



HOCHSCHULSPORT

Jahresrückblick

adh-Vollversammlung

Bewegte Pause

4 | 2019



Seminare Workshops



Mentoring Netzwerke

Klick rein!

Facebook
hochschulsportverband

Twitter
adhGER

Instagram
adh.de

Video
HochschulSport.TV

adh.de

BILDUNGS- PROGRAMM

Seminare

Inklusion im und durch den Hochschulsport
23./24. Oktober 2019 | HS Fulda

Nachhaltige Sport(groß)veranstaltungen
Studierendenseminar
15.-17. November 2019 | Uni Hamburg

Arbeits- und steuerrechtliche Fragen im Hochschulsport
15./16. Januar 2020 | Uni Bielefeld

Drittes Modul der Fortbildungsreihe
„Führen – kommunizieren – gestalten“
Hochschulsport gestalten
23./24. Januar 2020 | Uni Gießen

Nachhaltigkeit im Hochschulsport
06./07. Februar 2020 | Leuphana Lüneburg

Netzwerktreffen

Sportstätten
Sportstättenentwicklung im Hochschulsport
10./11. Dezember 2019 | Uni Tübingen

Events
eSport-Events im Hochschulsport
29./30. Januar 2020 | HS Emden-Leer

Fitnesszentren
Aktuelle Trends und Entwicklungen im Hochschulsport
11./12. Februar 2020 | Uni Kassel

Gesundheitsförderung
Strategische Weiterentwicklung der Gesundheitsförderung im und durch den Hochschulsport
März 2020 | Uni Wuppertal

Workshop

Pausenexpress-Schulung
für Multiplikator*innen im Hochschulsport
März 2020 | Uni Frankfurt/Main

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

sowie



Gesundheitspartner



Infos zu Qualifizierungsangeboten
für Übungsleitende finden Sie auf
adh.de

Änderungen vorbehalten!
Alle Infos und Termine auf adh.de

Herausgeber

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

ISSN-Nummer

1869-4500

Redaktion und Gestaltung

Julia Frasch
frasch@adh.de
Telefon +49 6071 2086-10

Fotos

adh-Archiv
Adobe Stock - georgerudy, Andrey
Popov, lassedesignen, nd3000
Attenberger, Vaude
EUSA-Archiv
Arndt Falter
FISU-Archiv
Patrick Steiner
Witters

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 46.
Jahrgang

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

jahresrückblick

4

Geschichten aus dem Hochschulsport

4

nachgefragt

20

adh-Vollversammlung tagte an der Universität Hamburg

20

Ehrungen im Rahmen der adh-Vollversammlung

22

Weitere Meilensteine auf dem Weg zur Universiade 2025

24

LGBTQI+: Wir sind fünf Millionen und fallen im Sport nicht auf!

26

partner

28

Training in der Gruppe ist effektiv und macht Spaß!

29

gesundheitsförderung

30

Motive und Hindernisse für sportliche Aktivität bei Studierenden

31

Im Fokus: Bewegte Pause für Studierende

34

bildung

36

Tandem-Mentoring 7.0: Der Blick zurück und nach vorn

36

wettkampf

38

Caterina Granz: Universiade-Titel hat große Bedeutung

38

studentisch

41

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

41

Partner des Hochschulsports

Gesundheitspartner

Fitnesspartner

SPORT-THIEME®



MATRIX

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Hochschulsport-Jahresrückblick



Der Studi-Pausenexpress an der FU Berlin bewegte knapp 2.000 Studierende

Auch in diesem Jahr haben uns wieder viele Geschichten aus den Hochschulsporteinrichtungen erreicht. Sie zeigen die Vielfalt der deutschen Hochschulsportlandschaft auf und informieren über Ereignisse und Entwicklungen des Jahres 2019.

Uni Augsburg: 15 Jahre Gutes tun im Hochschulsport

Im Rahmen des jährlich stattfindenden Hochschulsport-Tags im Sportzentrum der Uni Augsburg wird regelmäßig auch ein Spendenlauf organisiert. Diese Aktion des „LebensLaufes“ der Welthungerhilfe erfreut sich schon viele Jahre großer Beliebtheit – und hilft! Der Hochschulsport organisiert

Sponsoren, die für jede gelaufene Runde einen Euro spenden. Dann laufen alle Teilnehmenden des Hochschulsport-Tags ihre Runden im Stadion: Ob Teilnehmerin oder Teilnehmer am Boulder-, Streetball-, Fußball-, Tennis- oder Beachvolleyball-Turnier, ob Disc-Golf Spielende, Bierkistenkletternde und sogar unsere Hausmeister – alle wollen laufen und helfen. Die erlaufene Summe wird jedes Jahr der Welthungerhilfe gespendet, womit Schulprojekte in Afrika unterstützt werden. Mit dem Lebenslauf der Welthungerhilfe können wir den Lebenslauf von Menschen in Not positiv verändern. Wir verbinden die Freude am Laufen und Bewegen mit der Fairness einer Spende!

■ Dr. Christine Höss-Jelten



Hochschulsport Augsburg unterstützt Lebenslauf

FU Berlin: Bewegungsförderung und neuer Boden im Uni-Design

Der Startschuss ist gefallen: „move4health“ heißt das von der Techniker Krankenkasse für zunächst zwei Jahre geförderte Pilotprojekt der Freien Universität Berlin. Bereits seit 2013 gibt es den Pausenexpress für Beschäftigte an der FU Berlin. Der Hochschulsport möchte nun mit dem Studi-Pausenexpress und einem Spielmobil mehr Bewegung in den Studierendenalltag bringen. Für die Pilotphase wurden zunächst drei Fachbereiche ausgewählt, die im Rahmen des University Health Reports eine geringere körperliche Inaktivität aufwiesen als andere. So konnten im Sommersemester bereits in 14 Lehrveranstaltungen für knapp 2.000 Studierende die Bewegungspausen realisiert werden. Zudem stand während der Vorlesungszeit drei Mal wöchentlich ein Spielmobil als kostenloser Spiel- und Sportgeräteverleih vor der Mensa. Mit dem Auftakt ist das Team um Projektkoordinatorin Janine Wegner sehr zufrieden, zukünftig sollen die Angebote auf weitere Fachbereiche ausgeweitet werden. Darüber hinaus steht seit dem Wintersemester 2019/2020 dem Hochschulsport eine sanierte Sporthalle am Standort Dahlem zur Verfügung. Die Sanierung des Hallenbodens in der ursprünglich als Provisorium errichteten Sporthalle war notwendig geworden, weil eine Schadstoffbelastung in der Unterkonstruktion festgestellt worden war. Ein besonderes Highlight ist die individuelle Gestaltung des Mittelkreises. Das Siegel der Freien Universität ziert an dieser Stelle den Hallenboden, zusätzlich läuft man beim Betreten der Halle über das UniSport-Logo.

■ Christian Mundhenk

HU Berlin: Porto auf zwei Rädern

Ende März ging es für 17 Teammitglieder des Hochschulsports der HU Berlin für fünf Tage an die Küste Portugals. Im wunderschönen Porto besuchten sie im Rahmen des Eras-



Das Hochschulsport-Team der HU Berlin zu Gast in Almeida

mus+ Programms den Hochschulsport der Uni Porto. Unter der Leitung des Direktors Bruno Almeida stand der Austausch über Strukturen, Erfahrungswerte und Visionen der Hochschulsporteinrichtungen im Fokus. Stets mit den E-Bikes der Uni Porto unterwegs, wurden die Sportstätten des Hochschulsports, wie das Universitätsstadion und der Luís Falcão Pavillon besucht und fleißig Höhenmeter gesammelt. Bei unterhaltsamen Teambuilding-Maßnahmen mit kleinen Sportspielen ist das Hochschulsportteam in den Hallen des Hochschulsports Porto noch weiter zusammengewachsen. Bemerkenswert waren die Visionen und Eindrücke der Einrichtung vor Ort. Es wurde deutlich, was trotz geringem Budget möglich ist. Mit einem digitalen Eintrittssystem in die Sportstätten und einer hochwertigen Webseite zeigte sich der Hochschulsport Porto sehr fortschrittlich. Zudem wird beispielsweise ein regelmäßiges und umfassendes Ferienprogramm für Schülerinnen und Schüler angeboten, für welche die vielfältigen Outdoor-Möglichkeiten Portos ausgiebig genutzt werden. Die Stadt Porto bot mit ein-

maligem Essen, gutem Wein und der Nähe zum Meer die ideale Location für den Austausch. Die Erkundung auf dem E-Bike und diverse sportliche Aktivitäten rundeten die Zeit in Portugal ab. Ein großer Dank geht an die Gastgeber um Bruno Almeida, die sehr freundlich und hilfsbereit waren und den sehr gut organisierten Erfahrungsaustausch möglich gemacht haben. Sowohl die Vernetzung mit dem Hochschulsport der Uni Porto als auch die Reise im Team waren ein großer Erfolg. Viele innovative Ideen wurden aufgegriffen und bieten gute Impulse für zukünftige Projekte. Über eine Wiederholung des inspirierenden Austauschs in Berlin wurden bereits Gespräche geführt.

■ Rieke Bruns

TU Berlin: Mit der Morning Challenge bewusst in den Tag starten

Im September bot der Hochschulsport den Beschäftigten und Studierenden der TU Berlin ein neues Format, um ihren „inneren Schweinehund“ täglich zu überrumpeln: Die „TU Morning Challenge“. Wer sich online



Aktiv in den Tag mit der Morning Challenge der TU Berlin

kostenlos anmeldete, bekam tägliche Aufgaben, mit denen man bewusster in den Tag starten konnte. Mit 284 Anmeldungen wurden die Erwartungen des Hochschulsports weit übertroffen. Ziel war es, die täglichen Routinen mit koordinativen, entspannenden und vor allem bewegungsreichen Aufgaben zu durchbrechen. 29 Tage lang erhielten alle Teilnehmenden Übungen in unterschiedlichen Formaten. In einfachen Beschreibungen per E-Mail verlinkten und hinterlegten wir zusätzlich Übungsanleitungen mittels Bildern und Videos in einer internen Cloud. Als Bonbon fand zusätzlich jeden Mittwoch eine morgendliche Schnupperstunde eines gesundheitsorientierten Angebots statt. Die Evaluation ergab, dass ein Drittel der Teilnehmenden über 75% der Aufgaben absolviert hat. Weiter wurde deutlich, dass die täglichen Aufgaben das Bewusstsein für die Bedeutsamkeit von Alltagsbewegung gestärkt haben und somit zielführend waren. Dies und die vielen positiven Rückmeldungen, die häufig mit dem Wunsch einer Wiederholung verbunden waren, werten wir als großen Erfolg. Da die TU Morning Challenge

sehr gut angenommen wurde, werden wir sie weiterentwickeln und in unser ständiges Repertoire aufnehmen. Das nächste Mal vielleicht mit stärkerem Fokus auf Studierende.

▪ Mandy Kühne

TU Braunschweig: Vielfältige, sportliche Highlights

2019 war ein Jahr voller sportlicher Ereignisse im Sportzentrum der TU Braunschweig. Die diesjährigen Highlights waren der Campuslauf, die Sportabzeichen Uni-Challenge, das UniSportFest und die Fußball Uni-Liga. Der alljährliche Start in die Laufsaaison war zum 12. Mal eine rundum gelungene Veranstaltung mit beeindruckenden Leistungen der rund 450 Sportlerinnen und Sportler beim 5 km und 10 km Lauf. „Wir freuen uns, dass der Campuslauf so gut von den Studierenden und Mitarbeitenden der TU Braunschweig angenommen wird und wir mit diesem Format das Campuslauf-Leben erweitern“, so Organisator Mathias Steiln. Es folgte die Sportabzeichen Uni-Challenge im Juni. Dabei traten acht Unis im Fernduell

gegeneinander in den Disziplinen Sprint, Weitsprung, Seilspringen, Standsprung, Hochsprung, Medizinball, Schleuderball sowie Kugelstoßen an, darunter die TU Braunschweig. Die Schweißperlen liefen und der Einsatz hat sich gelohnt. Mit erreichten 1.860 Punkten freute sich Lutz Stöter (Direktor des Sportzentrums) und die TU Braunschweig über den fünften Platz. Das sommerliche UniSportFest des Sportzentrums zog wieder viele Sportbegeisterte in seinen Bann. Sport zum Anfassen und Mitmachen, das tolle Bühnenprogramm und die schicke Aftershow-Party bilden zusammen nur ein Highlight der TU-Veranstaltungen, welches erst durch die ehrenamtliche Organisation und die Begeisterung der einzelnen Sportlerinnen und Sportler für ihre Sportart realisiert werden kann. Bei der Fußball Uni-Liga konnte sich im spannenden Finale die ZSKA Suffia gegen den FC Relentless Pursuit nach Neunmeterschießen durchsetzen. Aktuell spielen wieder 24 Mannschaften um den begehrten Pokal in der Fußball Uni-Liga im Winter. Wir freuen uns auf viele Veranstaltungen und ein buntes Angebot unserer Sportkurse im kommenden Jahr 2020.

▪ Cathrin Rieseler und Mathias Steiln



Sportliche Höhepunkte an der TU Braunschweig



Calisthenicsanlage als Element der Bewegungsmeile an der h_da

HS Darmstadt: Aktiver Campus

Das Ziel ist klar: Studierende und Mitarbeitende der Hochschule Darmstadt (h_da) bewegen. In diesem Sommer begannen der Fachbereich Bauingenieurwesen und der Hochschulsport der h_da den gemeinsamen Weg dorthin. Ein Rundweg soll als Bewegungsmeile den Campus spürbar verändern. Als erster Baustein dieses Weges wurde im Frühjahr eine Calisthenicsanlage eröffnet. Zentral, zwischen dem h_da-Hochhaus und der Mensa gelegen, bietet sie den Studierenden und Mitarbeitenden nun die Möglichkeit zu aktiven Pausen und gezieltem Training. „Wir freuen uns sehr über die Anlage. Austausch und Abwechslungen sind in einem Lern- und Lehrfeld sehr wichtig“, sagt Roland Joachim, Hochschulsportleiter der h_da. In den kommenden Jahren sollen weitere Bewegungsangebote den Campus bereichern. So sind eine Boulderwand und ein Campuslaufweg schon in Planung. Zusammen mit der TU Darmstadt und der Stadt strebt die h_da zudem einen Bewegungspfad durch die Stadt an. „Wir haben

mit der Bewegungsmeile eine sinnvolle Vernetzung aller Wissenschaftsstandorte der Stadt Darmstadt im Blick“, sagt Prof. Jürgen Follmann, Dekan des Fachbereichs Bauingenieurwesen der h_da. Abgerundet soll das Projekt durch einen Radschnellweg zwischen den beiden h_da-Standorten Darmstadt und dem 16 km entfernten Dieburg werden.

▪ Moritz Belmann

TH Deggendorf: Volleyballteam holt sich erneut den Deutschen Hochschulpokal

Nach dem ersten Titelgewinn im Jahr 2016 gewann die THD-Volleyballmannschaft am 11. Mai 2019 in Neubiberg erneut den Deutschen Hochschulpokal, also die Deutsche Meisterschaft für Hochschulen und Universitäten bis 10.000 Studierende. Unerwartet souverän fertigte das Team um Mannschaftsführerin Sophia Kilger im Finale den Dauerrivalen der gastgebenden Bundeswehruniversität München mit 2:0 (25:20, 25:20) ab. Wesentlich schwerer war es dagegen, die vermeintlichen Titelanwärter

ter der Hochschule RheinMain Wiesbaden im Halbfinale zu besiegen. Hier musste die Deggendorfer Auswahl sogar über den Tiebreak gehen (19:25, 25:23, 15:13). Auf dem Weg zur Vorrundensiegerin besiegten die THD-Volleyballerinnen und -Volleyballer die Hochschule Darmstadt (25:17, 25:21), die zweite Mannschaft der Bundeswehruniversität München (25:18, 25:17) und die erstaunlich stark aufspielende Technische Hochschule Wildau (25:19, 25:21) jeweils mit 2:0. Erfolgsgarant, so THD-Teamchef Peter Kaiser, war einmal mehr die bestechende Frauenpower seiner Mannschaft mit den Zweitliga-Aufsteigerinnen Priscilla Gatzsche und Teresa Piller vom TV Dingolfing sowie den beiden Regionalliga-Aufsteigerinnen Sophia Kilger und Caroline Wyklicky vom VV Gotteszell. Zudem zeichnete sich Spielertrainer Eric Nestler während des Turniers nicht nur durch sein äußerst präzises Zuspiel, sondern auch durch seine klaren Ansagen während der Satzpausen beziehungsweise Auszeiten aus. Die Veranstaltung war vorbildlich organisiert und dank des guten Spielniveaus der Mannschaften eine gelungene Werbung für den Volleyballsport.

▪ Peter Kaiser



Deggendorfer Volleyballteam holt DHP-Titel

TU Dortmund: Außensportanlagen in neuem Glanz

Auf den Beachvolleyballfeldern liefern sich die Teams spektakuläre Ballwechsel, auf dem Court daneben kann man beim Basketball treffsichere Dunkings und starke Würfe bewundern. In den Soccerboxen rollt der Ball, auf den Tennisplätzen fliegen die gelben Bälle und auf dem Tartanplatz heizt die Trainerin die Teilnehmenden beim Outdoor Fitness richtig an. Auch oben auf dem Kunstrasenplatz ist viel los. Rugby, Softball, Flag Football und Spikeball sind nur einige der Sportarten, die hier angeboten werden. Genauso vielfältig wie das Sportangebot des Hochschulsports Dortmund sind auch die Außensportanlagen, die im Mai 2019 eröffnet wurden. Der nagelneue Kunstrasenplatz mit Tartanlaufbahn sticht nicht nur auf Grund des Standorts, er liegt oberhalb der anderen Plätze, heraus. Mit eigenen Markierungen für Softball, Lacrosse, Flag Football und Ultimate Frisbee ist der Platz mit seinen vielfältigen Einsatzmöglichkeiten einmalig in der Region. Seit dem Sommersemester 2019 findet dort ebenfalls die neugegründete Fußball Uni-Liga statt. Aber auch

der übrige Teil der Außensportanlage lässt keine Wünsche offen. Zwei Beachvolleyballfelder, drei Tennisplätze, zwei Soccerboxen mit Kunstrasen, ein großer Tartanplatz mit Tenniswand und Basketballkörben sowie eine Diskus- und Wurfanlage bieten optimale Möglichkeiten für zahlreiche Sportarten. Nicht nur die Vielfalt macht die Anlage besonders, sondern auch die Tatsache, dass die Plätze alle direkt beieinander liegen und die Wege sehr kurz sind. Es gibt aber auch noch ein weiteres Highlight, das sich etwas weiter nördlich auf dem Campus befindet. Bereits letztes Jahr wurde der „Turnpunkt“, ein Outdoor Gym, mitten auf dem Campus eröffnet. Der Turnpunkt bietet zahlreiche Möglichkeiten für das Training mit dem eigenen Körpergewicht an.

