

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



HOCHSCHULSPORT

adh.de

Winter-Universiade

CampusPlus

Studis im Vorstand

1 | 2019

# SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

*Wir sind Ihr Team!*



# JAHRE

**Wir feiern –  
Sie gewinnen!**

Weitere Informationen zu  
den Gewinnen und  
Teilnahmebedingungen  
finden Sie unter  
[sport-thieme.de/70jahre](http://sport-thieme.de/70jahre)

0219815

## JUBILÄUMS-CHALLENGE AM 16. & 17.5.2019 AUF DER ADH-PERSPEKTIVTAGUNG

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



Auf der diesjährigen adh-Perspektivtagung können Sie  
am Sport-Thieme-Stand an unserer Jubiläums-Challenge  
teilnehmen.

Wählen Sie  
zunächst Ihre  
Challenge aus:



70 Sprünge über  
die Movebox

oder



70 Kniebeugen

Bei erfolgreicher Absolvierung von  
70 Wiederholungen in einer der Übungen,  
können Sie sich einen der folgenden  
Preise aussuchen:

Fazien-Ball  
„Kork“



oder

Elastisches  
Textilband  
10 kg oder 15 kg  
Zugstärke



[sport-thieme.de](http://sport-thieme.de)  
Tel. 05357 18186



[keyaccount@sport-thieme.de](mailto:keyaccount@sport-thieme.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 2086-13

#### Fotos

adh-Archiv  
EUSA-Archiv  
FISU-Archiv  
Arndt Falter  
Benjamin Heller  
Susie Knoll  
Krasnojarsk 2019  
Leuphana  
Martin Siegmund  
TU Kaiserslautern

#### 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).

## nachgefragt

adh-Strukturprozess: Ein kurzer Blick zurück nach vorn  
Axel Schäfer: „Für eine Universiade in Deutschland  
sehe ich größeres Potenzial denn je“

4

4

6

## partner

Molten: Innovative Bälle mit höchsten Qualitätsstandards  
München goes Uni-Liga

10

10

13

## gesundheitsförderung

Studentische Gesundheitsförderung an der TU Kaiserslautern

14

14

## bildung

Nachhaltigkeit: Querschnittsthema an der Leuphana Lüneburg

17

17

## wettkampf

Winter-Universiade rundum erfolgreich  
Hanna Klein: Ständiges Austesten der eigenen Grenzen  
Wieder mit frischen Ideen am Start: Die Techniker

20

20

24

26

## studentisch

Im Portrait: Der studentische Vorstand

28

28

Partner des Hochschulsports

Gesundheitspartner

Fitnesspartner

**SPORT-THIEME®**



**MATRIX**

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## adh-Strukturprozess: Ein kurzer Blick zurück nach vorn

In den Jahren 2011 bis 2016 führte der adh, beauftragt von der Vollversammlung, einen umfangreichen Strukturprozess durch. adh-Generalsekretär Dr. Christoph Fischer betrachtet den Verlauf und die Ergebnisse des Prozesses und gibt einen Ausblick auf kommende Herausforderungen.

Als ich vor knapp dreieinhalb Jahren meinen Dienst als adh-Generalsekretär aufgenommen habe, fühlte ich mich in Bezug auf den Strukturprozess überwiegend als teilnehmender Beobachter. In den letzten Sitzungen der Strukturkommission und der Koordinierungsgruppe bestand noch eine größere Distanz zu dem Reformprojekt, die sich spätestens mit der Präsentation der Ergebnisse im Gremienherbst in den Landes- und Regionalkonferenzen auflöste. Seitdem war ich bis heute unmittelbar in die Umset-

zung der Strukturveränderungen eingebunden. Der nachfolgende Überblick kann also keine neutrale Evaluation ersetzen, sondern nur vom eigenen Handeln gefärbte Ansichten wiedergeben. Dabei möchte ich, ohne eine Wertung vorzunehmen, das Erreichte oder Nicht-Erreichte kritisch betrachten.

### Allem Anfang wohnt ein Zauber inne

Am 20. November 2011 wurde in Bochum durch die adh-Vollversammlung der Auftakt für den Strukturdiskussionsprozess gegeben, der bis zu seiner formalen Verabschiedung bei der adh-Vollversammlung in Kassel fünf Jahre dauerte. Liest man den Protokollauszug im Ganzen mag er zwar am Ende per Akklamation entschieden worden sein – aus der mehrfach betonten Aufforderung der Mitgliedschaft regelmäßig eingebunden und informiert zu werden, lässt sich

jedoch eine gewisse Skepsis an der Basis erkennen. Auch der einleitende Satz, dass der Vorstand „auf Nachfrage [sic] aus der Vollversammlung (...) die Beweggründe für die angestrebte Gremienstrukturdiskussion darlegt“ irritiert, wenn man betrachtet, um welche Dimensionen es bei diesem Vorhaben gegangen ist und welche Wichtigkeit ihm beigemessen wurde. Die an gleicher Stelle angegebene inhaltliche Begründung des Prozesses lässt Spielraum offen, welche Zielsetzungen mit dem angestrebten Vorhaben konkret verbunden waren: „Ausgangspunkt für die Überlegungen sind u.a. Entwicklungen in der jüngeren Vergangenheit, wie die gegenwärtige Profilgebung und inhaltliche Zuweisung von Aufgabengebieten einzelner Ausschüsse, die Rahmenbedingungen und Vorgaben der aktuellen Gremienarbeit sowie die strukturellen Veränderungen an den Hochschulen, die sich z.B. auf die Kapazitäten und Ressourcen der Studierenden bzw. Bediensteten auswirken und entsprechenden Einfluss auf deren ehrenamtliches Engagement haben“ (Protokoll der 106. adh-VV, S. 4). Folgt man den Aussagen von Prozessbeteiligten, lag der



Abschließende Diskussion der Strukturreform bei der Vollversammlung 2015 in Jena

Schwerpunkt des Prozesses in einer Professionalisierung des Verbandshandelns, die durch eine Stärkung des Hauptamts zu einer Entlastung der ehrenamtlichen Strukturen des Verbands, insbesondere des Vorstands, führen sollte.

## Der Prozess

In der Zeit zwischen November 2011 und 2016 trafen sich die dafür eingesetzte Strukturkommission über 15 Mal und die Koordinierungsgruppe acht Mal. Der Prozess wurde in seiner Laufzeit bei vier Vollversammlungen – insbesondere in Bochum 2013 (Leitbilddiskussion) und Jena 2015 (abschließende Diskussion der Strukturreform) – thematisiert. Darüber hinaus stand er regelmäßig auf den Agenden der Vorstands- und Verbandsratssitzungen. Nach der letzten Sitzung der Strukturkommission ging es nach dem Gremienherbst 2015 in die Diskussion bei der adh-Vollversammlung in Jena. Hier wurde vor dem parlamentarischen Teil der Vollversammlung durchaus kontrovers diskutiert. Der erreichte Kompromiss wurde der Mitgliedschaft in einem synoptischen Vergleich vorgestellt. Die Vertreterinnen und Vertreter der Mitgliedshochschulen erteilten dem Vorstand dann mehrheitlich den Auftrag, gemeinsam mit der adh-Geschäftsstelle die Satzung zu überarbeiten. Das Jahr 2016 stand ganz im Zeichen der Satzungsänderung sowie der frühzeitigen und intensiven Vorstellung der neugefassten Satzung in den Landes- beziehungsweise Regionalkonferenzen. Bei der Vollversammlung 2016 in Kassel verabschiedeten die Delegierten die neue Satzung mit großer Mehrheit.

## Die Implementierung

Im Nachgang der Vollversammlung 2016 oblag es dem Vorstand und der Geschäftsstelle, die neu verfasste Struktur mit Leben zu füllen und die Gremien und Organe mit ihrer neuen Aufgabenstellung und ihrem neuen Selbstverständnis vertraut zu machen. In den zentralen Gremien Vorstand,

Länderrat, Beirat Bildung und Entwicklung und der Wettkampfkommision wurde dies in den konstituierenden Sitzungen beziehungsweise im Vorstand in einer Klausurtagung intensiv bearbeitet. In diesem Kontext wurde auch das Papier „Elemente erfolgreicher Vorstandsarbeit“ entwickelt, das sowohl für die Zusammenarbeit im Vorstand sinnstiftend war, als auch für die Diskussion des Selbstverständnisses der anderen Gremien genutzt wurde. Dieses Vorgehen war ein zentraler Faktor für den Erfolg der Einführung der neu geschaffenen Struktur. Denn nur so konnte der Wandel der strategisch-inhaltlichen Ausrichtung der neuen Gremien praktisch angegangen werden. Die kurze „Evaluation“ oder besser Feedbackrunde, die ich mit den Gremienvertreterinnen und -vertretern im Herbst 2018 durchführen durfte, hat gezeigt, dass für die Gremienmitglieder die Einführung in ihre Arbeit hilfreich war, um die neue Ausrichtung nachzuvollziehen. Im Rahmen dieses Beitrags möchte ich nicht mehr im Detail auf die Rückmeldungen aus den Gremien eingehen, da schon an anderer Stelle berichtet wurde. Nur so viel sei gesagt – die Mitglieder der Gremien sehen, was vielleicht auch nicht weiter verwunderlich ist, die Umsetzung als weitestgehend gelungen an. Sie haben sich aber für die kommende Legislaturperiode vorgenommen, ihre Arbeitsweise und die Erfüllung der durch den Strukturprozess gesetzten Aufgabenstellung weiter zu optimieren.

Als eine Erfolgsstory des Strukturprozesses kann mit Blick auf die Rückmeldungen aus der Feedbackrunde auf der einen Seite die Einführung der Projektgruppen gesehen werden. Durch sie wird die Partizipation der Mitgliedschaft bei der Lösung aktueller Herausforderungen des Verbands sichergestellt. Die Beteiligung der Gruppen wird verbandsöffentlich ausgeschrieben, lediglich die Darstellung der Arbeitsergebnisse wurde auf Anregung aus der Mitgliedschaft

im Nachgang der Vollversammlung im Jahr 2018 in Potsdam ausgeweitet. Auf der anderen Seite gibt es auch erhoffte Aspekte, die sich mit den verabschiedeten Strukturänderungen bisher nicht eingestellt haben. Dazu zählt die gewünschte Professionalisierung, verbunden mit einer Stärkung des Hauptamts. In anderen Verbänden wurde dieser Weg mit der Umstellung auf einen hauptamtlichen Vorstand nach BGB § 26 und der Einführung eines Präsidiums beschritten. Eine Weiterentwicklung, die man vielleicht schon im Rahmen einer Evaluation des Strukturprozesses in Betracht ziehen könnte.

## Der Blick nach vorn

Die Mitgliedschaft hat im Jahr 2016 die Zustimmung zur neuen Satzung mit dem Wunsch verbunden, nach vier Jahren die Wirksamkeit der Strukturveränderungen zu evaluieren. Hier stellt sich die Frage: Wie kann eine wirklich unabhängige und kritische Auseinandersetzung durchgeführt werden? Der Verband sollte im kommenden Jahr 2020 einen umfassenden Rückblick auf den Strukturprozess vornehmen. Allein der Umfang des Prozesses und der damit verbundene Aufwand in den Jahren 2011 bis 2015 gebieten, sich kritisch mit den langfristigen Effekten der seinerzeit getroffenen Entscheidungen auseinanderzusetzen. Es sollte zum einen ermittelt werden, ob gewünschte Änderungen tatsächlich eingetreten sind. Zum anderen sollten auch die in den Überlegungen des Prozesses verworfenen Ideen noch einmal geprüft werden. Wichtig ist dabei, dass die Evaluation durch eine unabhängige Organisation durchgeführt wird, die zuvor nicht in den Prozess eingebunden war. Und es sollten – auch wenn sie im adh nicht mehr aktiv sind – die frühen Protagonistinnen und Protagonisten des Strukturprozesses befragt werden. Denn nur wenn man genau fragt, wo man zu Beginn hin wollte, kann man am Ende sagen, ob man dort auch angekommen ist.

