.

Unter allen Vorsichtsmaßnahmen zur Verhinderung der Ausbreitung des Virus und den damit verbundenen gesundheitlichen Folgen stellt ein intaktes, gut funktionierendes Immunsystem eines der wirksamsten und kostengünstigsten Instrumente dar. Von allen Expert*innen ist die positive Wirkung von Bewegung und (Breiten-)sport zur Stärkung des Immunsystems und der Resilienz unumstritten. Für die unzweifelhaft in Aussicht stehende längere Periode des Umgangs mit dem Virus wären daher die bald mögliche Wiederaufnahme eines Hochschulsportangebots unter den jeweils gültigen Sicherheitsvorgaben sehr erstrebenswert und der Gesundheit der Hochschulmitglieder insgesamt förderlich. Solange keine Impfstoffe oder entsprechende Medikamente zur Verfügung stehen, ist diese Form der Prävention unverzichtbar.

Daher bitten wir darum, im Falle einer sukzessiven Aufhebung der bestehenden Einschränkungen des öffentlichen Lebens, den Hochschulsport und seine Potenziale für ein wiedererwachendes Hochschulleben zielgerichtet in den Blick zu nehmen. Wir bitten weiterhin darum, den Fähigkeiten der Hochschulsporteinrichtungen vor Ort zu vertrauen, die erarbeiteten Regeln umsetzen zu können und darum, den Hochschulsport in die Lage zu versetzen, seinen Beitrag zu einem Neustart des Hochschullebens zu leisten.

Für den Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband



Jörg Förster
Vorstandsvorsitzender



Dr. Christoph Fischer
adh-Generalsekretär

Ausschlag gegoogelt. Testament gemacht.

Frag lieber einen echten Arzt: im Videochat von **TK-Doc.**

Dein Upgrade. Die Techniker

dietechniker.de

TK
Die
Techniker

Corona – Bewältigung der Pandemie durch Initiative und Kreativität in den Hochschulen

Die Coronavirus-Pandemie stellt die deutschen Hochschulen für einen gegenwärtig noch nicht absehbaren Zeitraum vor grundlegende Herausforderungen. In seinem Gastbeitrag zeigt Prof. Dr. Peter-André Alt, Präsident der Hochschulrektorenkonferenz, ebendiese auf und geht auf Veränderungen und Lösungsansätze in den verschiedenen Bereichen des Settings Hochschule – Lehre, Forschung, Verwaltung und auch Hochschulsport – ein.

Studierende, Lehrende, Forschende, Mitarbeitende in den zentralen Einrichtungen sowie die Hochschulverwaltungen müssen sich binnen kürzester Zeit auf stark veränderte Rahmenbedingungen einstellen, um die Eindämmung des Pandemiegeschehens zu unterstützen. Für Studierende bedeutet dies, ihre Lernprozesse und ihre individuelle Studienplanung an einen nunmehr weitgehend digital durchgeführten akademischen Lehrbetrieb und den eingeschränkten Zugang zu wichtigen Ressourcen wie Bibliotheken und Archive anpassen zu müssen. Studierende mit gesundheitlichen Einschränkungen treffen diese Veränderungen in besonderem Maße. Hinzu kommen für viele Studierende existentielle Sorgen durch den kurzfristigen Wegfall von Einkünften infolge der Kontaktbeschränkungen und des Einbruchs bei den Jobangeboten, die durch Anpassungen der BAföG-Regelungen und den durch das Bundesbildungsministerium eingerichteten Nothilfefonds zumindest teilweise entspannt werden konnten.

Von den Lehrenden müssen im engen Zusammenwirken mit den Hochschulverwaltungen erhebliche Anpassungsleistungen



HRK-Präsident Prof. Dr. Peter-André Alt

erbracht werden. Sie sind nicht nur gefordert, die Umstellung von Präsenzlehrveranstaltungen auf digitale Formate zu bewältigen und innovative Lösungen für Lehrsituationen zu erarbeiten, die engeren physischen Kontakt, beispielsweise in Laboren, Werkstätten und Sportstätten erfordern. Vielmehr müssen auch die Organisation und Administration des Prüfungsgeschehens an sich dynamisch entwickelnde Infektionsschutzmaßnahmen und die jeweiligen räumlichen und personellen Gegebenheiten angepasst werden.

Auch die Forschung ist von den Infektionsschutzmaßnahmen in erheblicher Weise betroffen. So bedroht der eingeschränkte Zugang zu Laboren, Werkstätten und Archiven, zu Probandinnen und Probanden sowie Interviewpartnerinnen und -part-

nern den planungsgemäßen Fortgang einer Vielzahl empirischer Forschungsprojekte. Dadurch können auch Forschungsprozesse im Rahmen wissenschaftlicher Qualifikationsarbeiten auf nicht absehbare Zeit nur eingeschränkt fortgeführt werden. Aus systemischer Perspektive sind das Herausforderungen für die Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses. Auf der Ebene der einzelnen Forschenden geraten damit aber auch individuelle Karriere- und Lebensplanungen unter bisweilen erheblichen Druck. Die Anpassung des Wissenschaftszeitvertragsgesetzes war in diesem Zusammenhang ein unbedingt notwendiger politischer Schritt.

Angesichts der Coronavirus-Pandemie und der damit verbundenen Maßnahmen zum Infektionsschutz stehen auch die Beschäf-

tigten der zentralen Einrichtungen der Hochschulen vor einer nie erwarteten Situation. Die Kontaktbeschränkungen und der eingeschränkte Zugang zu den Sport- und Freizeitstätten der Hochschulen bedeuten für den Hochschulsport, dass ein erheblicher Teil des Angebotsspektrums entfallen oder in kürzester zeitlicher Frist in digitale Formate übertragen werden muss. Für den Hochschulsport, dessen Betrieb in wesentlichem Ausmaß durch Beiträge von Kursteilnehmenden refinanziert werden muss, folgt daraus eine strukturelle Belastung, für deren Bewältigung kurzfristig transparente und verlässliche Lösungen gefunden werden müssen.

Nach Aufnahme des Vorlesungsbetriebs im Sommersemester 2020 in den vergangenen Wochen zeigt sich, dass Studierende, Lehrende, Forschende sowie die Mitarbeitenden in den zentralen Einrichtungen und in der Hochschulverwaltung in bemerkenswerter Weise angesichts der skizzierten Herausforderungen für alle Hochschulangehörigen

flexible und kreative Lösungsansätze gefunden haben. Dafür gilt ihnen großer Respekt und außerordentliche Anerkennung. Dankbarkeit gilt auch den politischen Akteurinnen und Akteuren in Bund und Ländern, die Signale aus den Hochschulen aufgenommen haben und durch Regelungen zur Anpassung der Vorlesungszeiten und Lockerung der BAföG-Bestimmungen versuchen, die Situation zu entspannen.

Mit Blick auf die in den Hochschulen entwickelten, erprobten und weiterhin dynamisch anzupassenden Lösungsansätze ist klar, dass diese nur in einer gemeinschaftlichen Initiative und Kraftanstrengung für einen begrenzten Zeitraum umgesetzt werden können. Ein überwiegender Teil der Maßnahmen wurde von den Hochschulen aus den zur Verfügung stehenden Mitteln und im Rahmen der vorhandenen Infrastrukturen kurzfristig entwickelt. Diese kreativen Maßnahmen und gemeinsamen Initiativen zielen notwendig befristet auf eine Aufrechterhaltung des Lehr- und Forschungs-

betriebs für die Zeit der Schutzmaßnahmen zur Pandemiebekämpfung. Hier und da bereits laut werdende Erwartungen, diese Situation könne über weite Strecken auf Dauer gestellt werden, sind verfehlt. Es gilt aber, nach der Bewältigung des krisenhaften Pandemiegeschehens sorgfältig zu prüfen, welche Maßnahmen unter welchen infrastrukturellen und personellen Bedingungen in den Regelbetrieb der jeweiligen Leistungsbereiche der Hochschulen überführt werden können. Für die Hochschulen, die Studierenden und die Mitarbeitenden gilt ebenso während der Coronavirus-Pandemie wie nach deren Bewältigung, dass die Gewährleistung der Qualität oberste Richtschnur der Entwicklung in allen Leistungsbereichen sein muss.

Dem Hochschulsport kommt unter dieser Prämisse gegenwärtig wie nach Bewältigung der Pandemie eine wichtige Aufgabe zu. Die vielfältigen, um digitale Formate zunehmend ergänzten Angebote der Hochschulsporteinrichtungen leisten nicht nur einen wesentlichen Beitrag zur physischen wie psychischen Gesundheitsförderung für Studierende und Mitarbeitende der Hochschulen. Darüber hinaus fördern sie gegenseitigen Respekt und ein reflektiertes Regelbewusstsein. In der Krisensituation, in der die nachhaltige Einhaltung von Kontaktbeschränkungen unerlässlich ist, wird das sehr deutlich. Der Hochschulsport ist für das Funktionieren des Sozialsystems Hochschule von erheblicher Bedeutung. Das sollte sich in einer angemessenen Unterstützung bei der Bewältigung der strukturellen Herausforderungen während wie nach der Coronavirus-Pandemie niederschlagen.

■ Prof. Dr. Peter-André Alt,
Präsident der Hochschulrektorenkonferenz

Weitere Infos
hrk.de



Corona-bedingt leere Hörsaalgänge an der Hochschule Darmstadt

Stärkung des Immunsystems durch Sport

Die Sportimmunologen Sebastian Proschinger (DSHS Köln) und Prof. Dr. Dr. Philipp Zimmer (TU Dortmund) erläutern, welche strategische Bedeutung Sport und Bewegung für die Stärkung des Immunsystems und die Abwehr viraler und bakterieller Infektionen haben. Gerade jetzt ist demnach die Beibehaltung oder Etablierung eines aktiven Lebensstils wichtig, um den immunstärkenden Effekt nutzen zu können.

Nachdem die Weltgesundheitsorganisation die Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 am 11. März 2020 zur Pandemie erklärt hatte, ist das gesellschaftliche Interesse an der Stärkung des Immunsystems stark gestiegen. Im Zuge des Social Distancing und der abnehmenden Möglichkeiten gesellschaftlicher Aktivitäten haben sich das öffentliche Leben und damit der Alltag vieler

Menschen stark verändert. Obwohl der gesundheitsförderliche Einfluss regelmäßiger Bewegung schon immer bekannt war, wird dem Sport als Strategie zur Stärkung des Immunsystems verhältnismäßig wenig Beachtung geschenkt.

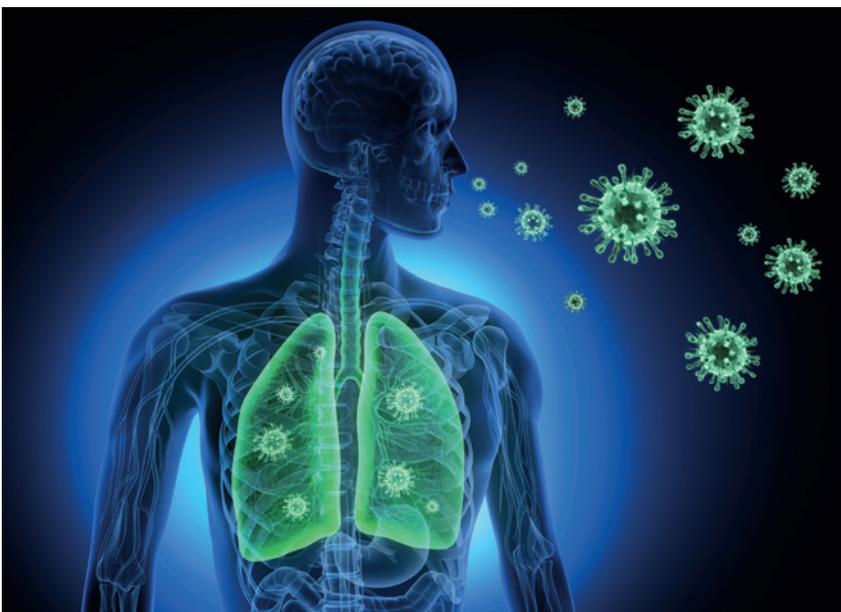
Dabei gibt es mittlerweile ausreichend Evidenz, die den präventiven und rehabilitativen Effekt von körperlicher Aktivität und regelmäßiger sportlicher Betätigung bei gesunden Menschen und klinischen Populationen mit Blick auf die Entstehung und den Progress vieler metabolischer, neurologischer und kardiovaskulärer Erkrankungen belegen (Pedersen 2015, Lancaster 2014). Ein relevanter Anteil dieser positiven Effekte wird sportbedingten Veränderungen des Immunsystems zugesprochen (Gleeson 2011). Daher ist es nur folgerichtig, dass auf der Website einer renommierten wissen-

schaftlichen Zeitschrift (The British Journal of Sports Medicine) kürzlich die Empfehlung ausgesprochen wurde, gerade jetzt in Zeiten der Pandemie (weiterhin) Sport zu treiben, um das Immunsystem zu stärken. Aufgrund der vorübergehenden Schließungen von Sportanlagen ist es umso wichtiger, die Bevölkerung zu regelmäßiger sportlicher Aktivität zu motivieren.

