



HOCHSCHULSPORT

Bewegung & Gesundheit

Jörg Förster im Gespräch

Studis im Vorstand

1|2021

Wohlfühlen ist das neue Gesund.

Die **TK-Gesundheitskurse** sorgen nicht nur für ein besseres Körpergefühl, sondern auch für mehr Bewegung.

Wir wissen weiter. Die Techniker

dietechniker.de

TK
Die
Techniker

Herausgeber

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

ISSN-Nummer

1869-4500

Redaktion und Gestaltung

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

Fotos

adh-Archiv
EUSA-Archiv
Arndt Falter
FISU-Archiv
André Goerschel
Tobias Hopfgarten
Hochschulsport Tübingen
Bernd Wannemacher
stock.adobe.com
New Africa
Peter Bernik
Katherine BYC
yossarian6

Erscheinungsweise

Viermal jährlich
Für Mitglieder gratis

Druck

TZ Verlag & Print GmbH
Bruchwiesenweg 19
64380 Roßdorf

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

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

nachgefragt

4

Jörg Förster im Interview: Hochschulsport muss Element der Krisenbewältigung sein 4
Meilensteine auf dem Weg zu den Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games 8
adh trauert um Ehrenmitglied Professor Walther Träger 10
Geschlechtliche Vielfalt im Hochschulsport 12

partner

14

Die Movebox – das kleinste Fitnessstudio der Welt 15
Bioracer: Neuer adh-Wettkampfpartner 16
playfit® – Gesundheitsförderung als Stufenmodell 17

gesundheitsförderung

18

Körperliche Aktivität macht (lebens-)müde Menschen munter 18

bildung

20

Körperliche Aktivität, Gesundheit und Funktionsfähigkeit im Studium 20

wettkampf

24

(Beach)Volleyball – mehr als sandige Waschmaschinen und miefende Sporttaschen 24

studentisch

27

Studentische Vorstandsarbeit: Der Blick nach vorn 27

Partner des Hochschulsports

Gesundheitspartner

Fitnesspartner

Hotelpartner

SPORT-THIEME



MATRIX

Premier Inn

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Hochschulsport muss Element der Krisenbewältigung sein

Der adh-Vorstandsvorsitzende Jörg Förster (Uni Hamburg) blickt im Interview auf den adh, die Corona-bedingten Herausforderungen, Chancen sowie aktuelle Themen und Ziele des Vorstands für das Jahr 2021.

Corona – und kein Ende in Sicht! Gleichzeitig gab es in den letzten Wochen viele positive Entwicklungen und Impulse im Verband. Was sind momentan die Kernthemen für den adh auf strategischer und operativer Ebene? Für die Mitgliedshochschulen und natürlich auch den Verband stehen die Auswirkungen der Maßnahmen zur Eindämmung der Covid-19-Pandemie immer noch im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Die Schließung des Sportbetriebs stellt bundesweit nicht nur wirtschaftlich ein Problem dar, weil

Einnahmen fehlen, sondern vor allem, weil sie eine zusätzliche Belastung für die Nutzerinnen und Nutzer des Bewegungs- und Sportangebots an den Hochschulen bedeutet. Für sie ist der Hochschulsport ein Raum für Begegnung und soziale Interaktion, Ausgleich zu psychischen Belastungen des Studiums oder der Arbeit an der Hochschule, die Möglichkeit einen bewegten Studien- und Arbeitsalltag zu erleben, in Gemeinschaft neue Sportarten kennenzulernen und diese in den Alltag zu integrieren. Das alles fehlt mit kurzen Unterbrechungen seit einem Jahr.

Unsere Herausforderung wird sein, klarzumachen, dass Sport und Bewegung mit all den daraus resultierenden positiven Effekten ein Element zur Bewältigung der Pandemie

sein muss. Wir haben gelernt, Hygienekonzepte zu entwickeln und umzusetzen. Unser Sportbetrieb ist weit weniger Infektionstreiber als das ungeschützte Arbeiten in Großraumbüros. Insofern geben wir alle unser Bestes, um bald wieder dazu zurückkehren zu können, unseren gesetzlichen Auftrag zu erfüllen. Damit steht die Gesundheitsförderung durch Sport und Bewegung als erstes Öffnungsziel weit vorne auf der Agenda. Sie wird als strategisches Verbandsthema auch in den adh-Gremien und mit Unterstützung unseres Gesundheitspartners Die Techniker weiterentwickelt.

Aber auch der adh-Wettkampfsport soll baldmöglichst wieder voll gelebt werden. Mit innovativen Formaten, wie der virtuellen DHM Ergorudern, haben wir zwar auf die aktuelle Situation reagiert, aber dieser Ansatz lässt sich nur auf wenige Sportarten übertragen. So wurden die Qualifikationsrunden in den Teamsportarten, die Einzelmeisterschaften, die EUSA-Games in Belgrad und sogar die Chengdu 2021 FISU World University Games abgesagt beziehungsweise verschoben. Das bedeutet für den Verband und vor allem für viele Sportlerinnen und Sportler voraussichtlich ein weiteres, bitteres Jahr ohne große Wettbewerbe, denn jenseits des Profi- und Spitzensports scheint es wenig Perspektiven für einen Restart zu geben.