■ Christoph Edeler

USV Erfurt: 60 Jahre Hochschulsport

Mit einer Sport-Gala hat der Universitäts-sportverein (USV) Erfurt im September 2019 sein Gründungsjubiläum und damit auch 60 Jahre Hochschulsport in der Thüringer Landeshauptstadt gefeiert. Der Kanzler der



Tuchakrobatik begeistert Erfurter Geburtstagsgäste

Fachhochschule Erfurt, Prof. Stephan Landwehr, begrüßte die Gäste in dem festlich geschmückten Multifunktionsraum, der in früheren Zeiten auch als Sporthalle diente. Er dankte dem USV seitens beider Erfurter Hochschulen für die Unterstützung im Bereich des Hochschulsports. So werde ein großer Beitrag geleistet, dass sich die Studierenden in Erfurt wohlfühlen. Rund 2.800 Studierende und Mitarbeitende nutzen in der Vorlesungszeit die 140 angebotenen Kurse und Gesundheitssportangebote. Als eine Erfolgsgeschichte bewertete der Präsident des USV, Jens Panse, das „Erfurter Modell“ im Hochschulsport. Die Teilnehmezahlen und Kursangebote seien in der Kooperation der beiden Erfurter Hochschulen mit dem

USV stetig ausgebaut worden. Von der Leistungsfähigkeit des Hochschulsports konnten sich auch die Geburtstagsgäste überzeugen. Tuchakrobatik, Tanzen und eine Poi-Show wurden im Programm präsentiert. Im Jubiläumsjahr konnte sich der Hochschulsport auch über neue Räume freuen. Auf rund 500 Quadratmetern Nutzfläche hat die FH verschiedene Funktionsräume für den Sport hergerichtet und dem USV zur Nutzung übergeben. Das Wintersemester startete dort mit neuen Kursen für Iron Body, Jumping Fitness, Pilates, Yoga und Zumba. In Planung sind auch Kindersportangebote. Die „Aktive Pause“ für Mitarbeitende der Fachhochschule findet jetzt in den Sporträumen statt. Der Fitness-Raum erhielt ein ansprechendes Domizil und neue Geräte. Ein Büro für die Sprechzeiten vor Ort und ein Beratungsraum verbessern die organisatorischen Rahmenbedingungen. „Die neuen Sportanlagen auf dem Campus werden zu einer weiteren Steigerung der Teilnehmezahlen führen“, ist Panse optimistisch.

■ Christina Sonnenfeld

Uni Frankfurt: Erfolgreiches Hochschulsport-Jahr

Mit frischen Schwung durch die Neubesetzung zweier Stellen im Team des Zentrums für Hochschulsport, startete das Jahr 2019 für die Frankfurter unter guten Vorzeichen. Zum Sommersemester wurde erstmalig das GoethePlay-Bike auf den verschiedenen Campi eingesetzt. Mit einem Lastenfahrrad voller Sportutensilien, Spiele und Entspannungsmöglichkeiten ermöglicht GoethePlay einen niedrigschwelligen Zugang zu Bewegung, Spiel und Entspannung, direkt auf dem Campus. Ziel ist es, eine alternative Pausengestaltung und damit einen abwechslungsreichen Unialltag zu ermöglichen. Darüber hinaus lockten zwei neue Veranstaltungsformate zahlreiche Studierende und Mitarbeitende an. Beim Multisportturnier „Summerchallenge“ bestritten die Teams unter begeisterten Anfeuerungsrufen



400 Teilnehmende starten Goethes Geburtstag beim Goethelauf des Hochschulsports Frankfurt

entweder ein Spikeball-, ein Fußball-, oder ein Beachvolleyballturnier. Versorgt wurden die Teilnehmenden bei sommerlichen Temperaturen mit Essen und kühlen Getränken und Musik. Ein weiteres Highlight war der Goethe-Lauf, der am 28. August – an Goethes Geburtstag – am Campus Ginnheim stattfand. Rund 400 Studierende und Beschäftigte der Goethe-Universität hatten sich zur Premiere des 5,8 km-Laufs angemeldet. Nach der Eröffnung der Veranstaltung durch den Kanzler wurde die neue Calisthenics-Anlage in Ginnheim eingeweiht. Die Anlage wurde umgehend getestet, erfahrene Calisthenicer zeigten ihr Können. Unmittelbar nach dem gemeinsamen Warm-Up startete der Lauf. Angeführt durch das GoethePlay-Bike, absolvierten die schnellsten Läuferinnen und Läufer die Runde in unter 20 Minuten. Nach dem Lauf rundete ein buntes Rahmenprogramm die Veranstaltung ab. Bei einem Feierabendbier ließen die Teilnehmenden den Abend gemütlich ausklingen. Alle waren sich einig: „Wir hatten eine Menge Spaß beim Goethe-Lauf 2019!“

■ Luisa Klein

HS Fulda: Hochschulsport baut Netzwerk in die Region aus

Nachdem im Jahr 2018 das Kooperationsprojekt RinkA im Hochschulsport gestartet ist, wurden im Jahr 2019 viele Projekte und Veranstaltungen vor dem Hintergrund von Sport und Inklusion gemeinsam mit und für die Region umgesetzt. Den Anfang machte der Ostthessische Gesundheitstag, bei dem sich RinkA und der Hochschulsport mit seinem Kooperationspartner, dem Sportkreis Fulda-Hünfeld, präsentierte. Bereits im Vorfeld hatten die genannten Akteure Grundschülerinnen und -schüler zu einem Malwettbewerb zum Thema Gesundheit aufgerufen. Als Preise erhielten die Schulen Sportevent-Tage, bei denen der Hochschulsport die Kinder über Sport- und Bewegungsangebote für das Thema Inklusion sensibilisierte. Bei der diesjährigen Stadtradel-Aktion belegte die Hochschule Fulda, initiiert und betreut durch den Hochschulsport, den zweiten Platz mit den meisten aktiven Teilnehmenden – und das trotz eines eher hügeligen Landschaftsbilds. Auch auf dem Hochschulcampus war im Jahr



Außenansportanlage der TU Dortmund lässt keine Wünsche offen



Strong Vikings der HS Fulda

2019 sportlich einiges los. Hervorzuheben ist unter anderem die 1. Hochschulsport Fitness Convention, die trotz oder gerade wegen der Temperaturen am heißesten Tag des Jahres sehr gut angenommen wurde. Als weiteres Highlight ist die Teilnahme am Strong Viking Hindernislauf von Mitarbeitenden des Rechenzentrums zu nennen. Sie wurden durch den Hochschulsport im Vorfeld auf diesen Wettbewerb vorbereitet und können auf ein rundum gelungenes Teamevent zurückblicken, das im Jahr 2020 unbedingt wiederholt werden soll.

■ Sarah Heinisch



Hamburger Hochschulsport richtet Four Finals aus und holt Titel

Uni Hamburg: 100jähriges Jubiläum – der Hochschulsport feiert mit

Im Rahmen der 100-Jahr-Feierlichkeiten der Universität Hamburg war der Hochschulsport Hamburg unter anderem Ausrichter für die Finals in den Deutschen Hochschulmeisterschaften Fechten, Volleyball, Handball und Fußball-Kleinfeld der Frauen. Erstmals wurden dabei Hochschul-Meisterschaftskämpfe über mehrere Sportarten hinweg am 22. und 23. Juni 2019 in Hamburg an einer Austragungsstätte ausgerichtet. Unterstützt wurde der Hochschulsport Hamburg dabei von einer Studierendengruppe der Macromedia Hochschule. Das Heimteam siegte im Finale der Handballerinnen gegen die WG Mainz. Die Damen, betreut von Patrice Giron, verteidigten damit ihren Titel aus 2018 und sind somit für die EUG 2020 in Belgrad qualifiziert. Die Fußballerinnen freuten sich über die Bronzemedaille. Der Reiz dieses Wochenendes lag für alle Beteiligten darin, über den eigenen sportlichen Tellerrand hinauszublicken und die Teams in den anderen Sportarten anfeuern zu können. Daher glauben wir, dass dieses Veranstaltungsformat eine Zukunft hat.

Zahlenmäßig die größte Herausforderung war die DHM Rudern, die gemeinsam mit den Deutschen Masters und den Deutschen Großbootmeisterschaften Rudern am 29. und 30. Juni 2019 mehr als 1.000 Teilnehmende an die Regattastrecke Dove-Elbe brachte. Bei der 72. Deutschen Hochschulmeisterschaft waren 266 Boote zu Gast beim Hochschulsport Hamburg und dem Landesruderverband AAC als Kooperations- und Organisationspartner. Die studentischen Ruderer feierten in Hamburg damit eine der teilnahmestärksten Meisterschaften in ihrer Geschichte. Auch international konnte der Hochschulsport Hamburg in diesem Jahr mithalten. Bei der EUC Handball in Polen kämpften die Hamburger Spielerinnen bis zum Ende und mussten sich erst im Finale mit 25:31 Toren geschlagen geben. Ihre Silbermedaille möchten sie in 2020 vergolden. Bei der EUC Rudern holte der Hamburger Frauen Doppelvierer in einem spannenden Rennen den dritten Platz. Als Begleitung und Head of Delegation war unsere neue Kollegin, Isabel Sturm, mit in Schweden. Neben all den sportlichen Wettkämpfen engagierte sich der Hochschulsport Hamburg mit Beiträgen zur Sportentwicklung in Hamburg, um die Vernetzung und den Austausch zwischen dem organisierten Sport, Politik, Verwaltung, Wissenschaft und Gesellschaft zu intensivieren. Darunter der BuNT-Kongress, die Bundesnetzwerktagung der queeren Sportvereine in Deutschland und das Symposium „Soziale Gemeinschaft durch Sport“ der TopSport Vereine. Den Abschluss dieses ereignisreichen Jahres bildete die 114. adh-Vollversammlung bei uns in Hamburg.

■ Jörg Förster, Patrice Giron, Christina Reholz

Kühne Logistics University Hamburg: Sportlich auf allen Ebenen

Die Kühne Logistics Universität (KLU) vergibt Sonderkonditionen für Spitzensportlerinnen und -sportler sowie Stipendien an Nationalkaderathletinnen und -athleten. Neben



Britta Heidemann zu Gast an der KLU

dem Leistungssport genießt auch der Breitensport einen hohen Stellenwert. Die drei Highlights aus 2019 waren die persönliche Bestleistung vom Schwimmer Max Nowosad bei der Universiade, der Besuch von Britta Heidemann am Campus der KLU und der Sieg für die KLU bei der Präsidentenregatta des Hamburger Hochschulsports. Als einer von nur drei Teilnehmenden aus Hamburg reiste KLU-Sportstipendiat Max Nowosad zur diesjährigen Universiade in Neapel. Mit großem Erfolg: Denn Max blieb über die 100 Meter Freistil erstmals unter 50 Sekunden. Seine Eindrücke: „Die Bestzeit freut mich sehr, aber auch insgesamt war es ein tolles Erlebnis. Die Stimmung war großartig, und ich bin froh, ein Teil davon gewesen zu sein.“ Die KLU begrüßte am Tag der offenen Tür Fecht-Olympiasiegerin und Weltmeisterin Britta Heidemann als Referentin. Heidemann gab Einblicke, wie Athletinnen und Athleten zu Marken werden und warum sich Spitzensportlerinnen und -sportler für Managementkarrieren eignen. Unter anderem seien Vorbereitungscompetenz und mentale Stärke zwei entscheidende Faktoren für den Erfolg – sowohl im Spitzensport als auch im

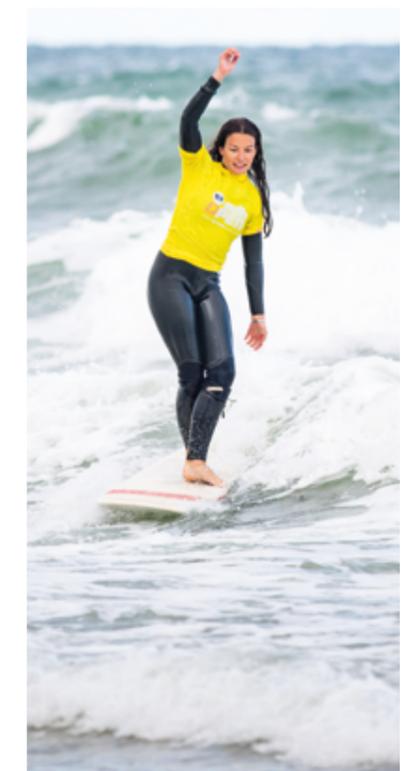
Beruf. Die Segelregatta, bei der mindestens ein Präsidiumsmitglied der teilnehmenden Universitäten im Team sein muss, fand wie immer auf der Hamburger Außenalster statt. Die KLU landete einen ungefährdeten Start-Ziel-Sieg und nahm bei ihrer erst zweiten Teilnahme erstmals die Trophäe mit nach Hause.

■ Johannes Dietz

SRH HS Heidelberg: Stolz auf die Leistungen in Studium und Sport

Zwei Studentinnen und zwei Studenten der SRH Hochschule Heidelberg konnten bei nationalen Hochschulsport-Meisterschaften Erfolge in verschiedenen Disziplinen verbuchen. Bei der DHM Leichtathletik 2019 in Frankfurt Kalbach hat Architektur-Student Philipp Stadter den sechsten Platz in zwei Finalläufen belegt. „Ich bin mit meiner Leistung zufrieden. Es macht immer wieder Spaß, als Hürdenläufer die Sprinter auf den 60 Meter zu ärgern“, so Stadter. Seine Kommilitonin und Trainingskollegin Melanie Büttner landete ebenfalls unter den besten zehn Finalistinnen, wobei sie ihre persön-

liche Bestzeit verbessern konnte. Auch die Physiotherapie-Studentin Marie-Theres Ott konnte sich durchsetzen. Sie belegte bei der adh-Open Wellenreiten 2019 in der Disziplin Longboard Women den dritten Platz. „Dieses Jahr war das Teilnahmefeld so stark wie noch nie. Ich bin im Finale gegen drei professionelle Surferinnen mit viel mehr Erfahrung angetreten“, berichtet Ott. „Vor allem die Stimmung und die Gemeinschaft bei der adh-Open, mit immerhin mehr als 1.700 Studierenden vor Ort, ist einer der Gründe, warum ich mich jedes Jahr aufs Neue freue, an den Start zu gehen.“ Lukas Grimm, ebenfalls Physiotherapie-Student, nahm zum dritten Mal an der DHM Karate teil und wollte dieses Jahr wieder seinen Titel als Deutscher Hochschulmeister in der Disziplin Kata verteidigen. Mit der jeweils besten Bewertung konnte er sich in den Vorrunden für das Finale qualifizieren.



Marie-Theres Ott von der SRH HS holt Bronze bei der adh-Open Wellenreiten

Bei der EUC in Zagreb erzielte er schließlich den neunten Platz. Für alle Sportlerinnen und Sportler ist die Verknüpfung ihres Trainingsprogramms mit dem Studium eine zusätzliche Herausforderung. Lukas betont, wie wichtig ihm die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit der Hochschule ist: „Wenn ich keine Turniere habe, steht das Studium im Vordergrund und umgekehrt. Die Akzeptanz der Lehrenden an der SRH Hochschule Heidelberg ist absolut da! Das hochschuleigene Studienmodell CORE gibt mir durch seine Fünf-Wochen-Struktur rundum Planungssicherheit und zugleich Flexibilität.“

■ Lisa Müller

HS Hof: 511€ Spendenerlös für den Zoologischen Garten

„Schwitzen für einen guten Zweck“ lautete das Motto des Benefiz-Ausdauerlags, der am 17. Oktober 2019 in Hof veranstaltet wurde. Beschäftigte und Studierende beider Hofer Hochschulen waren mindestens 30 Minuten in verschiedenen Sportarten unterwegs. Viele waren bei bestem Wetter zum Laufen oder Nordic Walking am Theresienstein, andere wiederum nutzten eines der 14 Fitnessgeräte, die in der Sporthalle den Studierenden kostenfrei während ihres Studiums bereitgestellt werden. Mit den freiwilligen Spenden der Sportlerinnen und



Hochschulsport Hof schwitzt für den Guten Zweck



UniSport Köln bietet Fortbildungsreihe für inklusive Sportangebote

Sportler wird die Arbeit des Zoologischen Gartens unterstützt, der sich in der unmittelbaren Nachbarschaft befindet. Der Erlös von 511 Euro wird dem Zoologischen Garten Hof demnächst von Vertretern beider Hochschulen übergeben. Der Hochschulsport ist für die Studierenden beider Hochschulen eine wichtige Ergänzung zum Studium. Mit dem umfangreichen Sportangebot werden wöchentlich rund 800 Studierende erreicht, die in den verschiedensten Sportarten Freude, Spaß aber auch Herausforderung erleben. Die Sporteinrichtungen sind Bestandteil der Hochschule für den öffentlichen Dienst. Die Sportarbeit wird von einem Beschäftigten in Teilzeit verantwortet.

■ Gerhard Ried

KIT Karlsruhe: Begeisterung im Outdoor-Gerätepark

Krafttraining an der frischen Luft? Der KIT-Hochschulsport ermöglicht den Karlsruher Studierenden die Nutzung des seit Ende Oktober 2019 fertiggestellten Outdoor-Geräteparks von Turnbar. Ein Klimmzug-Wettkampf am Ende eines Sportkurses? Oder vielleicht ein Zirkeltraining mit allen Kursteilneh-

merinnen und Teilnehmern? Die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten bringen Freeletics- und Calisthenics-Begeisterte zum Strahlen.

■ Martin Kramer

UniSport Köln: Inklusive Angebotsgestaltung

Der Kölner UniSport organisierte 2019 erstmalig eine Fortbildungsreihe „Sportangebote im Hochschulsport inklusiv gestalten“. In den insgesamt drei durchgeführten Grundlagenworkshops sowie den beiden Aufbauworkshops „Sport für Menschen mit Sinnesbehinderung“ und „Sport für Menschen mit motorischen Beeinträchtigungen“ gaben die Referentin und der Referent zunächst theoretische Einblicke in die Themenfelder. In den daran anknüpfenden Praxisteilen wurden unterschiedliche Übungen und Spielformen für den späteren Transfer in die eigenen Trainerinnen- und Trainertätigkeiten vorgestellt. Die Fortbildungsreihe wird 2020 mit dem Aufbauworkshop „Nicht-wahrnehmbare Beeinträchtigungen“ abgeschlossen.

■ Eckhard Rohde



Hochschulsport der HTWK Leipzig sorgt für Bewegung und Entspannung

HTWK Leipzig: Und du so?