■ Dr. Christoph Fischer, adh-Generalsekretär

## Axel Schäfer: „Für eine Universiade in Deutschland sehe ich größeres Potenzial denn je“

Bei der Winter-Universiade 2019 war Axel Schäfer, Mitglied des Bundestags, zu Gast. Im Interview spricht er über seine Eindrücke aus Krasnojarsk, über die Bedeutung der Universiade und das Potenzial einer Universiade-Ausrichtung in Deutschland.

**Herr Schäfer, Sie haben schon mehrfach die Universiade besucht. Woher kommt Ihre Begeisterung für diese Spitzensportveranstaltung?**

Ich bin seit meiner Jugend eng mit dem Sport verbunden. Da in meiner Heimatstadt Bochum ein Olympiastützpunkt sowie acht Hochschulen mit 58.000 Studierenden und einer sehr engagierten adh-Mitgliedshochschule vor Ort sind, habe ich einen engen, lokalen Bezug zum studentischen Sport. An den Universiaden begeistert mich besonders, dass sich hier Leistungssportlerinnen und -sportler aus der ganzen Welt begegnen und aneinander messen. Dabei geht es sowohl um die Ergebnisse als auch um den interkulturellen Austausch der Studierenden. Durch die Altersbegrenzung von 18 bis 25 Jahren trifft sich bei den Universiaden tatsächlich die Jugend der Welt – anders als bei den Olympischen Spielen, bei denen man auch noch mit über 60 Jahren teilnehmen und Medaillen gewinnen kann.

**Für Sie als Mitglied des Bundestags hat diese Veranstaltung sicher auch eine sportpolitische Dimension. Wie würden Sie diese beschreiben?**

Der Bundestag ist zuständig für die Förderung des Spitzensports und dazu gehören



Axel Schäfer

natürlich auch die Universiaden. Neben meiner persönlichen Begeisterung für den Sport finde ich es als Abgeordneter wichtig, dass den Spielen und den Aktiven durch die Präsenz von politischen Repräsentantinnen und Repräsentanten der Respekt zuteil wird, der ihnen gebührt. Zudem ist es für Deutschland als Veranstaltungsland von sportlichen Großereignissen wichtig, Kontakt zu den internationalen Verbänden zu halten. Die Anwesenheit bei solchen Events unterstreicht unser Interesse.

**Wie hat sich Russland aus Ihrer Sicht als Gastgeberland präsentiert?**

Die Wettbewerbe waren sehr gut organisiert, die Sportstätten und das Universiade-Dorf bemerkenswert und es ist sehr beeindruckend, welche große Zahl an Volunteers sich engagiert hat.

Sie konnten sich durch Ihre regelmäßigen Besuche in den vergangenen Jahren ein sehr gutes Bild über die Entwicklung der Universiaden, den größten Multisportveranstaltungen nach den Olympischen Spielen, machen. Was hat sich aus Ihrer Sicht verändert? Was den Charakter der Veranstaltung betrifft kommt es immer darauf an, ob das Gastgeberland über eine eigene Tradition verfügt, das heißt, ob es a priori entsprechend öffentliches Interesse gibt, oder ob das Land die Veranstaltung bekommen hat, weil es so wichtig und mächtig ist oder eben der einzige Kandidat.

**Was nehmen Sie als bleibenden Eindruck von den internationalen Begegnungen und dem studentischen Miteinander aus Krasnojarsk mit nach Hause?**

Das Wichtigste ist tatsächlich, dass die Studierenden hier mit fairen Mitteln kämpfen und sehr offen miteinander sprechen. Gerade in der Zeit des wachsenden Nationalismus ist dies entscheidend. Ich setzte große Hoffnung darauf, dass die Generation der bis zu 25-Jährigen sowohl den Gedanken der Multilateralität insgesamt als auch speziell die völkerverbindende Funktion des Sports lebt, erlebt und vorlebt.

**Neben der internationalen Kommunikation geht es bei der Universiade natürlich primär um sportliche Erfolge. Wie sind Ihre Eindrücke vom sportlichen Niveau in Krasnojarsk?**

Insgesamt lag ein Großteil der Wettkämpfe auf Weltcupniveau. Ich habe insbesondere im Eiskunstlauf, im Ski Alpin und im Langlauf Sportlerinnen und Sportler gesehen, die künftige Olympioniken sein werden. Es gibt aber auch – und das ist zwangsläufig bei einem Großereignis – viele Aktive aus dem Nachwuchsbereich, die noch ein Stück hinter der Leistungsspitze zurück sind. Speziell bei der Universiade, denn sie hat den Anspruch, Nachwuchsleistungssportlerinnen und -sportler zu fördern. Außerdem gehört es dazu, dass sich Länder, in denen

der Wintersport bisher keine Priorität hatte, durch Veranstaltungen wie die Universiade in diesem Bereich weiterentwickeln.

**Die deutsche Studierenden-Nationalmannschaft überzeugte in Krasnojarsk mit fünf Medaillen sowie zahlreichen Final- und Anschlussplatzierungen. Wie kann die erfolgreiche Teilnahme von studentischen Top-Sportlerinnen und -Sportlern weiter gesichert werden?**

Zuerst einmal gratuliere ich den Aktiven zu ihren Erfolgen! Dann möchte ich auf die Bedeutung einer engen und kontinuierlichen Zusammenarbeit mit den Spitzenverbänden hinweisen. Darüber hinaus spielt die Verbesserung der Bedingungen für die Duale Karriere eine entscheidende Rolle.

**Welche Weichenstellungen sind Ihrer Meinung nach von Seiten des Sports und der Politik erforderlich, um künftig eine noch bessere Vereinbarkeit von Studium und Spitzensport zu ermöglichen?**

Wir haben eine wachsende Zahl an Studierenden und eine wachsende Zahl an Hochschulen, die Mitglied im adh sind. Ich bin der Meinung, dass wir den Hochschulsport insgesamt aufwerten und dazu beitragen müssen, dass ihm der Stellenwert eingeräumt wird, den er verdient. Meine Funktion sehe ich darin, mich beim Deutschen Olympischen Sportbund für eine bessere Verzahnung zwischen Studium und Spitzensport einzusetzen. Das allerwichtigste ist, strukturelle Voraussetzungen zu schaffen und bei den handelnden Personen für den Hochschulsport und den studentischen Spitzensport zu werben. Wir machen in Deutschland sehr unterschiedliche Erfahrungen. Es gibt Hochschulen, an denen es hervorragend läuft und Hochschulen, an denen man den Eindruck hat, es seien nur unsportliche Menschen vor Ort. Aber das ist Gott sei Dank eher die Ausnahme. Darüber hinaus müssen wir natürlich schauen, dass das Verhältnis bei der Sportförderung, sprich die Haushaltssituation, verbessert

wird. Es geht mittlerweile sehr weit auseinander, was an Mitteln für die Vorbereitung auf Olympische Spiele und für die Vorbereitung auf die Universiade zur Verfügung gestellt wird. Dies hat natürlich spezifisch in Deutschland mit dem öffentlichen Stellenwert der Universiaden zu tun, aber ich halte es nicht für gerechtfertigt.

**Die Universiade wurde als mögliche Großveranstaltung in Deutschland im aktuellen Koalitionsvertrag der Regierung erwähnt. Welches Potenzial sehen Sie für die Ausrichtung einer Universiade in Deutschland?**

Für eine Universiade in Deutschland sehe ich aus drei Gründen ein größeres Potenzial denn je. Erstens: Die letzte Universiade fand vor genau 30 Jahren in Deutschland statt. Dass wir damals für einen anderen Gastgeber sehr erfolgreich eingesprungen sind, habe ich selbst als Zuschauer erlebt. Der zweite Punkt ist, dass wir uns in den letzten zwanzig Jahren leider auch durch eigenes Verschulden fünf Mal erfolglos für Olympische Spiele sommers wie winters beworben haben. Für das Land, das – um es mal salopp zu formulieren – das bestorganisierteste bei Sportgroßveranstaltungen ist, war es natürlich schon ein Stückchen blamabel, dass es die Olympischen Spiele seit 1972 nicht mehr ausrichten durfte. Deshalb werden unsere Bemühungen, Gastgeber einer Universiade, konkret im Sommer 2025, zu sein, auch von herausragender Bedeutung für mögliche Olympische Spiele in Deutschland sein. Drittens hat die Universiade einen Wert an sich. Als Multisportereignis für jüngere Menschen sind es diese Weltspiele wert, auch in Deutschland mehr Aufmerksamkeit und Unterstützung zu erhalten.

**Eine Universiade in Deutschland muss aus adh-Sicht beispielgebend in Punkto Nachhaltigkeit sein. Welche Aspekte sollten Ihrer Meinung ganz besondere Berücksichtigung in der Konzeption finden?**



Axel Schäfer mit Volunteers in Krasnojarsk



Zum einen müssen bestehende Sportstätten genutzt und neue Sportstätten so gebaut werden, dass sie für eine zukünftige Nutzung zur Verfügung stehen. Dies umfasst eine ganze Bandbreite wie beispielsweise auch mobile Elemente, die nach der Veranstaltung an anderen Orten wieder aufgebaut werden können. Darüber hinaus benötigen wir ein grundlegendes ökologisches Konzept was die Stadt- und Landesentwicklung anbelangt. Mit einer Universiade-Konzeption gilt es, die Themen, die für eine große Zahl von Menschen in Deutschland wichtig sind, nämlich Sport und Freizeit, unter allgemeinen Aspekten – nicht nur kommerziel-

len – zu verbinden. Und schließlich müssen wir Informationen gezielter vermitteln und unsere Sichtweise überzeugender vertreten. Das heißt, bei Bürgerinnen und Bürgern dafür zu werben, dass es um den Sport und seine Werte geht. Es wird darauf ankommen zu erkennen, dass beim Hochschulsport und seinen Veranstaltungen – anders als bei vielen anderen Spitzensportereignissen – nicht der Kommerz im Vordergrund steht und die Funktionärinnen und Funktionäre ehrenamtlich tätig sind. Das schlechte Image des Sports hat mit sehr umstrittenen Funktionären im Spitzenbereich wie dem Internationalen Olympischen Komitee oder der FIFA zu tun. Die berechtigte Kritik, die an dort Verantwortlichen geübt wird, trifft weder auf den adh noch auf den Weltverband des Hochschulsports, die FISU, zu. Daher ist es gut und wichtig, mit den positiven Dingen und Werten, was den Hochschulsport und seine Repräsentanten anbelangt, zu werben.

**Sie sind Mitglied des Parlamentarischen Beirats für nachhaltige Entwicklung. Was sind für Sie als Sportpolitiker die wichtigsten Nachhaltigkeitsthemen mit Blick auf die deutsche Sportlandschaft?**

Deutschland hat als Land mit einer starken Bevölkerungsdichte und als waldreiches und umweltbewusstes Land eine besondere Verpflichtung, in Sachen Nachhaltigkeit beispielgebend zu sein und als Industrienation voranzugehen, was die Vereinbarkeit von Arbeit und Umwelt anbelangt. Dass wir die Erde nur von unseren Kindern geborgt haben, muss den Menschen durch Handeln und Leuchtturmprojekte ins Bewusstsein gebracht werden. An dieser Stelle kann einer Universiade in Deutschland eine sehr wichtige Bedeutung zukommen.

**Vielen Dank für das Gespräch!**

- Das Interview führte Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin



Impressionen von der Universiade-Eröffnungsfeier in Krasnojarsk 2019

Ausrüster der  
Studierenden-Nationalmannschaft

**VAUDE**  
The Spirit of Mountain Sports

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



## 0% PFC – 100% LIEBE ZUR NATUR.

Wir rüsten dieses Produkt mit Eco Finish aus. Diese wasserabweisende Ausrüstung wird auf den Oberstoff Deines VAUDE Produktes aufgebracht. Dadurch perlen Regentropfen ab – und das ohne den Einsatz von umweltschädlichen Fluorcarbonen (PFC). Das schützt Dich vor Regen und hält die Natur sauber.