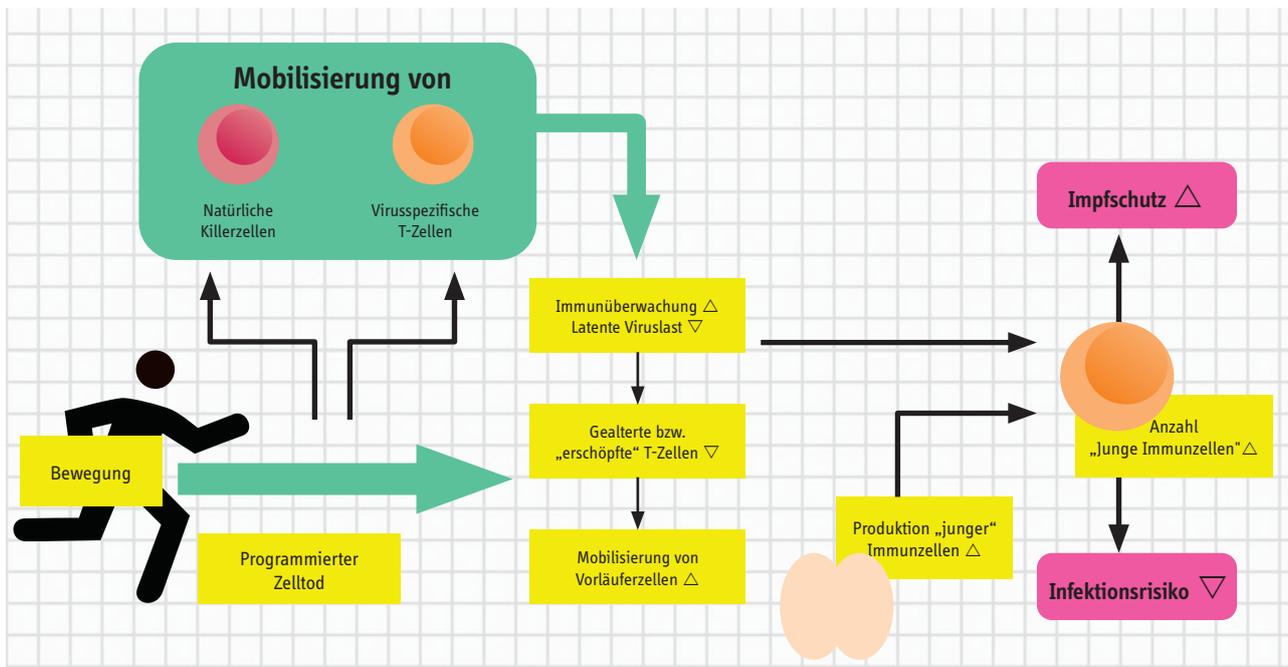
Mit zunehmendem Alter nimmt das Aktivitätslevel signifikant ab. Vor dem Hintergrund, dass insbesondere Menschen in fortgeschrittenem Alter ein erhöhtes Risiko ernstzunehmender Symptome nach einer Infektion mit dem Coronavirus zeigen, ist eine zielgerichtete Kommunikation und Motivation zu regelmäßigem Sport besonders für diese Zielgruppe angezeigt. Nicht zuletzt deshalb, weil auch das Immunsystem altert und damit sowohl die antibakteriellen und antiviralen Funktionen als auch die Antikörperbildung nach Impfungen beeinträchtigen kann (Del Giudice 2018).

Alterung, Immundefunktion und der Einfluss von Sport

Die abnehmende Fähigkeit des Immunsystems bei älteren Menschen adäquat auf Krankheitserreger zu reagieren und sie zu eliminieren wird gemeinhin als Immunoseneszenz bezeichnet. Sie ist mit einer Zunahme der infektionsbedingten Morbidität und Mortalität assoziiert. Aufgrund der Immunoseneszenz verschiebt sich die Balance innerhalb des Immunsystems zugunsten eines proinflammatorischen Zustandes, was als „Inflammaging“ bezeichnet wird und die Entwicklung beziehungsweise Manifestierung chronisch entzündlicher Erkrankungen begünstigt sowie die Infektionswahrscheinlichkeit erhöht (Franceschi 2000). Eine aktuelle Übersichtsarbeit (Duggal 2019) unterstreicht die Relevanz von körperlicher Aktivität als effektive Strategie die Immunoseneszenz in Teilen wieder umzukehren und damit nicht nur das Infektionsrisiko zu



Sporttreiben senkt die Schwere von Symptomen bei Atemwegsinfektionen



Stärkung des Immunsystems aufgrund des kumulativen Effekts akuter Bewegungsreize. Moderates bis intensives Training provoziert eine Umverteilung von virusspezifischen T-Zellen und Natürlichen Killerzellen aus der Blutbahn in diverse Gewebe (z.B. Lunge), wo sie ihrer Funktion nachkommen (Immunüberwachung, Abwehr von Pathogenen). Zudem kommt es zu einer Verschiebung innerhalb des Immunzellpools, indem gealterte bzw. „erschöpfte“ Immunzellen absterben (programmierter Zelltod) und junge Immunzellen produziert werden. Diese Verschiebung tragen potenziell dazu bei, das Infektionsrisiko zu senken und den Impfschutz zu erhöhen, was insbesondere für Menschen in fortgeschrittenem Alter von hoher Relevanz ist. Modifiziert nach: Duggal 2019.

senken, sondern auch den Impfschutz zu verbessern (siehe Abb.). Eine wichtige Kenngröße in der sportwissenschaftlichen Forschung ist die maximale Sauerstoffaufnahme-fähigkeit, welche durch einen inaktiven Lebensstil deutlich vermindert wird. Eine Abnahme der maximalen Sauerstoffaufnahme-fähigkeit bedeutet eine Reduktion der kardiorespiratorischen Fitness, der als Variable mit Vorhersagecharakter zur Gesamt- sowie krankheitsspezifischen Sterblichkeit eine hohe klinische Relevanz beigemessen wird (Harber 2017). Interessanterweise scheint eine erhöhte kardiorespiratorische Fitness die Wahrscheinlichkeit einer viralen Reaktivierung signifikant zu verringern (für das Zytomegalievirus v.a. bei Personen über 65 Jahren), was von den Autoren auf eine bewegungsabhängige

Stärkung des antiviralen Teils des Immunsystems zurückgeführt wird (Simpson 2017). Eine aktuelle Untersuchung zeigt, dass in Deutschland vor allem ältere Menschen mit einem geringen sozioökonomischen Status und wenig sozialer Unterstützung von Bewegungsmangel betroffen sind (Manz 2018), was die Dringlichkeit einer geeigneten Bewegungsförderung in dieser Zielgruppe unterstreicht. Zudem wird angenommen, dass soziale Isolation und Stress per se die Immunkompetenz beeinträchtigen (Cacioppo 2011, Marketon 2008), was den Effekt der Inaktivität negativ verstärken und die Infektionswahrscheinlichkeit erhöhen kann.

Sport und Infektanfälligkeit

Bei vielen Breiten- und Leistungssportlerinnen und -sportlern sowie Sportwissen-

schaftlerinnen und -wissenschaftlern hält sich die weit verbreitete Annahme, dass lang andauernde und intensive Bewegung die Funktion des Immunsystems vorübergehend beeinträchtigt und damit Pathogenen wie Viren und Bakterien „die Tür öffnet“. In der Literatur wird dies als „Open Window Effekt“ bezeichnet. Dieses Konzept entstand in den frühen 1980er Jahren aufgrund der Beobachtungen, dass Athletinnen und Athleten abhängig von ihren Trainingsumfängen und Leistungen bei Langstreckenläufen Symptome zeigten, welche typisch für Infektionen der oberen Atemwegserkrankungen sind (Pedersen 1995). Allerdings wurde der Open Window Effekt kürzlich durch berechtigte Überlegungen und ausreichend Evidenz grundlegend infrage gestellt (Campbell 2018, 2019), sodass er innerhalb der

sportimmunologischen Forschung kontrovers diskutiert wird (Simpson 2020). Mittlerweile wird davon ausgegangen, dass Immunzellen durch Bewegung erst in die Blutbahn einwandern, um anschließend in diverse Gewebe umverteilt zu werden (z.B. Lunge) und dort zu einer effektiven (antiviralen) Immunantwort beizutragen (siehe Abb.). So konnte am Menschen gezeigt werden, dass durch intensives Bewegen hauptsächlich sehr funktionale und zytotoxische (= zellzerstörende) T-Zellen mit antiviralen Eigenschaften mobilisiert werden und verstärkt in Zielgewebe migrieren, wo sie zu einer verbesserten Immunfunktion beitragen können (Campbell 2009). Dasselbe gilt für Natürliche Killerzellen, die ebenfalls antivirale Eigenschaften besitzen (Nikzad 2019). Eine von unserer Arbeitsgruppe noch nicht veröffentlichte Übersichtsarbeit zum Einfluss einer akuten Belastung auf die zytotoxische Aktivität von Natürlichen Killerzellen zeigt, dass ihre zytotoxische Kapazität intensitätsabhängig zunimmt und auch in der Erholungsphase nicht unter das Ausgangsniveau abfällt.

Ein kürzlich erschienenes Review zeigt, dass regelmäßiges moderates Sporttreiben zwar nicht zwingend die Häufigkeit und Dauer von Atemwegsinfektionen reduziert, dafür aber die Schwere der Symptome während einer Infektion sowie die Symptommhäufigkeit im Beobachtungszeitraum (durchschnittlich zwölf Wochen) nach der Bewegungsintervention senkt (Grande 2020).

Fazit

Regelmäßige Bewegung und ein aktiver Lebensstil sind zentrale Bausteine für ein kompetentes Immunsystem und sollte als strategisch bedeutend für die Stärkung der Abwehr viraler und bakterieller Infektionen angesehen werden. Ob dadurch eine Virusinfektion, vor allem im Kontext des grassierenden Coronavirus, verhindert werden kann, kann zum jetzigen Zeitpunkt nicht beantwortet werden. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) weist zudem darauf hin, dass besonders beim Wiedereinstieg in den Sport nach schweren Coronaverläufen Vorsicht geboten ist, weil bestimmte Organe (beispielsweise

Herz, Lunge) durch das Virus dauerhafte Schäden davontragen können. Ob selbiges auch für symptomlose Verläufe gilt, ist nicht eindeutig geklärt. In solchen Fällen erscheint eine medizinische Untersuchung sinnvoll, um pathologische organische Veränderungen auszuschließen.

Im Zuge der abnehmenden Möglichkeiten für gesellschaftliche Aktivitäten, des vermehrten Arbeitens von zuhause aus oder der Kurzarbeit, hauptsächlich aber durch das zunehmende Bewusstsein zur Stärkung des Immunsystems, bietet sich nun die Gelegenheit, einen aktiveren Lebensstil zu etablieren und den immunstärkenden Effekt für sich zu nutzen. Es ist nicht immer ein Fitnessstudio vonnöten, um sich fit zu halten.

- Sebastian Proschinger, Abteilung für molekulare und zelluläre Sportmedizin am Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der DSHS Köln
- JProf. Dr. Dr. Philipp Zimmer, Abteilung Leistung und Gesundheit (Sportmedizin), Institut für Sport und Sportwissenschaft der TU Dortmund

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband

adh

adh-WEBINARE

25. Juni | Öffentlichkeitsarbeit

2. Juli | Prävention sexualisierter Gewalt

Infos & Anmeldung: adh.de



Mitgliederbefragung 2020: Die Stimme der Hochschul- sporteinrichtungen

Der adh-Vorstand und die adh-Geschäftsstelle sind immer ansprechbar und haben ein offenes Ohr für die Anregungen und Wünsche der adh-Mitgliedshochschulen. Damit können sie schnell auf aktuelle Bedürfnisse reagieren und bei Problemen kurzfristig Hilfe anbieten. Um jedoch langfristig und evidenzbasiert die Dienstleistungs- und Angebotsstruktur des Verbands planen und justieren zu können, ist von Zeit zu Zeit eine strukturierte Befragung der Mitgliedschaft notwendig.

Nach einer längeren Pause hat die Geschäftsstelle Anfang April 2020 die hauptamtlichen und studentischen Vertreterinnen und Vertreter der 200 adh-Mitgliedshochschulen aufgefordert, bis Ende Mai 2020

eine Rückmeldung zur Dienstleistungs- und Angebotsstruktur des Verbands abzugeben. Wie zuletzt wurde die Befragung online als Vollerhebung durchgeführt.