Das 50. Jubiläum der HTWK-Sporthalle wurde mit der Show „Der Geist der Sporthalle“ groß gefeiert. In Zusammenarbeit mit Studierenden der Fakultät Medien wurde die Halle in eine Manege mit Zuschauererrängen verwandelt, auf denen die Gäste mit den Protagonisten Peter Pausch und Robert Schiffler per Zeitmaschine durch die Geschichte der Sporthalle reisten. Sportunterricht in der DDR, Boxwettkämpfe oder Aerobic in neonbunten Sportoutfits – Schauspieler, Tänzer und Sportler stellten die Geschehnisse der Jahrzehnte nach, welche die Sporthalle erlebt hatte. Zum Abschluss brachte die Liveband Black Coffee das Publikum zum Tanzen. Sie performte unter anderem den neuen Song „Und du so?“, der für das studentische Gesundheitsmanagement der HTWK Leipzig namens „Und du so?“ steht. Neben Kursen zur Selbstentwicklung und Gesundheitsthemen setzt sich „Und du so?“ auch für die Gestaltung des Campus ein. Highlight des Sommersemesters war die Einweihung einer Dachterrasse im Rahmen des Sommerfests im Juni 2019. Bei bestem Wetter wurden unter anderem Pilates-

Kurse, Smoothies und eine Liegewiese auf der Terrasse geboten. Dies war auch Anlass, die Mitarbeitenden, Übungsleitenden und vielen Helferinnen und Helfer des HTWK-Hochschulsports mit neuen Teamshirts auszustatten, auf denen das neue Logo der HTWK Leipzig und auch das neue Maskottchen des Hochschulsports und von „Und du

so?“ zu sehen ist. Lou, ein Faultier, in dem sich jeder wiederfindet, ist das neugierige Maskottchen, das gerne jeden Sportkurs der HTWK einmal ausprobiert. Allerdings weiß es auch von der Wichtigkeit der psychischen Gesundheit und ziert deshalb die Liegestühle der Dachterrasse und lässt zusammen mit den Studierenden die Seele baumeln. Was Lou erlebt, kann auf dem Instagram-Kanal @und_du_so_ verfolgt werden.

■ Peter Pausch

Uni Leipzig: Challenge accepted

Das Jahr 2019 begann für den Hochschulsport Leipzig mit einem Event, das trotz starkem Schneefalls und kalten Temperaturen nicht Skilager heißt. Das Projekt steckt noch in den Kinderschuhen und begeisterte trotzdem über 100 Läuferinnen und Läufer, die im Schneegeästör auf dem Sportcampus rannten und sich danach mit Glühwein wieder aufwärmten. In perfekter Zusammenarbeit mit dem Internationalen Trainerkurs Leipzig und der HTWK war der erste Neujahrslauf des Hochschulsports ein spannendes Event, welches das Jahr 2019 gebührend eröffnete. Im Sommer zeigte sich



Cross Fit Teamchallenge begeistert Teilnehmende an der Uni Leipzig



Pausenexpress jetzt auch an der HS Magdeburg Stendal

der Hochschulsport von seiner wettkampf-begeisterten Seite. Die Universität Leipzig nahm zum zweiten Mal an der bundesweiten Uni-Challenge teil und holte mit 400 Teilnehmenden Silber. Des Medaillenregens nicht genug, holten die Leipziger bei der DHM Ergorudern Gold und die Leipzigerin Marie Branser erkämpfte bei der Europäischen Hochschulmeisterschaft Judo die Bronzemedaille. Den Wettkampfabschluss krönte das Universitätssommersportfest mit gut gelaunten 300 Sportfreunden. Die Kategorie „Cross Fit Teamchallenge“ bereicherte das Sportfest und brachte die Teilnehmenden zum Lachen und Weinen. Nach dem Motto „Schweiß fließt, wenn Muskeln weinen“ traten Crossfitsportlerinnen und -sportler und Nicht-Crossfitter 60 Minuten gegeneinander an und rannten, stemmten, warfen und trugen, was das Zeug hielt. Alle Teilnehmenden zeigten trotz Atemnot ein herzliches Lächeln auf dem Gruppenfoto. Das Unisommersportfest war wie jedes Jahr ein gelungenes Highlight mit Turnieren, Grillarea und Musik, Rahmenprogramm und vielen sportlichen Helferinnen und Helfern!

■ Marisa Kempe

HS Magdeburg-Stendal: Gesundheitsförderung²

Dass die Gesundheitsförderung an der Hochschule Magdeburg-Stendal einen hohen Stellenwert besitzt, beweist nicht nur der direkte Lehrbezug im Fachbereich Soziale Arbeit, Gesundheit und Medien. Zum 1. August 2019 wurde das Sport- und Gesundheitszentrum als zentrale Einrichtung gegründet und damit die Bereiche Hochschulsport und Gesundheitsmanagement zusammengelegt. Unter dem neuen Dach vereinen sich ab sofort alle gesundheitsförderlichen Angebote der Hochschule. Zum Start des Wintersemesters 2019/20 hat so unter anderem das Format h² pausenexpress in den Hochschulbetrieb Einzug gehalten. Innerhalb der Pilotphase wird das Format allen Beschäftigten kostenfrei angeboten und erfreut sich einer großen Nachfrage. Dank der Kooperation mit der Techniker Krankenkasse kann der h² pausenexpress ab dem Sommersemester 2020 in den Regelbetrieb aufgenommen und auch den Studierenden der Hochschule angeboten werden. Neben den klassischen Einheiten mit Übungsleitenden vor Ort sollen in die-

sem Zusammenhang auch Videosequenzen erstellt und zum Stream für Dozierende angeboten werden. Für die Umsetzung wird eine Projektstelle über die TK-Kooperation realisiert.

■ Josefine Winning

Uni Münster: Praxisnahe Breitensport-Trainer-Ausbildung

Um den 22.000 Teilnehmenden des Hochschulsports in rund 150 Sportarten qualitativ hochwertige Anleitung und den Übungsleitenden Sicherheit in der eigenverantwortlichen und sportfachlichen Betreuung der Gruppen zu garantieren, bietet der Hochschulsport Münster seit 2015 eine praxisnahe Breitensport-Trainer-Ausbildung an. Auch im Hochschulsportjahr 2019 wurden durch die einwöchige Ausbildung inklusive theoretischem Blockseminar neue Impulse für den Breitensport gesetzt: 57 Teilnehmende sicherten sich die Breitensport-Trainer-Lizenz. „Seit vier Jahren erlangten bereits rund 200 Übungsleitende die benötigte Qualifikation und das Fachwissen, um Gruppen anzuleiten und Trainingskonzepte zu erstellen“, blickt Hochschulsport-Leiter Jörg Verhoeven zufrieden zurück. Der Hochschulsport konnte viele der Teilnehmenden als Übungsleitende für das eigene Angebot gewinnen. Aber auch angehende Lehrerinnen und Lehrer sowie Trainerinnen und Trainer aus Sportvereinen begeistern sich für die Ausbildung. Als Lehrveranstaltung können sich Studierende die Fortbildung als überfachliche Qualifikation für die Allgemeinen Studien mit fünf Leistungspunkten anrechnen lassen. „Das Besondere an der Ausbildung ist das modulare System“, erklärt Fortbildungsleiterin und Sportwissenschaftlerin Sarah Bertels, die die Ausbildung konzipiert hat. „Die Wahlmöglichkeiten sind wichtig, da sich die Sportbereiche und ihre Anforderungen stark voneinander unterscheiden.“ Im verpflichtenden Basismodul wird sportwissenschaftliches Grundwissen

zu Themen wie funktioneller Anatomie, Trainingsdidaktik und Prävention sexualisierter Gewalt vermittelt. Individuell wählbar sind dann praktische Ergänzungsmodulare aus verschiedenen Sportbereichen wie Ballsport, Kampfsport, Fitness oder Tanzsport. Als zusätzliche Vertiefung stehen Themen wie beispielsweise Rückenfit, Entspannung oder Krafttraining ohne Geräte zur Auswahl. Aus Interesse wählt ein Großteil jedoch häufig alle thematischen Spezifizierungen. Die Absolventinnen und Absolventen der Breitensport-Trainer-Ausbildung schätzen ganz besonders die positive Lernatmosphäre und die Abwechslung zwischen Theorie und Praxis. Organisatorin Sarah Bertels resümiert: „Die Teilnehmenden verzeichnen alle große Lernerfolge und wir freuen uns auf viele neue Breitensport-Trainerinnen und -Trainer“!

■ Sarah Bertels



Spaß muss sein: Trainerausbildung an der Uni Münster



Bewegt studieren an der Uni Osnabrück mit dem Pausenexpress

Uni Osnabrück: Gesundheitszertifikat

Der Hochschulsport Pausenexpress ist seit 2015 fester Bestandteil an der Universität Osnabrück. Von Beginn an lag ein besonderes Augenmerk auf der Qualifizierung von Studierenden für den Einsatz als Pausenexpress-Übungsleitende. In Kooperation mit dem Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften erhielten zunächst Sportstudierende die Gelegenheit, im Rahmen des Pausenexpresses Praxis- und Lehrerfahrungen zu sammeln, für die sie im Vorfeld entsprechend qualifiziert wurden. Seit Kurzem können sich auch Studierende anderer Fachrichtungen die theoretischen Grundlagen und Kenntnisse über Bewegungs-Kurzinterventionen aneignen und nachfolgend als Pausenexpress-trainerinnen und -trainer im Hochschulsport tätig werden. Den Rahmen hierfür lieferte die Einführung eines fächerübergreifenden Zertifikatsprogramms zum Thema „Gesund leben, studieren und arbeiten“, das – gefördert durch den adh und die Techniker Krankenkasse – von der Koordinationsstelle Professionalisierungsbereich der Universität Osnabrück entwickelt wurde. Das modular aufgebaute Gesundheitszertifikat

bietet Studierenden aller Studiengänge der Universität die Möglichkeit, sich mit zentralen gesundheitsrelevanten Themen theoretisch und praktisch auseinanderzusetzen. Für den Erhalt des Zertifikats ist die Teilnahme an verschiedenen Workshops und Seminaren in den Themenfeldern Gesundheit in Studium und Beruf, Ernährung, Umgang mit Belastungen sowie Sport und Bewegung erforderlich. Innerhalb des Wahlpflichtmoduls Sport und Bewegung bietet der Hochschulsport im aktuellen Semester den Workshop „Bewegt studieren – Bewegungs-Kurzinterventionen des Pausenexpress“ an. Dieser soll den Studierenden nicht nur zahlreiche Anregungen geben, wie sie ihren eigenen Schreibtischalltag aktiver und gesünder gestalten können, sondern sie auch für die Tätigkeit als Pausenexpress-Trainerin oder -Trainer im Hochschulsport qualifizieren.

■ Ebba Koglin

Ostfalia: DHM-Triathlon – die Stadt war begeistert

2019 war ein besonderes Jahr für den Hochschulsport der Ostfalia: Sie war erstmals Ausrichter einer Deutschen



DHM Triathlon: Premiere für die Ostfalia

Hochschulmeisterschaft (DHM). Da es für eine kleine Hochschulsporteinrichtung nicht leicht ist, normgerecht Meisterschaften durchzuführen, wurde die Veranstaltung in einen bestehenden Wettkampf vor Ort integriert. Kooperationspartner waren schnell gefunden: Jedes Jahr im September veranstaltet die Triathlonabteilung des Lindener Sportvereins (LSV) in Wolfenbüttel einen Volkstriathlon. Gemeinsam war es möglich, die Team-Relay am Tag vor dem Hauptwettkampf durchzuführen, was für das Organisationsteam und für die Aktiven zeitlich entspannter war. In diesem Team-Relay gewann die WG Kiel mit über zwei Minuten Vorsprung. Beim anschließenden Pasta-Buffer für alle Sportlerinnen und Sportler in der Mensa der Ostfalia nahmen unter anderem auch der hauptamtliche Vizepräsident der Ostfalia, Volker Küch, sowie die Leitung des Hochschulsports, des LSV TriTeams und der Stadtwerke Wolfenbüttel teil. Bürgermeister Thomas Pink und Stadtrat Thorsten Drahn hielten motivierende Grußworte und brachten der Veranstaltung ihre Wertschätzung entgegen. Teil des gemeinsamen Abends war auch die



HS Pforzheim holt Heimsieg beim DHP Handball Mixed

geistert und der adh-Disziplinchef Triathlon, Bernd Lange, beeindruckt: „Es war für mich die schönste und entspannteste DHM meiner nun mehr schon 27-jährigen Amtszeit.“

■ Christina Hadler

HS Pforzheim: Ausrichtung des DHP Handball Mixed

Die Hochschule Pforzheim war 2019 nicht nur erstmalig mit Teilnehmenden beim Deutschen Hochschulpokal (DHP) Handball vertreten, sondern auch als Ausrichter aktiv. Mit zehn Mannschaften stellte das Turnier einen neuen Größenrekord auf. So fanden sich 150 Handballerinnen und Handballer verschiedener Hochschulen und kleiner Universitäten in der Fritz-Erler-Sporthalle in Pforzheim ein. Zwölf lange Stunden spielten die Teams um den Titel des Hochschulpokalsiegers. In insgesamt 40 Spielen kristallisierten sich die Halbfinalteilnehmer heraus. Im ersten Halbfinale traten die HS Pforzheim 1 und die Uni Hohenheim an, welches die Gastgeber für sich entscheiden konnten. Im zweiten Halbfinale, dem wohl spannendsten Spiel des Turniers, konnte die Uni Ulm unter großem Jubel den Ball nach einem

Wettkampfbesprechung für den nächsten Tag, an dem sich Friederike Willoughby (Uni Mainz) und Christoph Bentz (Uni Kassel) die Titel in der Einzelwertung sicherten. Rückblickend betrachtet war die DHM ein hartes Stück Arbeit und zugleich ein voller Erfolg. Die Sportlerinnen und Sportler waren be-

direkten Freiwurf nach Spielende noch im Tor der HFPV Wiesbaden versenken. Die HFPV Wiesbaden setzte sich dafür im kleinen Finale durch und erreichte den dritten Platz. Im Finale – einer Neuauflage des zweiten Gruppenspiels zwischen der HS Pforzheim 1 und der Uni Ulm – kochten die Emotionen noch hoch: Die HS Pforzheim 1 behielt einen ruhigen Kopf und holte mit 15:10 den Pokal. Ein riesen Dankeschön geht an die Schiedsrichter, die das Turnier souverän leiteten sowie an das Bewirtungsteam der SG Pforzheim-Eutingen. Ebenso geht ein Dankeschön an die Tg88 Pforzheim, deren Hallenausstattung genutzt werden durfte und an den AstA der HS Pforzheim für die Organisation!

■ Cornelia Langenberg

Uni Potsdam: Jumping®-Fitness auf allerhöchstem Niveau

Jumping®-Fitness ist bereits seit seinem aufstrebenden Beginn Anfang der 2010er Jahre ein stetiger Bestandteil im Kursprogramm des Hochschulsports Potsdam. Wir begannen mit 30 Trampolinen und einer

Handvoll Kurse. Inzwischen sind es 80 Trampoline und konstant über zwölf Kurse, jedes Semester, alle so gut wie ausgebucht. Der Hype in Potsdam war schnell riesengroß, weshalb wir uns entschlossen haben, den Entertainmentfaktor auf ein höheres Level zu heben – die Jumping®-Party wurde ins Leben gerufen. Getreu dem Motto „Let us entertain you!“ findet seither jedes Jahr in der Vorweihnachtszeit eine schweißtreibende Party in der Sporthalle statt. Wem der normale Fitness-Kurs also nicht mehr ausreicht, darf sich diese energiegeladene Gelegenheit auf keinen Fall entgehen lassen. Bis zu sieben Trainerinnen versetzen die Massen drei Stunden ordentlich in Bewegung und sorgen für anstrengend-schönen Spaß. Dank der Zusammenarbeit mit der bellicon Deutschland GmbH konnten insgesamt rekordverdächtige 170 Trampoline gestellt werden, die alle bis auf den letzten Platz belegt und bis zum Äußersten strapaziert wurden. Alle Interessierten können mitmachen und sind herzlich willkommen. Allerdings empfehlen wir eine gewisse Vorerfahrung, da es keine Technik-Einführung gibt. Auch die Kolleginnen und Kolle-

gen anderer Hochschulsporteinrichtungen sind herzlich eingeladen. Wer uns frühzeitig Bescheid gibt, bekommt ein Trampolin in der ersten Reihe reserviert. In jedem Jahr gibt es zusätzlich ein ausgeschriebenes Motto. Waren es im ersten Jahr die heißen Zumba-Rhythmen, die Schwung in die Halle brachten, standen die letzten Jahre eher im Zeichen der Weihnachtszeit. Trainerinnen im Wichtelkostüm, riesige Schlitten oder Rentier & Co auf dem Trampolin – wir haben nichts ausgelassen. 2019 versuchen wir nun wieder etwas Neues: Jumping goes Neon!

■ Julia Schoenberner

HS Rhein-Waal: Homecoming Cup schweiß zusammen

Der Homecoming Cup ist eines der Highlights der Freshers' Week an der Hochschule Rhein-Waal (HSRW). Die Studierenden gehen für ihre Fakultäten in einem sportlichen Wettkampf an den Start. Als Abschluss einer aufregenden und interessanten ersten Woche an der HSRW bilden die Studierenden Teams und beweisen sich beim Kanufahren, Laufen, Balancieren, Fahrradfahren und



Jumping®-Fitness: Schweißtreibende Party beim Hochschulsport Potsdam



Homecoming Cup verbindet Studierende an der HS Rhein-Waal

Klettern. Nach dem Parcour, bei dem jedes Teammitglied seine Einzeldisziplin absolviert, müssen alle gemeinschaftlich über die „Wall“. Das Übersteigen funktioniert nur in Teamarbeit, da die Oberkante der Wand ohne Hilfe kaum zu erreichen ist. Der Homecoming Cup kann richtungsweisend sein, da die emotionale und freundschaftliche Wettkampfstimmung schon zu Beginn des Studiums die Studierenden nachhaltig zusammenschweißt. Da die HSRW eine internationale Hochschule mit Studierenden aus über 120 verschiedenen Nationen ist, verbindet insbesondere der Homecoming Cup verschiedene Kulturen auf ganz besondere Weise.