[greenshape.vaude.com](http://greenshape.vaude.com)

### Men's Miskanti 3in1 Jacket

- Robuste Doppeljacke für Trekking und Wandern
- wasserdicht, winddicht und atmungsaktiv
  - warm
  - vielseitig einsetzbar
  - umweltfreundlich hergestellt



**VAUDE**

The Spirit of Mountain Sports

## Molten: Innovative Bälle mit höchsten Qualitätsstandards

**molten**<sup>®</sup>  
*For the real game*

Seit mehr als zehn Jahren kooperiert Molten mit dem Allgemeinen Deutschen Hochschul-sportverband und liefert Produkte für alle Deutschen Hochschulmeisterschaften in den großen Ballsportarten. Doch wer ist der Ballhersteller, dem die Sportlerinnen und Sportler seit Jahren vertrauen?

### Weltweit führend

Die Firma Molten ist ein weltweit führender Hersteller von Sportbällen und Zubehör. Das japanische Unternehmen wurde bereits 1958 in Hiroshima gegründet und stellt seither Bälle von besonderer Qualität her. Neben Bällen werden auch Zubehör wie Pfeifen, Pumpen oder Balltaschen vertrieben. Die Markenaussage von Molten „for the real game“ fasst zusammen, was durch die Produkte und Aktivitäten erreicht werden soll: Molten ist davon überzeugt, dass es nur zu einem „wirklichen Spiel“ kommt, wenn die Sportlerinnen und Sportler durch optimale Bälle und Sportausrüstung ihr volles Potenzial abrufen und ihre maximale Leistung zeigen können.

Aus diesem Grund wurden in der Vergangenheit immer wieder innovative Produkte entwickelt und auf den Markt gebracht. In den großen Ballsportarten Fußball, Basketball, Handball und Volleyball rüstet Molten zahlreiche Verbände und Ligen aus. Bei großen internationalen Meisterschaften wie Welt- oder Europameisterschaften wird auf die Molten-Bälle vertraut. So sind diese unter anderem als Spielbälle des Handball-Weltverbands (IHF), des Basketball-Weltverbands (FIBA) sowie der UEFA Europa League im Fußball zu sehen. Auf nationaler Ebene ist Molten Partner vieler Landesverbände in



Hart umkämpfter Molten-Ball bei der Studierenden-Weltmeisterschaft Basketball 3x3 2018

den Sportarten Basketball, Handball und Volleyball.

## Von der Idee zum Ball

Als japanisches Unternehmen legt Molten bei der Entwicklung der Bälle sehr viel Wert auf Details. So kann diese schon mal über ein Jahr dauern. Während der Entwicklungsphase werden die Produkte immer wieder verschiedenen Tests im Labor unterzogen. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Rundheit, die Unwucht, die Wasseraufnahme, das Rücksprungverhalten und weitere spieltechnische Parameter gelegt. Neben den objektiven Testmethoden werden die Produkte auch an der Basis getestet. So werden Testreihen bei kleineren und größeren Vereinen – auch in Deutschland – durchgeführt. Durch direkte Befragungen der Aktiven sowie der Trainerinnen und Trainer bekommt Molten ein ungefiltertes Feedback und kann so optimal auf die Bedürfnisse der Spielerinnen und Spieler eingehen. Bis hin zur serienweisen Produktion vergeht viel Zeit.

Die Produktionsstätten befinden sich in Japan, Thailand, China und weiteren asiatischen Ländern. Die Molten-Produkte entstehen zum Großteil in eigenen Fabriken, in denen besonders auf Arbeitsschutz und gute Arbeitsbedingungen geachtet wird.

Die Herstellungsmethoden unterscheiden sich von Ball zu Ball. So werden die meisten Handbälle und viele Fußbälle traditionell von Hand genäht. Die Qualitätsstandards sind hier sehr hoch und die Näherinnen und Näher sind echte Profis in ihrem Gebiet. Auch hier steht die Entwicklung nicht still und so werden für die Herstellung der Molten-Bälle kontinuierlich neue Methoden entwickelt, um die Ballperformance weiter zu verbessern. So werden Fuß- und Handbälle mittlerweile auch geklebt beziehungsweise mit einer kombinierten Verbindungsmethode hergestellt. Im Volleyball und Basketball werden die Top-Bälle mit innovativsten Me-

thoden durch thermische Klebverfahren verbunden. Was die Rundheit angeht, bringt dies die größtmögliche Genauigkeit und fördert optimale Spieleigenschaften. Über Jahre werden neue Maschinen entwickelt, um die Prozesse immer weiter zu verbessern und die Bälle so haltbar wie möglich zu machen. Jeder Ball muss hier andere Kriterien erfüllen: Bei Basketbällen ist ein gutes Sprungverhalten sehr wichtig, im Handball spielt der Grip eine bedeutende Rolle und im Fußball muss das gesamte Ballgefühl passen. Hier gilt es immer, die richtigen Kompromisse zu finden.

Betrachtet man den allgemeinen Aufbau eines Balls, so findet man bei den meisten Bällen verschieden Schichten. Angefangen bei der Blase im Inneren des Balls. Hier haben einige Bälle für ein optimales Sprungverhalten eine luftundurchlässige Blase aus Butyl (beispielsweise Basketbälle), andere Bälle wie Fußbälle bekommen eine Latexblase. Diese Bälle sind weicher, müssen aber häufiger aufgepumpt werden. Über die Blase werden oft Fäden gewickelt, welche für Stabilität sorgen und die Unterkonstruktion darstellen. Für eine angenehme Softness sorgt eine dämpfende Schaumstoffschicht. Durch die Wahl des Obermaterials entsteht schließlich das besondere Ballgefühl beziehungsweise die optimale Griffigkeit.

Durch diverse Materialien und Herstellungsmethoden werden zahlreiche unterschiedliche Modelle produziert, um den vielfältigen Ansprüchen des Marktes zu genügen. Alleine in Deutschland werden über 100 Modelle in verschiedenen Größen und Farben vertrieben. Diese reichen vom einfachen Trainingsball bis hin zum Top-Wettpielball.

Es bleibt kaum ein Wunsch unerfüllt. Hinter dem „Runden“ steckt also mehr, als man sich im ersten Moment denken mag.

- Frank Liebler, Verkaufsleiter West  
Molten Europe GmbH



DHM Beachvolleyball 2018

### Weitere Infos

Für Fragen zu Bällen oder anderen Produkten steht das Molten-Team den adh-Mitgliedshochschulen gerne zur Verfügung.

#### Kontakt

Frank Liebler, Verkaufsleiter West  
E-Mail: [liebler@molten.de](mailto:liebler@molten.de)  
Tel: 0211-507038  
[molten.de](http://molten.de)

# DEIN FORD FIESTA

1.1 l, 63 kW (85 PS)



ab **229€**

**DEINE MTL. ASS-KOMPLETTRATE:**

inkl. Kfz-Versicherung, Kfz-Steuer,  
Überführungs- und Zulassungskosten,  
19% MwSt. & Ganzjahresreifen.

## ALLE MODELLE, INFOS UND BERATUNG:

ASS Athletic Sport Sponsoring GmbH

☎ 0234 95128-40 @ [www.ass-team.net](http://www.ass-team.net)



allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



Anzahlung und Schlussrate fallen nicht an. 20.000 km bis 30.000 km Jahresfreilaufleistung (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich).

Stand: 04.03.2019. Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen.



## Über die Uni-Liga Deutschland

Die Grundidee ist, Hochschulen in Deutschland bei der Planung, Organisation und Durchführung einer Freizeit-Fußball-Liga für Studierende zu unterstützen und dazu ein Rahmenkonzept zur Verfügung zu stellen. Mit dem adh als Kooperationspartner des Projekts werden die generelle Philosophie des adh und seiner Mitgliedshochschulen sowie deren Wünsche, Bedürfnisse und Voraussetzungen berücksichtigt. Interessierte Hochschulen haben entweder die Möglichkeit, mit Hilfe der Uni-Liga Deutschland eine eigene Liga ins Leben zu rufen oder sich mit einem bereits bestehenden Wettbewerb dem Netzwerk anzuschließen. Neben der Unterstützung bei der Organisation einer eigenen Liga haben alle Mitgliedsstandorte unter anderem die Möglichkeit, ihren lokalen Meister für die Uni-Liga Königsklasse, das nationale Finale aller Ligen, zu melden.

Der amtierende Meister der Königsklasse: Gut Kick 2000 aus der Uni-Liga Konstanz

## München goes Uni-Liga!

**Der Zentrale Hochschulsport München wird ab dem Sommersemester 2019 Mitglied des Netzwerks der Uni-Liga Deutschland. Damit bekommt das nationale Projekt, das in Kooperation mit dem adh organisiert wird, die erste Uni-Liga in Bayern.**

„München ist ein Top-Standort und wir freuen uns sehr, dass sich solch eine renommierte Hochschulsporteinrichtung unserem Projekt anschließt. Das zeigt, welchen Stellenwert die Uni-Liga mehr und mehr einnimmt“, sagt Gründer Christoph Köchy. 2005 brachte er in Göttingen die erste Liga an den Start und baute das Projekt 2008 deutschlandweit aus. Seit 2009 ist der adh als Kooperationspartner involviert.

Im vergangenen Jahr rollte der Ball an insgesamt 22 Standorten. Nun kommt mit München ein weiterer dazu, worüber man sich auch in der bayerischen Landeshauptstadt freut: „In München messen sich studentische Teams schon seit vielen Jahren auf dem Fußballplatz und spielen um den Titel des Münchner Hochschulmeisters. Dass dies jetzt als Teil der Uni-Liga in einem verbesserten Format stattfinden kann und sich das Siegerteam nun auch für ein nationales Finale qualifiziert, ist ein Mehrwert für unsere fußballinteressierten Teilnehmenden“, so Andrea Wolfrum, Ressortleiterin Ball- und Spielsport beim Zentralen Hochschulsport München. Den ersten Anstoß auf dem Münchner Uni-Kleinfeld wird es mit Beginn des Sommersemesters 2019 geben.

### Alle Infos und Kontakt

Interesse geweckt? Das Orgateam der Uni-Liga Deutschland steht gerne zur Verfügung! [uni-liga.de](http://uni-liga.de) | [marc.mueller@uni-liga.de](mailto:marc.mueller@uni-liga.de)

- Marc Müller, Uni-Liga Deutschland



Andrea Wolfrum freut sich über den Start der Uni-Liga in München

## Studentische Gesundheitsförderung an der TU Kaiserslautern

Mit CampusPlus wurde an der Technischen Universität Kaiserslautern (TUK) ein neuer Weg im Bereich des Studentischen Gesundheitsmanagements eingeschlagen. CampusPlus hat das Ziel, das Wohlbefinden der Studierenden auf dem Campus zu verbessern und ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen. Ein Schlüssel zum Erfolg ist das partizipative Arbeiten mit den Studierenden.

Seit 2015 beschäftigt sich die TUK intensiv mit dem Thema Studierendengesundheit. Dabei wird Gesundheit nicht nur als „Abwesenheit von Krankheit“ definiert, sondern es wird von dem „biopsychosozialen Modell“ des Psychologen Wilhelm Egger ausgegangen. Der Hochschulleitung ist dieses Thema so wichtig, dass Gesundheit im neu verabschiedeten Hochschulentwicklungsplan 2025 der TUK Einzug gefunden hat. Der Präsident

der TUK, Prof. Dr. Helmut Schmidt, nimmt im Zuge des Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM) die folgende Perspektive ein: „Studierende sollen neben bester wissenschaftlicher Ausbildung und Qualifikation auch gesund aus der universitären Ausbildung auf den Arbeitsmarkt gebracht werden. Die TUK kümmert sich um den Studierenden als Ganzes, nicht einzig um seine wissenschaftliche Qualifikation.“ Aufbauend auf dieser Haltung wurde das Projekt „Leben und Studieren“ gestartet, seit 2016 heißt das Studentische Gesundheitsmanagement an der TUK CampusPlus. Im Auftrag der Universitätsleitung und unter Federführung des Unisports laufen im Team rund um den Leiter von CampusPlus, Max Sprenger, alle Fäden des SGM zusammen. Die Techniker Krankenkasse (TK) unterstützt als Projektpartner in allen Belangen die Entwicklung und Umsetzung des SGM an der TUK.