Ich gehe derzeit davon aus, dass wir in Folge der Covid-19-Pandemie den Wettkampfsport komplett neu aufbauen müssen. Denn es fehlen nicht nur die Aktiven, die inzwischen mit dem Wettkampfsport abgeschlossen haben, sondern mit Pech auch die Trainerinnen und Trainer sowie die ehrenamtlichen Funktionstragenden, die sich mittlerweile anderen Themenfeldern zugewandt haben. Hier wartet eine große Herausforderung auf den Hochschulsport! In engem Austausch mit den Fachverbänden und dem Deutschen Olympischen Sportbund bereiten wir uns auf die Rückkehr zu einer neuen Normalität vor.

Auf der Zielgerade befindet sich der Bewerbungsprozess um die Ausrichtung der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games (2025 FISU Games). Momentan gehen wir alle von einer Vergabe Mitte Mai 2021 aus. Aber wir haben durch die Pandemie auch gelernt, kein Zieldatum als final anzusehen. Die wesentliche Konstante des bisherigen Prozesses war, dass es vor allem Flexibilität brauchte und den Willen, immer wieder neu zu planen. Das Bidbook wurde der FISU fristgerecht zugestellt, die Verhandlungen um den Ausrichtervertrag laufen intensiv und die Durchführungsgesellschaft soll gegründet werden. Das alles geschieht parallel und fordert in besonderer Weise den ehrenamtlichen Vorstand wie die Geschäftsstelle.

Wie kann der adh-Vorstand dazu beitragen, für den Hochschulsport die Zukunft nach der Pandemie abzusichern?

In Sachen Krisenbewältigung müssen wir weiter proaktiv sein, um beispielsweise die Unterstützung der Hochschulrektorenkonferenz oder der Landesrektorenkonferenzen für die Mitgliedshochschulen zu erreichen. Wir brauchen klare Commitments aus der Politik, die für den Hochschulsport eine Zukunft nach der Pandemie absichern. Ohne umfängliche mittelfristige Förderung aus öffentlichen Mitteln wird der Hochschulsport an manchen Standorten nicht wieder auf die Füße kommen. Es darf nicht sein, dass die Hochschulsportnutzenden mit ihren Deckungsbeiträgen in den nächsten Jahren für die in der Krise kumulierten Defizite aufkommen. Die bevorstehenden Bundestagswahlen sind eine wichtige Gelegenheit, die Bedeutung und Rolle des Hochschulsports in den Fokus zu rücken. Daran möchten wir mit den Mitgliedshochschulen arbeiten.

Wichtig wird aber auch sein, an die vermeintlich liegengebliebenen Themen wie Duale Karriere oder Internationalisierung anzuknüpfen, sobald ein Licht am Ende des Tunnels sichtbar wird.

Im adh-Vorstand engagieren sich seit November 2020 vier neue Mitglieder. Wie gestaltet sich eure Zusammenarbeit und welche Impulse gehen insbesondere von den neuen Mitgliedern aus?

Die Wahlen waren ein echter Umbruch. Aber ich möchte sagen, dass Dirk Kilian und ich als verbliebene Mitglieder des Altvorstands uns glücklich schätzen können, von Beginn an hoch engagierte neue Vorstandskolleginnen und -kollegen dazugewonnen zu haben. Auch wenn wir ein digitales Onboarding durchführen mussten, habe ich den Eindruck, dass der Austausch offen, zielgerichtet und sehr kreativ ist. Die Arbeitsteilung gemäß Geschäftsverteilungsplan funktioniert gut und die neuen Kolleginnen und Kollegen haben sich sehr schnell in ihre Themengebiete eingearbeitet. Die studentischen Vorstandsmitglieder treiben uns in wichtigen verbandspolitischen Themen wie Good Governance, Nachhaltigkeit oder Gesundheitsförderung voran und bringen viele neue Impulse ein. Eine Arbeitsgruppe hat zudem den Personalentwicklungsprozess der Geschäftsstelle gemeinsam mit dem Generalsekretär in den Blick genommen und arbeitet daran, den Verband zukunftsfähig aufzustellen.

Welche Ziele hat sich der Vorstand – basierend auf den Erwartungen der Mitgliedschaft und den Impulsen der Gremien – für die neue Amtszeit gesteckt?

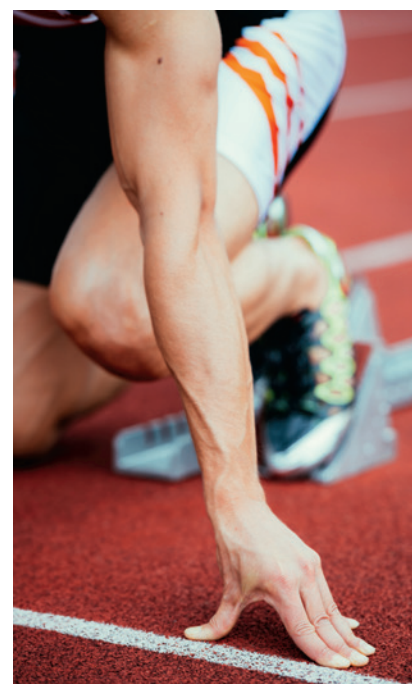
Wie eingangs benannt, steht die Bewältigung der durch die Pandemie ausgelösten Krise des Hochschulsports im Mittelpunkt unserer Bemühungen, denn die dadurch ausgelösten Einschränkungen für den Hochschulsport limitieren unsere Kerntätigkeit mit maximaler Wirkung.