Letzte Mitgliederbefragung im Jahr 2013

Im Jahr 2013 hatte der Verband zum Zeitpunkt der Befragung 187 Mitgliedshochschulen. Befragt wurden die hauptamtlichen Leiterinnen und Leiter im Hochschulsport beziehungsweise die Hochschulsportbeauftragten der Mitgliedshochschulen sowie – sofern vorhanden – die studentischen Sportreferentinnen und -referenten. Die Rücklaufquote lag seinerzeit bei 36%. „Wir hoffen, dass die Rücklaufquote nun höher ist, da die Ergebnisse dann repräsentativer die Wünsche und Bedürfnisse der im adh

vertretenden Hochschulsporteinrichtungen widerspiegeln“, erläutert adh-Generalsekretär Dr. Christoph Fischer.

Umfassende Befragung in allen Arbeitsbereichen

Der Fragebogen wurde wie bei der letzten Befragung thematisch gegliedert, um eine Vergleichbarkeit der erhobenen Daten zur letzten Erhebung gewährleisten zu können. Er enthält neben einem allgemeinen Teil zur Beurteilung der Verbandsrepräsentation, der Arbeit der Geschäftsstelle und der Öffentlichkeitsarbeit die Bereiche Bildung, Wettkampf, Gesundheit und Marketing. „Wir erwarten mit Spannung die Auswertung der Bewertungs- und Einschätzungsfragen zu den Dienstleistungsbereichen des Verbands“, so der adh-Generalsekretär.

Es gilt nun zu klären, ob es dem adh gelungen ist, seine guten Werte aus der Befragung von 2013 zu bestätigen. Die Ergebnisse werden in der kommenden Ausgabe des Magazins hochschulsport vorgestellt.

■ Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin

Joshua Miethke: Studentisches Engagement in der FISU



Der 24-jährige Economics-Masterstudent und begeisterte Judoka Joshua Miethke ist Sportreferent an der Uni Potsdam. Nun engagiert er sich auch auf internationaler Ebene im Weltverband des Hochschulsports FISU. Im Interview spricht er über seine Arbeit im FISU Student Committee, seine bisherigen Erfahrungen und seinen Blick auf den adh aus internationaler Perspektive.



Joshua Miethke, Mitglied des FISU Student Committees

Joshua, Du bist seit diesem Frühling Mitglied des FISU Student Committees und der Working Group Sport Events. Wie kam es dazu?

Bei meiner zweiten Teilnahme an der FISU Volunteer Leaders Academy letztes Jahr stellten sich die bisherigen Mitglieder des Committees und ihre Aufgaben vor. Im persönlichen Gespräch habe ich erfahren, dass das Committee 2020 neu besetzt wird. Nach Gesprächen auf der adh-Vollversammlung in Hamburg habe ich dann mit Unterstützung des adh-Generalsekretärs Dr. Christoph Fischer und des Senior FISU Executive Committee-Mitglieds Dr. Verena Burk meine Bewerbung eingereicht und wurde auf der letzten Sitzung des Executive Committees gemeinsam mit fünf anderen Studierenden zum Mitglied des Student Committees ernannt.

Was sind die konkreten Aufgaben des Student Committees?

Das Student Committee soll die Stimme der Studierenden in der FISU sein und die studentische Perspektive in die verschiedenen Handlungsfelder einbringen. Dafür ist jedes Mitglied gleichzeitig Mitglied eines weiteren Committees, wie beispielsweise des Education Committees, des Gender Equality Committees oder der Arbeitsgruppe Healthy

Campus. Ich wurde in die Arbeitsgruppe für Sport Events berufen.

Um welche Themen kümmerst Du Dich in der Arbeitsgruppe?

Ich beschäftige mich insbesondere mit den FISU Winter-Welthochschulspielen (ehem. Winter-Universiaden). Wie genau meine Tätigkeit aussehen wird, ist noch unklar, da sich die Gruppe derzeit konstituiert.

Welchen Einfluss hat das Student Committee auf die inhaltliche Arbeit der FISU? Wie könnt ihr die studentischen Ideen und Belange im Exekutivkomitee positionieren?

Das Student Committee erlangt besonders bei Projekten, die Studierende als Zielgruppe haben, einen immer größeren Einfluss. Dabei geht es dann besonders um die inhaltliche Ausgestaltung. Wir sind von

unserem Vorsitzenden Emiliano Ojea aus Argentinien und den Mitarbeitenden der FISU-Geschäftsstelle in Lausanne dazu aufgerufen, uns einzubringen und die studentischen Ideen und Belange aktiv zu vertreten. Mit Emiliano als Mitglied des FISU-Exekutivkomitees hat das Student Committee gleichzeitig auch dort eine Stimme.

Habt ihr schon erste Ideen, die ihr ins FISU Exekutivkomitee einbringen möchtet?

Momentan stellen wir unseren Arbeitsplan auf und diskutieren die Themensetzung. Wir möchten aber auf jeden Fall die studentische Zielgruppe erweitern und auch Studierende abseits des Spitzensports verstärkt in den Fokus nehmen. Außerdem möchten wir uns dafür einsetzen, die Partizipation und die Mitsprache Studierender in den Gremien der FISU weiter auszubauen.

Gibt es Entwicklungen in der FISU, die Du besonders kritisch oder positiv bewertest?

In einem internationalen Sportverband mit vielen verschiedenen Interessen und Einflüssen muss man natürlich immer ganz genau auf das Thema Transparenz und Good Governance achten. Auch hier sind wir Studierende gefragt, um auf kritische Entwicklungen hinzuweisen. Gleichzeitig ist die FISU ein sehr dynamischer Verband, der versucht, neue Entwicklungen aufzugreifen und neuen Sportformaten eine Chance gibt. Dies bewerte ich persönlich als sehr positiv.

Wie arbeitet ihr international unter Studierenden zusammen? Was macht diese Zusammenarbeit besonders?

Organisiert sind wir in einer WhatsApp-Gruppe, gleichzeitig erfolgt der Austausch über E-Mails. Welche Methode hier die

beste ist, wird sich in den nächsten Wochen und Monaten herausstellen. Spannend daran ist die kulturelle Vielfalt. Das Student Committee ist mit Mitgliedern aus Afrika, Asien, Europa und Südamerika besetzt. Zwar treffen verschiedene Perspektiven aufeinander, aber das gilt es zu nutzen, und so ein möglichst breites Spektrum an Studierenden durch unsere Arbeit anzusprechen.

Welche Rolle spielen aktuell die Folgen von Corona bei der Zusammenarbeit?

Eine große. Regulär hätten wir uns noch im ersten Halbjahr 2020 zu einer ersten physischen Sitzung getroffen. Gleichzeitig hätte sich das Student Committee bei der diesjährigen FISU Freiwilligenakademie in Kazan und beim FISU Weltforum in Budapest vorgestellt und sich aktiv ins Programm eingebracht. Beide Veranstaltungen sind erst einmal verschoben. Aktuell findet unsere Arbeit also rein digital statt.

Was erhoffst Du Dir von Deinem internationalen Engagement für den Hochschulsport und persönlich?

Nach meinen Erfahrungen bei der FISU Freiwilligenakademie 2018 und 2019 erhoffe ich mir, den Hochschulsport durch die Projekte der FISU weltweit besser zu positionieren. Gleichzeitig möchte ich studentische Partizipation, wie ich sie im adh kennenlernen durfte, im internationalen Kontext voranbringen. Für mich selbst ist das Engagement im Student Committee eine gute Gelegenheit, mich weiterzuentwickeln. Schließlich wächst man ja an seinen Aufgaben.

Gibt es Themen aus dem deutschen Hochschulsport, die Deiner Meinung nach impulsgebend für die internationale Hochschulsportgemeinschaft sein können?

Ich glaube, dass wir die Diskussion um Nachhaltigkeit im Sport, die wir im Verband führen, sehr gut in die internationale Sportwelt – ohne allzu erhobenen Zeigefinger – einbringen können. Aber auch der

Themenkomplex Good Governance, den wir auf der letzten Vollversammlung angegangen haben, ist ein Bereich, der oftmals noch vernachlässigt wird. Hier können wir versuchen, dem internationalen Sport zu mehr Legitimation zu verhelfen. Außerdem sieht man an dem frisch ins Leben gerufenen Projekt FISU Healthy Campus, dass der adh und die deutschen Hochschulsporteinrichtungen mit dem Engagement im Bereich Gesundheitsförderung den richtigen Riecher hatten.

Wo könnte sich der adh im internationalen Vergleich eine Scheibe abschneiden?

Der adh könnte mehr Mut haben und mehr Selbstvertrauen zeigen, wenn es um das Selbstverständnis des Verbands und dessen Rolle an den Hochschulen geht, aber auch bei Sportgroßveranstaltungen. Der adh und seine Mitgliedshochschulen werden in der FISU und bei den anderen weltweiten Hochschulsport-Verbänden sehr positiv wahrgenommen. Ich glaube, wir müssen uns daher nicht hinter anderen Einrichtungen oder Sportverbänden verstecken und sollten auch im internationalen Kontext für unsere Werte und Position aktiv eintreten.

Weshalb sollte sich der adh bei der FISU um die Ausrichtung der Sommer-Universiade 2025 bewerben?

Um genau diesen Mut zu zeigen. Sportgroßveranstaltungen wie die Universiaden bieten auf der einen Seite die Chance, junge Menschen zu begeistern. Auf der anderen Seite eröffnet sich dem Hochschulsport in Deutschland die Möglichkeit, auf sich aufmerksam zu machen und für sich zu werben. Außerdem ist die Universiade die vielleicht prominenteste Möglichkeit, unsere Themen in der internationalen (Hochschul-)Sportwelt zu platzieren und Standards für zukünftige Veranstaltungen zu setzen. Gleichzeitig darf man die Erwartungen an eine Universiade in Deutschland nicht überfrachten. Freilich dient sie ganz konkret Sportlerinnen, Sportlern und Sportbegeisterten dazu, ihre Begeisterung für den Sport zu leben und zu teilen.

Joshua, vielen Dank für das Gespräch und viel Erfolg bei Deiner Arbeit in der FISU!

- Das Interview führte Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin



Joshua Miethke bei der FISU Freiwilligenakademie 2018

Leistungsfähigkeit des Hochschulsports in NRW 2018

Ende März 2020 sollten die Ergebnisse der landesweiten Umfrage zur Leistungsfähigkeit des Hochschulsports in Nordrhein-Westfalen (NRW) 2018 der nordrhein-westfälischen Wissenschaftsministerin und Vertretenden der Staatskanzlei NRW, den Sprecherinnen und Sprechern der Landesrektorenkonferenzen und der Kanzlerkonferenz in NRW sowie den nordrhein-westfälischen Hochschulsportstandorten und den Teilnehmenden der adh-Netzwerktagung Gesundheitsförderung präsentiert werden. Nachdem diese Veranstaltungen aufgrund der Corona-Krise ausfallen mussten, ist seit Anfang Mai 2020 nun der attraktiv gestaltete Ergebnisband erhältlich. Der folgende Beitrag bietet einen Einblick in die über 460-seitige Publikation.

Zielsetzung und Vorgehen

Die Landeskonferenz der Hochschulsporteinrichtungen in NRW und die Wuppertaler Forschungsstelle „Kommunale Sportentwicklungsplanung“ planten seit Ende 2016 zum zweiten Mal ein ambitioniertes Vorhaben: Neun Jahre nach der ebenfalls gemeinsam projektierten und durchgeführten ersten landesweiten Online-Befragung sollte 2018 eine zweite Studie zur Leistungsfähigkeit des Hochschulsports in NRW durchgeführt werden (vgl. hochschulsport 3/2017).

Diese erneute standortspezifische Analyse zielte auf eine Bestimmung der in den vergangenen neun Jahren geänderten Herausforderungen ab, um die aktuellen Bedarfe der Nutzenden noch effektiver in den Hochschulsportprogrammen zu berücksichtigen. Dafür sollten die Studierenden sowie die wissenschaftlichen und die

nicht-wissenschaftlichen Beschäftigten an den nordrhein-westfälischen Hochschulsportstandorten mit Unterstützung ihrer Rektorate und Verwaltungen erneut online befragt werden.

An der Hochschulsportumfrage haben im Zeitraum April bis Juli 2018 rund 26.000 Studierende und über 9.100 Beschäftigte von insgesamt 17 Einrichtungen in NRW teilgenommen. Hierbei handelt es sich um die Universitäten aus Aachen, Bielefeld, Bochum, Bonn, Dortmund, Duisburg-Essen, Köln, Münster, Paderborn, Siegen und Wuppertal; hinzu kommen die Fachhochschulen aus Aachen, Bielefeld, Bochum, Dortmund, Münster und Rhein-Waal.