### Partizipation schafft Begeisterung

Ein Kernelement von CampusPlus ist die Mitgestaltung aller Aktivitäten durch die Zielgruppe. Um möglichst viele Studierende durch Maßnahmen erreichen zu können, braucht es die Nähe und die Interaktion mit ihnen. Gelingt das, werden die Angebote authentisch, weil sie aus der studentischen Lebenswelt entspringen und den Bedürfnissen der Studierenden entsprechen.

Daher arbeiten im CampusPlus-Team circa 20 Studierende. Sie entwickeln Konzepte und führen diese mit der Unterstützung hauptamtlicher Mitarbeitender des Unisports selbst durch. „Die Leitidee dabei ist, dass die Zielgruppe selbst zur Gesundheit beiträgt“, betont Projektkoordinatorin Julia Müller. Auch dadurch erhält das SGM an der TUK eine hohe Akzeptanz.

Nicht nur in der Planung und Umsetzung arbeitet CampusPlus partizipativ, sondern auch im Steuerungsprozess. Über drei Gremien



Hängematten auf dem Campus entschleunigen den Studierendenalltag

erfolgt die inhaltliche Ausrichtung und Steuerung: Lenkungsreis (Hochschulleitung und Projektsteuerung), Steuerkreis (operativ arbeitende Akteure) und ein Studierendengremium (studentische Vertretende möglichst aller Fachschaften und aller Institutionen der TUK, die Einfluss auf Studierendengesundheit haben). All diese Gremien schaffen eine sehr gute Umgebung für die partizipative studentische Gesundheitsförderung.

## Datenerhebung und Auswertung

Gemäß des „Public Health Action Cycle“ (PHAC) ist die Analyse ein wesentlicher Pfeiler des SGM. Um den Status quo zu analysieren, wurden im Sommer 2015 und im Sommer 2018 in Kooperation mit der FU Berlin der University Health Report (UHR) an der TUK durchgeführt. An ihm haben jeweils um die 1.400 Studierende der TUK teilgenommen, was ungefähr 15% der deutschsprachigen Präsenzstudierenden entspricht. Dabei wurden 30 gesundheitsrelevante Themenkomplexe erfasst und analysiert. Die Themen reichen von psychischen Belastungen wie depressives Syndrom oder Burnout über Gesundheitsressourcen wie soziale Unterstützung durch Studierende und Lehrende bis hin zu generalisierten Gesundheitsfaktoren wie Engagement, körperliche/sportliche Aktivität oder Lebenszufriedenheit. Auch klassische Risikofaktoren wie Alkohol-, Drogen- und Tabakkonsum waren Bestandteil der breit angelegten Befragung. Die UHR-Ergebnisse sind für alle Studierenden frei zugänglich. Zusätzlich sind die Themen zielgruppenspezifisch als Poster gestaltet und werden in Form einer Wanderausstellung quer über den Campus präsentiert. Die Ergebnisse wurden außerdem individuell für die Fachbereiche aufgearbeitet, da diese sehr heterogen abschnitten haben. Im Rahmen des PHAC ist es CampusPlus so möglich, daten- und wissensbasiert Maßnahmen zu implementieren und durchzuführen. Diese Maßnahmen können so maßgeschneidert



Studierende beim Eröffnungsspiel von Game of TUK: Battle auf dem Schwebebalken

auf die Bedürfnisse der Fachbereiche angeboten werden. Zum Beispiel wurde in drei Fachbereichen eine bewegungsfördernde Maßnahme (take the stairs) in den jeweiligen Gebäuden umgesetzt.

## Projektbeispiele

Viele Maßnahmen von CampusPlus sind niederschwellig angelegt und entsprechen einem weit gefassten Gesundheitsverständnis. So kann ein gesellschaftliches Event wie die OpenStage in der anstrengenden Klausurphase zur sozialen Gesundheit beitragen und den Studierenden eine Abwechslung zum Unistress bieten. CampusPlus will eine Atmosphäre schaffen, die zur Entschleunigung beiträgt, beispielsweise laden Hängematten, die auf dem ganzen Campus im Sommer aufgehängt sind, dazu ein, sich spontan hineinzulegen und für eine halbe Stunde abzuschalten. Für aktive Pausen sind auf dem Campus mehrere Tischtennisplatten und -kicker aufgestellt, an denen rund um

die Uhr gespielt werden kann. Aber auch klassische Maßnahmen zur alltäglichen Bewegungsförderung gehören zum SGM der TUK. „Take the stairs“ ist eine Aktion, die den Automatismus des täglichen Aufzugsfahrens unterbrechen will. Hierfür führen Boden-aufkleber vom Eingangsbereich hin zu den Treppen. Zusätzlich hängen in den Aufzügen Plakate mit Vorteilen des Treppensteigens und dem Hinweis: „Wenn du dieses Plakat jetzt zum zehnten Mal liest, wird es Zeit, dass du endlich die Treppe nimmst!“. Ein Beispiel für den Bereich Sensibilisierung ist ein Flyer über das Thema Depression. Der UHR 2015 hat ergeben, dass Studierende im Bezug zu anderen Vergleichsstichproben häufiger an depressiven Symptomen leiden. Über QR-Codes des Flyers kommen die Studierenden zu zehn Soforthilfen gegen depressives Empfinden. Neben dem Verteilen der Flyer gab es zudem Informationsstände an der Mensa und in den drei am meisten betroffenen Fachbereichen.

## Game of TUK

Game of TUK ist ein App-basiertes Spiel für Studierende der TUK, welches mit Hilfe des Gamification-Ansatzes auf spielerische Art zu mehr Bewegung im Alltag motiviert. Entstanden aus der gemeinsamen Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ der TK und des adh, stellt sich Game of TUK der großen Herausforderung, dem Problem des eher bewegungsarmen Alltags Studierender auf kreative Art zu begegnen.

Eine eigens an der TUK entwickelte App verbindet digitales Spielen mit dem im echten Leben. In der ersten Runde kämpften knapp 2.000 Studierende um den Sieg an der Uni – doch steht nicht der Punktestand des Einzelnen im Vordergrund, sondern der Wettstreit der vier Häuser Delta, Lambda, Sigma und Omega. Die Zuordnung erfolgt über die Fachbereichszugehörigkeit der Studieren-

den. Die zwölf Fachbereiche der TUK sind sowohl über die Studierendenzahl als auch über das Abschneiden beim Themenkomplex „körperliche Aktivität“ des jeweiligen Fachbereichs im UHR 2015 fair aufgeteilt.

Punkte können über kleine Minispiele in der App oder in großen Arena-Geschicklichkeits-Spielen gegeneinander gesammelt werden. Die meisten Punkte gibt es jedoch bei den vier Wochenaufgaben, den eigentlichen Bewegungsaufgaben: Coin Collector (täglich sind virtuelle Coins auf dem Campus verteilt), Fahrradkilometer (pro 100 Meter Radfahren gibt es Punkte), Sportkurse (nach dem Kurs gibt es „Geldscheine“, die in der App eingelöst werden können) und Schnitzeljagd (mittels Rätseln erkunden die Studierenden den angrenzenden Pfälzer Wald). Besonders hervorzuheben ist, dass 23% der Teilnehmenden zur Gruppe der wenig Aktiven

gehören, die die World Health Organization-Empfehlung bezüglich körperlicher Aktivität nicht erfüllen. Im Juni 2019 wird die zweite Runde Game of TUK stattfinden.

Thomas Woll, Leiter des Hochschulsports der TUK resümiert: „Für den Unisport ist die Erweiterung des Aufgabenspektrums um die Bereiche studentische Gesundheit und Campusleben eine besondere Herausforderung und Chance zugleich. Die Sichtbarkeit und Profilerweiterung um den Gesundheitsbereich stärkt den Hochschulsport. Besonders freut uns der Gewinn des Corporate Health Awards 2018 in der Kategorie „Studentisches Gesundheitsmanagement“, der nicht nur Hochschulintern ein sehr positives Echo mit sich gebracht hat.“

■ Sebastian Kirn, Julia Müller, Johannes Orth, Max Sprenger, TU Kaiserslautern

**CALISTHENICS**  
**4FCIRCLE®**  
 So funktioniert {Bewegung}



**PARKS, GERÄTE,  
 PLANUNGEN UND  
 KONZEPTION**  
[www.calisthenics-playparc.com](http://www.calisthenics-playparc.com)

**playparc.de**



Grünflächen laden auf dem gesamten Campus zum Sport, zur Pause oder zum Lernen an der frischen Luft ein

## Nachhaltigkeit: Querschnittsthema an der Leuphana Lüneburg

Das Thema „Nachhaltigkeit im Hochschulsport“ steht mit hoher Priorität auf der Agenda des adh und spielt ebenso im lokalen Hochschulsport eine wichtige Rolle, wie beim gleichnamigen adh-Seminar Anfang des Jahres 2019 deutlich wurde. In dieser und den kommenden Ausgaben des Magazins hochschulsport wird das Thema Nachhaltigkeit aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet und anhand von Beispielen guter Praxis illustriert. Im folgenden Artikel gibt Irmhild Brügggen, Nachhaltigkeitsbeauftragte der Leuphana Lüneburg, einen Überblick, wie an ihrer Hochschule Nachhaltigkeit als Querschnittsthema verstanden und gelebt wird.

### Nachhaltige Entwicklung

Wie stellen wir uns eine sichere, lebendige und gerechte Zukunft für uns und folgende Generationen vor und wie erreichen wir diese? Der Verlust der biologischen Vielfalt, Ernährungssicherheit, Energiebedarf, Gesundheit, sozialer Zusammenhalt, Klimawandel, sauberes Wasser, Konsum und andere Indikatoren zeigen: Wir stehen an einem kritischen Punkt, an dem eine grundlegende Transformation der Gesellschaft erforderlich ist. Universitäten können wesentlich zu deren Gelingen beisteuern. Deshalb hat sich die Leuphana zum Ziel gesetzt, zur Bewältigung der aktuellen Herausforderungen der Nachhaltigkeit beizutragen und die Gesellschaft zukunftsfähig zu gestalten.

Das Leitbild der Leuphana gründet auf drei Grundkonzepten: Humanismus, Nachhaltigkeit und Handlungsorientierung. Das Leitbild der Nachhaltigkeit wurde durch Nachhaltigkeitsleitlinien konkretisiert, die der Senat im Jahr 2000 verabschiedet hatte. Die Leuphana lebt Nachhaltigkeit als Querschnittsthema in allen Wirkungsfeldern der Universität: Forschung, Bildung, Gesellschaft und Campus-Betrieb. Dabei sind die Bereiche miteinander verzahnt und ergänzen sich gegenseitig.

Die UN-Weltkommission für Umwelt und Entwicklung (Brundtland-Kommission) definierte bereits 1987 das Konzept der nachhaltigen Entwicklung: „Nachhaltig ist eine Entwicklung, die den Bedürfnissen der heutigen Generation entspricht, ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen und ihren Lebensstil zu wählen.“

Nachhaltige Entwicklung wird an der Leuphana als ein co-evolutionärer Prozess zwischen menschlichen Systemen und ihrer natürlichen Umwelt verstanden. Im Kern ist diese Entwicklung der Prozess des Wandels, bei dem die Nutzung von Ressourcen, Investitionen, technologische Entwicklung und der Wandel von Institutionen miteinander in Einklang stehen und der Menschheit so heute als auch in Zukunft die Möglichkeiten geben, ihre Bedürfnisse und Wünsche zu erfüllen.