Die Bewerbung um die 2025 FISU Games ist aber gerade jetzt in der Krise die vermutlich größte Chance für die Zukunft des deutschen Hochschulsports – denn darüber konnten wir auf allen Ebenen des sport-

und gesellschaftspolitischen Umfelds bereits einen hohen Wirkungsgrad erzielen. Die Bewerbung im Sommer erfolgreich zu finalisieren, ist daher für uns alle ein gemeinsamer Kernauftrag.

Welche positiven Effekte sind für den deutschen Hochschulsport durch den bisherigen Bewerbungsprozess konkret entstanden?

Die vielen Gespräche, die wir vor allem in den letzten zwölf Monaten mit den verschiedenen Akteurinnen und Akteuren aus Politik und Gesellschaft geführt haben, hatten in jedem Fall die Wirkung, dass der Hochschulsport anders wahrgenommen wird. Natürlich ist auch das Netzwerk zum organisierten Sport gestärkt worden, aber vor allem die Sportpolitik hat sich uns zugewandt. Die Auftritte vor den Sportausschüssen des Landtags und des Bundestags, denen weitere folgen werden, haben die Hochschulsporteinrichtungen als breit aufgestellte Institutionen profiliert, die jenseits des singulären Events in der Zukunft besondere Potenziale im Setting Hochschule bieten. Wir



Breitgefächerte Perspektiven für den Restart gemeinsam entwickeln

konnten deutlich machen, dass Hochschulsport neben seinen originären Aufgaben und historisch gewachsenen Strukturen ein lebendiges, zukunftsgerichtetes Konstrukt ist, in dem gesellschaftliche Themen einen Resonanzraum finden und wo sport- und bildungspolitische Fragen im Miteinander der Generationen diskutiert und in Alltags Handeln übertragen werden. Unser Selbstverständnis als lernende Organisation, die sich im Diskurs ständig weiterentwickelt, hat unsere Gesprächspartnerinnen und -partner offensichtlich überzeugt. Es hat aber auch Erwartungen erzeugt, die uns motivieren sollten, nicht stehenzubleiben, sondern auch dann weiterzugehen, wenn es einmal schwieriger wird.

Welche weiteren positiven Effekte können und sollen – die Vergabe der Spiele nach Deutschland vorausgesetzt – die 2025 FISU Games für den deutschen Hochschulsport, aber auch für den gesamten deutschen Sport haben?

Der adh will sich so einmal mehr als Treiber von Entwicklung für den Sport insgesamt bewähren. Der bisherige konzeptionelle Ansatz der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games ist stark geprägt vom Gedanken, einerseits Innovationshub sein zu wollen und andererseits Lösungen für Fragen von Nachhaltigkeit in sozialer, ökologischer und ökonomischer Sicht bei der Gestaltung des Veranstaltungsformats zu berücksichtigen.

Wir möchten Konzepte für Bestandteile von Veranstaltungen am Beispiel der 2025 FISU Games entwickeln, sie vielleicht sogar zum künftigen Maßstab machen, und damit einen Beitrag zur nationalen Strategie für Sportgroßveranstaltungen leisten. So werden anlässlich der Durchführung der 2025 FISU Games Sportstätten ertüchtigt, was sowohl dem Sport vor Ort zugutekommt als auch überregionale Impulse für Sportstättenentwicklung setzt. Außerdem werden

zahlreiche Volunteers nicht nur das Gesicht der Veranstaltung prägen, sondern sie werden ihre Erfahrungen hoffentlich auch für ein weiteres Engagement im und für den (Hochschul-)Sport nutzen, um nur zwei konkrete Beispiele zu nennen.

Wir werden als Akteurinnen und Akteure mit unseren Themen nicht nur während der eigentlichen Veranstaltung, sondern auch auf dem Weg dahin in den Fokus der Aufmerksamkeit rücken. Der Hochschulsport hat so große Chancen, sich als integralen Partner und gestaltendes Mitglied des organisierten Sports in Deutschland zu präsentieren und die Zusammenarbeit auf neue Grundlagen zu stellen.

Wie sind die adh-Mitgliedshochschulen in den weiteren Prozess eingebunden?

Der Vorstand und die Mitglieder der AG 2025 FISU Games nutzen die Plattformen der Gremienarbeit zur regelmäßigen Berichterstattung, außerdem die adh-Print- und Onlinemedien. Es werden in der Zukunft weitere Workshop-Formate organisiert, um dem Anspruch an Partizipation gerecht werden zu können. Der Vorstand bereitet zudem einen Antrag an die Vollversammlung vor, für den Zeitraum der Vorbereitung und Durchführung der 2025 FISU Games einen temporären Beirat „FISU Games“ zu schaffen. Damit soll die kontinuierliche Befassung und Einbeziehung der Mitgliedschaft in den gesamten Prozess in den Verbandsstrukturen abgebildet und dem Vorstand ein weiteres beratendes Gremium an die Seite gestellt werden. Dieses Gremium wird einen wichtigen Beitrag dazu leisten können, die positiven Effekte auf den gesamten Verband auszurollen.