Ergebnisse der landesweiten Onlinebefragung

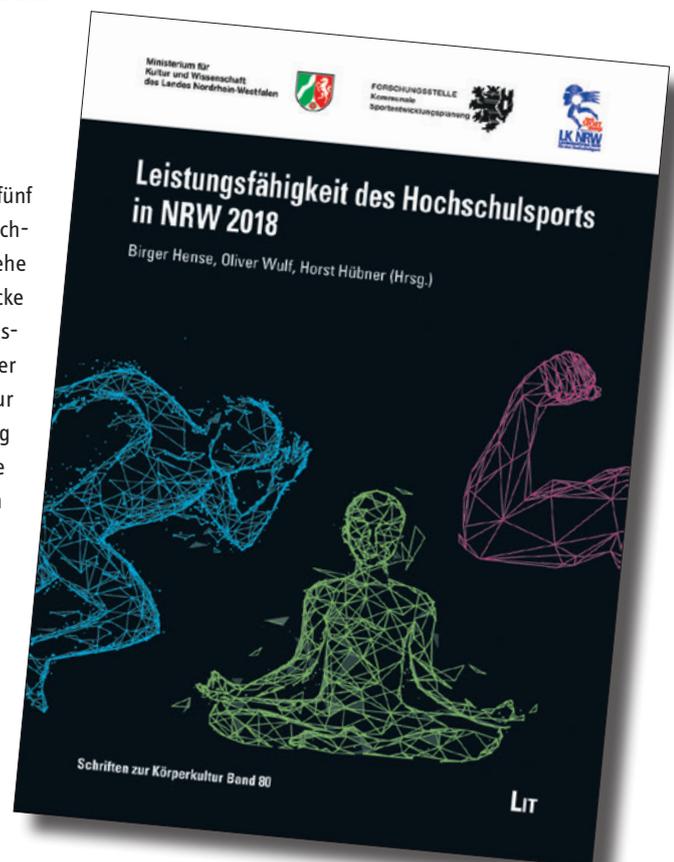
Der Ergebnisband startet mit fünf Statements aus Ministerien, Hochschulen und Hochschulsport, ehe anschließend genauere Einblicke in die methodischen Aspekte, insbesondere in das Verfahren der Onlinebefragung, die Struktur des Fragebogens, die Sicherung eines hohen Rücklaufs und die Stichprobenqualität geboten werden.

Im 80-seitigen Kapitel drei finden sich differenzierte Grunddaten auf Ebene des Landes NRW zu den Sport- und Bewegungsaktivitäten der Studierenden und Beschäftigten, zur Qualität der

Hochschulsportangebote, zu den Gründen für die Teilnahme und Nichtteilnahme sowie zur Bedeutung gesundheitsfördernder Angebote.

Zwei Beispiele:

- Die untersuchten Standorte in NRW organisieren im Schnitt nahezu ein Viertel des gesamten Sporttreibens der Studierenden, wobei die Organisationsquote, je nach Hochschulstandort, zwischen 13,5% und 33,5% stark variiert. Als sehr bedeutsamer Faktor für diese Unterschiede bei der Teilnahme am Hochschulsport konnte das semesterübergreifende Wohnen am Hochschulort eruiert und die daraus folgenden strukturellen Standortnachteile für Pendler-Universitäten genauer quantifiziert und nachgewiesen werden.

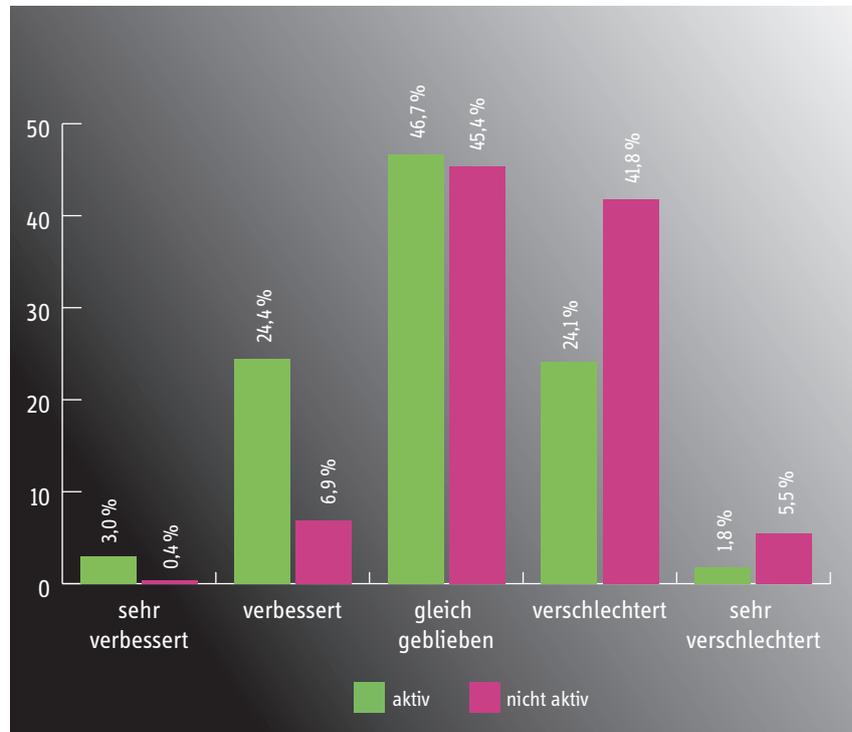


- Auch die besondere Relevanz sportbezogener Aktivitäten für einen gelingenden Umgang mit Stresserfahrungen sowie dem Zeit- und Leistungsdruck im Setting Hochschule konnte vielfach belegt werden. So bezeichnen beispielsweise sport- und bewegungsaktive Studierende ihren Gesundheitszustand im Studienverlauf als recht konstant, während von den sportlich nicht aktiven Studierenden im Studienverlauf fast die Hälfte eine Verschlechterung angibt (vgl. Abb.).

Im nachfolgenden 330-seitigen Kapitel vier finden sich nach einem Gesamtüberblick informative Detailanalysen zu 13 Hochschulsportstandorten in NRW, die an fünf Orten (Aachen, Bielefeld, Bochum, Dortmund und Münster) für mehrere Hochschulen Angebote organisieren. Zuerst werden die örtlichen Profile dargestellt, dann folgen umfangreiche Standortbefunde aus der Onlinebefragung in einer untereinander vergleichbaren Systematik. Die Leserinnen und Leser erhalten für jeden Standort genaue Daten zu den Angeboten, den Teilnehmenden und Kursleitungen sowie zum Personal und den Sportstätten, bevor die Aktivitätsumfänge, Sportartenhitlisten, ein Exkurs zur Relevanz des Fitnessstrainings und vielfältige Einblicke in die Beurteilung der Qualität der Angebote beziehungsweise der Sportstätten und Zeitstrukturen anschaulich dargeboten werden.

Ausbau und Professionalisierung empfohlen

Das fünfte Kapitel zieht abschließend ein Gesamtfazit zur Leistungsfähigkeit des Hochschulsports in NRW. Mit Blick auf die enormen gesellschaftlichen, sportbezogenen und hochschulspezifischen Veränderungsprozesse der vergangenen zehn Jahre wird den Hochschulen in NRW ein gezielter Ausbau und eine durchgängige Professionalisierung der Hochschulsporteinrichtungen empfohlen.



Wie hat sich Ihr Gesundheitszustand im Rahmen des Studiums verändert? (Studierende, n=18.684)

Die untersuchten Hochschulsportstandorte in NRW planen, organisieren und evaluieren wöchentlich rund 6.000 Kursangebote mit 100.000 Teilnehmenden und binden dabei 3.300 Kursleitende ein. Die Anzahl des unbefristet beschäftigten hauptamtlichen Personals rangiert zwischen einem einzigen Hauptamtlichen am „kleinsten“ und 13 ¼ unbefristeten Vollzeitstellen am „größten“ Standort. Der Hochschulsport leistet unter den vorhandenen Rahmenbedingungen einen kaum zu überschätzenden Beitrag zur Gesundheit und Prävention, sozialen Integration, Kommunikation und Standortattraktivität.

Der vorliegende Ergebnisband bietet sowohl den einzelnen Standorten als auch den in Politik und Verwaltung der Hochschulen verantwortlichen Akteurinnen und Akteuren empirisch fundierte Kenntnisse und aufschlussreiche Indikatoren zu wesentlichen Merkmalen und Faktoren ihres Handelns.

Diese wissenschaftlich fundierten Ergebnisse weisen darauf hin, dass die Leistungsfähigkeit des Hochschulsports integraler Bestandteil jeder standortbezogenen Hochschulentwicklungsplanung sein muss und vor Ort eine angemessene Ausstattung mit Personal und Verwaltungsräumen, Finanzen und Sportstätten angestrebt werden sollte. Denn Investitionen in den Hochschulsport sind tatsächlich Investitionen in die Zukunft von Hochschulstandorten.

■ Birger Hense, Horst Hübner und Oliver Wulf, Uni Wuppertal

Bezugshinweis zum Ergebnisband

„Schriften zur Körperkultur: Band 80“

Als Buch: Lit-Verlag, 39,90€ (E-Book: Lit-Verlag, 34,90€) bzw. für Hochschulsporteinrichtungen in Deutschland bei den Autoren zum Hörerpreis von 25€ (solange der Vorrat reicht).

10 jahre
pausenexpress



auszeit motivation
auf tanken durchatmen spaß
gesundheit kräftigen
dehnen bewegung
fitness entspannung
ausdauer wohlfühlen

Mach mit!

facebook
hochschulsportverband

Instagram
adh.de

adh.de



Zehn Jahre Pausenexpress: Eine Erfolgsgeschichte des Hochschulsports

Der adh feiert in diesem Jahr das zehnjährige Jubiläum der Marke „Pausenexpress“. In diesem Artikel blicken wir nicht nur auf die vergangenen Jahre zurück, sondern zeigen auch Perspektiven für die Zukunft auf.

Hintergrund

Laut einer Studie von Stamatakis et al. (2019) weisen inaktive Vielsitzer eine um 80% erhöhte Gesamtmortalitätsrate im Vergleich zu hochaktiven Personen auf. Gute Nachricht ist: Bereits 15 Minuten Bewegung täglich reichen aus, um das Risiko deutlich zu senken. Dieser Tatsache folgend bieten mittlerweile 41 adh-Mitgliedshochschulen in ganz Deutschland seit nunmehr zehn Jahren ein niedrigschwelliges Bewegungsprogramm an, um ihren Mitarbeitenden eine aktive Pausengestaltung beziehungsweise eine Unterbrechung des Dauersitzens zu ermöglichen.

Die einfachen, maximal viertelstündigen Aktivierungs-, Kräftigungs-, Mobilisations- und Entspannungsübungen helfen, einer einseitigen Arbeitshaltung entgegenzuwirken, muskuläre Verspannungen zu lösen und den stressigen Arbeitsalltag zu meistern. Gleichzeitig werden das physische sowie psychische Wohlbefinden gesteigert.

Rasante Entwicklung

Seinen Ursprung hatte das Projekt Pausenexpress in den Hochschulsporteinrichtungen der Universitäten Potsdam, Paderborn, Wuppertal und Aachen. Die verantwortlichen Akteurinnen und Akteure dieser Hochschulsporteinrichtungen entwickelten 2009 im Rahmen eines nationalen Verbundprojekts ein Konzept zur Gesundheitsförderung

am Arbeitsplatz. Mit der Idee eines niedrigschwelligen Trainings vor Ort war der Pausenexpress geboren. Angesichts der rasch wachsenden Nachfrage wurde die Betreuung und Weiterentwicklung des gesundheitsfördernden Bewegungsangebots im

Jahr 2010 an den adh übergeben. Seitdem bildet der adh unter anderem alle zwei Jahre Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus und erarbeitet mit interessierten Hochschulen Konzepte zur Umsetzung an den jeweiligen Standorten. Einheitliche Standards und



Pausenexpress bundesweit



Zehn Jahre bewegt studieren und arbeiten mit dem Pausenexpress

klar definierte Inhalte tragen zur nachhaltigen Qualitätssicherung der Pausenexpress-Angebote bei.

Dem Pausenexpress werden heute nachhaltige Erfolge bescheinigt wie kaum einem anderen Konzept im Hochschulsport. Studien belegen, dass mit der Teilnahme am Pausenexpress langfristig positive Gesundheitseffekte erzielt werden: So können unter anderem die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und körperliche Beschwerden durch aktive Pausen gelindert werden.

Von und mit Studierenden

Daher wurde der Pausenexpress an einigen Hochschulen bereits erfolgreich auf die Zielgruppe der Studierenden übertragen. So können dort alle Hochschulmitglieder, insbesondere diejenigen, die viel Zeit im Sitzen

verbringen, vom Pausenexpress profitieren. Eine der ersten Hochschulen, die den Studierenden-Pausenexpress eingeführt hat, ist die Uni Wuppertal.