■ Sarah Pullich

PH Schwäbisch Gmünd: Eine runde Sache – erste adh-Open Roundnet

Bei der ersten adh-Open Roundnet (besser bekannt unter dem Namen „Spikeball“) an der PH Schwäbisch Gmünd, bekamen die Gäste spannende Spiele und dynamische Ballwechsel zu sehen. 33 studentische



Premiere der adh-Open Roundnet an der PH Schwäbisch Gmünd

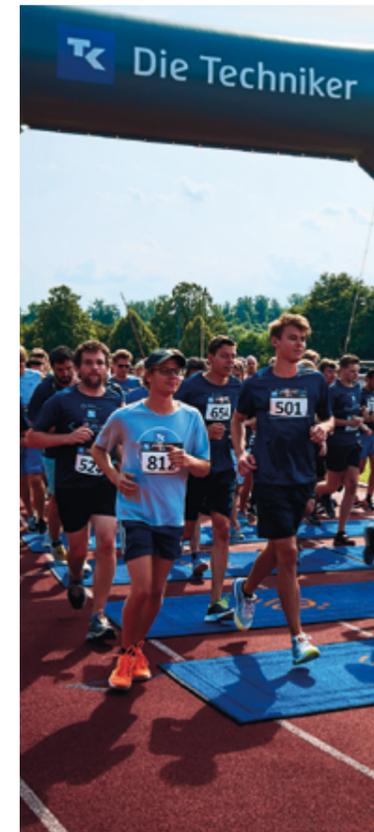
Teams aus ganz Deutschland spielten auf dem Rasenplatz im Oberbettringer Stadion um die Krone des besten deutschen Roundnet-Teams unter den Studierenden. Organisiert hatten die Veranstaltung der Hochschulsport der PH und die Fachschaft Sport. Bis 19.30 Uhr dauerte es, bis das Siegerequipe feststand: Die Universität Kassel mit Fabian Claus und Dennis Fräsdorf gewann in 2:1 Sätzen gegen die Deutsche Sporthochschule Köln. Im kleinen Finale setzte sich das zweite Team der Sporthochschule gegen die Universität Regensburg durch. Bei hochsommerlichen Temperaturen wurde den Spielern, bis die Teilnehmer der Finals festgestellt werden konnten, im Turnierverlauf mit bis zu zehn Spielen in den Vorrunden, Viertel- und Halbfinals, einiges abverlangt. „Das hohe sportliche Niveau der angereisten Teams konnte sich sehen lassen“, zeigte sich Dr. Norbert Stein, Leiter des Hochschulsports an der PH, begeistert. „Wir durften tollen Sport erleben, der diese Neuerung im adh-Sportartenkanon absolut rechtfertigt“. Die nächste adh-Open wird im Jahr 2020 in Köln stattfinden. „Sollten diese ebenso erfolgreich werden wie die erste adh-Open, wäre das eine Steilvorlage für die Beantragung zur Aufnahme der Sportart Roundnet in den Meisterschaftskanon des adh. Den stetigen Bemühungen unseres Verbands um eine Anpassung des Wettkampfsports an eine sich ändernde Sportlandschaft würde so vortrefflich Rechnung getragen“, erklärte Stein, selbst Mitglied der adh-Wettkampfkommision.

■ Dr. Norbert Stein

Uni Stuttgart: Rekordteilnahme am TK Campus Run

Bei optimalem Laufwetter fand am 18. Juli 2019 zum vierten Mal der TK Campus Run statt, der großen Zuspruch bei den Beschäftigten und Studierenden der Universität Stuttgart fand: Fast 1.000 Läuferinnen und Läufer gingen an den Start. Über den reibungslosen Verlauf der größten

Sportveranstaltung des Jahres an der Universität Stuttgart und die hohe Teilnahmezahl freute sich das Organisationsteam des Allgemeinen Hochschulsports der Uni Stuttgart. Die kaufmännische Leiterin des Allgemeinen Hochschulsports Anna-Lena Fahl, welche die Veranstaltungsleitung innehatte, hatte das Ziel ausgegeben, so viele Leute wie möglich an der Universität in Bewegung zu bringen. So konnte die Teilnahmezahl des Vorjahres um 100 Teilnehmende übertroffen werden. Im Lauftrikot sprach auch der Kanzler der Universität, Jan Gerken, der erneut über die 6 km Strecke an den Start ging, ein Grußwort. 53 Aktive nahmen an der Walking-Disziplin über sechs Kilometer teil, die zum ersten Mal durchgeführt wurde. Die Aktiven wurden von mehreren Hundert Gästen im Startbereich und an der Strecke



Uni Stuttgart: Teilnahmerecord beim TK Campus Run

Mach deinen Hund zum StudiHund!

Lust auf studentische Unterstützung?*

AKTIONSTAG:

Wann? 03.07.2019
16:00 – 19:00 Uhr

Wo? Fuhrrottstr. 10, vor Gebäude MI
42119 Wuppertal

*Weitere Infos zu StudiHund findest du online unter www.uni-wue.de/te8

StudiHund erhöht die Alltagsaktivität und reduziert Stress

angefeuert und am Ziel mit großem Beifall empfangen. Nach dem Zieleinlauf gab es für alle Smoothies und Eis, den Abend ließen sie bei einem gemütlichen „Chill and Grill“ im Stadion ausklingen.

■ Anna-Lena Fahl

Uni Wuppertal: Gesundheitsprojekt „StudiHund“

Knapp 20.000 erreichte Personen bei Facebook und Instagram sowie über 80 begeisterte Teilnehmende und 20 Hunde – das Projekt-Team, bestehend aus den Lehramts-Studentinnen Julia Eisenbach, Wiebke Weber und Judith Hommel, ist rückblickend mächtig stolz auf den Erfolg von StudiHund. StudiHund ist ein Gesundheitsprojekt, das Studierenden das Gassigehen mit Hunden ermöglicht und zeitgleich Hundebesitzerinnen und -besitzer aus Wuppertal entlastet. Zum gegenseitigen Kennenlernen diente ein großer Aktionstag, der neben Speed-Dating und Gewinnspielen auch Wissensvermittlung in Form von Tipps und Tricks bot. Die Idee entstand im zweisemestrigen UniSport-Seminar „Bewegte Universität“,

das einen partizipativen Ansatz verfolgt. Zunächst werden Grundlagen in den Bereichen Projektmanagement, Gesundheitswissenschaften und Kreativmethoden vermittelt, bevor die Seminarteilnehmenden selbst aktiv werden und eigene, kreative Projektideen zur studentischen Gesundheitsförderung entwickeln. Das erste Semester gipfelte in einem Wettbewerb: Sieben Ideen wurden im Rahmen von fünfminütigen Projekt-Pitches präsentiert. Eine sechsköpfige Jury, bestehend aus dem UniSport und der TK, wählte die drei besten Projekte aus und prämierte diese mit jeweils 1.000 Euro. StudiHund überzeugte insbesondere aufgrund von Kreativität und Innovation sowie der Einbeziehung physischer, psychischer und sozialer Gesundheitsziele: „Wir möchten mit unserer Idee Menschen und Tiere zusammenbringen sowie dazu beitragen, dass Studierende ihre Alltagsaktivität erhöhen und Stress reduzieren“, betont Julia Eisenbach. Zu Beginn des Wintersemesters 2019/2020 startete das UniSport-Seminar „Bewegte Universität“ in die zweite Runde.

■ Carina Wittor

adh-Vollversammlung tagte an der Universität Hamburg

Am 17. und 18. November 2019 fand an der Universität Hamburg die 114. adh-Vollversammlung statt. Delegierte von 84 Hochschulen gaben unter anderem den Startschuss für die Bewerbung um die Ausrichtung der Sommer-Universiade 2025 in Deutschland, verankerten das Thema Nachhaltigkeit in der adh-Satzung sowie im Leitbild und verabschiedeten den adh-Ethik-Code. Zahlreiche Rahmenveranstaltungen rundeten das Programm ab.

Rückblick 2019

Der adh-Vorstandsvorsitzende Jörg Förster (Uni Hamburg) und das studentische Vorstandsmitglied Miriam Lange (DSHS Köln) eröffneten die Vollversammlung. Sie blickten auf das Jahr 2019 und einige Höhepunkte zurück. Dazu zählte aktuell die Aufnahme der Hochschule Schmalkalden, die sich als 200. Hochschule dem adh angeschlossen hat. Jörg Förster berichtete von den erfolgreichen deutschen Teilnahmen an den Universiaden 2019, bei denen erneut die

Völker verbindende Kraft des Sports deutlich wurde. Einen besonderen Dank richtete Jörg Förster an das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat (BMI): „Die Teilnahme großer deutscher Delegationen an den Universiaden 2019 ist durch den signifikanten Mittelaufwuchs im Bereich der Zuwendungen aus Drittmitteln des Bundes erreicht worden. Das BMI war ein verlässlicher Partner des studentischen Leistungssports, wofür wir uns herzlich bedanken. Wir freuen uns außerdem über die Unterstützung

im Bewerbungsprozess für die Ausrichtung einer Universiade in Deutschland und auf die weitere vertrauensvolle und konstruktive Zusammenarbeit.“

Miriam Lange ging insbesondere auf die positiven Entwicklungen aus dem Bereich Gesundheitsförderung ein. „Ziel ist die zukunftsfähige, strategische Ausrichtung des Hochschulsports im Thema Gesundheitsförderung sowie die Verankerung der Gesundheitsförderung in den Bundesrahmenempfehlungen, den Landesvereinbarungen und in den Landeshochschulgesetzen“, so Lange. Die Hochschulrektorenkonferenz (HRK) hatte dem adh im Vorfeld der Vollversammlung ihre Unterstützung für eine Stärkung der Gesundheitsförderung beziehungsweise des -managements an Hochschule zugesichert. Welch hohe Relevanz die Thematik für

die adh-Mitgliedshochschulen besitzt, zeigt sich auch in der gemeinsamen Initiative mit der Techniker Krankenkasse „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“, die im November 2019 in die zweite Runde gestartet ist.

Die Wettkampfkommision, der Sportbeirat sowie der Beirat Bildung und Entwicklung berichteten dann aus der Gremienarbeit der vergangenen zwölf Monate. Die Delegierten verabschiedeten dabei den „Orientierungsrahmen Bildung- und Personalentwicklung“, der mit großer Partizipation aus der Mitgliedschaft entwickelt worden war. Die Studierenden rundeten den Berichtsteil mit der Vorstellung der Diskussionen und Ergebnisse aus dem Seminar „Nachhaltige Sport(groß)veranstaltungen“ ab.

Abstimmung von Anträgen

Die Weichen für eine nachhaltige Sportgroßveranstaltung in Deutschland, die Sommer-Universiade 2025, haben die Delegierten im Anschluss gestellt. Nach umfassenden und konstruktiven Diskussionen sprachen sich 95,4% der Delegierten für eine Bewerbung um das zweitgrößte internationale Multi-sportevent aus. Jörg Förster bedankte sich für das Vertrauen der adh-Mitgliedschaft: „Mit dem Votum der Vollversammlung wurde sehr deutlich, dass sich der deutsche Hochschulsport zu einem nachhaltigen Universiade-Konzept bekennt, das neue Maßstäbe für Sportgroßveranstaltungen setzt und einen konkreten Mehrwert für den bundesweiten Hochschulsport generieren soll. Wir freuen uns über die Bestätigung der bisherigen Arbeit und möchten gemeinsam mit den Hochschulen den weiteren Prozess kreativ gestalten“, so Förster.

Nachhaltiges und umweltbewusstes Handeln hat im adh und an vielen Hochschulen eine lange Tradition und einen hohen Stellenwert. In letzter Zeit hat das Thema zahlreiche neue Impulse erhalten und eine sehr hohe Bedeutung erlangt. Die Teilneh-

menden 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.“

Vorbildliches Handeln soll den adh auch auf allen weiteren verbandlichen Ebenen prägen: Die Delegierten verabschiedeten einen Ethik-Code, der die Führungsprinzipien des Verbandes regelt, sowie Richtlinien zum Umgang mit Interessenskonflikten und Zuwendungen, die für alle ehrenamtlich und hauptamtlich Tätigen im Verband gelten. Demnach verpflichtet sich der adh satzungsgemäß, alle international anerkannten Menschenrechte zu respektieren und sich für ihren Schutz einzusetzen. Außerdem soll Nachhaltigkeit im Sinne der Sustainable Development Goals der Vereinten Nationen als Grundlage verbandspolitischen Handelns verstanden werden. Als Good-Governance-Beauftragten wählten die Delegierten den ehemaligen kommissarischen HRK-Generalsekretär Joachim Weber, der ausgewiesener Experte für nachhaltige Politik und nachhaltiges Handeln ist.

Dank an den Hochschulsport Hamburg

Ein besonderer Dank für die hervorragende Ausrichtung der Vollversammlung und der Rahmenveranstaltungen geht an das Hochschulsportteam Hamburg um Jörg Förster. Außerdem dankt der adh allen Partnern und Sponsoren für ihre umfangreiche Unterstützung.

■ Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin



Die Vertreterinnen und Vertreter der adh-Mitgliedshochschulen an der Universität Hamburg

Ehrungen im Rahmen der adh-Vollversammlung

Der adh hat während seiner Vollversammlung am 17. und 18. November 2019 die Hochschulsportlerin und den Hochschulsportler für besondere Leistungen in Studium und Spitzensport ausgezeichnet. Außerdem hat er die Hochschulen des Jahres 2019 gekürt und einen Ehrenpreis vergeben. Darüber hinaus wurde ein neues Ehrenmitglied in den adh aufgenommen.

Sportlerin und Sportler des Jahres 2019

Caterina Granz (FU Berlin) und Frederic Kindler (Uni Hohenheim) durften sich dank ihrer herausragenden Resultate bei der Sommer-Universiade 2019 im italienischen Neapel über ihre Ehrungen als Sportlerin und Sportler des Jahres freuen.

„Es ist eine tolle Auszeichnung und auch die erste in dieser Form“, sagte Granz nach der Ehrung im Lichthof der Staatsbibliothek, ehe die Psychologie-Studentin ausführte, dass „es etwas Besonderes ist, im Nachgang für die eigenen Leistungen geehrt zu werden, noch dazu in einem anderen Rahmen als im Wettkampf selbst. Über eine Auszeichnung, deren Namen den Sport und das Studium vereint, freue ich mich sehr.“ Maren Schulze, Vorstand Finanzen des adh, bezeichnete die 25-jährige Titelträgerin über die 1.500 Meter-Distanz in ihrer Laudatio als eine Studentin, „die in beeindruckender Manier Studium und Spitzensport verbindet.“

Frederic Kindler, der bei der Sommer-Universiade 2019 Silber mit dem Säbel sowie dem Säbelteam erkämpft hatte, würdigte adh-Vorstandsmitglied Johanna Becker „als einen der Besten Deutschlands, was er in

diesem Jahr mehr als einmal unter Beweis gestellt hat.“ Da der erfolgreiche Fechter aufgrund eines Weltcup-Events in Ägypten nicht persönlich vor Ort sein konnte, erklärte er in einer Video-Grußbotschaft, dass „die Auszeichnung eine besondere ist, die ich in Ehren halten werde.“

Hochschulen des Jahres 2019

Bei der Auszeichnung der Hochschule des Jahres, die seit 1998 durchgeführt wird, gab es eine Doppelwertung: Die adh-Vorstandsmitglieder Miriam Lange und Dirk Kilian zeichneten die Justus-Liebig-Universität Gießen (JLU) und die Technische Hochschule Mittelhessen (THM) gemeinsam aus. Mit der Ehrung würdigte der adh-Vorstand ganz besonders die enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit beider unabhängig voneinander organisierten Hochschulsporteinrichtungen, die unter anderem bei na-



Frederic Kindler

tionalen und internationalen Mannschaftswettbewerben als Wettkampfgemeinschaft Gießen gelebt wird. Beide Hochschulsporteinrichtungen gestalten Angebote für insgesamt 46.000 Studierende und über 6.500 Bedienstete, die im Rahmen einer Kooperationsvereinbarung von den Angehörigen beider Hochschulen sowie der Uni Marburg



Caterina Granz

genutzt werden können. Darüber hinaus spielte auch die herausragende individuelle Arbeit des Allgemeinen Hochschulsports der JLU sowie der THM eine wichtige Rolle für die Prämierung. Für die THM nahmen die Vizepräsidentin Prof. Dr. Katja Specht und die Hochschulsportleiterin Dagmar Hofmann die Auszeichnung entgegen. Prof. Dr. Katja Specht betonte: „Der Erfolg unseres hochmotivierten THM Hochschulsports hat sechs Buchstaben: Machen!“ „Der Hochschulsport ist aus dem JLU-Leben nicht mehr wegzudenken“, ergänzte Prof. Dr. Michael Lierz, der als JLU-Vizepräsident für wissenschaftliche Infrastruktur auch für den Allgemeinen Hochschulsport zuständig ist und zusammen mit der Hochschulsportleiterin der JLU, Lena Schalski, den Preis in Empfang nahm. „Unser Team des Allgemeinen Hochschulsports hat unter der Leitung von Lena Schalski zahlreiche innovative Angebote für Studierende und Mitarbeitende der JLU entwickelt. Wir freuen uns sehr, dass die erfolgreiche Arbeit unseres Hochschulsports mit dieser hohen Auszeichnung gewürdigt wird“, erklärte JLU-Präsident Prof. Dr. Joybrato Mukherjee.



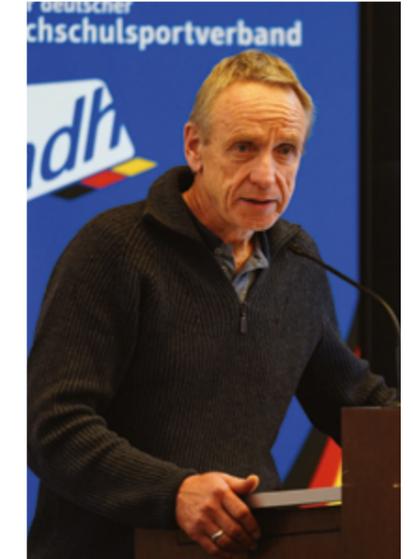
Michèle Pergande und David Storek

adh-Ehrenpreis für besonderes Engagement

Das Vorstandsmitglied David Storek zeichnete Michèle Pergande, Sportreferentin der Universität Halle-Wittenberg, für ihr entschiedenes Vorgehen gegen Rechtsextremismus und Diskriminierung mit dem Ehrenpreis des adh-Vorstands aus. Michèle Pergande gründete im August 2019 mit Freunden ein Sportstudio in Halle, nachdem Studierende in Kampfsportvereinen, die Kooperationspartner des Hochschulsports waren, Erfahrungen mit Diskriminierungen und rechtsextremen Äußerungen und Handlungen gemacht hatten. David Storek würdigte die Arbeit Pergandes: „Das Gym ist ein Ergebnis von Überzeugung und Liebe zum Sport und zur Menschlichkeit. Dort, wo die Werte des Sports mit Füßen getreten werden, hat Michèle mutig ein gegenteiliges Projekt entworfen, in dem Hautfarbe, Religion oder Geschlecht keine Rolle spielen.“

adh-Ehrenmitgliedschaft

Dr. Axel Bauer, seit 2011 Hochschulsportleiter der Universität Göttingen, wurde einstimmig zum adh-Ehrenmitglied ernannt.



Dr. Axel Bauer

Schon früh engagierte er sich – unter anderem als Disziplinchef Kanuplolo, als Mitbegründer der Hochschulsport Marketing GmbH, als Mentor im adh-Projekt Tandem-Mentoring und mit der Ausrichtung zweier Vollversammlungen sowie zahlreicher Wettkampf- und Bildungsveranstaltungen – für den Verband. Er trug außerdem maßgeblich dazu bei, dass das Thema Nachhaltigkeit eine wachsende Bedeutung im adh erhält. Darüber hinaus motiviert er kontinuierlich Göttinger Studierende zur Mitarbeit im adh. Dr. Axel Bauer bedankte sich für die Auszeichnung und hob hervor, dass die Arbeit im Hochschulsport aufgrund der zahlreichen kreativen Möglichkeiten ein Traumjob sei. „Auch der adh ist ein elementarer Teil dieses Traumjobs. Der Verband und seine Netzwerke sind konkurrenzlos, geprägt von Miteinander und Füreinander. Dass der Verband von der Kommunikation mit den Studierenden geprägt ist, zeichnet ihn aus und macht ihn zukunftsfähig“, so Bauer.