Wie wird gewährleistet, dass – bei allem Engagement für die 2025 FISU Games – die weiteren Themen, die den Verband und seine Hochschulen beschäftigen, nicht zu kurz kommen?

Wir haben im Rahmen unseres Strukturprozesses mit den Projektgruppen ein flexibles Instrument geschaffen, das die Durchdringung des Verbands mit Entwicklungsthemen wirkungsvoll ermöglicht. Die Projektgruppen erarbeiten Antwortvorschläge für die vielfältigen Zukunftsfragen des Hochschulsports und unterstützen so die Arbeit von Beiräten und Vorstand. Die Ergebnisse der aktuellen Projektgruppen können wir hoffentlich schon bei der Vollversammlung 2021 mit der Mitgliedschaft diskutieren. Wenn die Zusammenarbeit zwischen all den engagierten Akteurinnen und Akteuren weiterhin zielgerichtet funktioniert, sehe ich keine Gefahr, dass weitere Verbandsthemen zu kurz kommen.

Jörg, was wünschst du dir für dieses Jahr, damit die anstehenden Herausforderungen zu gemeinsamen Erfolgen werden können?

Ich wünsche mir eine Orientierung an den Chancen und Möglichkeiten, um die Herausforderungen dieser Zeit gemeinsam zu bewältigen. Wir brauchen eine Haltung, die das halb volle Glas als Ausgangspunkt des eigenen Handelns nimmt. Außerdem brauchen wir – vor allem der Vorstand und die adh-Geschäftsstelle – engagierte Kolleginnen und Kollegen, die uns mit ihrer Arbeit in den Gremien und an den Mitgliedshochschulen zum Teil der Lösung der Krise werden lassen.

Den Partnern des adh kann ich an dieser Stelle nur Danke sagen, denn die Verbundenheit und Unterstützung in den letzten zwölf Monaten ist nicht selbstverständlich. Bleiben Sie uns weiter so gewogen wie bisher, wir werden beweisen, dass wir es wert sind!

Vielen Dank für das Gespräch!

■ Das Interview führte Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin

FORD FIESTA

TITANIUM X | 1.0 L ECOBOOST | 95 PS | INKL. GANZJAHRESREIFEN

AB **229€** MTL.
IM NEUWAGEN-ABO



DEIN NEUWAGEN-ABO

- // 20.000 KM JAHRESFREILAUFLEISTUNG
- // 12 MONATE VERTRAGSLAUFZEIT
- // KFZ-STEUER UND VERSICHERUNG
- // ÜBERFÜHRUNGS- UND ZULASSUNGSKOSTEN
- // KEINE ANZAHLUNG / SCHLUSSRATE

Limitiertes Angebot - Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer.
Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. Stand: 08.02.2021.

ICH BIN DEIN AUTO - ASS Athletic Sport Sponsoring | 0234-9512840 | www.ichbindeinauto.de

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband





Meilensteine auf dem Weg zu den Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games

Der adh hat mit seinen Partnern beim Internationalen Hochschulsportverband (FISU) das Bewerbungsdossier für die Ausrichtung der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games fristgerecht eingereicht.

FISU World University Games statt Universiade

Das neue Jahr begann für die Bewerbungsinitiative des adh mit einer Zäsur: Nachdem der Internationale Hochschulsportverband FISU bereits im November 2019 die Nomenklatur für seine Verbandsveranstaltungen angepasst hatte, war nun die Neubenen-

nung des Veranstaltungstitels für die deutsche Bewerbung an der Reihe. Seit Mitte Januar 2021 wird in sämtlichen Dokumenten und bei Präsentationen nur noch der mit der FISU abgestimmte Titel „Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games“ verwendet.

Austausch mit Ministerin Isabel Pfeiffer-Poensgen

Im Januar 2021 konnte das schon für Ende November 2020 geplante Gespräch mit der nordrhein-westfälischen Ministerin für Kultur und Wissenschaft Isabel Pfeiffer-Poensgen in Form einer Video-Konferenz durchgeführt werden. Neben dem adh-

Vorstandsvorsitzenden Jörg Förster, der in einer Präsentation der Ministerin die wesentlichen Informationen zu den Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games näher brachte, stand adh-Generalsekretär Dr. Christoph Fischer für weitere Fragen zur Verfügung. Aufgrund des Ressortzuschnitts ihres Ministeriums ging Isabel Pfeiffer-Poensgen insbesondere auf die geplante Einbindung von kulturellen Aspekten in die Gesamtveranstaltung ein. So begrüßte sie es unter anderem, dass mit der Wahl des Landschaftsparks Duisburg-Nord für die Abschlussveranstaltung ein besonderer Ort der Industriekultur Nordrhein-Westfalens ausgesucht worden war.

Fristgemäße Abgabe des Bewerbungsdossiers

Am 15. März 2021 hat der adh mit seinen Partnern bei der FISU das Bewerbungsdossier für die Ausrichtung der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games fristgerecht eingereicht. Dem sogenannten Bid

Book liegt ein Durchführungskonzept für die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games zugrunde. Kern des Konzepts ist es, an den Sustainable Development Goals der UN orientierte, nachhaltige und innovative Spiele auszurichten, von denen Entwicklungsimpulse für alle Bereiche des gesamten deutschen Sports und die Metropolregion Rhein-Ruhr ausgehen.