„Bereits ein Jahr nach Etablierung des Beschäftigten-Pausenexpress‘ haben wir im Jahr 2010 die ersten Einheiten des Studierenden-Pausenexpress‘ in verschiedenen Seminaren, Vorlesungen und Blockveranstaltungen durchgeführt“, erläutert Katrin Bührmann, Hochschulsportleiterin der Uni Wuppertal. „Die Durchführungsdauer wurde hier allerdings von 15 Minuten auf fünf bis sieben Minuten verkürzt, da auch aktive Mikro- oder Kurzpausen bereits zu positiven Erholungseffekten führen und Dozierende eher bereit waren, die aktive Pause zu gewähren, wenn die Lehrzeit nicht zu sehr beeinträchtigt wird“, so Katrin Bührmann weiter.

Der Aufbau orientierte sich am Pausenexpress, das heißt, jede Einheit bestand aus Aktivierungs-, Kräftigungs-, Mobilisations- und Entspannungseinheiten. Bereits zu Beginn der Etablierung konnten die Benefits der kurzen Pausen, wie Verbesserung der Stimmung, der Lernatmosphäre, der Erholung und der Konzentration von Studierenden und Dozierenden, wahrgenommen werden. „Auch wenn die Evaluationen positiv ausfielen, konnte sich der Studierenden-Pausenexpress nicht komplett durchsetzen“, resümiert Katrin Bührmann. Deshalb erfolgte im Jahr 2017 eine Überarbeitung des Angebots. Der Name sowie die Inhalte wurden zielgruppengerecht modernisiert. Seitdem läuft der Studierenden-Pausenexpress unter dem Namen „BrainKick“. Die Inhalte orientieren sich an Übungen aus BrainGym® sowie Life Kinetik und haben in der Regel

koordinative Aspekte und – abhängig von der Zielgruppe – auch spielerische Inhalte im Fokus. „Der Studierenden-Pausenexpress beziehungsweise der BrainKick hat sich als ein wichtiges Element des Studentischen Gesundheitsmanagements an der Uni Wuppertal etabliert und ist eine bedeutsame Maßnahme, um eine bewegungsaktivierte Lern- und Lehrkultur auf dem Campus zu schaffen. Es zeigt sich jedoch, dass die Organisation der aktiven Kurzpausen in Lehrveranstaltungen einen deutlich höheren personellen und zeitlichen Aufwand hat als die für den Beschäftigten-Pausenexpress“, bilanziert Katrin Bührmann. Zu diesem Ergebnis kamen auch die Teilnehmenden des adh-Workshops Studierenden-Pausenexpress 2019. Sie erarbeiteten und diskutierten unter anderem verschiedene Optimierungsmöglichkeiten, um den aktuellen Herausforderungen zu begegnen.

Pausenexpress in Zeiten der Digitalisierung

Während der Corona-bedingten Einschränkungen des Hochschul- und Sportbetriebs bringen die Hochschulsporteinrichtungen der adh-Mitgliedshochschulen vielfältige Sportangebote über Videos auf Social-Media-Kanäle zu ihren Studierenden und Mitarbeitenden nach Hause. Im Programm sind auch abwechslungsreiche Pausenexpress-Einheiten, die in Zeiten von Homeoffice und Kontaktbeschränkung der Gesundheitsförderung aller dienen und auf der adh-Website gebündelt dargestellt werden.

Bereits 2018 hat die Uni Jena im Rahmen des Kooperationsprojekts „Bewegt studieren – Studieren bewegt“, das vom adh und der Techniker Krankenkasse (TK) initiiert wurde, aktivierende Kurzvideos für den Einsatz in Lehrveranstaltungen produziert. Sven Jaekel, Leiter Health des Hochschulsports Jena, freut sich über die Erfolge: „Unser Ziel

war, mit der „Digital Active Break“ Lösungen zur Pausengestaltung für dezentrale Universitäten zu entwickeln und eine effiziente Organisations- und Verwaltungsstruktur aufzubauen. Dass nun Corona-bedingt Angebote für das Homeoffice wie Live-Pausen, PDF-Workouts oder AktivPowerPoints folgen, war nicht abzusehen. Die durchweg positive Resonanz der Dozierenden und der Studierenden zeigt uns, dass viele Ideen es wert sind – trotz eines zu Beginn erhöhten Entwicklungsaufwands und kritischer Stimmen – umgesetzt zu werden.“

Auch die Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ 2.0 bietet diesbezüglich großes Potenzial. So planen etliche Hoch-



Pausenexpress „digital“ an der Uni Jena

schulen eine Digitalisierung des Studi-Pausenexpress', um noch mehr Studierenden einen Ausgleich zum sedentären (Hochschul-)Alltag zu bieten. Wie diese digitalen Angebote konzipiert sein müssen, um eine sinnvolle Ergänzung zum analogen Hochschulsport darzustellen, ist unter anderem Thema des Kongress': #Sport #Gesundheit #Digitalisierung am 26. und 27. November 2020 an der TU Kaiserslautern.

Positives Fazit und weiterer Handlungsbedarf

„Die nach wie vor wachsende Nachfrage nach dem Pausenexpress bestätigt, dass der Hochschulsport vor zehn Jahren den richtigen Riecher hatte und wir nach wie vor die Bedürfnisse unserer Mitgliedshochschulen treffen“, freut sich das adh-Vorstandsmitglied Miriam Lange.

Sie hebt jedoch hervor: „Die weiterhin steigenden Zahlen stressbedingter Erkrankungen fordern ein gesamtgesellschaftliches Umdenken und Handeln. So fehlen nach wie vor verbindliche Richtlinien und Vorgaben für Bewegungsförderung am Arbeitsplatz und von Studierenden. Mit unseren Partnern arbeiten wir mit Nachdruck daran, im gesundheitspolitischen Umfeld die Weichen für entsprechende Regelungen zu stellen“. Parallel dazu entwickelt der adh mit seinen Mitgliedshochschulen den Pausenexpress sowohl für Beschäftigte als auch Studierende konzeptionell stetig weiter. Das Ziel ist, am Puls der Zeit zu bleiben, die bisherigen Erfolge des Pausenexpress' zu verstetigen und das Konzept als Aushängeschild für eine Maßnahme im Sinne einer gesundheitsfördernden Hochschule weiter bundesweit zu etablieren.

- Felicitas Horstmann, adh-Gesundheitsförderung und Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin

Literatur: adh.de/projekte/pausenexpress

Nachhaltigkeit im und durch den Hochschulsport

Im Projekt „Nachhaltigkeit im und durch den Hochschulsport“ entwickelte der adh mit dem Allgemeinen Hochschulsport Lüneburg ein Rahmenwerk für Nachhaltigkeitsstrategien von Hochschulsporteinrichtungen der adh-Mitgliedshochschulen. Die Lüneburger Projektleiterin Mira Pape und der adh-Jugend- und Bildungsreferent Benjamin Schenk stellen die Ziele, Maßnahmen und Ergebnisse des Projekts vor.

Nachhaltige Entwicklung gestalten

Der Hochschulsport schafft einen Ort der Gemeinschaft, der Gesundheitsförderung, des Ausprobierens und des Zusammenkommens. Er eröffnet die Chance, auf den Ebenen Ökologie, Ökonomie und Soziales im Kontext der Universitäten und Hochschulen einen Mehrwert für die Hochschul-

gehörigen, die Gesellschaft und zukünftige Generationen zu schaffen. Durch die agilen, frischen Gedanken der Mitarbeitenden und Teilnehmenden sowie durch die enge Zusammenarbeit mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern sowie der Forschung entwickelt er sich ständig weiter. „Diese Energie und Dynamik wollten wir nutzen, um andere zu inspirieren und gemeinsam eine nachhaltige Entwicklung im Hochschulsport zu gestalten“, erläutert Benjamin Schenk den Hintergrund des Projekts.

Nachhaltigkeit im und durch den Hochschulsport

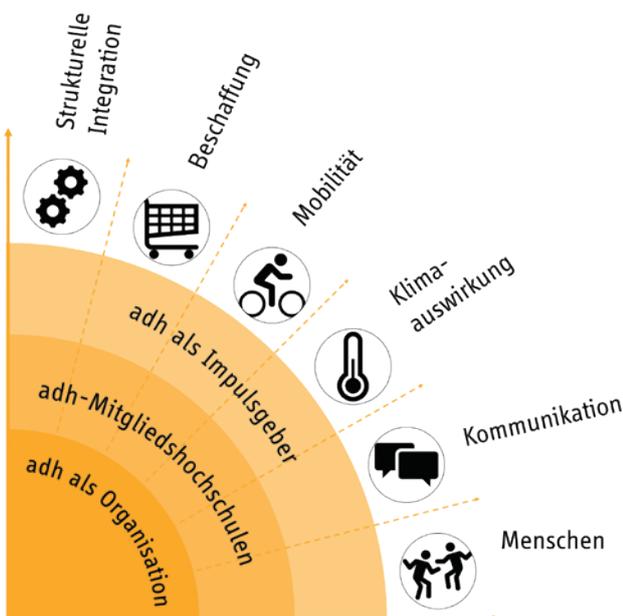
Er konzipierte gemeinsam mit der studentischen Nachhaltigkeitsbeauftragten des Hochschulsports der Leuphana Universität Lüneburg Mira Pape das Projekt „Nachhaltigkeit im und durch den Hochschulsport“. Mit dem Konzept bewarb sich der adh

erfolgreich um Fördermittel aus dem IOC-Förderprogramm Olympic Solidarity, die der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) zur Entwicklung von Nachhaltigkeitsstrategien und Nachhaltigkeitsprojekten mit Schwerpunkt Umwelt- und Naturschutz unter Berücksichtigung sozialer und ökonomischer Aspekte an seine Mitgliedsverbände vergab.

„Während der Projektlaufzeit von Mai 2019 bis April 2020 haben wir gemeinsam daran gearbeitet, die Potenziale des Hochschulsports zusammen zu bringen und ein klares und dennoch flexibles Rahmenwerk für Nachhaltigkeitsstrategien für die Hochschulsporteinrichtungen der adh-Mitgliedshochschulen zu entwickeln“, fasst Mira Pape die Schwerpunkte zusammen. Ein Projektteam des Allgemeinen Hochschulsports Lüneburg und die Nachhaltigkeitsbeauftragte der Leuphana Universität Irmhild Brüggen unterstützen sie dabei.

Eine Befragung der adh-Mitgliedschaft im November 2019 ergab, dass 82% der Befragten Nachhaltigkeit im Sport für sehr wichtig erachten und 63% großes Potenzial zur Reduzierung des ökologischen Fußabdrucks in ihren Hochschulsporteinrichtungen sehen. Deutlich wurde aber auch, dass nur 5% der Befragten ein Nachhaltigkeitskonzept im Hochschulsport haben und nur 13% über ein Nachhaltigkeitskonzept an der Hochschule inklusiv Hochschulsport verfügen. Außerdem zeigten die Ergebnisse auf, dass für die weitere Entwicklung des Themas drei Ebenen relevant sind:

- Die Mitgliedschaft: Für die Umsetzung eines nachhaltigen Hochschulsports vor Ort wünscht sie sich Handlungsempfehlungen und Best Practice-Beispiele sowie eine Intensivierung des Erfahrungsaustauschs.
- Die Verbandsebene: Hier kann das Thema vorgelebt und eine Nachhaltigkeitsstrategie für die Mitgliedschaft entwickelt werden.



Einflussbereiche des adh



Modell-Entwicklung zum Projekt „Nachhaltigkeit im und durch den Hochschulsport“

- Die übergeordnete institutionelle Ebene: Der adh kann dort mit anderen Organisationen eine nachhaltige Entwicklung des organisierten (Hochschul-)Sports und der Hochschulen vorantreiben.

Projektziele

Aus diesen Ergebnissen der Befragung wurden drei Projektziele abgeleitet und so der Grundstein für das Hochschulsport-Nachhaltigkeitskonzept gelegt. Als Projektziele wurden definiert:

- Die Einbindung in die Verbandsarbeit
- Die Vernetzung der Hochschulsport-einrichtungen und weiterer Akteure
- Die Konzepterstellung an einem Hochschulsportstandort

Einbindung in die Verbandsarbeit

Zunächst hatte die Projektgruppe die Erstellung eines adh-Positionspapiers angedacht, doch durch das große studentische Engagement zum Thema Nachhaltigkeit wurde diese Überlegung schnell redundant: Die Teilnehmenden des „Forum Studis 2019“

hatten für die 114. adh-Vollversammlung einen Antrag erarbeitet, um das Prinzip nachhaltigen Handelns zum Schutze künftiger Generationen in das Leitbild und die Satzung des adh aufzunehmen. Diesem stimmten die Delegierten einstimmig zu, sodass die Handlungsmaxime im adh-Leitbild nun lautet: „Wir richten unser Handeln an ökonomischer, ökologischer und sozialer Nachhaltigkeit aus und wollen als Vorbild für andere Organisationen im Sport agieren.“ Damit wurde die Grundlage für nachhaltiges Handeln im Verband geschaffen. „Die Aufnahme in Satzung und Leitbild ist nicht nur als Statement zu sehen, sondern besonders als Eigenaufforderung an den adh, dessen Mitgliedschaft sowie Partner, Nachhaltigkeit in allen Bereichen mitzudenken und zu leben“, erläutert adh-Generalsekretär Dr. Christoph Fischer.