■ Julia Frasch,
adh-Öffentlichkeitsreferentin



Prof. Dr. Katja Specht, Dagmar Hofmann, Lena Schalski, Prof. Dr. Michael Lierz



Die adh-Vollversammlung stimmte mit 95,4% deutlich für die Bewerbung um die Ausrichtung der Sommer-Universiade 2025 in Deutschland

Weitere Meilensteine auf dem Weg zur Universiade 2025

Seit der Berichterstattung im Magazin **hochschulsport 3|2019** wurden wieder mehrere wichtige Schritte in Richtung der Bewerbung um die Ausrichtung der Sommer-Universiade 2025 in Rhein-Ruhr gemacht.

Bundestag-Sportausschuss begrüßt Bewerbungsvorhaben

Mitte Oktober waren Vertretende des adh in den Deutschen Bundestag eingeladen, um die Initiative zur Bewerbung den Abgeordneten im Sportausschuss vorzustellen. Unterstützt von Olympia- und Universiade-Sieger Fabian Hambüchen konnten der Vorstandsvorsitzende Jörg Förster, Generalsekretär Dr. Christoph Fischer und Sportdirektor Thorsten Hütsch am 16. Oktober 2019

den Ausschussmitgliedern grundsätzliche Informationen liefern und zahlreiche Fragen beantworten. Aus allen Fraktionen wurde das Vorhaben einhellig begrüßt.

Informatives Gespräch mit Landessportbund NRW

Auch dem organisierten Sport in Nordrhein-Westfalen (NRW) wurden die Planungen des adh vorgestellt. In einem ausführlichen Gespräch beim Landessportbund (LSB) Nordrhein-Westfalen mit der Vizepräsidentin Leistungssport Gisela Hinnemann und dem Vorstandsvorsitzenden Dr. Christoph Niessen am 22. Oktober 2019 brachten das studentische Vorstandsmitglied David Storek und Generalsekretär Dr. Christoph Fischer den Konzeptentwurf für die Region Rhein Ruhr näher. Die Vertretenden des LSB

begrüßten die Initiative des adh, sich um die Sommer-Universiade 2025 zu bewerben und übermittelten wichtige Informationen über die Situation in NRW. In Richtung LSB äußerten sich Storek und Fischer, dass sich der adh freue, diesen und die Vereine in NRW in die Umsetzung einer Universiade einzubinden.

Erste Sitzung mit Landesrektorenkonferenz NRW

Ende Oktober fanden die ersten Treffen mit Vertretenden der Wissenschaftsorganisationen statt, die eng in die Planung und Umsetzung einer möglichen Sommer-Universiade 2025 in Rhein-Ruhr eingebunden werden sollen. Im Vorfeld der Sitzung der Landesrektorenkonferenz (LRK) Nordrhein-Westfalen wurde am 28. Oktober 2019 in einem ersten Austausch dem Vorsitzenden Prof. Dr. Lambert T. Koch das Universiade-Konzept präsentiert. Hier wurden auch das weitere Vorgehen und die anstehenden Abstimmungen festgelegt. Neben einer ersten kurzen Vorstellung durch den Vorsitzenden

der LRK in der letzten Sitzung des Jahres im Dezember 2019 wurde vereinbart, dass Vertretende des adh in der ersten Sitzung im Jahr 2020 am 20. Januar eingeladen werden, um den Mitgliedern der LRK NRW umfanglich zu berichten.

Konstruktiver Austausch mit der Hochschulrektorenkonferenz

Die zweite Wissenschaftsorganisation mit der ein sehr erfolgreiches Gespräch geführt wurde, ist die Hochschulrektorenkonferenz (HRK). Am 30. Oktober 2019 trafen Jörg Förster und Dr. Christoph Fischer den HRK-Präsidenten Prof. Dr. Peter-André Alt in Berlin. Sie sprachen neben der geplanten Bewerbung um die Ausrichtung der Sommer-Universiade 2025 auch über die bewegungsorientierte Gesundheitsförderung und andere aktuelle Themen des Verbandes. In einem sehr konstruktiven Austausch sicherte der Präsident dem adh die weitgehende Unterstützung bei anstehenden Vorhaben zu. Überdies konnte im Rahmen des Treffens der seit längerer Zeit angestrebte Gaststatus in der Mitgliederversammlung der HRK erreicht werden.

Sportministerkonferenz befürwortet Bewerbung

Nach dem fruchtbaren Austausch Anfang September 2019 in der Sportreferentenkonferenz waren die adh-Vertretenden zur 43. Sportministerkonferenz am 7. und 8. November 2019 in Bremerhaven eingeladen. Den für den Sport zuständigen Ministerinnen und Ministern sowie den Senatorinnen und Senatoren der Länder wurde das adh-Vorhaben zur geplanten Bewerbung um die Ausrichtung der Sommer-Universiade 2025 vorgestellt und einhellig von diesen begrüßt. Zwischen den Sitzungen und bei der Abendveranstaltung hatten Jörg Förster und Dr. Christoph Fischer die Gelegenheit, vertiefend weitere Aspekte und Herausforderungen des Hochschulsports zu vermitteln.

Positive Resonanz der Kommission Sport der KMK

Ein weiterer wichtiger Adressat für Informationen rund um die geplante Bewerbung war am 14. November 2019 die Kommission Sport der Kultusministerkonferenz in Berlin. Auch in diesem Gremium zeigte man sich beeindruckt von der Möglichkeit, ein solch herausragendes Sportevent ohne internationalen Vergabe-Wettbewerb nach Deutschland holen zu können. Staatssekretär Jan Benedyczuk, der Vorsitzende der Kommission, die sich vorwiegend mit Schulsport auseinandersetzt, äußerte den Wunsch, dass bei einer Ausrichtung in Deutschland auch Schülerinnen und Schüler profitieren sollten. Der Vorstandsvorsitzende des adh begrüßte dieses Anliegen, da es in den Planungen zur gesamtgesellschaftlichen Einbindung im Sinne sozialer Nachhaltigkeit insbesondere die jüngsten Generationen zu berücksichtigen gelte. Zudem bot der Bildungspolitiker aus dem Saarland an, das Anliegen des adh auch an weitere Gremien innerhalb der KMK, wie den Hochschulausschuss und das Plenum weiterzutragen.

adh-Vollversammlung stimmt deutlich für Universiade-Bewerbung

Der vorläufige Höhepunkt der Aktivitäten des Verbandes zur Vorbereitung einer Bewerbung für die Sommer-Universiade 2025 Rhein-Ruhr war die Vorstellung und Diskussion mit der Mitgliedschaft sowie die im parlamentarischen Teil vorgesehene Abstimmung am 17. November 2019 im Rahmen der 114. adh-Vollversammlung in Hamburg. Am Sonntagvormittag präsentierten die studentischen Vorstandsmitglieder Johanna Becker und David Storek aufbauend auf den im Vorfeld versendeten Materialien die Potenziale dieser Veranstaltung, insbesondere für den Hochschulsport. Sowohl am Vormittag als auch nachmittags im parlamentarischen Teil folgte eine umfassende und konstruktive Diskussion, bei der alle Aspekte der Durch-



Jörg Förster steht Rede und Antwort zum Bewerbungsvorhaben

führung einer Universiade in Deutschland berücksichtigt wurden. Insbesondere die Auswirkungen auf den Verband wurden verstärkt in den Blick genommen und von einigen Vertretenden der Mitgliedschaft zu bedenken gegeben. In der anschließenden, geheimen Abstimmung erhielt das Vorhaben mit einem herausragenden Ergebnis von 95,4% Zustimmung durch die Delegierten nicht nur ein sehr positives Votum, sondern auch entsprechenden Rückenwind für die weiteren Verhandlungen mit den weiteren Partnern, die bei der Umsetzung vorgesehen sind.

Das letzte Gespräch im Jahr 2019 war der Austausch mit der Präsidentin des Deutschen Akademischen Austauschdiensts, Prof. Dr. Margret Wintermantel, das am 5. Dezember stattgefunden hat.

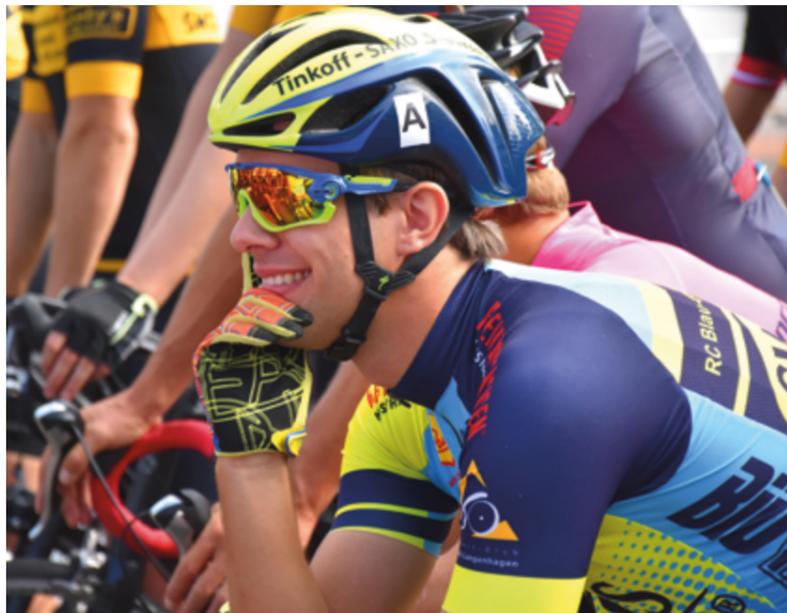
- David Storek, adh-Vorstandsmitglied und Dr. Christoph Fischer, adh-Generalsekretär

Weitere Informationen

Für weitere Informationen stehen die Mitglieder der Universiade-AG den adh-Mitgliedshochschulen gerne zur Verfügung.

- Jörg Förster: vorstand-vorsitz@adh.de
- David Storek: vorstand-storek@adh.de
- Dr. Christoph Fischer: fischer@adh.de
- Bernd Mühle: muehle@adh.de

LGBTQI+: Wir sind fünf Millionen und fallen im Sport nicht auf!



Philipp Ulke will ein klischeefreies Bild von LGBTQI+-Menschen vermitteln

Philipp Ulke ist 27 Jahre, Leistungssportler im Radsport, Student der Geowissenschaften an der Leibniz Universität Hannover und schwul. Zusammen mit ihm blicken wir auf das Leben von LGBTQI+-Menschen im Sport, auf Klischees und ein Projekt des Europäischen Hochschulsportverbands (EUSA).

Keine Versteckspiele

Wenn Philipp Ulke über seine Sexualität spricht, wirkt er selbstbewusst. Er scheint, mit sich im Reinen zu sein. Keine Fragen oder Versteckspiele. Diese Strategie zieht er durch. Früher in der Schule, heute an der Uni und schon immer im Sportverein. „Ich gehe locker damit um, dass ich schwul bin. Ich gebe anderen Menschen keine Möglichkeit, mich anzugreifen. So habe ich noch

keine negativen Erlebnisse gehabt“, erklärt Ulke. Er selbst steht in seinem Radsportverein eine Rede und Antwort. Dass er schwul ist, ist zwar immer wieder ein Thema, aber für ihn kein Problem. „Es fällt auf. Aber das gefällt mir auch ein bisschen. Wenn neue Mitglieder in den Verein kommen, sagen die anderen häufig: ‚Das ist Philipp und er ist schwul‘. Das ist dann ganz normal“, berichtet der Student. In den Gesprächen verbindet Ulke seine Antworten mit Aufklärung. Er stellt Homosexualität als „normal“ dar. So würde am besten gegen Vorurteile gearbeitet, sagt der 27-Jährige.

E-Learning-Programm gegen Vorurteile

Dennoch ist ihm bewusst, dass das Thema in anderen Sportarten und Umfeldern ein

Problem ist. Dabei nähre sich die Abneigung vor allem durch Klischees, an die Ulke auch selbst glaubt: „Naja, es gibt eben auch ‚Handtaschenträger‘, die machen auch Sport, und das ist gut so“, sagt der Radsportler.

Gegen diese Klischees möchte die EUSA zusammen mit den Partnerorganisationen LEAP Scotland und Queer Sport Split kämpfen. Im Projekt „Rainbow Youth in Sport and Education“ (RYSE), das von ERASMUS+ der Europäischen Union gefördert wird, entwickeln die drei Organisationen aktuell ein E-Learning-Programm. In diesem werden Bereiche wie Sprache, Umgang untereinander und die Außendarstellung von LGBTQI+-Menschen – dies umfasst lesbische, schwule, bisexuelle, transsexuelle, queer, intersexuelle und alle weiteren sexuell orientierten Personen (+) – im Sport behandelt. Am Ende soll das Programm für Sportverbände und Hochschulen Hilfestellungen geben, bei der Vermittlung von Inhalten zum Umgang mit LGBTQI+-Menschen im Sport.

Akzeptanz von LGBTQI+-Menschen im Sport erhöhen

Auch Ulke findet diesen Ansatz richtig und plädiert für mehr Lehrgänge zu diesem Thema. Zudem seien Leuchtturmprojekte notwendig, um die Akzeptanz von LGBTQI+-Menschen im Sport zu erhöhen. „Ich fand es sehr gut, dass Thomas Hitzelsperger in der ARD Experte war. Da konnten auch die Fußballfans sehen, dass sich die Klischees nicht bewahrheiten“, sagt der Student. Generell ist für ihn das Problem nur vorhanden, da die Gesellschaft nur diejenigen LGBTQI+-Menschen wahrnimmt, die gängigen Klischees entsprechen. „Wir sind fünf Millionen nicht-heterosexuelle Menschen in Deutschland. Aber wir fallen nicht auf“, meint Ulke. So würden in den Medien und der Gesellschaft LGBTQI+-Menschen vorwiegend klischeehaft dargestellt. Dies wiederum spiegle sich dann in der Erwartungshaltung, im Sport, im Stadion und im Alltag

wider. „Meiner Meinung nach muss man bei 13- oder 14-jährigen Kindern anfangen. Hier müssen wir aufklären“, sagt Ulke.

Sexualität kein Thema unter Studierenden

An der Hochschule wiederum sieht der Geowissenschaftler keinen Handlungsbedarf. Sexualität sei in Deutschland einfach kein Thema, auch im Hochschulsport nicht. Dies hänge wahrscheinlich mit dem Bildungsniveau und dem Alter der Studierenden zusammen. Viel eher würde Ulke in den Führungsriege von Unternehmen, Vereinen und Verbänden ansetzen. „Für mich ist das Problem der Homophobie eine Frage der Generationen. Auch ich werde mir bei meinem ersten Job überlegen müssen, ob ich mich bei einem älteren Vorgesetzten oute“, erklärt Ulke. Der 27-Jährige hat einen bemerkenswerten Weg gefunden, mit seiner Sexualität im Sport und im Studium umzugehen. Mit seinem Selbstbewusstsein und seiner Offenheit versucht er, jungen Menschen ein Bild von LGBTQI+-Menschen ohne Klischees und Vorurteile zu vermitteln. Damit trägt er bei zur Sichtbarkeit von fünf Millionen Menschen in Deutschland.

■ Moritz Belmann, EUSA Medienkommission

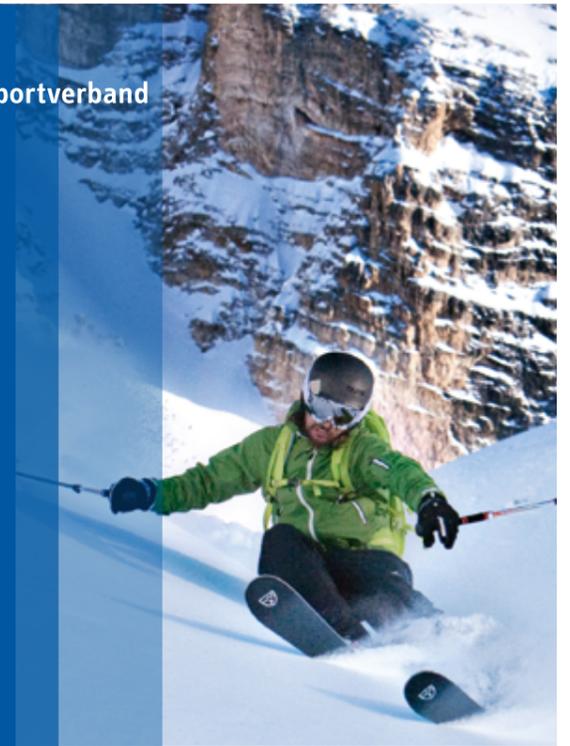
Mehr zum Thema: BuNT

Vom 22. bis 24. November 2019 fand in Hamburg die zweite Bundesnetzwerktagung der queeren Sportvereine in Deutschland (BuNT) statt, um die Vernetzung und den Austausch zusammen mit dem organisierten Sport, Politik, Verwaltung, Wissenschaft und Gesellschaft zu intensivieren und Vielfalt, Akzeptanz und eine wertschätzende Kultur im Freizeit-, Breiten- und Leistungssport zu erreichen.

Weitere Infos: startschuss.org

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband

adh



WIR WÜNSCHEN
EINEN
SCHWUNGVOLLEN
RUTSCH IN EIN
GESUNDES UND
ERFOLGREICHES
JAHR 2020!

Ein für den adh und seine 200 Mitgliedshochschulen bewegtes und ereignisreiches Jahr 2019 geht dem Ende zu. Allen, die zum Gelingen der vielen nationalen und internationalen Veranstaltungen sowie zur Stärkung des Hochschulsports in Deutschland beigetragen haben, danken wir herzlich.

FORD FIESTA

1.1 l, 85 PS (63 kW) | Benzin

ab mtl. **229€***

*DEINE ASS-KOMPLETTRATE

ICH
DEIN
AUTO



INKLUSIVE

- » Ganzjahresreifen » KFZ-Versicherung
- » KFZ-Steuer » Überführungs- und Zulassungskosten
- » 19% MwSt. » Keine Anzahlung / Schlussrate

* 20.000 km - 30.000 km Jahresfreilaufleistung (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich). Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. Stand: 24.10.2019.

ASS Athletic Sport Sponsoring

☎ 0234 95128-40

🌐 www.ichbindeinauto.de



Training in der Gruppe ist effektiv und macht Spaß!

Das innovative MX4 Konzept von Matrix ist die schlüsselfertige und platzsparende Lösung für funktionelles Group Training. Exklusives Matrix-Equipment, passendes Zubehör sowie speziell entwickelte Trainingsprogramme und ein kompetenter Rundum-Support schaffen eine einzigartige Trainingsumgebung, die sofort einsatzbereit ist. Anders als viele bekannte Lizenz-Programme ist MX4 flexibel und skalierbar, was es noch vielseitiger macht.