Das Konzept hat der adh in den letzten zwei Jahren in enger Abstimmung mit dem Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat, der Staatskanzlei Nordrhein-Westfalen sowie den Kommunen Bochum, Duisburg, Düsseldorf, Essen und Mülheim an der Ruhr, den adh-Mitgliedshochschulen sowie weiteren Partnern des organisierten Sports und der Wissenschaft entwickelt.

Nächste Schritte bis zur Vergabe...

Bis zu einer möglichen Vergabe der Veranstaltung stehen für die Vertretenden des adh noch einige wichtige Aufgaben an. Zurzeit werden mit renommierten Fachkanzleien die juristischen Voraussetzungen vorbereitet. Dies sind im Wesentlichen die Überarbeitung und die anschließende Verhandlung des Ausrichtervertrags mit der FISU sowie die Gründung einer Durchführungsgesellschaft, welche die Funktion des Organisationskomitees übernehmen wird.

Vom 21. bis 23. April 2021 ist – nach mehreren Anläufen, die Corona-bedingt abgesagt werden mussten – der Technical Visit in den Austragungsstädten geplant. Vertretende der FISU werden vor Ort unter anderem die Sportstätten, die Hotels und die Verkehrs-Infrastruktur besichtigen werden.

Die Veranstaltungsvergabe in der Sitzung des FISU-Exekutivkomitees Mitte Mai 2021 bildet den Abschluss der intensiven, langjährigen Bewerbungsvorbereitungen, die stets von einem konstruktiven Austausch mit

der FISU flankiert waren. Alle am Bewerbungsprozess Beteiligten sind aufgrund der bislang sehr positiven Signalen zuversichtlich, dass die weltweit größte Multisportveranstaltung nach den Olympischen und Paralympischen Spielen im Sommer 2025 an Rhein und Ruhr stattfinden kann.

... und dann geht es erst richtig los

Auch wenn vier Jahre als langer Vorbereitungszeitraum der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games erscheinen, wird es nach der geplanten Vergabe Mitte Mai keine Gelegenheit zum Ausruhen geben. In der dann neu gegründeten Durchführungsgesellschaft soll spätestens ab 1. Januar 2022 eine Geschäftsführung, die im Laufe eines Rekrutierungsverfahrens in der zweiten Jahreshälfte 2021 ausgewählt wird, das Ruder

übernehmen. Dieser Prozess wird unmittelbar nach der Vergabe gestartet.

Auch die politische Arbeit wird kontinuierlich weitergeführt. So wurden erste Gespräche mit dem neuen Vorsitzland der Sportministerkonferenz (SMK) Rheinland-Pfalz aufgenommen. Nachdem die Bewerbung im Jahr 2019 eine gute Unterstützung durch die damaligen SMK-Vorsitzende und Sport-Senatorin des Landes Bremen Anja Stahmann erhalten hatte, soll nun dem neuen Vorsitzenden Minister Roger Lewentz das aktualisierte Veranstaltungskonzept der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games vorgestellt und anschließend ins Plenum der SMK eingebracht werden.

■ Dr. Christoph Fischer, adh-Generalsekretär



Vorgesehene Sportarten und -stätten (Stand: April 2021)



adh trauert um Ehrenmitglied Professor Walther Tröger

Der adh trauert um sein Ehrenmitglied Professor Walther Tröger, der am 30. Dezember 2020 im Alter von 91 Jahren verstorben ist. Über sechs Jahrzehnte hat Walther Tröger den deutschen Sport von der Nachkriegszeit bis über die Jahrtausendwende hinaus in vielfältigen und zahlreichen ehren- und hauptamtlichen Positionen geprägt.

Auf internationaler Ebene war der am 4. Februar 1929 in Wunsiedel geborene Tröger einer der wichtigsten Gestalter der Olympischen Bewegung und an entscheidenden Weichenstellungen im Weltsport beteiligt. Den Grundstein seiner beruflichen Karriere legte Tröger im Hochschulsport und im adh. Der adh-Vorstandsvorsitzende Jörg Förster würdigte den Verstorbenen: „Sportdeutsch-

land trauert um Walther Tröger. Wir verneigen uns vor einer einmaligen Lebensleistung, in deren Zentrum der Sport und die Olympische Bewegung standen. Walther Tröger sah stets seine vordringlichste Aufgabe darin, die Athletinnen und Athleten bei der Erfüllung ihrer sportlichen Herausforderungen zu unterstützen und ihnen als Vorbild für einen humanen Leistungssport zu dienen. Über all die Jahre seines Wirkens ist er immer ein enger Freund des Hochschulsports und des adh gewesen. Wir werden ihn und seinen Rat vermissen und ihm ein ehrendes Andenken bewahren.“

Lehr-, Gesellen- und Meisterjahre im adh

Der begeisterte Teamsportler, der aktiv Basketball, Handball und Leichtathletik betrieb,

entwickelte bereits im Jura-Studium seine lebenslange Leidenschaft, sich für den Sport einzusetzen. Sein ehrenamtliches Engagement als Sportreferent der Universität Nürnberg sollte der Start zu einer herausragenden Karriere werden. Es war naheliegend, dass der adh auf Tröger früh aufmerksam wurde und ihn gleich nach dem Ersten Staatsexamen 1955 als hauptamtlichen Geschäftsführer zunächst nach Dortmund und später nach Darmstadt berief. Walther Tröger gehörte damals zu den ersten und jüngsten Führungskräften mit akademischem Abschluss in einem Sportverband der Bundesrepublik Deutschland.