## Organisation und Partizipation

In der Gremienarbeit, der Senatskommission Nachhaltigkeit und themenspezifischen Arbeitskreisen, wie dem Arbeitskreis Umwelt, dem Arbeitskreis Gesundheit oder dem Präventionskreis zum Umgang mit Gefahrensituationen, diskutieren die Hochschulmitglieder. Sie werden durch fachliche Expertise begleitet und entwickeln die nachhaltige Universität weiter. Über die Nachhaltigkeitsbeauftragten in den zentralen Einrichtungen, Schools und Fakultäten erfolgt eine Beteiligung wie beispielsweise des Allgemeinen Hochschulsports. Der All-

gemeine Studierendenausschuss bringt sich unter anderem über seine nachhaltigen Referate (z.B. das Nachhaltigkeits-, Anti-Rassismus- oder Eltern-im-Studium-Referat) in den Prozess ein.

Die Leuphana bietet ihren Universitätsangehörigen darüber hinaus zahlreiche informelle Austauschformate (z.B. Round-Table-Diversität, Präsidiums-Studierenden-Workshop, Verwaltungsnetzwerk), um auf die Gestaltung der Universität Einfluss zu nehmen und eigene Beiträge zu leisten. So können die Studierenden und die Beschäftigten erfahren, wie Handeln im Sinne von Nachhaltigkeit konkret aussehen kann und welche Möglichkeiten existieren, sich für eine nachhaltige Entwicklung der Universität und Gesellschaft zu engagieren. Diese Förderung des informellen Lernens ist ein wichtiger Bestandteil der Bildung für eine nachhaltige Entwicklung.

## Wirkungsfelder

Die folgenden Schlaglichter zeigen die gelebte Nachhaltigkeit in den Wirkungsfeldern Forschung, Bildung, Gesellschaft und Campus-Betrieb der Leuphana.

### Forschung und Lehre

Alle Erstsemester, jährlich sind das 1.500 Studierende, beschäftigen sich mit Themen der Nachhaltigkeit: Im Leuphana Semester (erstes Semester) besuchen sie das Modul „Wissenschaft trägt Verantwortung“, das sich mit Fragen einer nachhaltigen Entwicklung befasst. Im Komplementärstudium, das für alle Studiengänge gemeinsam angeboten wird, können sie sich in die Themen der Nachhaltigkeit vertiefen – egal ob sie BWL, Lehramt oder Kultur studieren.

Darüber hinaus bietet die Leuphana Bachelor- und Masterstudiengänge mit Schwerpunkt Nachhaltigkeit an. Die Fakultät Nachhaltigkeit besteht aus sieben Instituten mit 30 Professorinnen und Professoren sowie 120 wissenschaftlichen Mitarbeitenden. Sie erforscht den Transformations- und Entwicklungsprozess hin zu einer nachhaltigen Gesellschaft und gestaltet diesen aktiv mit. Allen Studierenden der Nachhaltigkeitswissenschaften werden die analytischen Fähigkeiten und Grundlagen vermittelt, um in Beruf und Alltag in der Lage zu sein, bei der Analyse und Lösung komplexer Probleme mit Umwelt- und Nachhaltigkeitsbezug mitwirken zu können.

### Campus-Betrieb:

#### Betriebliche Gesundheitsförderung

Im Campus-Betrieb sind umweltrelevante Aspekte wichtig. Dazu hat die Universität ein Umweltmanagementsystem EMAS (Eco-Management and Audit Scheme) eingeführt und unter anderem die klimaneutrale Universität erreicht. Zudem lebt sie ihre soziale Verantwortung durch die familienfreundliche Universität, Fairtrade University, Geschlechtergerechtigkeit und Förderung der Gesundheit.

Zu den regelmäßigen Angeboten der betrieblichen Gesundheitsförderung zählen der Bedienstetensport, die Mobilization Break und „Ein Fall für Zwei“. Konzipiert



Mit der Mobilization Break fit durchs Seminar und den Unitag



Mobil auf dem Campus und in der Stadt

werden sie vom Arbeitskreis Gesundheit, der sich aus Vertreterinnen und Vertretern der Nachhaltigkeit, des Allgemeinen Hochschulsports, der Arbeitssicherheit, des Personalrats und des Personalservices zusammensetzt.

- **Bedienstetensport**  
Bedienstete können seit dem Jahr 2000 während ihrer Arbeitszeit eine Stunde wöchentlich an einer Bewegungsveranstaltung teilnehmen. Der Allgemeine Hochschulsport bietet pro Semester bis zu 20 Angebote an: Yoga, Achtsamkeitstraining, Männer Pilates, Gesunde Pause, Jobgym, Rückenfitness, danzaMANIA, Tai Chi, Nordic Walking und vieles mehr.
- **Mobilization Break (MoBe) – Fit durch das Studium und den Arbeitsalltag**  
Dozentinnen und Dozenten können für ihre Lehrveranstaltung eine MoBe

buchen, sodass die Studierenden nach einer ebenso kurzen wie kurzweiligen Bewegungseinheit wieder wach und aufnahmebereit sind. Auch die Beschäftigten können dieses Angebot nutzen und die MoBe-Trainerinnen und -trainer kommen direkt an den Arbeitsplatz.

- **Ein Fall für Zwei**  
Studierende, die sich mehr bewegen wollen und den Start nicht finden und Studierende, deren Leidenschaft Sport ist und diese teilen möchten: „Ein Fall für Zwei“ bringt sie als Tandem zusammen und unterstützt sie mit einem Programm zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung. Damit werden sie animiert, Bewegung in den Studienalltag einzubinden.

Die Gruppe Gesundheit bietet außerdem jährlich einen Aktionstag zu spezifischen Themen an, um das Bewusstsein der Hochschulmitglieder für eine gute Work-Life-Balance zu schärfen. Im Jahr 2019 war das Thema „Gesunder Rücken“.

## Gesellschaft

Die Leuphana versteht sich als Teil der Gesellschaft und gestaltet den Austausch zwischen den gesellschaftlichen Akteuren aus Wirtschaft, Politik und Zivilgesellschaft sowie dem akademischen Umfeld. Dabei soll das universitäre Wissen zugänglich gemacht werden und Wissen aus der Gesellschaft in die Forschung einfließen.

Das zeigt sich an den vielen nachhaltigen Start-Ups, Konferenzen, dem offenen Hörsaal, den zahlreichen Projekten mit der Stadt Lüneburg und den 80 studentischen Initiativen. Diese gestalten mit Unterstützung der Ombudsperson „Studierende“ den Campus nachhaltig und tragen ihre Projekte und Maßnahmen mit großer Energie und Leidenschaft aus dem Hochschulkontext hinein in die Gesellschaft.

Beispiele sind:

- **Kulturgarten**  
Im Kulturgarten können Flüchtlinge und Lüneburger Bürgerinnen und Bürger gärtnern und beisammen sein. Die gemeinsame Arbeit schafft Möglichkeiten, selbst bei unzureichenden Deutschkenntnissen einander kennenzulernen, auf Augenhöhe zu kommunizieren, kulturelle Kompetenzen zu stärken, voneinander zu lernen und zusammen Spaß zu haben.
- **KonRad**  
KonRad ist die Fahrrad-Selbsthilfwerkstatt des Allgemeinen Studierendenausschusses (AStA). Bei KonRad können die Studierenden ihre Fahrräder auf dem Campus reparieren und überholen, allein oder mit fachkundiger Hilfe. Außerdem können Fahrrad-Ersatzteile gekauft und Fahrräder und Anhänger geliehen werden.
- **Die Zwiebel**  
Die Zwiebel ist ein Tauschraum für Kleidung, Bücher und Gebrauchsgegenstände und ist offen für Studierende, Beschäftigte und Bürgerinnen und Bürger.

## Nachhaltige Lebenswelt

Universitäten haben mit ihren Kernthemen Forschung und Bildung eine besondere Verantwortung, die nachhaltige Entwicklung zu leben und damit eine Vorbildfunktion für die Studierenden einzunehmen. Wichtig dabei ist, dass auch der Campus-Betrieb unter nachhaltigen Aspekten kontinuierlich verbessert wird. Dabei geht es um Umweltverbesserungen, Beteiligungsmöglichkeiten und die soziale Verantwortung. So entsteht eine Lebenswelt Universität, in der sich die Themen ergänzen und alle – Studierende, Beschäftigte und Gäste – die Möglichkeit haben, nachhaltig zu handeln.

■ Irmhild Brüggem,  
Nachhaltigkeitsbeauftragte Leuphana

# Winter-Universiade rundum erfolgreich



Lea Bouard (Université Savoie Mont Blanc, links) holte Gold im Duals Mogul und Silber im Moguls, Bro

Das deutsche Team bessert bei der Winter-Universiade 2019 in Krasnojarsk (Russland) seine Medaillenbilanz gegenüber der vorausgegangenen Winter-Universiade 2017 mit fünf Mal Edelmetall (zwei Mal Gold, einmal Silber und zwei Mal Bronze) deutlich auf und erzielt mit dem neunten Platz im Medaillenspiegel einen großartigen Erfolg. Aber auch in allen anderen Bereichen kann der adh eine positive Bilanz zur Winter-Universiade 2019 ziehen.

## Winter-Universiade 2019: international bedeutend

Die 29. Winter-Universiade, die vom 2. bis 12. März 2019 in Krasnojarsk stattfand, unterstreicht mit 2.643 Teilnehmenden von 343 Hochschulen aus 58 Nationen ihre herausragende Stellung als größte Wintersportveranstaltung der Welt nach den Olympischen Winterspielen. Noch nie hatten so viele Nationen an der Winter-Universiade teilgenommen. Der Teilnahmerecord aus dem Jahr 2013 in Trento (Italien) wurde nur um 24 Personen verpasst. Auch die Wahrnehmung der Winter-Universiade in der internationalen Medienlandschaft ist weiterhin herausragend. Die umfangreiche Fernsehberichterstattung auf Eurosport und dem russischen Staatsfernsehen führte dazu, dass die Winter-Universiade erneut von einer breiten Öffentlichkeit in Europa und weltweit wahrgenommen wurde. Dies trifft auch auf die Präsenz der Winter-Universiade in den sozialen Medien und dem haus-eigenen Online-Sender des Internationalen Hochschulsportverbands FISU-TV zu.

## Gute Stimmung und beeindruckende Eröffnungsfeier

Sehr erfreulich waren die sehr hohen Zuschauerzahlen an den Wettkampfstätten. Die Eiskunstlaufwettbewerbe fanden erneut fast durchgehend in ausverkaufter Halle (ca. 8.000 Plätze) in der Platinum Arena statt.

Aber auch bei den Nordischen und Alpinen Skiwettbewerben sowie den Freestyle Ski- und Snowboard-Veranstaltungen waren die Tribünen selbst an Werktagen durchweg gut bis sehr gut gefüllt. So herrschte für die Aktiven während der Wettkämpfe eine hoch motivierende Atmosphäre, die mit anderen internationalen Wettbewerben (Europa- und Weltmeisterschaften sowie Weltcups) vergleichbar ist. An zahlreichen Wettkampfstätten konnten die Besucherinnen und Besucher auf LED-Großbildschirmen und elektronischen Anzeigetafeln die Rennen sowie die Ergebnisse live mitverfolgen. Dies stellt eine neue Qualität dar, die bei Winter-Universiaden bisher noch nicht bei allen Wettbewerben erreicht worden war.