Ob wir es nun Crossfit, Functional Training oder Zirkeltraining nennen, der Trend für diese motivierende, abwechslungsreiche und komplexe Trainingsform in Gruppen ist ungebrochen. Kein Wunder, denn Sportlerinnen und Sportler aller Altersklassen, jeden Niveaus und mit den unterschiedlichsten Trainingszielen profitieren von dieser Trainingsform. Sie hilft im Alltag dabei, die an uns gestellten Aufgaben leichter zu bewältigen und dient ebenso der Verbesserung der Athletik im Leistungssport. Wichtig ist die qualifizierte Durchführung und individuelle Anpassung der Workouts auf die einzelne Person und deren Trainingsziel. Genau hier befürchten viele Einrichtungen, weder den Platz noch das ausgebildete Personal für ein solches Konzept zu haben.

Schlüsselfertiges Konzept

Durch die Kombination spezieller Produkte wie dem Connexus Functional Trainer, dem S-Drive oder S-Force Performance Trainer und dem Matrix Rower kann jeder Raum zur angesagten Groupfitness-Umgebung werden. Auch das dazu passende Zubehör wie Slingtrainer, Kettlebells oder Ropes bietet Matrix an.

Das MX4-Trainingskonzept enthält 156 fertige Übungswochen. Die darin enthaltenen Workouts wurden in einem intensiven Entwicklungsprozess von Matrix-Trainingsprofis so ausgearbeitet, dass sie eine perfekte Synergie bilden. Dies stellt sicher, dass die Trainierenden sämtliche Bereiche wie Kraft, Ausdauer, Mobilität und Stabilität abdecken und so ein vollständiges Training erhalten. Als Teil des MX4-Konzepts erhält das Trainerteam eine umfassende, intensive Schulung durch MX4 Mastertrainerinnen und -trainer mit abschließender Zertifizierung.

Flexibel und Skalierbar

Das MX4-Konzept kann in unterschiedlichen Umfeldern und Größen umgesetzt werden. Das Connexus WALL System ist überaus kompakt und kann beliebig erweitert werden. Auch die anderen Komponenten von MX4 wie Rower, Krankcycle oder S-Drive Performance Trainer sind flexibel einsetzbar. So bleibt es den Bedürfnissen und der Nachfrage der Trainierenden überlassen, ob das Programm für Gruppen bis 25 Personen, kleinen Gruppen mit vier bis zwölf Teilnehmenden oder im Personal-Training eingesetzt wird. „MX4 wurde entwickelt, um Trainer sowie Einrichtungen dabei zu unterstützen, ein einzigartiges Kleingruppentaining anzubieten, ohne immer wieder neue, effektive und stimmige Workouts kreieren zu müssen“, sagt Jürgen Aschauer, Business Development Director bei Matrix. „So haben die Übungsleitenden mehr Zeit, die Sportlerinnen und Sportler persönlich zu betreuen.“

Rundum-Paket

Zu den umfassenden Leistungen des MX4 Konzepts gehören:



Effektives Gruppentraining mit dem MX4-Konzept

- Schulung der Übungsleitenden durch ausgebildete MX4 Master Trainerinnen und Trainer
- Videos aller durchgeführten Übungen für die korrekte Ausführung als langfristige Trainingsbibliothek
- Wegweiser: der Plan zeigt, wie MX4 im Vorfeld über verschiedene Kanäle beworben werden kann und so Studierende zur Teilnahme motiviert
- Marketing Paket: vielseitiges Material für den Printbereich und die Social Media Kanäle
- Handbuch für das Team vor Ort – mit allen Fragen und Antworten sowie abgebildeten Übungen

▪ Ariane Vorwald,
Johnson Health Tech. GmbH

Da will man nur eine Folge gucken. Zack, Serienfinale.

Was immer dich wach hält:
Probier unser **Online-Schlaftraining.**

Dein Upgrade. Die Techniker

dietechniker.de



Motive und Hindernisse für sportliche Aktivität bei Studierenden

Sportaktivität ist ein wichtiger Ausgleich vom Studienalltag. Gleichzeitig ist diese aber auch wichtig, um chronischen Krankheiten zu begegnen. Wir haben untersucht, welche Gründe für Sportaktivität Studierende antreiben und welche Hindernisse sich ihnen in den Weg stellen.

Hintergrund

Sport stellt für viele Studierende einen wichtigen Ausgleich zum oftmals stressigen Studienalltag dar. Ein wichtiger Grund für Sportaktivität ist die intrinsische Motivation.¹⁻⁴ Die bisherige Forschung zeigt aber auch,

dass insbesondere Gesundheitsaspekte¹⁵ und das Empfinden von Freude⁵⁻⁷ wichtige Motive darstellen.

Allerdings zeigt sich bei vielen Studierenden, insbesondere zu Beginn des Studiums, ein Rückgang in der physischen Aktivität.⁸ Dies liegt unter anderem an der neuen Lebenssituation, der sich junge Studentinnen und Studenten stellen (müssen).⁹ So sehen sie sich mit verschiedenen Hindernissen konfrontiert,^{3,6,7,10} die sich ihnen in den Weg stellen und die Studierenden daher nicht in dem Maß sportlich aktiv sind, wie sie es gerne wären.

Im Rahmen unserer bundesweiten Studie haben wir die Wichtigkeit verschiedener Motive und Hindernisse für die sportliche Aktivität unter Studierenden untersucht.⁹ Dazu wählten wir mögliche Motive und Hindernisse basierend auf internationalen Vorarbeiten aus und fragten deren Wichtigkeit unter den Studierenden ab. Die Ergebnisse liefern Hinweise darauf, wie Studierende systemisch unterstützt und Hindernisse abgebaut werden können, um die sportliche Aktivität in dieser Gruppe von jungen Erwachsenen zu fördern.

Methodik

Studiendesign und Teilnehmende

Die Analysen basieren auf den quantitativen Daten der Mixed-Methods-Studie „Nutrition and Physical Activity in Adolescence“ (NuPhA). Beim quantitativen Teil der NuPhA-Studie handelt es sich um eine Querschnittsstudie, die zwischen Oktober 2014 und Januar 2015 unter Studierenden in Deutschland durchgeführt wurde. Insgesamt



Viele Studierende sind nicht so sportlich, wie sie es gerne wären

nahmen an der bundesweiten Onlinebefragung 689 Studierende teil. Die Studie wurde von der Medizinischen Ethikkommission der Medizinischen Fakultät Mannheim, Universität Heidelberg geprüft (2013-634N-MA). Gefördert wurde die Studie mit Sachmitteln in Höhe von 6.700,- Euro durch die unabhängige Stiftung Danone – Ernährung für Gesundheit e.V.

Motive und Hindernisse für Sportaktivität

Im Rahmen der Erhebung wurden zum einen die Motive für Sportaktivität erfragt. Dazu wurden 24 Items beginnend mit „Ich treibe Sport, weil...“ erfragt. Auf einer Likert-Skala konnten die Teilnehmenden ihre Antwort zuordnen (stimme gar nicht zu vs. stimme eher nicht zu vs. weder noch vs. stimme eher zu vs. stimme voll zu). Für die Analysen wurden die Antworten dichotomisiert (keine Zustimmung vs. neutral/Zustimmung). Zum anderen wurden Hindernisse für sportliche Aktivität anhand der Frage „Wie sehr hindern Dich die folgenden Aspekte an körperlicher Aktivität?“ erfragt. Die Studierenden konnten dabei 19 verschiedene Hindernisse bewerten. Die Antwortskala bot jeweils drei Antwortmöglichkeiten (kein Hindernis vs. wichtiges Hindernis vs. sehr wichtiges Hindernis).

Statistische Analysen

Neben Häufigkeitsauszählungen der einzelnen Motive und Hindernisse wurden deskriptive Statistiken (Chi-Quadrat-Tests) angewandt, um potenzielle Gruppenunterschiede hinsichtlich der Variablen Geschlecht (männlich vs. weiblich) sowie Alter in Jahren (bis 20 vs. 21-22 vs. 23-24 vs. 25 und älter) zu untersuchen. Als Signifikanzniveau galt $p < 0,05$. Alle Analysen wurden mit SPSS Statistics 24 durchgeführt.

Ergebnisse

Die Stichprobe bestand aus 689 Studierenden von bundesweit mehr als 40 Hochschulen und Universitäten. 69,5% waren weiblich



Wohlbefinden, Fitness und Gesundheit sind Hauptmotive für Sportaktivität

und der Altersdurchschnitt der Studierenden betrug 22,69 Jahre. Der Großteil der Studierenden (41,2%) studierte Medizin, gefolgt von 12,5% Studierenden der Sozialwissenschaften und 12,3% Studierenden im Bereich Gesundheitswesen.

Motive für Sportaktivität

Als wichtigste Motive für Sportaktivität ergaben sich Wohlbefinden (87,5%), Fitness (87,2%), Gesundheit (84,2%), Verbesserung der Leistungsfähigkeit (82,4%) und Stärkung der Muskulatur (81,9%).

Bei der Zustimmung zu den Motiven zeigten sich signifikante Unterschiede zwischen weiblichen und männlichen Studierenden. Insbesondere bei figurbezogenen Motiven lag die Zustimmung bei den Studentinnen höher als bei den Studenten (etwas für die Figur tun: 71,3 vs. 60,0%, $p=0,003$; Vorliegen von Gewichtsproblemen: 25,9% vs. 10,5%, $p<0,001$; Gewichtszunahme verhindern: 59,3% vs. 34,8%, $p<0,001$; schlank sein: 53,2% vs. 31,7%, $p<0,001$). Zudem spielten die Motive Ablenkung und Abreagieren bei weiblichen Studierenden eine wichtigere Rolle (Ablenkung: 53,0% vs. 38,3%, $p<0,001$,

Abreagieren: 60,3% vs. 47,6%, $p=0,002$). Das Motiv Hobby fand dagegen bei den männlichen Studierenden (73,7%) mehr Zustimmung als bei den weiblichen (65,6%, $p=0,037$). Dies galt auch für die Motive Kontakte und Kräfteressen (Kontakte: 34,5% vs. 26,5%, $p=0,040$, Kräfteressen: 25,8% vs. 12,2%, $p<0,001$).

Ebenfalls zeigten sich signifikante Unterschiede zwischen den Altersgruppen. Bei den drei Motiven Freunde machen auch Sport ($p=0,032$), Hobby ($p=0,014$) und Stärkung der Freundschaften ($p=0,015$) war die Zustimmung bei den 21- bis 22-Jährigen am höchsten (50,0%, 77,6%, 36,5%).

Hindernisse für Sportaktivität

Bezogen auf die Hindernisse wurden studienbedingter Zeitmangel (34,5%), der innere Schweinehund (21,1%), fehlende Motivation (13,8%), jobbedingter Zeitmangel (11,4%) und fehlende Willensstärke (10,2%) am häufigsten als sehr wichtige Hindernisse genannt.

Die deskriptiven Analysen zeigten signifikante Geschlechtsunterschiede. Bis auf das

Hindernis Angst vor Verletzungen, welches von 88,1% der Studenten und 94,1% der Studentinnen ($p=0,019$) nicht als Hindernis eingestuft wurde, wurden alle anderen potenziellen Hindernisse von den männlichen Studierenden seltener als hinderlich gewertet als von den weiblichen Studierenden.

Auch zwischen den Altersgruppen gab es signifikante Unterschiede in Bezug auf die am häufigsten genannten sehr wichtigen Hindernisse. Beim studienbedingten Zeitmangel war der Anteil derer, die den Zeitmangel nicht als Hindernis kategorisierten, bei den bis 20-Jährigen am geringsten (15,7% vs. 21,9% vs. 29,8% vs. 26,2%, $p=0,001$). Beim jobbedingten Zeitmangel war der Anteil derer, die diesen nicht als Hindernis werteten, hingegen bei den 25- und über 25-Jährigen am geringsten (71,7% vs. 75,9% vs. 64,2% vs. 48,8%, $p<0,001$). Auch beim Zeitmangel aufgrund anderer Hobbys gab es signifikante Altersunterschiede (kein Hindernis: 55,1% vs. 58,2% vs. 64,9% vs. 71,3%, $p=0,003$). Neben Zeitmangel gab es noch weitere Hindernisse, in denen sich die Altersgruppen signifikant unterschieden. So wurde unter anderem die fehlende Unterstützung durch die Partnerin oder den Partner von den bis 20-Jährigen am seltensten als Hindernis gewertet (kein Hindernis: 95,8% vs. 92,4% vs. 88,8% vs. 85,4%, $p=0,034$).

Diskussion

In unserer bundesweiten Studie zeigten sich insbesondere gesundheits- und körperbezogene Gründe als Motive für sportliche Aktivität. Bei weiblichen Studierenden spielten gewichts- und figurbezogene Gründe eine wichtigere Rolle als bei männlichen Studierenden. Für jüngere Studierende waren kontaktbezogene Gründe sehr wichtig. Dies mag daran liegen, dass jüngere Studierende zu Beginn des Studiums den Fokus auf das Knüpfen neuer und das Stärken bereits bestehender Kontakte legen. Bezüglich der Hindernisse für Sportaktivität dominier-

ten zeitbedingte und motivationsbezogene Gründe. Jüngere Studierende gaben eher Zeitmangel aufgrund des Studiums als Hindernis an, was daran liegen mag, dass sich diese in der Phase der Reorganisation und Reorientierung befinden und sich erst in das Studium einfinden müssen. Anders sah es bei dem Zeitmangel aufgrund eines Nebenjobs aus, denn dies war eher ein Hindernis für ältere Studierende. Auch dies scheint plausibel, dauert es oft ein paar Semester, bis man eine Stelle als studentische Hilfskraft ergattert oder einen anderen Job annimmt. Diese Ergebnisse unterstreichen die Herausforderungen des Hochschulsports, für eine möglichst breite Masse an Studierenden attraktiv zu sein. Um alle Altersgruppen gewinnen zu können, ist zum einen eine zeitliche Kompatibilität mit dem Stundenplan nötig, damit Studierende nahtlos im Anschluss an den Unterricht am Sportprogramm teilnehmen können.¹¹ Dieser Aspekt der Inkompatibilität der Startzeiten des Sports mit den Endzeiten der Vorlesungen und Seminare wurde nämlich im Rahmen des qualitativen Studienteils kritisiert.¹¹ Zum anderen muss darauf geachtet werden, dass Studierende mit Nebenjob ebenfalls die Möglichkeit haben, Sportaktivitäten in ihren vollen Zeitplan zu integrieren. Dazu gehört beispielsweise auch das Anbieten von Kursen während der Semesterferien.¹¹

In den Motiven für Sportaktivität wird deutlich, wie breit gefächert ein Angebot sein müsste, um möglichst viele Studierende anzusprechen: von figur- und gewichtsbezogenen Kursen (z.B. klassisches Bauch-Beine-Po oder Dance-Kurse), über Mannschaftssportangebote bis hin zu wett-kampforientierten Sportarten. Aber auch Gesundheitssport scheint unter Studierenden gefragt zu sein. Der oben genannte qualitative Studienteil der NuPhA-Studie zeigte, dass aufgrund der überwiegend sitzenden Tätigkeiten im Studium (z.B. Besuch von Vorlesung, Lernen für Klausuren) Sport

getrieben wird, um Rückenschmerzen vorzubeugen und einen körperlichen Ausgleich zu haben.¹¹

Um Aussagen über die konkrete Ausgestaltung des Hochschulsportprogramms und anderer für Studierende relevante Anbieter treffen zu können, ist selbstverständlich eine individuelle Standortanalyse unerlässlich. Dennoch geben unsere Daten wichtige Hinweise dafür, was Studierende zu Sport motivieren kann und was Hinderungsgründe für die Nichtteilnahme an Sportaktivität sind.

■ PD Dr. Katharina Diehl, Aline Kelber, Jennifer Hilger-Kolb, Mannheimer Institut für Public Health, Sozial- und Präventivmedizin, Medizinische Fakultät Mannheim, Universität Heidelberg

Literaturangaben

- Egli et al. (2011) J Am Coll Health 59, 399-406.
- Wang & Biddle (2003) J Health Psychol 8, 515-523.
- Wang & Biddle (2001) J Sport Exerc Psychol 23, 1.
- Brunet & Sabiston (2011) Psychol Sport Exerc 12, 99-105.
- Cheng et al. (2003) J Sports Med Phy Fit 43, 523-529.
- Buonamano et al. (1995) Sport Psychol 9, 265-281.
- Weinberg et al. (2000) Int J Sport Psychol 31, 321-346.
- Diehl & Hilger (2016) Sci & Sports 31, 223-226.
- Diehl (2019) Unsere Jugend 71, 333-337.
- Brown et al. (2006) Am J Health Promot 21, 137-140.
- Diehl et al. (2018) Biomed Res Internat 2018, 9524861.

Auf adh.de finden Sie die Abbildungen „Motive und Hindernisse für Sportaktivität“.





Bewegte Pausen sollen im Studienalltag die Gesundheitskompetenz von Studierenden fördern

Im Fokus: Bewegte Pause für Studierende

Studierende rücken zunehmend in den Fokus von kurzzeitigen Bewegungsinterventionen an deutschen Hochschulen. Julia Mathews, Studentin der DHBW Stuttgart, hat die gegenwärtigen Angebote der „Bewegten Pause“ für Studierende in ihrer Bachelorarbeit untersucht und stellt die Ergebnisse der Studie vor.

Ausgangslage

Studierende verbringen täglich viele Stunden im Sitzen, sei es im Hörsaal, im Seminarraum oder während des Selbststudiums. Diese sitzend verbrachte Zeit, sogenanntes sedentäres Verhalten, und dessen Wirkungen sind seit einiger Zeit Gegenstand der Forschung. In empirischen Studien konnte nachgewiesen werden, dass sedentäres Verhalten und körperliche Inaktivität mit vielfältigen negativen Effekten auf die kör-

perliche Gesundheit sowie das psychische Wohlbefinden einhergeht. Zudem konnten Indikatoren erfasst werden, welche eine Reduzierung kognitiver Funktionen belegen (Falck, Davis, Liu-Ambrose 2017; Magnon et al. 2018). Eine Vielzahl von Studierenden leidet unter Kopf- und Rückenschmerzen, Konzentrationsstörungen, Nervosität und Unruhe sowie Schlafproblemen und psychischen Beschwerden (Middendorf et al. 2017; Grützmaier et al. 2018). Es ist bekannt, dass körperliche Aktivität sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit sowie die kognitive Leistungsfähigkeit auswirken kann. Entgegen dieser Erkenntnisse legen aktuelle Daten des University Health Report der TU Kaiserslautern dar, dass rund die Hälfte der Studierenden den Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) nicht nachkommt (Lesener et al. 2018). Darüber hinaus stellt sedentäres Verhalten selbst

bei ausreichender Bewegung ein unabhängiges Gesundheitsrisiko dar.

Für Mitarbeitende wurden inzwischen an vielen Hochschulen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements aktive, bewegte Pausen, wie beispielsweise der adh-Pausenexpress, während der Arbeitszeit eingeführt. Um körperliche Aktivität in den Studierendenalltag zu integrieren, bietet das Konzept der Bewegten Pause, welches eine Unterbrechung der Lehrveranstaltung mithilfe von aktiven Bewegungselementen darstellt, eine gute Möglichkeit. Ob und wie Hochschulen in Deutschland diese durchführen, wurde bislang nicht erfasst.