Er selbst betrachtete die Zeit im adh als „... Lehr-, Gesellen- und wohl auch Meisterjahre meines beruflichen Lebens. Im Kreis der Sportreferenten und Mitglieder jeder Art wuchs eine bemerkenswerte Reihe von Sportfunktionärinnen und -funktionären heran, die Jahrzehnte danach noch in vielen anderen Verbänden Leitungsfunktionen wahrnahmen. Man kann den adh gewiss als eine Art Schule des deutschen Sports bezeichnen. Ich habe nie vergessen, dass ich an den Aufbaujahren seit 1950 mitwirken konnte und später viele Freunde aus dieser Zeit wieder traf.“

Bis zuletzt informierte sich Walther Tröger regelmäßig über die Entwicklungen im adh und pflegte den Kontakt mit früheren Wegbegleiterinnen und -begleitern ebenso wie mit der Geschäftsstelle und dem Vorstand. Er zeigte sich von der Initiative des Verbands, die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games nach Deutschland zu holen, begeistert.

Breites Vermächnis von „Mr. Olympia“

Im Deutschen Sportbund und im Nationalen Olympischen Komitee (NOK) erarbeitete sich Tröger die Position des NOK-Generalsekretärs. Im Team um den damaligen NOK-

Präsidenten Willi Daume war er maßgeblich in die Vorbereitung und Umsetzung der Olympischen Sommerspiele München 1972 eingebunden. Das Bürgermeisteramt im damaligen Olympischen Dorf Münchens hätte ein Höhepunkt seines Funktionärslebens werden können. Stattdessen bewertete Walther Tröger den Überfall auf die israelische Olympiamannschaft stets als die dunkelste Stunde seiner Laufbahn.

Olympia ließ Tröger dennoch nicht los. Bereits anlässlich der Olympischen Spiele 1964 in Tokio war er als Organisationsleiter im Einsatz, 38 Jahre später führte er das deutsche Team letztmals als Chef de Mission an. Mit 27 Olympischen Spielen, in denen er eine leitende Funktion übernahm, hält Tröger wohl einen weltweit einzigartigen Rekord innerhalb der Olympischen Familie.

Unter anderem brachten ihm dieses langjährige Engagement sowie der Respekt und die Wertschätzung auf nationalem und internationalem Parkett den inoffiziellen Ehrentitel „Mr. Olympia“ ein, der ihn zeitlebens begleitete.

Als Vermächtnis Trögers kann auch der von ihm maßgeblich vorbereitete und wegweisende Olympische Kongress von Baden-Baden 1981 angesehen werden. Dieser Kongress fiel in die Mitte seiner mit mehr als drei Jahrzehnten ungewöhnlich langen Schaffenszeit als hauptamtlicher Generalsekretär im NOK. Ab 1992 wirkte Tröger zehn Jahre als ehrenamtlicher NOK-Präsident und Nachfolger von Willi Daume. Zusätzlich brachte Tröger die Energie und das sportpolitische Geschick auf, als ehrenamtlicher IOC-Sportdirektor von 1983 bis 1990 die

Olympischen Spiele zu modernisieren und programmatisch weiter zu entwickeln.

Der beeindruckende lebenslange Einsatz Walther Trögers für den deutschen und den internationalen Sport findet seinen Ausdruck in einer Vielzahl weltweiter Ehrungen. Stellvertretend seien hier das große Verdienstkreuz der Bundesrepublik Deutschland sowie die Ehrenmitgliedschaften in zahlreichen nationalen und internationalen Organisationen genannt. Walther Tröger hinterlässt zwei Kinder und zwei Enkel.

Wir werden Prof. Walther Tröger ein ehrendes Andenken bewahren.

■ Prof. Dr. Detlef Kuhlmann, Uni Hannover und
Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband

adh

Perspektivtagung
Göttingen

Outdoor | 7. & 8. Juli

Geschlechtliche Vielfalt im Hochschulsport

„Stell dich kurz mit deinem Namen und deinem Pronomen vor!“ So könnte die Aufforderung zur persönlichen Vorstellung in einem Sportkurs lauten, der geschlechtliche Vielfalt berücksichtigt. Denn wenn es um geschlechtliche Vielfalt geht, ist im Kontext Sport vieles gleich und einiges neu. Einen Auftakt zum Thema „Geschlechtliche Vielfalt im Hochschulsport“ bot der adh für die Hochschulsporteinrichtungen und Sportreferate seiner Mitgliedshochschulen im Dezember 2020 in Form eines Workshops.

Struktur und Geschlecht durchschauen

Die Gleichheit der Geschlechter in der Gesellschaft hängt von einer ganzen Reihe bisher nicht vervollständigter rechtlicher, struktureller und sprachlicher Prozesse ab. Der Kontext Sport ist dabei keine Ausnahme, sondern im Gegenteil, er bestätigt die „Regeln“. Denn hier steht Körperlichkeit besonders im Fokus und wird zudem mit Leistung verknüpft.