Vernetzung

Bereits seit dem Jahr 2017 bietet der adh unter Einbeziehung von Expertinnen und Experten unterschiedliche Veranstaltungen zum Thema Nachhaltigkeit an. „Im Rahmen des Projekts haben wir uns noch intensiver

sowohl mit der Qualifizierung von Hochschulsportpersonal und von Studierenden als auch mit dem Erfahrungsaustausch zum Thema befasst“, betrachtet Benjamin Schenk die Entwicklung. Die Seminare und Workshops waren sehr gut besucht und erhielten von den Teilnehmenden überdurchschnittlich gutes Feedback. Einen Höhepunkt zum Projektabschluss sollte in diesem Sommersemester die Perspektivtagung 2020 zum Thema „Nachhaltigkeit im und durch den Hochschulsport“ bilden. Da die Tagung Corona-bedingt nicht wie geplant stattfinden konnte, wird derzeit geprüft, inwiefern die vorgesehenen Inhalte – beispielsweise sollen die Ergebnisse der bisherigen Seminare sowie des Projekts aufbereitet und der adh-Mitgliedschaft vorgestellt werden – in Online-Formate überführt werden können.

Ergänzend bildete das Thema Nachhaltigkeit während des Projektzeitraums einen Schwerpunkt in der adh-Öffentlichkeitsarbeit. So wurden unter anderem hier im Magazin hochschulsport die Impulse der Veranstaltungen in einer Serie verdichtet.

Konzepterstellung an einem Hochschulsportstandort

Bereits seit einigen Jahren setzt der Allgemeine Hochschulsport der Leuphana Universität Lüneburg verschiedene Nachhaltigkeitsmaßnahmen um. „Bis zum Projektbeginn stand allerdings kein System hinter den einzelnen, durchaus erfolgreichen Aktivitäten. Daher wurden sie zwischen Unsichtbarkeit, Greenwashing und Gießkannenprinzip verortet“, blickt Mira Pape zurück. „Um dies systematisch zu ändern, wollten wir im Rahmen des Projekts „Nachhaltigkeit im und durch den Hochschulsport“ ein Konzept für unseren Standort entwickeln. Ziel war, dieses so zu gestalten, dass es auch von den anderen adh-Mitgliedshochschulen als Rahmen zur Strategieentwicklung am eigenen Standort genutzt werden kann“, so Pape.



Vom Gießkannenprinzip zur Strategie – Nachhaltigkeit im Hochschulsport

Bei der Erstellung des Konzepts galt es, die Ansätze anderer Sportorganisationen, besonders des DOSB, des Sports for Climate Action Framework der UN und der N!Charta Sport aus Baden-Württemberg, aufzunehmen und gleichzeitig die Besonderheiten des Hochschulsports zu berücksichtigen. Dazu zählen als Stärken die Nähe zur Forschung und die studentische Partizipation, als Herausforderung unter anderem die eingeschränkte Handlungsautonomie durch das Setting Hochschule.

In die Entwicklung des Nachhaltigkeitskonzepts wurde die Leitung des Hochschulsports ebenso wie die einzelnen Teams, die das Sportprogramm, die Events, die Geschäftsstelle und die Kommunikation organisieren, einbezogen. „Gemeinsam legten

wir Ziele und Maßnahmen für die Nachhaltigkeitsthemen Mobilität, Beschaffung, Klimaauswirkung, Kommunikation, Menschen und strukturelle Integration in verschiedenen Handlungsfeldern fest“, beschreibt Mira Pape das Vorgehen. Als Handlungsfelder wählte das Lüneburger Team die folgenden Themen aus:

- Sportaktivitäten
- Sportevents
- Sportstätten
- Team & Verwaltung
- Stakeholder

„Während die Nachhaltigkeitsthemen für alle Hochschulsporteinrichtungen ähnlich sind, gibt es durch die Heterogenität der Organisationsstruktur der einzelnen Standorte unterschiedliche Handlungsfelder. Denkbar wären beispielsweise auch ein Fokus auf

Wissenschaft und Forschung, Spitzensportlerinnen und -sportler oder Verleih und Verkauf“, erläutert Pape. „Dies ist bei der eigenen Konzepterstellung entsprechend der gewählten Schwerpunkte zu beachten.“

Ziele und Maßnahmen

Um das Nachhaltigkeitsengagement des Hochschulsports Lüneburg verstetigen zu können, wurden zunächst tragfähige Strukturen für die Koordinierung und Umsetzung der Nachhaltigkeitsmaßnahmen implementiert: Im Hochschulsport wurde eine Stelle für eine studentische Nachhaltigkeitsbeauftragte geschaffen, außerdem wurde der Hochschulsport als Einsatzstelle für das Freiwillige ökologische Jahr (FöJ) im Sport anerkannt. „Mit diesen Ressourcen konnten wir in die Vollen gehen“, blickt Mira Pape zurück. „Wir definierten gemeinsam konkrete Ziele für die einzelnen Handlungsfelder und leiteten daraus verschiedene Maßnahmen ab.“ Die Hochschulsportteams setzen diese eigenverantwortlich unter der Koordination der Nachhaltigkeitsbeauftragten des Hochschulsports und der FöJ' lerinnen Amelie Boer und Carlotta Liening um.

„Wir haben dabei auf drei Wegen priorisiert: Um die Motivation hochzuhalten, begannen wir mit ‚tiefhängenden Früchten‘, also kleinen Maßnahmen mit großer Wirkung. Außerdem legten wir den Fokus auf Bereiche, die negative Emotionen hervorrufen. Über den erhöhten Problemdruck durch Emotionalität des Themas können Mitarbeitende und Teilnehmende für die Umsetzung begeistert werden. Maßnahmen, die Nachhaltigkeit in den Strukturen der Organisation verfestigen, wurden einmaligen Aktionen vorgezogen“, erläutert Mira Pape.

Einen besonderen Fokus legte der Hochschulsport Lüneburg auf die Sensibilisierung für die Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs) der Vereinten Nationen. Der Hochschulsport stellte wöchentlich eines der

17 Ziele vor und begleitete es mit passenden Aktionen. „Dieses Teilprojekt mussten wir Corona-bedingt unterbrechen. Es soll aufgrund der sehr guten Resonanz jedoch abgeschlossen und für andere Sportorganisationen aufbereitet werden“, so Mira Pape. Realisiert wurden außerdem Hochbeete, die als „Essbar“ dienen und das regelmäßige Monitoring von Nachhaltigkeitsaspekten bei Veranstaltungen. An weiteren Ideen mangelt es den Lüneburgern nicht. So sollen künftig Richtlinien zur Verpflegung bei Veranstaltungen, der Wettbewerb „Mit dem Rad zum Sport“ oder der #sustainablesunday Nachhaltigkeitsaktivitäten regelmäßig sichtbar machen und Impulse für individuelles Handeln setzen.

Fazit und Ausblick

Benjamin Schenk und Mira Pape sind sich einig: Durch das gemeinsame Projekt sind

zahlreiche positive Effekte für den adh und seine Mitgliedshochschulen entstanden. Über die Maßnahmen im Verband und deren gemeinsame Diskussion hat die Präsenz des Themas bei den Hochschulsporteinrichtungen der adh-Mitgliedshochschulen zugenommen. „Vielerorts ist das Bewusstsein für das Thema und der Wille zur Veränderung entstanden“, freut sich Benjamin Schenk. Mit dem erfolgreichen Lüneburger Pilotprojekt zur Einführung eines Nachhaltigkeitskonzepts liegt den adh-Mitgliedshochschulen nun ein Best Practice-Beispiel vor, das sie auf ihre Bedürfnisse anpassen können. „Wir sind gespannt auf die Resonanz und begleiten unsere Mitglieder gerne auf ihrem Weg zu einem nachhaltigen Hochschulsport“, so Schenk. Auf Verbandsebene steht als nächster Schritte die Einberufung einer Projektgruppe an, die die Expertise im adh stärken und die langfristige Insti-

tutionalisierung von Nachhaltigkeit im Verband unterstützen soll. Darüber hinaus ist ein Screening vorgesehen, um im adh den Status Quo im Bereich der Nachhaltigkeit zu erfassen. Die gewonnenen Zahlen, Daten und Fakten sollen als objektive und transparente Ausgangsbasis für weitere Maßnahmen dienen.

Nicht zuletzt wurde durch das Projekt deutlich, dass Nachhaltigkeit das zentrale gesellschaftliche Thema des 21. Jahrhunderts ist und der (Hochschul-)Sport als Spiegelbild der Gesellschaft eine wichtige Vorreiterrolle einnehmen kann, um eine nachhaltige Entwicklung zu stärken.

- Mira Pape, Nachhaltigkeitsbeauftragte Hochschulsport Lüneburg, Benjamin Schenk, adh-Jugend- und Bildungsreferent und Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin

LEARN KITE BOARDING NOW!

Das Kitesurf-Camp in Holland für Hochschulsportgruppen

TOP PREIS-LEISTUNGSVERHÄLTNIS
 Professionelle Schulung inkl. VDWS Lizenz,
 Unterkunft, Vollverpflegung & Rahmenprogramm.
 Freiplätze für Betreuer/innen, Buchungsabwicklung,
 keine Mindest-Teilnehmer-Zahl.
 NEUGIERIG? FRAGT EUER INDIVIDUELLES ANGEBOT AN.

LearnKiteboardingNow
 Berkenrijsweg 15
 3233KH Oostvoorne
 Niederlande
 info@learnkiteboardingnow.de
 +49 173 9485920

Prävention und Intervention gegen sexualisierte Gewalt

Der adh-Sportbeirat nutzte die Frühjahrstagung 2020 zur Schulung im Themengebiet „Prävention und Intervention gegen sexualisierte Gewalt“. Dabei standen insbesondere der adh-Wettkampfsport und die Vermittlung von Handlungskompetenz im Fokus.

Bevor Corona-bedingt etliche adh-Veranstaltungen ausfallen mussten, tagte der adh-Sportbeirat am 7. März 2020 in der Rhön. 22 Disziplinchefinnen und -chefs, zwei Aktiviensprecherinnen sowie Mitarbeitende der adh-Geschäftsstelle waren der Einladung des Sportbeiratssprechers Prof. Lothar Bösing und des adh-Sportdirektors Thorsten Hütsch gefolgt. Für den adh-Vorstand nahm David Storek (Uni Lüneburg) an der Tagung teil.

Inhaltlich stand die Tagung ganz im Zeichen der „Prävention und Intervention gegen sexualisierte Gewalt“. Die Schulung wurde in Kooperation mit der DOSB-Führungsakademie von Meike Schröer durchgeführt. „Alle Teilnehmenden nahmen die Informationen sowie die wichtigen und vielfältigen Praxistipps mit großem Interesse an und beteiligten sich engagiert an den Diskussionen sowie an den Arbeitsgruppen“, so Thorsten Hütsch. Prof. Lothar Bösing ergänzte: „Ich bin sehr zufrieden mit den Inhalten sowie dem intensiven Austausch zwischen den Teilnehmenden. Vor allem ist die erneut sehr gute Zusammenarbeit zwischen der adh-Wettkampfkommision und dem Sportbeirat hervorzuheben.“

Einstieg und Überblick

Zum Einstieg in das Thema gab die Referentin einen umfangreichen Überblick über die Hierarchien, die Normen, den Leistungsge-

danken und die charakteristischen 1:1-Beziehungen im Sport, die sowohl eine Chance als auch ein Risiko darstellen können. Damit sensibilisierte Meike Schröer die Teilnehmenden für die Thematik.

Definition, Daten und Fakten

Anschließend folgte die ausführliche Darstellung und Klärung wichtiger Definitionen und Begriffe zur sexualisierten Gewalt, um alle Teilnehmenden für die anschließenden Arbeitsgruppen und Diskussionsrunden auf den gleichen Wissensstand zu bringen. Darüber hinaus stellte die Referentin umfangreiches Datenmaterial vor, das die gesamtgesellschaftliche Relevanz des Themas in hohem Maße verdeutlichte. Die Fakten zeigten unter anderem, wie viele Sportlerinnen und Sportler bereits Erfahrungen mit welchen unterschiedlichen Formen sexualisierter Gewalt gemacht haben. Die Art und der Umfang der auftretenden Formen sexualisierter Gewalt lösten mitunter Betroffenheit bei den Tagungs-Teilnehmenden aus.