Methodisches Vorgehen

Die Erhebung des Ist-Standes von Bewegten Pausen für Studierende an Hochschulen erfolgte anhand einer Internetrecherche und wurde als Vollerhebung angelegt. Hierbei wurde zum einen auf eine Übersicht der Hochschulrektorenkonferenz (HRK) zurückgegriffen, zum anderen wurde eine Eingrenzung auf die Hochschularten Universitäten und Fachhochschule vorgenommen, da

diese die zwei wesentlichen Hochschularten in Deutschland darstellen. Die Stichprobe (N=204) verteilte sich auf die bundesweiten 117 staatlichen oder staatlich anerkannten Fachhochschulen und 87 Universitäten (HRK 2019).

Um das Ziel einer Vollerhebung der gegenwärtigen Angebote der Bewegten Pause für Studierende zu erreichen, wurden die gelisteten Universitäten und Fachhochschulen der HRK systematisch auf ihre Angebote zu bewegten Pausen hin durchsucht. Die Hochschulnamen wurden mit den Suchbegriffen der „Bewegten Pause“, der „Aktiven Pause“, des „Pausenexpress“, der „Gesundheitsförderung“ sowieso des „studentischen Gesundheitsmanagements“ (SGM) kombiniert in die Suchleiste der Internet-Suchmaschine Google eingegeben. Eine anschließende qualitative Auswertung der erfassten Angebote erfolgte mithilfe einer qualitativen Inhaltsanalyse.

Ergebnisse

Die Ergebnisse zeigen auf, dass lediglich 18 der insgesamt 204 gelisteten Universitäten und Fachhochschulen in Deutschland ein Angebot der Bewegten Pause für Studierende aufweisen. Hervorzuheben ist hierbei, dass die Hälfte der Angebote unter dem Terminus Pausenexpress vorzufinden und somit vom adh zertifiziert sind. Zudem konnten differenziert zwischen den Hochschularten bei den Universitäten prozentual mehr Angebote erfasst werden.

Hinsichtlich der qualitativen Auswertung zeigte sich unter anderem, dass die Mehrheit der Angebote ein fünf- bis siebenminütiges aktives Pausenprogramm darstellt, welches innerhalb der Lehrveranstaltungen direkt im Hörsaal oder Seminarraum durch Übungsleitende oder Trainerinnen und Trainer durchgeführt wird. Aber auch eine Durchführung durch Kurzvideos oder mithilfe eines Kursmanuals konnte verzeichnet werden. Im

Vordergrund des bewegten Pausenangebots stehen Übungen der Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung mit Fokus auf den beanspruchten Schulter-, Nacken- und Rückenbereich. Als Ziele können die Förderung der Konzentrationsfähigkeit, die Verbesserung des Lern- und Arbeitsklimas sowie die Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und des Bewegungsbewusstseins genannt werden.

Diskussion und Fazit

Das gesundheitsförderliche Setting Hochschule trägt wesentlich dazu bei, gesundheitsbezogene Sicht- und Verhaltensweisen aufzubauen und die Gesundheitskompetenz bei Studierenden zu fördern.

Während empirische Untersuchungen das gesundheitliche Risiko des sedentären Verhaltens bei Studierenden belegen, zeigt die Praxis an deutschen Hochschulen, dass dem bislang nur wenig entgegengewirkt wird. Die Gründe hierfür zu untersuchen, sollte ein nächster Schritt sein. Ebenso könnte eine Standardisierung eines aktiven Pausenangebots für Studierende dazu beitragen, die Implementierung an zahlreichen weiteren Hochschulen zu vereinfachen und Qualitätsanforderungen sicherzustellen.

gebots für Studierende dazu beitragen, die Implementierung an zahlreichen weiteren Hochschulen zu vereinfachen und Qualitätsanforderungen sicherzustellen.

Eine Umsetzung dieser standardisierten Angebote der Bewegten Pause für Studierende kann im Rahmen eines Studentischen Gesundheitsmanagements an den Hochschulen erfolgen, das seit 2015 zunehmend in Deutschland ausgebaut wird (TK 2019). Damit wäre gewährleistet, dass die jeweiligen Hochschulbesonderheiten und die Wünsche der Studierenden berücksichtigt werden. Ferner könnte die Bereitschaft der Studierenden zur Teilnahme an der Bewegten Pause erhöht werden, wenn diese in der regulären Lehrveranstaltungszeit stattfindet, da die Studierenden so weder zusätzliche Zeit investieren müssen, noch ein Ortswechsel notwendig wird. Eine Aufklärung der Studierenden über die positiven Effekte der Bewegten Pause ist hierbei von hoher Bedeutsamkeit, sodass die Studierenden befähigt werden, das Angebot eines bewegten Pausenangebots aktiv bei ihren Dozierenden einzufordern.

Abschließend ist festzuhalten, dass sowohl das Angebot als auch der Forschungsstand zur Thematik der Bewegten Pause von Studierenden noch am Anfang ihrer Entwicklung stehen. Der gegenwärtige Forschungsstand hingegen lässt keinen Zweifel, dass sich sedentäres Verhalten negativ auf die psychische und physische Gesundheit auswirkt.

■ Julia Mathews, Valerie Lorbeer, Prof. Dr. med. Eva Hungerland



Übung für den Schulterbereich

Auf der adh-Website finden Sie die ausführlichen Literaturangaben zum Artikel.



Tandem-Mentoring 7.0: Der Blick zurück und nach vorn

Mit dem zweiten Mentee-Seminar und der Abschlussveranstaltung vom 26. bis 28. September 2019 in Kaiserslautern endete der siebte Durchgang des adh-Projekts Tandem-Mentoring. Nun bilanzieren die Mentees, Mentorinnen und Mentoren sowie das Projektteam die Tandemfahrt 2018/2019 und die gemeinsamen Erlebnisse. Damit verbunden ist der Blick auf die weitere Entwicklung der Tandems sowie des Projekts an sich.

Wohin geht die Fahrt?

Gestartet ist der Projektdurchgang mit einem Kennenlernetreffen der Mentees und dem Projektteam, bei dem für viele Mentees noch nicht so ganz klar war, wohin sie die Tandem-Fahrt führen wird. Bei der Auftaktveranstaltung in Hannover lag der Fokus auf Coaching-Gesprächen, um gemeinsam mit den Mentorinnen und Mentoren Ziele zu definieren; außerdem auf dem Vortrag zum Thema „NewWork-Leadership – Führung für



Die Tandems bei der Abschlussveranstaltung in Kaiserslautern

mentoring im hochschulsport tandem



die nächste Gesellschaft“. Thomas Woll, Leiter des Unisports der TU Kaiserslautern, der gemeinsam mit Johanna Becker ein Tandem bildete, resümierte nach den Coaching-Gesprächen, dass es „ein ganz wichtiger Faktor sei, nicht nur die Sichtweise der eigenen Mentee zu erfahren sondern auch nach vielen Berufsjahren wieder zu lernen, wie bunt und vielfältig sowohl die Ziele der Mentees sein können als auch ihre Vorgehensweise in dieser Orientierungsphase.“

Standortbestimmung

Im ersten Mentee-Seminar „Mein Potenzial“ in Stuttgart wurde ein konkretes Training zur „Standortbestimmung“ durchgeführt. Die Mentees machten sich bewusst, wo sie heute stehen, wer sie sind und welche unterschiedlichen Faktoren dazu beigetragen haben. Diese Standortbestimmung bildete eine wichtige Basis, um gute Entscheidungen für die berufliche und private Zukunft zu treffen.

Haltung zeigen

Bei der Zwischenbilanz in Berlin drehte sich alles um die Themen „Netzwerken“ und „Haltung zeigen“. Gemeinsam mit den Mentees des DOSB Mentoring-Programms „Mit dem gemischten Doppel an die Spitze“ tauschten die Tandems ihre Erfahrungen zur persönlichen Haltung aus, diskutierten Handlungs- und Entscheidungsgrundlagen und brachten sie in Verbindung zum eigenen Werdegang. „Die Zwischenbilanz

war mein persönliches Highlight. In einer traumhaften Kulisse am Wannsee konnten wir Haltung zeigen. Der vertraute Umgang ermöglichte emotionale Einblicke in die Ziele und die dahinter liegenden Gefühle der Mentees sowie der Mentorinnen und Mentoren“, blickt Kathrin Wenzel aus dem Projektteam auf den Projektdurchgang zurück.

Werkzeuge fürs Berufsleben

Den Abschluss der Tandemfahrt bildete das zweite Mentee-Seminar zur visuellen Kommunikation in Stuttgart, bei dem die Mentees hilfreiche Tipps erhielten und vielfältige Werkzeuge für persönliche Notizen und Präsentationen kennenlernten.

Ziele erreicht?

Bei den Coaching-Gesprächen der Abschlussveranstaltung evaluierten die Tandems in Kaiserslautern die Erlebnisse während des Projektdurchgangs und blickten auf ihre Zielerreichung sowie den weiteren Weg. Abgerundet wurde die Veranstaltung mit einem Vortrag zum Thema „Frauen und Führung“.

Der Blick zurück...

Nach anderthalb gemeinsamen Jahren, mit Berg- und Talfahrten, endete der siebte Durchgang mit einem durchweg positiven Resümee in den Feedbackrunden bei der Abschlussveranstaltung. Die ganz individuelle Fahrt jedes einzelnen Tandems und der Austausch der Mentees hatten dazu beigetragen, dass alle eine weite Strecke auf dem eigenen Lebens- und Karriereweg zurücklegten und die Möglichkeiten nutzten, sich mit den Augen der anderen zu sehen.

„Das Tandem-Mentoring Projekt war für mich eine sehr positive und vielseitige Erfahrung. Die Harmonie innerhalb der Tandems war sehr gut, so auch in unserem Tandem. Unsere selbst gesteckten Ziele haben wir verfolgt, erfüllt und konnten das

Projekt für uns mit einem positiven Ergebnis und Gefühl abschließen, nämlich dem gelungenen Jobeinstieg“, so Isabel Sturm. Die Mentee und Mitarbeiterin im Hochschulsport Hamburg hatte dank ihres Mentors Maik Vahldieck, Geschäftsführer des Sportzentrums der Universität Kiel, zahlreiche Einblicke in den Bereich des organisierten Sports erhalten. Mentor Thomas Woll sagt: „Für mich war die Teilnahme am Tandem-Projekt eine unglaubliche Bereicherung. Die Unabhängigkeit von Mentee und Mentor spielt dabei eine bedeutende Rolle, weil die Offenheit und Ehrlichkeit in den Abhängigkeitsverhältnissen im Berufsumfeld der Mentorinnen und Mentoren zwangsläufig nicht immer gegeben sind. Aber gerade dadurch können eingespielte Führungsmuster hinterfragt werden. Die Zielgruppe selbst gibt nun mal die repräsentativsten Rückmeldungen. Mich begeistert die Offenheit und Ehrlichkeit der Mentees und ihre teilweise sehr erwachsene und reflektierende Herangehensweise im Umgang mit den eigenen Zielen, ohne dass dies zwangsläufig in eine konkrete Lebensplanung münden muss. Das ist wirklich großartig! Außerdem wird die Relevanz der studentischen Partizipation an Entscheidungsprozessen gerade bei diesem adh-Projekt besonders deutlich.“

Auch das Projektteam blickt sehr zufrieden auf den siebten Tandem-Durchgang zurück. „Wir sind mit einem Projektteam, das sich durch die enge Zusammenarbeit im letzten Tandem-Durchgang vertraute, gestartet. Wir fanden Matches, die sich gegenseitig beflügelten und zueinander passten. Alle Mentorinnen und Mentoren verstanden sich als Ratgeber, Coaches, Kritiker, Förderer und Zuhörer, so dass die Mentees neben dem Input aus den Workshops viel durch das Arbeiten und den Austausch mit ihren Mentorinnen und Mentoren mitnehmen konnten“, resümiert Kathrin Wenzel die gemeinsame Zeit. Ihre Kollegin aus dem Projektteam, Maren Schulze, ergänzt: „Der

Tandem-Durchgang 2018/2019 war sehr bunt und vielfältig, was ich als sehr spannende Mischung empfand. Die Mentees hatten sehr unterschiedlichen Hintergründe und Zielvorstellungen, und ich finde beeindruckend, was sie zusammen mit Mentorinnen und Mentoren in dieser kurzen Zeit geleistet und auf den Weg gebracht haben.“

... und nach vorn

Für viele Tandems und die Gruppe der Mentees ist die gemeinsame Zeit mit dem Abschluss des offiziellen Projektdurchgangs aber nicht vorbei: „Das Netzwerk, das sich während des Projekts unter den Mentees, aber auch mit den Mentorinnen und Mentoren, auf den Veranstaltungen oder in den unterschiedlichen Hochschulsporteinrichtungen gebildet hat, ist eine echte Bereicherung“, freut sich Mentee Isabel Sturm. „Wir werden weiterhin in Kontakt bleiben, das erste Treffen in Köln ist schon terminiert. Auch die einzelnen Tandem-Beziehungen sollen weitergeführt werden“, so Sturm.

Das Projektteam bedankt sich für die herausragende Unterstützung der Hochschulen sowie bei den Mentorinnen und Mentoren, die viel Zeit und Engagement in ihre Tandem-Beziehung investiert haben, außerdem bei den großartigen Mentees. „Es war eine Freude zu sehen, zu hören und zu erleben, wie sich jede Mentee im Laufe der Zeit entwickelt hat“, erläutert Sylvie Krüger aus dem Projektteam.

Für das Projektteam heißt es nun, den Durchgang nachzubereiten und Empfehlungen für kommende Projektteams und Tandem-Durchgänge zu formulieren. Demnach soll das Jahr 2020 für eine intensive Vorbereitung des nächsten Projektdurchgangs genutzt werden, um voraussichtlich 2021 mit der nächsten Tandem-Fahrt zu starten.

■ Anna-Lena Fahl und Sylvie Krüger, Tandem-Projektteam



Caterina Granz, adh-Sportlerin des Jahres 2019

Caterina Granz: Universiade-Titel hat große Bedeutung

Caterina Granz sicherte sich bei der Sommer-Universiade 2019 in Neapel über die 1.500 Meter-Distanz nicht nur ihren ersten großen internationalen Titel, sondern erwies sich am Abschlusstag der Leichtathletik-Wettbewerbe auch als Glücksfall für das deutsche Team, das an den Tagen zuvor häufig um Haaresbreite Gold verpasst hatte. Doch nicht nur bei den Weltspielen der Studierenden überzeugte die Psychologie-Studentin an der FU Berlin. Auch bei den Deutschen Meisterschaften wenige Wochen später war Granz von der Konkurrenz nicht zu halten. Im Interview berichtet die 25-Jährige deshalb nicht nur, was ihr die Auszeichnung als Hochschulsportlerin 2019 bedeutet, sondern erklärt auch, wie sie ihre Saison 2019 insgesamt einordnet.

Hochschulsportlerin des Jahres 2019 – was bedeutet Dir diese Auszeichnung?

Es ist eine tolle Auszeichnung und auch die erste in dieser Form. Der Titel vereint den Sport und das Studium, was mich besonders freut.

Bei der Universiade in Neapel hast Du am letzten Wettkampftag die einzige Goldmedaille für das deutsche Team geholt. Was für ein Gefühl war das, und was bedeutet Dir dieser Erfolg?

Es war natürlich ein unglaubliches Gefühl, obwohl ich es direkt im Ziel noch nicht richtig realisieren konnte. Ich bin sehr unbeschwert in dieses Rennen gegangen und habe nicht versucht, auf Krampf zu gewinnen. Ich habe das Rennen geschehen

lassen, und vielleicht hat mich genau diese Lockerheit als Erste über die Ziellinie laufen lassen. Der Universiade-Titel hat eine große Bedeutung für meine sportliche Karriere. Ich hatte immer wieder Probleme, mein volles Leistungspotenzial auszuschöpfen, wenn es darauf ankam. Diesbezüglich habe ich einen Riesenschritt gemacht. Dieses Rennen war die erste Bestätigung dafür, dass ich es kann.

Wie hast du die Universiade erlebt und das deutsche Team wahrgenommen?

Es war ein sehr schöner Wettkampf, eine Atmosphäre, die man auf keinem anderen internationalen Wettkampf erlebt. Die Universiade ist mehr ein Miteinander, ein aufeinander Zukommen, als ein Gegeneinander. Ich liebe das weil es auch meiner Persönlichkeit entspricht. Ich glaube, dass dieses Umfeld mir ein gutes Gefühl gibt und ich so besser meine Leistung abrufen kann. Im Wettkampf selbst holt man dann natürlich alles aus sich heraus und will

gewinnen aber eben nur im Kontext des Sports. Toll war es auch, Teams sowie Sportlerinnen und Sportler anderer Sportarten kennenzulernen.

Leider lief die Organisation durch den Veranstalter nicht ganz so gut. Es war kaum möglich, sich andere Sportwettkämpfe anzugucken, das hatte ich mir im Vorfeld anders vorgestellt. Außerdem war es sehr schade, dass recht wenige Zuschauer im Stadion waren. Da steckt sehr viel mehr Potenzial drin. Ich hoffe, dass wir das besser hinbekommen, sollten wir die Universiade 2025 in Deutschland austragen.

Im Jahr 2018 bist Du bereits Studierenden-Weltmeisterin im Crosslauf geworden. Welchen Stellenwert haben studentische Wettkämpfe für Dich?

Wie schon erwähnt, ist das Gefühl ein anderes. Vielleicht liegt es auch daran, dass alle ein ähnliches Lebenskonzept haben und man sich mehr so fühlt, als sei man unter seinesgleichen. Das verbindet. In Deutschland beziehungsweise an meiner Universität ist man doch eher eine Seltenheit als Leistungssportlerin.

Nur wenige Wochen nach Gold in Neapel hast Du Deinen ersten Deutschen Meistertitel in Berlin gefeiert. Wie ordnest Du Deine Saison ein, und was war für Dich der schönste Moment?

Ich hatte eine tolle Saison, die erste Saison, in der ich das Gefühl hatte, mein ganzes Potenzial zeigen zu können. Es war auch ein besonderer Moment, bei der DM in Berlin im gefüllten Olympiastadion zu Gold zu laufen. Allerdings war bei allen Rennen im Hinterkopf, noch die WM-Norm erfüllen zu müssen, von der ich wusste, dass ich sie in den Beinen habe. Als ich bei der Team-EM in Stettin nicht nur meine Bestzeit von 4:05 min aufstellen, sondern auch die WM-Norm erfüllen konnte, fiel zum ersten Mal die

Anspannung ab. Da habe ich das erste Mal realisiert, was ich alles erreicht habe.

Trotz der schönen Momente inklusive erster WM-Teilnahme gab es auch Rückschläge zu verkraften. Wie sehr hast Du Dich über das Vorrundenaus über die 1.500 Meter-Distanz bei der WM in Doha geärgert?