Ein Highlight für alle Teilnehmenden waren sicherlich die kurzweiligen und stimmungsvollen Festlichkeiten zur Eröffnung und zum Abschluss der Winter-Universiade. So ließ es sich der russische Präsident Vladimir Putin nicht nehmen, die Weltspiele der Studierenden persönlich zu eröffnen. Putin besuchte außerdem mehrere Wettkämpfe und nahm Siegerehrungen vor. Die Abschlussfeier, die das schweizerische Luzern, Ausrichter der Winter-Universiade 2021, mitgestaltete, war ein unvergessliches Erlebnis für alle Teilnehmenden. Der Besuch des russischen Ministerpräsidenten Dmitri Anatoljewitsch Medwedew zeigte auch an dieser Stelle die große Bedeutung der Universiade für das Gastgeberland.

## Hervorragende sportliche Bilanz des deutschen Teams

Betrachtet man die Startfelder der Sportarten mit deutscher Beteiligung, so waren diese nicht nur in der Spitze durchweg hervorragend besetzt. In zahlreichen Wettbewerben herrschte bis zu Platz 15 und teilweise auch darüber hinaus ein sehr gutes B-Weltcup- beziehungsweise Europacup-Niveau. Bei einigen Wettbewerben waren amtierende Weltmeisterinnen sowie Welt-



Medaille im Moguls ging an Sophie Weese (Uni Tübingen, rechts)



Einmarsch der deutschen Delegation ins Stadion bei der Eröffnungsfeier



Tobias Müller (Uni München) freut sich über Gold im Ski Slopestyle

meister, zahlreiche Top Ten-Platzierte der aktuellen Weltranglisten sowie Aktive mit Weltcuperfahrung am Start. Gegenüber vorausgegangenen Winter-Universiaden war auch eine zum Teil deutliche Steigerung der Anzahl der Starterinnen und Starter pro Wettbewerb erkennbar.

Das sehr junge deutsche Team war in fünf (Eiskunstlauf, Ski Freestyle, Ski Alpin, Skilanglauf und Snowboard) von elf Sportarten vertreten und umfasste 42 Personen (23 Aktive und 19 Offizielle).

Zum Abschluss der zehn Wettkampftage in Krasnojarsk verbuchten die deutschen Aktiven zwei Mal Gold, einmal Silber und zwei Mal Bronze. Die fünf Medaillen bescherten der adh-Mannschaft den neunten Platz im internationalen Medaillenspiegel, was den großen internationalen Erfolg unterstreicht. Nur einmal schnitt das deutsche Team dort besser ab: Mit acht Medaillen erzielte es 2015 den siebten Platz. „Der Medaillenspiegel ist bezüglich des Erfolgs und der Erreichung der Zielsetzung des adh und seiner

Partner jedoch nur ein wichtiger Indikator. Für eine aussagekräftige Gesamtbeurteilung müssen noch weiteren Faktoren betrachtet und bewertet werden“, erläutert adh-Sportdirektor Thorsten Hütsch.

Die deutschen Athletinnen und Athleten erreichten neben den fünf Medaillen weitere acht Finalplatzierungen (Plätze vier bis acht) und zwei Anschlussplatzierungen (Plätze neun bis zwölf). Auch dieses Ergebnis ist als sehr guter Erfolg zu bewerten. Sehr erfreulich ist auch die Tatsache, dass ein Anteil von 60% der deutschen Aktiven eine Finalplatzierung erzielen konnte. Insgesamt 82% der deutschen Aktiven erreichten mindestens eine Platzierung unter den besten zwölf Teilnehmenden ihres Wettbewerbs. „Diese Kennzahlen machen deutlich, wie viele der Aktiven durch die Universiade angemessen gefordert und gefördert wurden. Die Ergebnisse belegen, dass – gemessen an den Zielstellungen einer Nachwuchsleistungsveranstaltung für den Bereich der Perspektiv- und Nachwuchskader der Spitzenfachverbände – der große Erfolg des

deutschen Teams auf einem soliden Fundament steht“, so Thorsten Hütsch weiter.

Zum erfolgreichen Abschneiden der deutschen Studierenden trug auch das Betreuungsteam bei, das sich aus acht Trainerinnen und Trainern, drei Verantwortlichen aus dem medizinischen Bereich, drei Servicemännern und fünf Personen für die allgemeine Organisation zusammensetzte. „Bei einem vergleichsweise kleinen Betreuungsteam ist es wichtig, dass gute Stimmung herrscht und ein Rädchen ins andere greift. Dies ist in Krasnojarsk sehr gut gelungen und spricht für die hohe Professionalität und große Erfahrung der Offiziellen des deutschen Teams“, hebt der adh-Vorstandsvorsitzende Jörg Förster hervor.

Neben dem 42-köpfigen Kernteam ergänzten zahlreiche deutsche Kampfrichter sowie Funktionsträgerinnen und -träger der internationalen Sportfachverbände die deutsche Delegation. Unter anderem war Dr. Verena Burk (Uni Tübingen) als Mitglied des FISU-Exekutivkomitees vor Ort.



Florian Wilmsmann (HAM Erding, rechts) sichert sich Bronze im Skicross

## Gelungenes Zusammenspiel von Sport und Politik

Neben den sportlichen Erfolgen ist es den Athletinnen und Athleten sowie dem Organisationsteam vor Ort mit der Unterstützung des Generalkonsulats Nowosibirsk und des Bundesministeriums des Innern, für Bau und Heimat, gelungen, auch abseits der Pisten einen sehr guten Eindruck zu hinterlassen. So hatte der Generalgouverneur der Region, Dr. Alexander Uss, begleitet von einem großen Aufgebot von Journalistinnen und Journalisten, sehr bewusst das deutsche Team für einen Besuch im Universiade-Dorf ausgewählt. „Das unterstreicht den politischen Stellenwert der deutschen Delegation deutlich“, betont Jörg Förster.

Ein Empfang der deutschen Delegation durch den Generalkonsul der Bundesrepublik Deutschland in Nowosibirsk, Dr. Peter Blomeyer, sowie der Besuch der deutschen Mannschaft durch den Bundestagsabgeordneten Axel Schäfer und durch die Vizepräsidentin des Deutschen Olympischen Sportbunds, Prof. Dr. Gudrun Doll-Tepper, stellte

die breite sportpolitische Unterstützung unter Beweis, die der Studierendensport in Deutschland inzwischen genießt. Dies bildet eine gute Grundlage, um die weiteren Überlegungen zu einer Universiade-Bewerbung Deutschlands für das Jahr 2025 voranzutreiben.

## Beste Rahmenbedingungen und große Herzlichkeit

Die Standards der Wettkampfstätten sowie der Sportorganisation, die entscheidend für die Qualität der Wettkämpfe sind, waren bei der Universiade vergleichbar mit denjenigen bei Weltcups sowie bei Welt- und Europameisterschaften. Zum Teil wurde sogar das Niveau der vergangenen Olympischen Winterspiele erreicht. „Das lokale Funktionspersonal sowie die Sportartenverantwortlichen der internationalen Fachverbände und der FISU haben höchstes Lob verdient“, bilanziert Thorsten Hütsch.

Neben dem Fachpersonal wird eine Sportgroßveranstaltung wie die Universiade auch in hohem Maß von den vielen freiwilligen

Helferinnen und Helfern getragen. „In allen Bereichen der Veranstaltung standen stets sehr engagierte, flexible, kompetente sowie sehr herzliche und freundliche Volunteers zur Verfügung. Die Volunteers – das Organisationskomitee spricht von 5.000 Personen – und die sibirische Bevölkerung, die zahlreich an den Wettkampfstätten anzutreffen war, zeigten sich interessiert, weltoffen und immer hilfsbereit gegenüber den internationalen Gästen“, unterstreicht Jörg Förster. An dieser Stelle habe die Winter-Universiade laut Förster ihre Zielstellung als Ort der internationalen Begegnung in hohem Maße erfüllt und völkerverständigend und verbindend gewirkt: „Was bleibt, ist die Erinnerung an die großartige Gastfreundschaft, die durch die vielen Volunteers die Herzen im „real winter“ erwärmt hat und viele neue Freundschaften entstehen ließ. Daran wird deutlich, welche Bedeutung die Universiade in einer globalisierten Welt erhalten kann.“

## Dank an Partner

Der adh möchte sich bei allen unterstützenden und kooperierenden Organisationen recht herzlich bedanken. Ein besonderer Dank gilt den beteiligten nationalen Wintersportverbänden (Deutscher Skiverband, Deutsche Eislauf-Union und Snowboard Germany), dem Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat sowie dem Auswärtigen Amt. Weiter bedankt sich der adh herzlich bei VAUDE, dem Ausrüster des deutschen Universiade-Teams, der Firma Kanzlspurger als Ausstatter im Bereich Physiotherapie und DER Business Travel für die Reisekoordination.

## Weitere Infos

[adh.de](http://adh.de)

[facebook.com/hochschulsportverband](https://facebook.com/hochschulsportverband)

[instagram.com/adh.de](https://instagram.com/adh.de)

- Thorsten Hütsch, adh-Sportdirektor,
- Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin

## Hanna Klein: Ständiges Austesten der eigenen Grenzen

Der adh-Vorstand zeichnete die 26-jährige Mittelstreckenläuferin und Psychologie-Studentin Hanna Klein (Uni zu Köln/SG Schorn-dorf) für ihre Erfolge in Studium und Spitzensport als Hochschulsportlerin des Jahres 2018 aus. Im Interview spricht sie über die Duale Karriere, ihre Motivation und ihre Ziele im Sport und Studium.

**Du bist Hochschulsportlerin des Jahres 2018. Was bedeutet die Auszeichnung für Dich?**

Ich habe mich sehr darüber gefreut. Es ist ein schönes Gefühl, für seine Hochschule an den Start gehen zu dürfen und zu zeigen, dass Studium und Spitzensport vereinbar sind. Viele hochklassige Athletinnen und Athleten haben diese Auszeichnung schon erhalten, deshalb ist sie eine große Wertschätzung für mich.

**Was fasziniert Dich am Laufen?**

Das Mittelstreckenlaufen ist im Wettkampf von Taktiken geprägt, sodass es bei Meisterschaften eigentlich immer zu spannenden Rennverläufen kommt. Aber auch schnelle Rennen machen mir richtig Spaß. Ich mag die Herausforderung, ein hohes Tempo so lange wie möglich durchzuhalten. Es ist ein ständiges Austesten der eigenen Grenzen.

**Bei der Sommer-Universiade 2017 hast Du über die 5.000 Meter-Distanz Gold geholt. Was verbindest Du mit diesem Erfolg?**

Er war einer der schönsten Momente meiner sportlichen Karriere. Ich hatte zuvor noch nie eine internationale Medaille gewonnen. Dann bei der Universiade eine Ehrenrunde drehen zu dürfen, war einfach atemberaubend. Es ist schwer, ein solch glückliches Gefühlschaos in Worte zu fassen.

**Sportliche Highlights gab es seitdem genügend. Woran erinnerst Du Dich besonders gerne zurück?**

Im Jahr 2018 konnte ich neben dem Deutschen Hochschulmeistertitel auch meinen ersten Deutschen Meistertitel über 5.000 Meter gewinnen. Es war ein Titel, den ich schon lange ersehnt hatte. Deshalb ist dieser Erfolg ein ganz besonderer.

**Nach einer super Hallensaison und dem Deutschen Meistertitel über 1.500 Meter musstest Du aus gesundheitlichen Gründen den Start bei der Hallen-EM 2019 absagen. Welche sportlichen Ziele hast Du Dir für die nächsten Monate gesetzt?**

Leider bin ich mit meinen 26 Jahren nach den neuen Regelungen schon zu alt für die Teilnahme an einer Universiade. Ansonsten wäre ein Universiade-Start ein großes Ziel gewesen. Das Jahr 2019 mit seiner späten Weltmeisterschaft Anfang Oktober bietet mir die Möglichkeit, mich etwas auszuprobieren. So habe ich mein erstes Höhentrainingslager seit sechs Jahren eingeplant und bereite mich gerade in Kenia auf die neue Saison vor. Ich bin gespannt, wie mein Körper mit den neuen Reizen zurechtkommt. Weitere sportliche Ziele sind natürlich, mich immer weiterzuentwickeln und hoffentlich die eine oder andere Bestleistung zu knacken. An erster Stelle steht aber, dass ich die lange Saison gut durchhalte und gesund bleibe.