Die Kategorie Geschlecht dient seit jeher als strukturschaffende Säule: es gibt Herren- oder Frauenligen und Mixed-Ligen, wo Männer und Frauen gemeinsam spielen, wobei die „Fairness“ in Bezug auf das Geschlechterverhältnis zwischen den Teams qua Regelwerk gewährleistet wird. Die Grundannahme dabei ist stets, dass die Teams, die mehr Männer aufweisen, automatisch die leistungsstärkeren Einheiten seien. Es gibt Leistungskataloge, die in „Mädchen“/„Frauen“ oder „Jungen“/„Männer“ und weiterführend noch in Altersstufen eingeteilt sind. Es gibt geschlechtsspezifische Umkleiden und WC, es gibt die Anreden „Herr“ oder „Frau“ auf Formularen. Dazu kommen bestimmte, meist stereotyp geprägte Darstellungen von Geschlecht in der Bild- und Alltagssprache des Sports. Kurzum: Die Aufteilung nach zwei Geschlechtern ist im Sport überall vorzufinden und basiert auf einem „Entweder-oder-Prinzip“.

Dieses produziert Ausschlüsse, besonders dann, wenn Personen sich in diesem

„Regelwerk“ temporär oder ihr Leben lang nicht wiederfinden. Die gelebte Erfahrung von Personen, denen zugeschrieben wird, nicht den stereotypen Vorstellungen von Weiblichkeit und Männlichkeit zu entsprechen, ist auch im Sport geprägt von Anstrengungen, in den Strukturen einen sicheren und zugehörigen Platz zu finden. Probleme entstehen besonders dann, wenn den Personen von außen ein anderes Geschlecht zugeschrieben wird, als das, welches sie haben.

Ausschlüsse und Diskriminierung vorprogrammiert

Die Strukturen, die zwei Geschlechter vorgeben, lassen trans*- und inter*-Personen oft außen vor oder machen sie unsichtbar. Die Frage nach „darf ich mich zugehörig fühlen?“ beantwortet sich für trans*- und inter*-Personen häufig bei dem Blick auf das Anmeldeformular oder spätestens bei der Entscheidung, in welche der zwei Umkleiden sie gehen dürfen beziehungsweise sicher gehen können. Selbst wenn berücksichtigt wird, dass viele trans*- und inter*-Personen zu einem der beiden bekannten Geschlechter gehören – sich also in die binäre Struktur einordnen könn(t)en – bleibt auch für diese Gruppe ein bitterer Beigeschmack gepaart mit der Angst, ob die eigene, passende



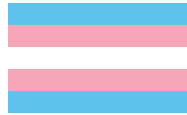
Auf dem Weg zu einer geschlechtersensiblen Kultur der Achtsamkeit im Hochschulsport

Zuordnung von allen anderen auch respektiert wird. Im schlimmsten Fall droht ihnen Diskriminierung und Gewalt, im besten Fall sehen sich trans*- und inter*-Personen mit einem Kreislauf aus Erklärungen, Rechtfertigungen und Sonderbehandlungen konfrontiert. Eine selbstbestimmte und gleichberechtigte Teilhabe am Sport sieht anders aus. All diese Hürden bestehen bereits, bevor überhaupt eine Halle oder ein Sportkurs mit anderen Menschen betreten wurde.

Studien untermauern diese prekäre Ausschlussituation: 95% der in der europaweit angelegten Outsports-Studie (2019) befragten 5.500 LGBTI*-Personen meinen, dass es ein Problem mit Transphobie im Sport gebe. Allen voran entfalteten die Verwendung transphober Sprache sowie strukturelle Diskriminierungen ein hohes Gewaltpotenzial und produzierten damit frühe Ausschlüsse – nicht selten bereits im Schulsport. Absichtlich falsch verwendete Pronomina zählen genauso dazu wie offene, verbale Anfeindungen oder Beschimpfungen. Auch von Bedrohungen, digitalem Mobbing oder körperlichen Grenzüberschreitungen und körperlicher Gewalt wird in der Studie berichtet. Für den Bereich Hochschulsport liegen bisher keine ähnlichen Studien vor.

Strukturen verändern

Spätestens das Urteil des Bundesverfassungsgerichts, mit „divers“ einen zusätzlichen positiven Geschlechtseintrag für manche zu ermöglichen, stellt den gesamten organisierten Sport vor die Aufgabe, auch die gelebte Erfahrung von trans*- und inter*-Personen auf allen Ebenen des Sports sichtbar und lebbar zu machen. Der DOSB arbeitet zum Beispiel an der Inklusion aller Geschlechter im Bereich Fußball. Dort darf die geschlechtliche Einordnung von trans*- und inter*-Personen im Ligabetrieb derzeit von den zuständigen Landesverbänden autonom entschieden werden. Es scheint, als würden die Möglichkeiten,



[trans*] Über- und Sammelbegriff von Personen, die sich nicht oder kaum/wenig mit dem Geschlecht der Geburt identifizieren. Trans* ist ein Adjektiv. Es beschreibt Alltagserfahrungen und dient der Selbstbezeichnung.