Es hat mich nicht lange geärgert. Natürlich war ich im ersten Moment sehr traurig, weil es nicht das war, was ich kann. Aber die WM ist eine andere Welt. Es war ein nächster Schritt, dort mitzulaufen. Und ich möchte noch weitere gehen. Deshalb erinnere ich mich immer wieder daran, von wo ich komme, was meine Ziele mal waren und wo ich jetzt stehe. Als Sportler tendieren wir dazu, uns nach Erfolgserlebnissen direkt die nächsten Ziele zu setzen und sind somit immer „hinterher“. Es ist aber wichtig, Momente zu genießen, Momente wie die Universiade. Ich bin sehr dankbar für diese Saison; sie wird immer eine besondere in meiner sportlichen Karriere sein.

Du hast mittlerweile viel Erfahrung mit der Verbindung von Studium und Spitzensport gesammelt. Was kannst Du Leistungssportlerinnen und -sportlern, die jetzt anfangen zu studieren, mit auf den Weg geben?

Es ist auf jeden Fall eine Herausforderung, aber gut machbar. Ich selbst habe etwas gebraucht, um meinen Rhythmus zu finden, in dem beides gut funktioniert. Dabei sollte man sich Zeit lassen und bestimmen, in welchen Phasen oder Jahren man den Fokus auf das eine oder das andere legt. Insgesamt ist es wichtig, nicht zu streng mit sich zu sein. Da jeder anders belastbar ist oder andere Ablenkungen braucht, ist es sinnvoll, sich seine Ziele und Schwerpunkte bewusst zu machen und dementsprechend zu planen.

Welchen Stellenwert nimmt für Dich das Studium ein?

Mir ist es wichtig, dass ich es geschafft habe, neben dem Leistungssport zu studieren. Ich

finde es toll, mich akademisch zu bilden, so ein Privileg genießen zu können und auch für meine Zukunft nach dem Leistungssport eine Perspektive zu haben. Außerdem habe ich viele Menschen kennengelernt, die nichts mit Leistungssport zu tun haben. Diese Begegnungen sind mir für meine Weitsicht wichtig.

Spitzensport ist nicht immer Rampenlicht und Großveranstaltung – wie schaffst Du es, Dich Tag für Tag zum Training zu motivieren?

Was das Training angeht, überlege ich keine Sekunde, ob ich es mache oder nicht. Egal, ob ich Lust darauf habe oder nicht: Es wird gemacht so wie Zähneputzen. Mit Zielen vor Augen geht das gut. So bekommt man nicht nur Belohnungen, wenn man bei einer Großveranstaltung startet, sondern ist nach jeder einzelnen Einheit stolz, es geschafft zu haben. Es ist durchaus eine große Quälerei, aber ich glaube, dass man für besondere Momente und Glück immer etwas mehr investieren oder einen schmerzenden Part erdulden muss.

Wenn Du von Quälerei sprichst: Wie sieht eine normale Trainingswoche bei Dir aus?

Ich habe je nach Phase acht bis zehn Trainingseinheiten. In der Vorbereitung sind das dann bis zu 120 Kilometer, also viele Dauerläufe und dazu drei Mal die Woche harte Tempoläufe. Zusätzlich habe ich Koordinations-, Sprint- und Krafttraining.

Wenn Du drei Wünsche für die Zukunft hättest, was wären diese?

Einen glücklichen Alltag und eine tolle Familie zu haben. Außerdem würde ich mir mehr Miteinander als Gegeneinander auf der Welt wünschen.

Caterina, herzlichen Dank für das Gespräch!

■ Das Interview führte Oliver Kraus, adh-Öffentlichkeitsreferent



DAS BESTE AUS
THEORIE & PRAXIS



SPORT-THIEME® AKADEMIE 2020

Die Sport-Thieme Akademie ist eine 4-stündige Veranstaltung, um sich sowohl in **Theorie als auch Praxis fortzubilden**. Alles an einem Tag – alles an einem Ort. Die Akademie tourt alle zwei Jahre durch die bewegungsbegeisterten Länder Deutschland, Österreich und die Schweiz.

Die Veranstaltung richtet sich an alle Sportinteressierte, die zumeist selbst eine Gruppe betreuen, trainieren oder therapieren. Sportlehrer, Übungsleiter und Erzieher sind genauso wie Mitarbeiter aus Fitnessstudios, med. Einrichtungen oder Hochschulsporteinrichtungen herzlich willkommen.



Eindrücke von der Sport-Thieme Akademie...

vollständiges Video unter sport-thieme.de/Akademie

Die kostenlose Tagesveranstaltung besteht aus einem Theorievortrag und zwei Praxisworkshops. Für den fachlichen Input und die Expertise kümmern sich drei professionelle Referenten, die bei jeder Akademie ein anderes Thema zum Schwerpunkt nehmen. Neben viel Spaß und einer tollen Stimmung besteht die Besonderheit aus der Verknüpfung zwischen Theorie und Praxis, die aufeinander aufbauen. Die sportwissenschaftlichen Erkenntnisse werden direkt im Praxisteil mit Übungen und unterschiedlichsten Produkten vertieft. Dabei berücksichtigen wir auch die Bedürfnisse der unterschiedlichen Teilnehmer, indem wir Übungsvarianten präsentieren.

Theorievortrag

„Bewusst bewegen – natürliche Bewegungsressourcen entdecken und stärken“ Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der bewussten Wahrnehmung der Bewegung

Praxisworkshop I

„Bewegung bewusst und effizient stärken“ Bewegungsmuster und Techniken aus Sport, Fitness und Therapie gemeinsam erleben und anleiten

Praxisworkshop II

„Bewegung bewusst und differenziert entdecken“ 10 Stationen – 10 vielfältige Erlebnisse für Auge, Ohr und Muskel

- Lemwerder 09. März 2020
- Sögel 10. März 2020
- Leverkusen 11. März 2020
- Warendorf 12. März 2020
- Hannover 13. März 2020
- Malente 16. März 2020
- Hamburg 17. März 2020
- Rostock 18. März 2020
- Berlin 19. März 2020
- Dessau 20. März 2020
- Wien (AT) 04. Mai 2020
- Burghausen 05. Mai 2020
- München/Oberhaching 06. Mai 2020
- Innsbruck (AT) 07. Mai 2020
- Herisau (CH) 08. Mai 2020
- Sursee (CH) 09. Mai 2020
- Sindelfingen 11. Mai 2020
- Frankfurt a. Main 12. Mai 2020
- Adelsdorf 13. Mai 2020
- Dresden 14. Mai 2020
- Ilmenau 15. Mai 2020



In Kooperation mit dem Hochschulsport.

**Zertifikat
für 5 LE***

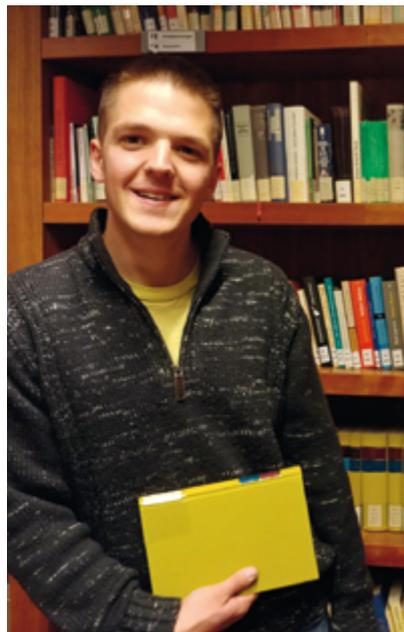
* Sie erhalten ein Zertifikat, das von vielen Sportfachverbänden (u.a. Niedersächsischer Turner-Bund) mit 5 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt wird.

JETZT PLÄTZE SICHERN!

Alle Infos und Anmeldung:
sport-thieme.de/Akademie

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

Joshua Kliewer studiert im dritten Fachsemester an der Goethe Universität Frankfurt am Main im Masterstudium Sozialwissenschaften des Sports. Seit einem Jahr engagiert sich der 23-jährige Ausdauersportler als studentischer Mitarbeiter im Hochschulsport. Im Interview spricht er über seine Arbeitsschwerpunkte, Höhepunkte und Ziele.



Joshua Kliewer, studentischer Mitarbeiter im Hochschulsport Frankfurt

Wie kam es, dass Du als studentischer Mitarbeiter im Hochschulsport Frankfurt angefangen hast? Was hat Dich dafür qualifiziert? Mit meinem abgeschlossenen sportwissenschaftlichen Bachelor-Studium bin ich formal qualifiziert in einer organisierten Sporteinrichtung mitzuarbeiten. Darüber hinaus haben meine Vorerfahrungen im universitären Bereich sowie weitere Qualifikationen wie Trainerlizenzen bestimmt dazu beigetragen, mich auszuwählen.

Welchen Stellenwert hat der Hochschulsport an der Uni Frankfurt?

An der Goethe Uni ist der Hochschulsport (ZfH) bei den Studierenden sehr beliebt. Durch die vielfältige Auswahl an Kursen aber auch durch andere Angebote finden in der Regel alle Studierenden etwas Passendes. Die einen können sich fordern, die anderen mögen es eher moderat, wieder andere können neue Leute kennenlernen.

Was sind Deine konkreten Aufgaben?

Mein Aufgabenbereich ist sehr vielfältig. Zum einen koordiniere ich das Projekt GoethePlay. Ein Spielefahrrad ist nun auch auf den Campi der Goethe Universität unterwegs und ermöglicht den Studierenden eine rekreative, abwechslungsreiche und vor allem aktive Pausengestaltung. Mit Volleyball,

Roundnet, Wikinger-Schach und vielem mehr kann der Uni-Alltag aufgelockert werden. Zum anderen bin ich Ansprechpartner für die am Hochschulsportprogramm teilnehmenden Studierenden. Insbesondere den internationalen Studierenden stehe ich mit Rat und Tat zur Seite, denn ich arbeite auch mit den Arbeitsbereichen für Internationales zusammen. Ansonsten bin ich das Bindeglied zwischen der Fachschaft Sport und dem ZfH und vertritt gegenseitig die Interessen.

Wie arbeitet Ihr im Hochschulsport-Team zusammen und welche Bedeutung hat dabei Deine studentische Perspektive?

Unser Team ist ein recht junges Team, nicht nur im Hinblick auf das Alter, sondern auch hinsichtlich der Dienstdauer. In der aktuellen Konstellation arbeiten wir erst seit Anfang 2019 zusammen. Somit laufen viele Dinge

auf Augenhöhe. Es gibt zwar eine formale Hierarchie, die sich jedoch nur auf die Ebene der konkreten Verantwortung bezieht. Im wöchentlichen Meeting besprechen wir zu Beginn jeder Woche, welche Themen anstehen. Dabei ist auch immer Raum, sich über Erfahrungen auszutauschen und gegenseitig neue Perspektiven anzustoßen. So habe ich als Student eine sehr stark wissenschaftlich geprägte Sichtweise, andere berücksichtigen vermehrt wirtschaftliche Aspekte.

Was war ein besonderer Höhepunkt Deiner bisherigen Tätigkeit?

Jeder Tag im ZfH ist unterschiedlich und stellt mich vor neue Herausforderungen. Auch wenn diese Floskel total abgedroschen klingt, so ist sie doch wahr. Da ist es auch nicht verwunderlich, dass mein Highlight die unterschiedlichen Aufgaben an sich sind und die Art und Weise, wie die einzelnen Zahnräder im Team ineinandergreifen und funktionieren. Das ist echt ein tolles Gefühl.

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

Perspektivisch haben wir es uns in einer studentischen Projektgruppe zur Aufgabe gemacht, uns mit Fragen studentischer Gesundheit auseinanderzusetzen. Dabei spielt natürlich institutionell gesehen der Hochschulsport eine zentrale Rolle. Wir möchten nach wissenschaftlichen Standards ein transdisziplinäres Projekt auf die Beine stellen und verstehen dessen Konzeption ebenfalls wissenschaftlich. Durch das transdisziplinäre Moment haben wir ein extrem umfangreiches Repertoire, aus dem wir schöpfen können. So betrachten wir beispielsweise jede der sogenannten „Maßnahmen“ im Gesundheitsbereich als eine gesundheitspädagogische Intervention, weshalb dort



Joshua Klierer findet beim Bergwandern Ausgleich zum Job und Studium

auch die Grundlagen für ein studentisches Gesundheitsprojekt zu finden sind. Daher liegt es auch nicht fern, dass wir unser Projekt auf den Namen „studentische Gesundheitsbildung“ getauft haben. Das Interessante ist, dass so der Begriff der Ganzheitlichkeit nicht einfach nur so dahergesagt ist, sondern ebenfalls auf den ersten Blick vom Gesundheitsthema relativ entfernte Kategorien, wie beispielsweise Menschenbild, Lehren oder Lernen, mit in den Blick genommen werden müssen.

Was kann die sportwissenschaftliche Herangehensweise an Handlungsfelder des Sports mit Blick auf aktuelle gesellschaftliche Fragestellungen bedeuten?

Genauso, wie gesundheitsbezogene Themen erst auf einer wissenschaftlich verstandenen gesundheitspädagogischen Ebene eine professionelle Relevanz erfahren, so gilt dies aus meiner Perspektive auch für die weiteren Themenfelder des Sports. Denn in keiner anderen Wissenschaft zeigen sich gesellschaftliche Probleme so vehement, wie im Sport. Zum Beispiel manifestiert sich die Ellbogen-gesellschaft als vermeintlich anthropologi-

scher Tatbestand in der Dopingproblematik. Selbst die internationalen Vorgehensweisen des IOC und aller damit verbundenen Verbände müssen sehr skeptisch hinsichtlich ihrer Grundsätzlichkeit beäugt werden. Des Weiteren fordert die gesamte Sportwissenschaft mehr Interdisziplinarität und versucht vom grünen Tisch aus Themen wie die Migrationsfrage mit den vermeintlich sozialen Strukturen des Sports zu lösen. Doch ein Kernpunkt des Sports, der bisher keine eindeutige wissenschaftstheoretische Bearbeitung erfahren hat, ist, dass Sport immer von Gleichheit zu Ungleichheit strebt. Wie passt das mit einem inklusiven Gesellschaftsverständnis zusammen? Welche Fragen bedürfen einer wissenschaftlichen Klärung?

Warum sollte sich der adh als Sport- und Bildungsverband um die Ausrichtung einer Universiade in Deutschland bewerben?

Ich denke, wenn wir oben angesprochenen Perspektiven aktiv und nicht nur reaktiv begegnen wollen, dass dann ebenfalls eine Konzeption eines internationalen Sportgroßevents wissenschaftlich verstanden werden kann. Mit einem vernünftigen

Infos zum Hochschulsport Frankfurt

Hochschulsportleiter: Martin Miecke

Zahl der Studierenden:

47.334 (WS 18/19)

Anzahl der Sportarten: 108

Anzahl der Übungsleitenden: 152

Kapazität der Hochschulsportkurse:

bis zu 16.000 Teilnehmende

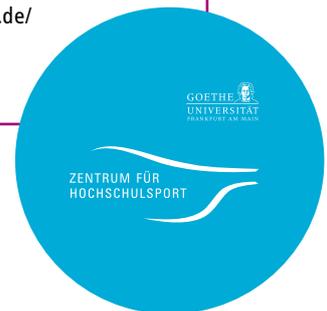
Profil/Schwerpunkte:

Breiten- und Gesundheitssport

Weitere Infos:

www.uni-frankfurt.de/

hochschulsport



Idealismus kann somit eine neue Ära von internationalem Sport angestoßen werden. Das beinhaltet unter anderem eine Bewusstseins-schärfung für die Risiken und Schäden, mit denen wir uns moralisch an der Menschheit und an unserem Lebensraum Erde vergehen. Die Chance, eine solche Großveranstaltung als globales Friedensangebot zu interpretieren und sich damit über die Grenzen der Zweckmäßigkeit des Sports hinaus zu bewegen, würde auch politisch ein deutliches Zeichen setzen.

Was verbindest Du auf ganz persönlicher Ebene mit dem Sport?

Ich bin durch und durch Ausdauersportler. Ich kann mich sowohl für Marathon, Ultratriathlon als auch für alpines Bergwandern begeistern. Hauptsache, die Herausforderung stimmt, und ich kann in die fantastische Welt des Abenteuers abtauchen.

Vielen Dank für das Gespräch!

- Das Interview führte Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin



WETTKAMPF- PROGRAMM

**DHM
DHP**



adh-Open Sportklettern
26.10.2019
Uni Weimar

DHM Taekwondo
03.11.2019
Uni Frankfurt/Gelnhausen

DHM Kanupolo (Mixed)
23./24.11.2019
Uni Kiel

DHM Crosslauf
24.11.2019
HS Darmstadt

DHM Judo
30.11./01.12.2019
Uni Hannover

DHM Ju-Jutsu
07.12.2019
Uni Würzburg

DHM Fechten (Einzel)
Dezember 2019
Uni Würzburg/
Tauberbischofsheim

DHM Reiten (Endrunde)
12.-15.12.2019
Uni Oldenburg/Uni Vechta

DHM Ski Alpin
09./10.01.2020
Uni Konstanz/Warth-Schröcken

DHM Sportklettern*
01.02.2020
TU Ilmenau

DHM Leichtathletik (Halle)
12.02.2020
Uni Frankfurt/Kalbach

DHM Ergorudern
29.02.2020
Uni Leipzig

DHM Snowboard/Freeski
14.-21.03.2020
HS Darmstadt/Les Deux Alpes

* Die Vergabe der DHM Sportklettern 2020 an die TU Ilmenau erfolgte vorbehaltlich der Aufnahme der Sportart Sportklettern in den adh-Sportartenkanon.

**adh-Open
adh-Trophy**

Klick rein!

Facebook
hochschulsportverband

Twitter
adhGER

Instagram
adh.de

Video
Hochschulsport.TV

adh.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages.

SAVE THE DATE!

adh-Trainingstage Ski Alpin
28.11.-02.12.2019
Uni Konstanz/Kaunertal

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

Gesundheitspartner



Offizieller Ball-Partner



Fitnesspartner

MATRIX

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



MX4

TRAINING SYSTEM

INSPIRE MEMBERS. DELIVER RESULTS.

Wenn Sie meinen, Sie verfügen nicht über die Zeit, das Know-How oder den Platz, um ein eigenes Group-Trainingskonzept in Ihrem Club umzusetzen, dann sollten Sie jetzt von unserer innovativen Group Fitness Lösung MX4 profitieren. MX4 ist ein Komplettangebot, bestehend aus exklusiven Matrix Trainingsgeräten, passendem Zubehör sowie speziell entwickelten, fortlaufenden Trainingsprogrammen. Individuell. Flexibel. Skalierbar.



MATRIX

OFFIZIELLER FITNESSGERÄTE-AUSSTATTER



MATRIX

OFFIZIELLER LIZENZPARTNER



MATRIX

OFFIZIELLER PARTNER

www.matrixfitness.eu

Matrix - Johnson Health Tech. GmbH | Europaallee 51 | 50226 Frechen | Tel: +49 (0) 2234 9997 100