**Du hast sowohl 2017 als auch 2018 an den Deutschen Hochschulmeisterschaften erfolgreich teilgenommen. Welche Bedeutung haben diese Wettkämpfe für Dich?**

Die Deutschen Hochschulmeisterschaft 2018 fand in unmittelbarer Nähe zu meinem Trainingsort statt und ich wollte sie auf keinen



Hanna Klein, Mittelstreckenläuferin und Studentin der Uni zu Köln

Fall verpassen. Familie und Freunde kamen vorbei und genossen es, das Event miterleben zu dürfen. Die Deutschen Hochschulmeisterschaften haben einen ganz anderen, viel familiärerem Charakter als andere Großmeisterschaften meiner Sportart. Ich finde es schön, meinen Sport auch mal aus dieser Perspektive erleben zu dürfen.

**Gilt dies auch für die internationalen Events?**

Bei internationalen Einsätzen im Hochschulbereich ist das Gefühl der Gemeinschaftlichkeit für mich viel spürbarer als bei anderen internationalen Events. Sich im Team gegenseitig anfeuern zu können und auch mal bei andern Sportarten mitfiebern zu dürfen, war für mich eine große Motivation bei der Universiade, die sicherlich auch zu meinem Erfolg beigetragen hat.

**Warum sollte sich Deutschland um die Ausrichtung einer Universiade bewerben?**

Meiner Meinung nach wird das Format „Universiade“ nicht über den Kreis der studentischen Spitzensportlerinnen und

-sportler hinausgetragen. Wenige Studierenden wissen, dass es eine Universiade überhaupt gibt, geschweige denn, was dahintersteckt. Dabei könnten diese neben den teilnehmenden Sportlerinnen und Sportlern in der Organisation, Ausführung und Planung des Events großen Einfluss nehmen. Der Gestaltungsspielraum wäre viel größer als zum Beispiel bei anderen internationalen Sportevents. Dies würde den Sport viel näher an die Studierenden herantragen. Außerdem wäre es hoffentlich

ein schöner Nebeneffekt, wenn sich so weitere Menschen vom Sporttreiben begeistern ließen.

### **Welchen Stellenwert nimmt für Dich das Studium ein?**

Das Studium ist mir sehr wichtig, schließlich bietet es mir die Grundlage für eine berufliche Karriere und bestimmt auch die Art und Weise, wie ich in Zukunft arbeiten werde.

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

Die studentischen Sportlerinnen und Sportler sollten die Hilfe nutzen, die ihnen geboten wird. Wenn ich eine Frage oder ein Anliegen hatte, bin ich immer auf engagierte Menschen gestoßen, die mir weitergeholfen haben. Außerdem hatte ich mir für mein Bachelorstudium ein bisschen mehr Zeit gelassen, um erst einmal herauszufinden, wie viel Zeit ich ins Studium investieren kann. Ich glaube, jede und jeder findet da sein eigenes richtiges Maß, so lange man sich die Freiheit gibt, Dinge etwas anders zu machen oder ein wenig länger zu brauchen.

### **Wie nimmst Du das adh-Projekt „Partnershochschule des Spitzensports“ wahr?**

Ich nehme das Projekt als sehr bedeutsam wahr, da es nicht nur vielen Sportlerinnen und Sportlern eine berufliche Absicherung bietet, sondern auch die Möglichkeit, die Duale Karriere individuell zu planen. Ich hatte so die Möglichkeit, mein jetziges Masterstudium an der Uni zu Köln zu beginnen, was mir sehr wichtig war. Außerdem bin ich froh, durch das Studium in ganz andere Bereiche denken zu dürfen. Es ist ein willkommener Ausgleich zum Leistungssport.

### **Spitzensport ist nicht immer Rampenlicht und Großveranstaltung. Wie schaffst Du es, Dich Tag für Tag zum Training zu motivieren?**

Eigentlich lässt sich die Frage einfach beantworten: Ich laufe sehr gerne. Dass das manchmal bestimmt nicht Motivation genug ist, um sich durch harte Tempolaufprogramme zu quälen, das weiß ich auch. Aber deshalb bin ich so froh, dass das Laufen nur im Wettkampf eine Einzelsportart ist. Ich trainiere unheimlich gerne in meiner Gruppe. Außerdem motiviert es mich, meine Grenzen immer weiter austesten zu dürfen.

### **Was sind die größten Herausforderungen, die Du täglich meistern musst?**

Manchmal sind es harte Trainingseinheiten, manchmal ein Projekt für die Uni, das noch fertig werden muss, manchmal liegt es aber auch einfach daran, sich richtig zu organisieren. Ich reise viel und pendele häufig in den Süden zu meiner Trainingsgruppe. Da bleibt häufig nicht viel Zeit, um zur Ruhe zu kommen.

### **Was sind Deine nächsten Ziele?**

Ich möchte zunächst mein Studium vorantreiben. Bisher liege ich gut im Studienplan und hoffe, dass ich das Masterstudium im nächsten Jahr abschließen kann. Ich würde gerne noch weitere berufspraktische Erfahrungen sammeln, und hoffe, dass sich eine gute Lösung finden lässt, dies mit meinem sportlichen Alltag zu verknüpfen. Mein großes sportliches Ziel liegt auf den Olympischen Spielen. Ich hoffe doch sehr, dass ich bis dahin noch genügend Zeit habe, weiter an mir und meiner Leistungsfähigkeit zu arbeiten.

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

Gesundheit, weiterhin Freude am Sport und im Studium und Freunde sowie Familie öfter sehen zu können.

### **Vielen Dank für das Gespräch!**

- Das Interview führte Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin



Neue Reize beim Höhentrainingslager in Kenia



Die TK fördert im Sommersemester nationale Wettkampfveranstaltungen

## Wieder mit frischen Ideen am Start: Die Techniker

Mit über 330 Aktiven ist die Deutsche Hochschulmeisterschaft Leichtathletik (Halle) in Frankfurt/Main eine der größten Veranstaltungen im adh-Kalender. Zum zweiten Mal als Gesundheitspartner vor Ort: Die Techniker (TK)! Für den Gesundheitspartner des adh markierte der Termin am 6. Februar den Auftakt für die Wettkampfsaison 2019.

Die Techniker präsentierte sich in der Main-Metropole mit einem Aktionsstand, an dem sich die Athletinnen und Athleten zwischen den Starts kostenlos mit frischen Smoothies stärken konnten. Der adh-Gesundheitspartner wird in diesem Jahr wieder acht adh-Wettkampfveranstaltungen vor Ort unterstützen. Über den Smoothie-Stand hinaus haben die Techniker weitere attraktive



Aktionsmodule im Gepäck. Angefangen von der Körperfettmessung über Reaktionsspiele bis hin zum Icaros-Flugsimulator – die Wartezeiten zwischen den Wettkämpfen lassen sich also bestens überbrücken.

Aktive und Zuschauer, die die Gelegenheit nutzen möchten, um sich zum Thema Krankenversicherung zu informieren, können das selbstverständlich auch tun. Auf allen

adh-Wettkampfveranstaltungen mit TK-Beteiligung sind kompetente Beraterinnen und Berater der Krankenkasse vor Ort. Diese geben gern Auskunft – ganz gleich, ob es zum Beispiel um das TK-Bonusprogramm geht oder die Weiterversicherung nach dem Auslaufen der Familienversicherung. Volker Herrmann, Leiter des Marktmanagements bei der Techniker: „Die Kooperation mit dem adh bietet uns die Möglichkeit, mit den Studierenden in den Dialog zu treten. So können wir unsere Angebote und Services für Studierende optimal an ihren Wünschen und Erfordernissen ausrichten.“

Bereits seit April 2017 ist Die Techniker Gesundheitspartner des adh. Ziel der Krankenkasse ist es, den Hochschulsport zu unterstützen und noch mehr Menschen für den Sport und eine gesündere Lebensweise zu begeistern. Studierende, die selbst ambitioniert Sport treiben, sind für diese Botschaft die idealen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. Und das nicht nur im Umfeld der Hochschulen, sondern darüber hinaus.

Nicht zuletzt, weil einige der studentischen Sportlerinnen und Sportler von heute die Sportstars von morgen sein werden, die dann wiederum Inspiration und Vorbild für Millionen Menschen sind.

Dazu Alexandra Krotz, die Leiterin des Kooperations- und Eventmarketings bei der Techniker, zur Kooperation mit dem adh: „Mit unserem Engagement als Gesundheitspartner erreichen wir die Meinungsbildner und Entscheider von morgen schon heute und können somit unsere Botschaft für mehr Prävention und Bewegung besonders nachhaltig platzieren.“ Auch adh-Generalsekretär Dr. Christoph Fischer sieht die Kooperation für beide Seiten als gewinnbringend an: „Wir freuen uns sehr über das Engagement der Techniker Krankenkasse. Es ermöglicht zahlreiche Initiativen und Aktionen zum Thema Gesundheitsförderung. Außerdem werden die Ausrichter von adh-Wettkampferveranstaltungen umfangreich durch die TK unterstützt.“

Über die Unterstützung bei den adh-Wettkämpfen hinaus gibt es im Rahmen der Kooperation weitere Vorteile für sportbe-

## Die Techniker bei adh-Wettkampferveranstaltungen

Zeitraum	Veranstaltung	Ort
06.02.2019	DHM Leichtathletik (Halle)	Uni Frankfurt
17.-19.05.2019	DHM Sportschießen	Uni Tübingen
30.05.2019	DHM Leichtathletik	DSHS Köln
03.-06.06.2019	DHM Tennis (Einzel)	Uni Bayreuth
14./15.06.2019	DHM Gerätturnen	TU München
27.06.2019	adh-Open Roundnet	PH Schwäbisch Gmünd
03./04.07.2019	DHM Beachvolleyball	HU Berlin
30.11./01.12.2019	DHM Judo	Uni Hannover

geisterte Studierende: Im Sommer zum Beispiel verlost Die Techniker auf der adh-Facebook-Seite wieder für alle neun Turniere der Techniker Beach Tour VIP-Tickets im Wert von jeweils bis zu 250 Euro! Und auch für die Science-Slams, die ebenfalls von der Techniker unterstützt werden, gibt es auf der adh-Facebook-Seite Tickets zu gewinnen. Bei diesen Slams präsentieren „Macher & Denker“ in jeweils knackigen zehn Minuten, wie ihre Arbeit dazu beiträgt, die Welt ein bisschen besser zu machen. Und das ist mindestens genauso spannend wie eine Deutsche Hochschulmeisterschaft.

■ Michael Kern, Die Techniker

### Infos zur Techniker

Die Techniker ist eine der modernsten und leistungsfähigsten Krankenkassen und vertritt die Interessen von rund zehn Millionen Versicherten. Als Gesundheitspartner unterstützt Die Techniker die nationalen adh-Wettkampfformate und Projekte zur Gesundheitsförderung an Hochschulen.

**Mehr Infos unter:**  
dietechniker.de

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband

**adh**

# adh-Perspektivtagung

## Die Zukunft des Hochschulsports

**16. und 17. Mai 2019**  
**Uni Duisburg-Essen | in Essen**

## Im Portrait: Der studentische Vorstand

Bei der Vollversammlung im November 2018 wählten die Vertreterinnen und Vertreter der adh-Mitgliedshochschulen den neuen Vorstand. Mit Johanna Becker (Uni Mainz) und Miriam Lange (HS Coburg) sind neben David Storek (Uni Lüneburg), der seine zweite Amtszeit antrat, zwei neue Studentinnen Mitglied des Vorstands. Hier erläutern die studentischen Vorstandsmitglieder ihre Motivation, ihren Schwerpunkt und ihre Ziele, die sie mit dem Amt verbinden.