Täterstrategien

Ein weiterer Schwerpunkt der Schulung war die Aufklärung über Täterstrategien. Meike Schröer beantwortete die Fragen: Wer sind Täterinnen und Täter, und wie gehen sie vor? „70% bis 80% der Täterinnen und Täter sind den Opfern mehr oder weniger bekannt. Ihr Vorgehen geschieht nicht zufällig, sondern ist oft lange geplant und gut vorbereitet. Sehr oft kommt es zu Wiederholungstaten. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene brauchen unbedingt Erwachsene, die ihnen aus diesen Situationen heraushelfen“, so Meike Schröer. Erschreckend ist die hohe Dunkelziffer, da Opfer sich nur wenig öffnen und anvertrauen. Es existieren auch keine

eindeutigen Verhaltensweisen der Opfer, die auf einen sexuellen Missbrauch hinweisen. „Grundsätzlich sollte jede Verhaltensänderung – wenn sie denn wahrgenommen wird, – Anlass sein, diese mit dem nötigen Einfühlungsvermögen zu hinterfragen. Hierbei sollten sich Verantwortliche im Sport durchaus auch auf ihr „Bauchgefühl“ stützen“, erläuterte Meike Schröer.

Besonderheiten im Hochschulsport

Im zweiten Teil der Schulung nutzten die Mitglieder des Sportbeirats ihr neu erworbenes Wissen, um die für sie relevanten Felder des Hochschulsports auf Anfälligkeiten für Täterstrategien zu untersuchen und zu prüfen wie sie diesen entgegenwirken können. Dabei konzentrierten sie sich auf die Bereiche Deutsche Hochschulmeisterschaften, FISU Welthochschulspiele (ehem. Universiaden), Breitensport-Events und den Hochschulsport im Allgemeinen. Diese Felder des Hochschulsports sind für die Disziplinchefinnen und -chefs von hoher Bedeutung, da sie hier durch ihre Arbeit direkten Einfluss auf die Vermeidung möglicher Risiken haben. Die Analyse brachte wichtige Hinweise und Erkenntnisse für die zukünftige Arbeit der Disziplinchefinnen und -chefs.

Schutzkonzept und konkrete Umsetzungsschritte

Im nächsten Schritt wurde der dsj-Stufenplan zur Prävention sowie die vier Bausteine zum Schutz vor sexualisierter Gewalt in Sportorganisationen vorgestellt. Dabei wurde unter anderem eine umfangreiche Risikoanalyse zu den oben genannten Bereichen durchgeführt.

Handlungssicherheit durch Handlungskompetenz

„Im Rahmen der Schulung wurde deutlich, dass die Qualifizierung aller Akteurinnen und Akteure einer Sportorganisation sehr wichtig ist, weil Handlungssicherheit nur

durch Handlungskompetenz entstehen kann“, bilanzierte adh-Vorstandsmitglied David Storek. Nur so könne Sicherheit für alle Beteiligten gewährleistet werden. „Ich begrüße es ausdrücklich, dass sich so viele Disziplinchefinnen und -chefs mit dem Thema Prävention sexualisierter Gewalt im Hochschulsport befassen haben. Wichtig ist es nun, die Sensibilisierung weiter zu führen, sodass sich auch die Aktiven und Obleute sowie Betreuerinnen und Betreuer strukturiert mit dem Thema auseinandersetzen können.“

Apl. Prof. Dr. Swantje Scharenberg, Disziplinchefin Gerätturnen im adh, blickt auf die Tagung und deren Impulse für ihre Arbeit: „Als Sportwissenschaftlerin beschäftige ich mich seit 20 Jahren mit dem Thema von Körperkontakt im Gerätturnen. Mir ist dabei die Sicht auf die Vermittlungspersonen – auf Lehrerinnen und Lehrer, Übungsleitende sowie Trainerinnen und Trainer – wichtig, die unter anderem auch bei einem vermeintlichen Übergriff durch Whistleblowing gesellschaftlich durchgereicht werden. Mehr darüber aufgeklärt zu werden, welche subtilen Strategien Personen anwenden, die Übergriffe beabsichtigen, hilft, unsere eigene Tätigkeit als Multiplikatorin oder Multiplikator zu reflektieren. Deutlich war dieser Bewusstmachungs-Prozess in den Gesichtern der Tagungsteilnehmenden abzulesen. Ein unbequemes Thema, das uns zukünftig in unserem Handeln stets begleiten wird, weil es nun in unser Gehirn gekrochen ist. Wachsam zu werden, bedeutet ideal auch, schützen zu können – sowohl Athletinnen und Athleten als auch Vermittlungspersonen. Im Gerätturnen hat die Angst davor, dass Hilfeleistung als sexueller Übergriff gewertet werden könnte, dazu geführt, dass zunehmend – insbesondere im Schulkontext – Geräthilfen taktile Hilfeleistung ersetzen. Die Sportart hat sich verändert, zumindest in der Didaktik. Um die subtilen psychologischen Strategien der Täterinnen und Täter als solche zu erkennen und diese klar von dem



Aktives Engagement zur Prävention sexualisierter Gewalt im Hochschulsport

so wichtigen pädagogisch-psychologischen Agieren der Trainerin beziehungsweise des Trainers zu differenzieren, ist noch kein Best Practice gefunden worden. Auch das Thema der Aktiven als Täterinnen oder Täter gegenüber Vermittlungspersonen beziehungsweise auch gegenüber Gleichgestellten, ist in diesem Kontext ein sehr wichtiges.“

Verankerung und weitere Angebote im adh

Ob der adh im Krisenfall gut vorbereitet ist und die notwendige Unterstützung geben kann, zeigt sich letztlich erst bei der Intervention und dem Umgang mit Verdachtsfällen. Ein offizieller Krisenplan des adh, der genau festlegt, wer in welchem Fall Ansprechpartnerinnen und -partner sind, sorgt für einen strukturierten Prozess. Außerdem steht der adh-Jugend- und Bildungsreferent Benjamin Schenk als interner Ansprechpartner für das Thema „Prävention und Intervention gegen sexualisierte Gewalt“ der

adh-Mitgliedschaft zur Verfügung. Mit dem Webinar „Prävention sexualisierter Gewalt“ für Mitarbeitende in den Hochschulsporteinrichtungen, die für Übungsleitende verantwortlich sind, bietet der adh am 2. Juli 2020 ein weiteres Angebot zur zielgruppenspezifischen Auseinandersetzung mit der Thematik. Inhalte des Webinars sind unter anderem:

- Sensibilisierung zu Prävention und Intervention von sexualisierter Gewalt im Kontext Hochschulsport
- Formen sexualisierter Gewalt an Hochschulen
- Kultur- und Risikoanalyse bezüglich Grenzübertretungen
- Prävention und Intervention sexualisierter Gewalt

Weitere Infos und Materialien zum Thema:

adh.de/projekte/aktiv-gegen-sexualisierte-gewalt.html

- Thorsten Hütsch, adh-Sportdirektor,



Hochschulrudern vereint sportlichen Ehrgeiz und Spaß an der Bewegung

Rudern: Die Individualsportart mit der größten DHM

Die 72. Deutsche Hochschulmeisterschaft (DHM) Rudern 2019 in Hamburg-Allermöhe hatte 550 Teilnehmer und war unter den Individualsportarten die größte DHM des Jahres – Rudern ist unter Studierenden attraktiv. Nicht allein, weil der Sport schlechthin als Akademikersport gilt, sondern auch, weil im studentischen Rudern offenbar einige Erfolgsfaktoren zusammentreffen. Sören Dannhauer und Ruth Hotop, Disziplinchefs (DC) Rudern im adh, blicken zurück und zeigen auf, warum so viele Studierende jährlich bei der DHM Rudern aufschlagen und wie vielfältig das Hochschulrudern ist.

DHM vereint Ruder-Welten

Auf dem Wasser ließ sich in Hamburg schnell erkennen, dass hier zwei Welten, die im Sport normalerweise meist getrennt sind, aufeinandertreffen. So gab es Boote mit Studierenden, die frisch aus den Hochschulsportkursen kommen und gerade erst den komplexen Bewegungsablauf des Ruderns lernen. Für sie ist die DHM-Teilnahme die erste Wettkampferfahrung im Ruderboot. Daneben sah man auf der Regattabahn Mannschaften mit aktiven Leistungssportlerinnen und -sportlern, die teils Kadermitglieder sind. Während die „Einsteiger“ in den DHM-Rennen des sogenannten

Novice- und Challenge-Bereichs an den Start gingen, erkämpften sich die „Profis“ in den Meisterschaftsrennen die adh-Siegernadeln und die Teilnahmetickets für die Europäischen Hochschulmeisterschaften (EUC) beziehungsweise EUSA Games (EUG).

Nachhaltiges Sportkonzept

Der Ehrgeiz auf dem Wasser ist in allen Leistungsklassen derselbe, die Rennen sind für Zuschauerinnen, Zuschauer und Teilnehmende gleichermaßen spannend. Nur die Erfahrung im Sport ist eine andere. Aber die Zugehörigkeit zu einer Universität oder Hochschule eint die Teams. Auf jede und jeden wartet eine individuelle Herausforderung, die in jeder Hinsicht gemeinsam erreicht wird, denn häufig sind es die erfahrenen Aktiven an den Hochschulstandorten, die das Training für die Einsteigerinnen und Einsteiger organisieren und betreuen. Die Teams erleben, durchkämpfen und feiern

die DHM gemeinsam. So ist für viele die Siegerehrung am Abend des ersten Wettkampftags der Höhepunkt eines gemeinsamen Rudersommers. Die Aktiven kommen zusammen und alle Siegerinnen und Sieger werden gleichermaßen gefeiert. So bleibt neben zwei vollen Wettkampftagen Platz für Gemeinschaft unter den Studierenden. Besondere Momente für das DC-Team sind immer, wenn unter den DHM-Siegerinnen und Siegern Gesichter auftauchen, die wenige Jahre zuvor noch im Novice- oder Challenge-Bereich am Start waren. Es ist der Beweis für ein nachhaltiges Sportkonzept, das sportlichen Ehrgeiz und Spaß an der Bewegung vereint.

DRV ist steter Begleiter

Im Fachverband, dem Deutschen Ruderverband (DRV), gibt es dieses nahezu idyllische Nebeneinander verschiedener Leistungsklassen im Wettkampfsport nicht. Was im adh vor über zehn Jahren in dieser Form entstanden ist, ist dem DRV noch recht neu, wird aber mit Interesse verfolgt. Die Zusam-



Julius Wagner und Henning Sproßmann (WG Bochum) holten Gold bei der EUC Rudern 2019

menarbeit mit dem DRV ist für die Disziplinverantwortlichen eine besondere Aufgabe, die viel Engagement und gegenseitiges Verständnis erfordert. Und doch ist der Fachverband steter Begleiter des studentischen Ruderns. Die DHMs der letzten Jahre wurden gemeinsam von adh und DRV ausgerichtet und auch die Nominierungen zu FISU Hochschul-Weltmeisterschaften (ehem. Studierenden-Weltmeisterschaften) und FISU Welthochschulspielen (ehem. Universiaden) sind einvernehmlich auszusprechen. Dies gelang stets und führte zu sehr guten sportlichen Ergebnissen. Das erfolgreiche Konzept, Neueinsteigerinnen und -einsteiger nachhaltig für den Sport zu begeistern, oder der hohe Frauenanteil von annähernd 50% auf den DHMs, sieht der DRV mit Interesse.

Facettenreiche Entwicklungen

Der Werdegang des studentischen Ruderns ist durch und von jungen Menschen geprägt. Über Jahrzehnte waren DHMs Wettkämpfe, auf denen ausschließlich bereits aktive Ruderinnen und Ruderer gegeneinander antraten. Das Novice- und Challenge-Angebot ist vergleichsweise neu und sorgte genauso wie die Möglichkeit für Aktive, sich für den internationalen Zielwettkampf EUC qualifizieren zu können, für einen Schub und steigende Popularität des studentischen Ruderns. 2016 wurde zudem die erste DHM Ergometerrudern vom adh durchgeführt. Sie findet seitdem jedes Jahr statt, sodass es für die Sportlerinnen und Sportler seitdem jährlich zwei DHMs gibt. Wieder ein Baustein, der zur Attraktivität besonders für Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger beiträgt, die sich so mehrfach beweisen und den Rudersport in allen Facetten kennenlernen können.

Teamarbeit für erfolgreiches Hochschulrudern

Die studentische Ruderwelt wird vom DC-Team und den Aktivensprecherinnen (AS) mit dem Ziel gestaltet, Rudern mit und für

die Zielgruppe anzubieten. Bei der Suche nach Mitstreiterinnen und Mitstreitern gilt es, ein Team zu formen, das die vielfältigen Aufgaben abdeckt und die Bedürfnisse von Novice-Rudererinnen und -ruderern bis zu Teilnehmenden an den FISU Welthochschulspielen versteht.

Im Wintersemester 2019/2020 hat sich das DC-Team neu formiert. Dabei geblieben ist Sören Dannhauer, neu im Boot sind Isabel Sturm, Heiner Schwartz und Ruth Hotop. Mit Constanze Duell und Julia Leidig engagieren sich auch zwei neue Aktivensprecherinnen. Im Januar 2020 hat das sechsköpfige Team die gemeinsame Arbeit aufgenommen und findet sich seitdem in die vielfältigen Aufgabenbereiche ein. Die genaue Verteilung der Aufgaben und die verschiedenen Zuständigkeiten werden nun erarbeitet. Zur Abstimmung im Team finden alle 14 Tage gemeinsame Videokonferenzen statt, in denen die Aufgaben wie die Koordination, Ausrichtung, Ablauf und Betreuung der DHMs besprochen werden. Außerdem geht es um die Aktivitäten rund um die EUC und EUG sowie die FISU Hochschul-Weltmeisterschaften. Bei lokalen ruderspezifischen Themen steht das DC-Team als Ansprechpartner bereit. Und natürlich ist die Zusammenarbeit zwischen adh und DRV ein wichtiger Teil ihres Einsatzes. Die Aktivensprecherinnen unterstützen dabei und sind die Verbindung zu den studentischen Sportlerinnen und Sportlern.

Oberstes Ziel des DC-/AS-Teams ist es, die beschriebene Vielfalt und das breite Leistungsspektrum des studentischen Ruderns zu erhalten und auszubauen.

- Dr. Sören Dannhauer und Ruth Hotop, DCs Rudern im adh

Kontakt

E-Mail: dc-rudern@adh.de
Tel.: Dr. Sören Dannhauer: 0179-9488404
Tel.: Ruth Hotop: 0176-32524301

EXKLUSIV
FÜR SPORTLER

ALLES DRIN - NUR NOCH TANKEN!



für mtl. **229 €**

IM 12-MONATS-NEUWAGEN-ABO*

FORD FIESTA

1,0 L ECOBOOST | 95 PS (70 KW)

*inkl. Ganzjahresreifen, KFZ-Versicherung, KFZ-Steuer, Überführungs- und Zulassungskosten, 19% MwSt., 20.000 km oder 30.000 km Jahresfreilaufleistung (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich), keine Anzahlung & keine Schlussrate

Studentisches Engagement im Hochschulsport: Wie läuft's in Mainz?

Zoe Holland-Cunz studiert im vierten Fachsemester an der Uni Mainz im Bachelorstudium Sport und Sportwissenschaft. Seit einem halben Jahr engagiert sich die 21-jährige Triathletin als Vorsitzende des Studentischen Sportausschusses. Im Interview spricht sie über ihre Arbeitsschwerpunkte, Höhepunkte und Ziele.

Zoe, wie bist Du mit dem Hochschulsport in Berührung gekommen?

Als ich begonnen habe, in Mainz zu studieren, habe ich mich direkt für das Triathlon-Training des Hochschulsports angemeldet. Im Zuge des Studiums habe ich zusätzlich am Hochschulturnen teilgenommen, um die Turnprüfung zu bestehen.

Wie kam es, dass Du im Studentischen Sportausschuss (SSA) angefangen hast? Was hat Dich dafür qualifiziert?

Meine Amtsvorgängerin Johanna Becker, die ich in einem Seminar kennengelernt hatte, hat mir vom SSA erzählt und erwähnt, dass sie eine Nachfolge sucht. Ich stellte mich erfolgreich zur Wahl und Johanna hat mich dann theoretisch und praktisch ins Amt eingeführt. Durch das Studium hatte ich schon einige Einblicke in die Arbeit mit und im Sport und konnte mich daher schnell einarbeiten.

Was sind Deine konkreten Aufgaben?

Der SSA umfasst vier Aufgabenbereiche: Wir haben einen Wettkampfsport-Referenten, der für die Meldungen zu allen adh-Wettkampfevents verantwortlich ist. Mit der Unterstützung des ganzen Teams plant er auch die Ausrichtung verschiedener Turniere. Unsere Referentin für den Freizeitsport-



Zoe Holland-Cunz, Vorsitzende des SSA Mainz

bereich kümmert sich um die Organisation von verschiedenen Freizeiten und Events, die wir veranstalten. Um die Finanzen im Blick zu behalten, beschäftigt sich ein weiterer Referent mit unserer Buchhaltung. Als erste Vorsitzende vertrete ich den SSA nach außen, also gegenüber dem Sportinstitut, dem Allgemeinen Hochschulsport, dem AstA und gegenüber den Studierenden. Ich kümmere mich um die Anliegen von Studierenden, anstehende Oblenue-Sitzungen und andere organisatorische Dinge.

Wie arbeitet ihr mit dem Hochschulsport-Team zusammen?

Mit dem Hochschulsport haben wir als SSA rein formal nichts zu tun. Trotzdem tauschen wir uns oft aus, da viele Studierende mit Anliegen, die den Sport betreffen, auch zu uns kommen. Wir nehmen regelmäßig an den Sitzungen des Hochschulsports teil, sind so

gut informiert und können dadurch die Fragen der Studierenden beantworten.

Wie beeinflussen die derzeitigen Corona-bedingten Einschränkungen und Veränderungen Eure Arbeit?

Durch die Corona-bedingten Einschränkungen wurden leider auch bei uns in Mainz alle Veranstaltungen für das aktuelle Semester abgesagt, sodass beispielsweise die Planung von Wettkämpfen oder anderen Events entfällt. Trotzdem bleiben wir im Austausch mit den Studierenden, indem wir unsere Sprechstunden digital anbieten und immer per E-Mail erreichbar sind. Außerdem erledigen wir viele organisatorische Dinge von zu Hause und nutzen die Zeit, um unsere Website zu verbessern und zu verschönern.

Was war ein besonderes Highlight Deiner bisherigen Tätigkeit im SSA?

Im letzten Semester habe ich an der Sportlerinnen- und Sportlerehrung mitgewirkt. Das ist eine besondere Erfahrung, weil wir so die Gelegenheit bekommen, die Aktiven, die wir zu Wettkämpfen anmelden, persönlich zu treffen und uns mit ihnen auszutauschen.

Wie bist Du auf den adh aufmerksam geworden?

Johanna, die auch adh-Vorstandsmitglied ist, hat mich zur letzten adh-Vollversammlung nach Hamburg mitgenommen. Ich war erst wenige Wochen beim SSA, deswegen war alles noch neu. Aber es hat Spaß gemacht – eine coole neue Erfahrung.

Nutzt Du die Angebote des adh?

Eigentlich hatte ich geplant, dieses Semester verschiedene Seminare zu besuchen. Corona-bedingt wurden die adh-Veranstaltungen größtenteils abgesagt. Ich freue mich aber



Zoe Holland-Cunz ist begeisterte Triathletin

schon darauf, die kommenden Seminare zu besuchen und bin dankbar für diese Form der Unterstützung. Besonders schätze ich die Arbeit des adh zu Themen der Gleichstellung sowie zur Prävention sexualisierter Gewalt.

Was wünschst Du Dir vom adh?

Ich wünsche mir vom adh eine weitere und wachsende Auseinandersetzung mit sozialen Themen sowie mit Themen der Nachhaltigkeit. Das könnte auch mit einer intensiveren Zusammenarbeit mit Partnern außerhalb der Hochschullandschaft einhergehen, beispielsweise in Form von Kooperationen zu Sportangeboten an sozial schlechter gestellten Schulen.

Warum sollte sich der adh Deiner Meinung nach um die Ausrichtung einer Universiade in Deutschland bewerben?

Eine Universiade in Deutschland ist eine Chance für den adh, für Deutschland, aber auch für die grundsätzliche Struktur der Veranstaltung. Denn der adh kann seine Möglichkeiten nutzen, die Veranstaltung sozial und ökologisch positiv zu beeinflussen. Solche Sportgroßveranstaltungen werden in

Zukunft nur überleben, wenn wir die Schäden für Umwelt und Gesellschaft minimieren und die positiven Aspekte weiter ausbauen. Deutschland und der adh können diese Chance ergreifen und die Potenziale nutzen. Dazu ist allerdings auch der Wille notwendig, nicht nur eines von vielen Austragungsländern zu sein, sondern einen Paradigmenwechsel herbeizuführen.

Wie schaut Dein Studien- und Sportalltag Corona-bedingt momentan aus?

Da die Schwimmbäder geschlossen sind, gehe ich vor allem Laufen und mache Krafttraining zu Hause. Trotz der Ausnahmesituation versuche ich, Routine aufzubauen und jeden Tag beim ersten Kaffee das zu planen, was ich erledigen möchte.

Wie gelingt es Dir, Dein Studium und Dein studentisches Ehrenamt unter einen Hut zu bekommen?

Ich kann beides in erster Linie durch das tolle SSA-Team, mit dem ich eng zusammenarbeite, gut verbinden. Daneben sind ein gutes Zeitmanagement und eine klare Festlegung von Prioritäten notwendig.

Infos zum Hochschulsport Mainz

Stellv. Hochschulsportleitung: Wolfgang Dane und Dr. Mathias Schubert
Zahl der Studierenden: ca. 31.000
Anzahl der Sportarten: ca. 78
Anzahl der Übungsleitenden: ca. 400
Kapazität der Hochschulsportkurse: Variiert nach Sportart
Profil/Schwerpunkte: Förderung des Breitensports
Weitere Infos: www.sportausschuss.uni-mainz.de/hochschulsport

Was hast Du bisher durch Deine Tätigkeit im Studentischen Sportausschuss gelernt, was Dir fürs Berufsleben wichtig erscheint?

In meiner bisherigen Amtszeit habe ich vieles über den beruflichen Umgang mit anderen Menschen gelernt. Ich hatte zu Beginn großen Respekt davor, mit Menschen zusammen zu arbeiten, die mehr Erfahrung als ich haben. Aber ich wurde sehr nett aufgenommen und habe gemerkt, dass man mit Ruhe und Gelassenheit viele Probleme lösen kann.

In welchem Berufsfeld möchtest Du gerne tätig werden?

Mein genaues zukünftiges Berufsfeld kann ich noch nicht definieren. Auf jeden Fall möchte ich im sozialen Rahmen arbeiten und über Sport Menschen in verschiedensten Situationen helfen. Ich möchte die Möglichkeit nutzen, die Gesellschaft, oder zumindest einzelne Leben, positiv durch Sport zu verändern.

Vielen Dank für das Gespräch!

- Das Interview führten Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin und Annabel Aulehla, adh-Volontärin

DIE LUFT IST REIN!

Lufthygiene zur Sicherheit des Studiobetriebes



AernoviR

Klasse I
MEDIZINPRODUKT
nach 93/42 EWG

AernoviR Lufthygiene arbeitet mittels **Hochintensiv-Plasma-Luftentkeimung** bei der die Raumluft in einer genau definierten Geschwindigkeit durch ein spezielles Plasmafeld strömt und dort einem Teilchenbeschuss ausgesetzt wird, der für eine antimikrobielle Wirkung sowie entsprechende Pyrogen-inaktivierung sorgt.

Keime werden zerstört, Viren deaktiviert, die allergene Wirkung von Pollen entschärft und selbst Gerüche neutralisiert.

AernoviR-Premium

Reinigungsvermögen: 500 Kubikmeter/Stunde
Maße (HxBxT): 78,9 cm x 30,4 cm x 27,8 cm

Zeit zum Durchatmen
Dank Plasmatechnologie
unbeschwert trainieren

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51 | 50226 Frechen | Tel: +49 02234 9997 100



SPORT-THIEME®
Wir sind Ihr Team!

Partner des
Hochschulsports
allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



**WIR SIND
WEITERHIN
FÜR SIE DA**

SPORT-THIEME.DE

SCHULSPORT · VEREINSSPORT · FITNESS · THERAPIE

Sport-Thieme ist **seit über 70 Jahren** in Deutschlands Sportstätten zu Hause. Mittlerweile profitieren Sport-Thieme Kunden europaweit von dem **umfangreichen Qualitätsangebot**.

In unserem Katalog und Online-Shop bieten wir über **16.500 Artikel** an. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen mit **100 Tagen Rückgaberecht** und mindestens **3 Jahren Garantie!**



0420705

sport-thieme.de

Wir sind Ihr Team!