### Johanna Becker

Seit ich neun Jahre alt bin, sind die Sporthallen der Umgebung mein zweites Zuhause. Bis vor einem Jahr war ich selbst als Spielerin auf dem Handballfeld aktiv. Bedingt durch das Studium und einige Verletzungen habe ich danach die Perspektive gewechselt und auf der Trainerbank Platz genommen. Mein Wissen und die Werte, die der Sport vermittelt, weiterzugeben, macht mir großen Spaß. Durch meine Tätigkeit im Studentischen Sportausschuss und als Praktikantin für die Studierenden-Weltmeisterschaften 2018 konnte ich auf vielen Ebenen in die

Verbandsarbeit eintauchen. Meine Begeisterung für ein Engagement im adh war geweckt! An der Vorstandsarbeit reizt mich insbesondere die Möglichkeit, mit eigenen Ideen gestalten zu können. Das Netzwerk zu erweitern und gemeinsam den Hochschulsport in Deutschland weiterzuentwickeln, ist ein tolles Lernfeld. Wir können als Studierende Verantwortung übernehmen, Erfahrungen sammeln und uns weiterentwickeln. Die Zusammenarbeit mit hauptamtlichen Vorstandsmitgliedern auf Augenhöhe ist jungen Menschen in keinem anderen Verband gegeben.

Auch wenn ich bislang die meiste Erfahrung im Wettkampfsport gesammelt habe, habe ich mir als Vorstandsmitglied vor allem die adh-Öffentlichkeitsarbeit zur Aufgabe gemacht. Mein besonderes Anliegen ist es, dass die Website neugestaltet wird. Der Relaunch und das Kommunikationskonzept sind bereits in Arbeit und ich freue mich, mich dort mit Kreativität und neuen Ideen einbringen zu können. Durch meine Mitarbeit in der Projektgruppe zum neuen Online-Anmeldesystem für Wettkampfsportveranstaltungen

habe eine Idee davon bekommen, wie ein solcher Entwicklungsprozess im adh ablaufen kann.

Auf studentischer Ebene ist es mir besonders wichtig, dass das studentische Engagement sichtbar wird. Nicht nur, um neue Studierende für den Hochschulsport zu gewinnen und sie für die Arbeit in den Hochschulsporteinrichtungen zu begeistern, sondern auch, um die Wertschätzung der ehrenamtlichen Arbeit zu steigern und aufrecht zu erhalten. Viele derer, die sich bereits engagieren, tun dies ehrenamtlich und sind wichtiger Teil des Hochschulsports. Dabei ist die Vereinbarkeit von Studium und Ehrenamt nicht immer einfach. Der Bologna Prozess, großer Leistungsdruck und stetig steigende Lebenshaltungskosten haben hierauf ebenfalls Einfluss. Miriam, David und ich möchten den Studierenden den Rücken stärken und Hürden abbauen, die mit einem Engagement in einer Hochschulsporteinrichtung oder auch im adh verbunden sind.

### David Storek

Die Arbeit im adh-Vorstand finde ich sehr spannend, lehrreich und intensiv. Nach ersten Monaten der Eingewöhnung hatte ich mir vorgenommen, eigene Ideen und Akzente in die Vorstandssitzungen einzubringen. Dabei sind mir die studentische Partizipation im Verband und die Partizipation aller



### Johanna Becker: Studentisches Engagement sichtbar machen

**Alter:** 26

**Wohnort:** Mainz

**Studium:** Sportwissenschaften an der Uni Mainz

**Sportart:** Handball

- Seit 2016 verantwortlich für den Wettkampfsport im Studentischen Sportausschuss der Uni Mainz: Planung und Durchführung von Hochschulmeisterschaften, Kommunikation mit Kooperationspartnern, Meldewesen
- adh-Praktikantin für die Beschickung der Studierenden-Weltmeisterschaften 2018
- Mentee im adh-Projekt Tandem-Mentoring



David Storek, Johanna Becker und Miriam Lange engagieren sich im adh-Vorstand

Hochschulen am adh-Wettkampfprogramm besonders wichtig. Mit der Strukturreform des Verbands war ich Teil der Neukonstituierung der Wettkampfkommision. Auch wenn es für mich eine Herausforderung darstellte, mich als Neueinsteiger in die Strukturen und Besonderheiten des adh einzuarbeiten, hat sich von Anfang an eine sehr konstruktive und fortschrittliche Arbeitsweise entwickelt. Mit der Wettkampfkommision haben wir einige wichtige Projekte und

Entscheidungen angestoßen, die sich in Zukunft hoffentlich als gewinnbringend erweisen. In meiner zweiten Amtszeit möchte ich diese gemeinsam mit meinen Kolleginnen und Kollegen und den engagierten Mitarbeitenden der Geschäftsstelle weiter vorantreiben. Zu den Herausforderungen im Wettkampfsport zählen die rückläufige Teilnehmezahlen in den Teamsportarten, die kontrovers geführte Diskussionen um Rahmenprogramme während der Deutschen

Hochschulmeisterschaften und die vielen kurzfristigen Absagen von Teilnehmenden. Mit der Projektgruppe „Alternative Wettkampfformen“ haben wir die Möglichkeit, Lösungen zu erarbeiten. Im internationalen Kontext steht die spannende Möglichkeit im Raum, eine Universiade in Deutschland auszurichten. Da wir als adh regelmäßig an internationalen Events teilnehmen, für einen sauberen Sport eintreten sowie gut organisierte Veranstaltungen einfordern, haben



## David Storek: Wettkampfsport neu denken

**Alter:** 25

**Wohnort:** Lüneburg

**Studium:** Lehramt (Sport und Deutsch) an der Uni Lüneburg

**Sportart:** Fußball

- Seit 2016 Mitglied des adh-Vorstands mit dem Schwerpunkt Wettkampfsport, Sprecher der Wettkampfkommision, Mitglied der adh-Projektgruppe Good Governance, Mitglied der Projektgruppe Alternative Wettkampfformen
- Studentischer Mitarbeiter im Hochschulsport Lüneburg mit dem Schwerpunkt Programmkoordination

wir mit einer Ausrichtung die Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen und mit einem guten Beispiel voranzugehen. Die Studierenden-Weltmeisterschaft Beachvolleyball 2018 in München hat gezeigt, dass wir für exzellente internationale Turnierorganisation stehen. Wenn die Rahmenbedingungen stimmen, sollten wir die Möglichkeit einer Universiade-Ausrichtung ergreifen und unsere Themen für einen erfolgreichen Hochschulsport, auch außerhalb des Wettkampfs, auf die große Bühne bringen.

Neben meiner Leidenschaft für den Fußball, konnte ich über das Sportstudium und den Hochschulsport mein Interessenfeld erweitern. Ich freue mich auf den Sommer und das Beachvolleyballfeld, die vielen Seen in der Lüneburger Umgebung und mein neues Rennrad. Außerdem steht ein erneuter Besuch Ostafrikas bevor, in das ich mich seit meiner Freiwilligenarbeit 2013/14 verliebt habe. Weiterhin freue ich mich auf den Austausch mit der adh-Mitgliedschaft und wünsche mir (vielleicht auch ab und zu etwas mehr) spannende und kontroverse Diskussionen rund um die gewinnbringenden Themen des Hochschulsports.

## Miriam Lange

Für mich ist die Arbeit im adh-Vorstand eine ehrenvolle Aufgabe sowie ein neues Lernfeld. Ich freue mich, die Themen aus

der Gesundheitsförderung, in der ich zu Hause bin, in die Arbeit des adh einfließen lassen zu können und gleichzeitig aus der studentischen Perspektive Position zu den derzeitigen Themen des adh beziehen und mitentscheiden zu dürfen, wohin sich diese zukünftig entwickeln.

Da ich über zwei Jahre im Referat „Gesunde Hochschule“ der Hochschule Coburg tätig war und dort sehr viel mit der Planung, Durchführung und Evaluation des Hochschulsports zu tun hatte, habe ich einen sehr guten Einblick in den Hochschulsport und seine verschiedenen Thematiken bekommen. Auf den adh bin ich schließlich durch die Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ aufmerksam geworden. Dort konnte ich meine Begeisterung für die Gesundheitsförderung von Studierenden sowie insbesondere mein Anliegen, Studierende insbesondere mein Anliegen, Studierende rund um den Campus fit halten zu wollen, mit Gleichgesinnten teilen. Ein Jahr später bewarb ich mich als Mentee im adh-Projekt Tandem-Mentoring und bin nun Teil einer Gruppe von jungen Frauen, die im Hochschulsport tätig sind. Ich finde es klasse, dass hier engagierte junge Frauen gefördert werden und der Hochschulsport so etwas mehr weibliche Einflüsse bekommt.

Meiner Meinung nach hat der Hochschulsport insbesondere im Zuge des Studentischen

Gesundheitsmanagements eine zunehmend wachsende Funktion. Auf lange Sicht sollte der Hochschulsport die Bewegung aller Studierenden fördern, um dem stetigen und risikobehafteten Bewegungsmangel von Studierenden entgegenzuwirken. Hier sehe ich ein spannendes Themenfeld, mit dem ich mich bereits in meiner Bachelorarbeit auseinandergesetzt habe und mit dem ich mich in Zukunft auch weiterhin gerne beschäftigen möchte. Mir ist es ein großes Anliegen, genau dieses Thema in den kommenden zwei Jahren im adh voranzubringen. Darüber hinaus denke ich, dass der Hochschulsport sich im Breiten- und Gesundheitssport noch besser aufstellen kann.

Da ich selbst in meiner Freizeit gerne Sport treibe, früher viel getanzt habe und heute leidenschaftlich gerne Yoga praktiziere, ab und zu zum Klettern und Laufen gehe, Fahrrad fahre und Fitnesskurse besuche, habe ich vielfältige Erfahrung im Breiten- und Gesundheitssport. Ich bin ein äußerst lebensfroher Mensch und lache sehr gerne und viel. Meine Familie ist mir darüber hinaus das Wichtigste, ebenso das Reisen und die Natur. Auch das möchte ich neben meiner Vorstandsarbeit nicht missen.

■ Johanna Becker, Miriam Lange, David Storek, studentische Vorstandsmitglieder



### Miriam Lange: Studierende gesund und fit halten

**Alter:** 25

**Wohnort:** Coburg

**Studium:** Integrative Gesundheitsförderung an der HS Coburg

**Sportarten:** Fitness, Yoga

- 2016-2018: Studentische Mitarbeiterin im Referat „Gesunde Hochschule“ an der HS Coburg
- Mentee im adh-Projekt Tandem-Mentoring

Fitnesspartner

# MATRIX

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



## ERFOLG DURCH PRÄZISION

Für ein erfolgreiches Training, das auf individuellen Leistungsmerkmalen basiert. Egal ob das Ziel Watt, Kalorien, UPM, Herzfrequenz oder Leistung ist, animierte Grafiken und leuchtende Farben am Display sind für Trainer und Trainierende verlässlicher Indikator der Intensität. Unterschiedliche Zielparameter, präzise Leistungsmessung, optimale Ergonomie - die neuen Indoor Cycles von Matrix motivieren sowohl Anfänger als auch ambitionierte Radsportler.



MATRIX

OFFIZIELLER FITNESSGERÄTE-AUSSTATTER



MATRIX

OFFIZIELLER LIZENZPARTNER



MATRIX

OFFIZIELLER PARTNER

[www.matrixfitness.eu](http://www.matrixfitness.eu)

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

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



Spitzensport  
3.-14.7.2019



NAPOLI 2019  
30<sup>TH</sup> SUMMER UNIVERSIADE



# Studis Deiner Hochschule kämpfen in Neapel um Gold

Reinklicken!  
Mitfiebern!

Klick rein!

Facebook  
hochschulsportverband

Twitter  
adhGER

Instagram  
adh.de

Video  
Hochschulsport.TV

adh.de