[inter*] Beschreibt die gelebte Erfahrung, mit einem Körper geboren zu sein, der den Vorstellungen von männlich/Mann und weiblich/Frau nicht entspricht. Realitäten von Menschen mit angeborenen Variationen der Geschlechtsmerkmale sind sehr vielfältig. Die gesellschaftlichen Folgen sind Diskriminierungen und Menschenrechtsverletzungen. Inter* ist kein drittes Geschlecht. Inter*-Personen können männliche, weibliche, trans* oder abinäre Identitäten haben.



[LGBTI*] Akronym aus dem Englischen, das für „Lesbian Gay Bisexual Trans Inter“ steht. Ursprünglich war es meist LGBT. Mittlerweile gesellen sich häufig weitere Buchstaben hinzu, wie z.B. Q = queer/questioning, A = asexuell, aromantisch. Um das Akronym nicht zu lang zu machen, dient manchmal ein +-Zeichen dafür, dass LGBTI+ kein in sich abgeschlossener Begriff ist, sondern situativ veränderbar.

trans*- und inter*-Personen eine selbstbestimmte und gleichberechtigte Teilhabe am Sport zu gewährleisten, nicht mehr nur diskutiert, sondern zum Teil auch aktiv ermöglicht. Dieser Prozess ist nun auch in den Hochschulsporteinrichtungen angestoßen, wie der adh-Workshop zur geschlechtlichen Vielfalt im Hochschulsport gezeigt hat.

Aufklärung anbieten, Achtsamkeit einfordern, Kulturwandel einleiten

Bei der Inklusion geschlechtlicher Vielfalt im Hochschulsport geht es in unterschiedlichen Schritten darum, sich als Institution im Leitbild zu Diversität zu positionieren, Aufklärung anzubieten, Ansprechmöglichkeiten zu schaffen und einen Kulturwandel einzuleiten. Im Zuge von Lehrgängen und Fortbildungen entstehen niedrigschwellige Möglichkeiten, Wissen zu vermitteln und die

eigenen Vorstellungen von Geschlecht und Geschlechterstereotypen zu hinterfragen und zu verändern. Ein Ehrenkodex kann auf struktureller Ebene helfen, die Vereins- und Verbandskultur und die daran geknüpften Erwartungen an einen wertschätzenden Umgang untereinander klarzustellen. Der Erfahrungs- und Veränderungsprozess läuft auch unter dem Aspekt learning-by-doing und erfordert Kreativität und langen Atem. Erste Ideen und Handlungsmöglichkeiten wurden von kreativen Teilnehmenden im adh-Workshop festgehalten. Die nächsten Schritte haben das Ziel, eine geschlechtersensible Kultur der Achtsamkeit zwischen Mitarbeitenden, Übungsleitenden und Teilnehmenden im Hochschulsport als selbstverständlich zu etablieren.

■ Cathrin Cronjäger, Uni Göttingen und Né Fink, Trainer & Berater für geschlechtliche Vielfalt



MEHR ERFAHREN



behappy.de

KRASS NACHHALTIG

Grüne Werbelösungen, jetzt noch besser

info@behappy.de | be happy group
corporate fashion promotion merchandise



Mit unserer neuen Sound-Box stemmen Sie jede Herausforderung!

Aschenbach Sound-Box PL3A: die bestmögliche Beschallung
für Ihre Gruppenfitness-Kurse in Turnhallen oder
Gymnastikräumen

- Bluetooth integriert
- Lautstärke über Smartphone regelbar
- DSP
- ergonomische Griffschale
- stoßfester Strukturlack
- einfachste Bedienung
- 2 umschaltbare Line-/Mikrofon-Eingänge
- Schutzgitter mit Sichtschutz
- Gewicht: ca. 11,55kg

www.aschenbach.com - mail@aschenbach.com



Die Movebox – das kleinste Fitnessstudio der Welt

SPORT-THIEME®

Die Movebox ist das „Tapfere Schneiderlein“ unter den Fitnessgeräten, denn die stilvolle Box aus stabilem Multiplex-Holz löst gleich mehrere Probleme auf einen Schlag. Sie ist nicht nur ein idealer Aufbewahrungsort für Sportgeräte und ein Hingucker in jedem Wohn- oder (Hoch)schulraum, sondern hat auch die perfekte ergonomische Höhe, um Übungen im Sitzen durchzuführen. Der Entwickler und Designer Georg Juen verrät mehr über das kleinste Fitnessstudio der Welt.

Die Movebox ist mit vielen kleinen Sporthelfern aus dem Sport-Thieme-Sortiment gefüllt. Welche Übungen kann ich als Fitness-Fan damit absolvieren?

In der Movebox verstecken sich eine Matte, ein Ballkissen, ein Softball, ein Theraband, elastische Textilbänder, ein Sprungseil, ein Holz-Rundstab, Kurzhanteln, Gewichtsman-

schetten und eine Korkrolle, die als Balance- und Faszienrolle verwendet werden kann. Ob Muskelkräftigung, Stretching, Faszientraining, Rückenschule, Entspannungs- oder Balance-Übungen – in Kombination mit der Holzbox wird ein effektives Ganzkörpertraining auf gerade einmal zwei Quadratmetern möglich.

Was hat Sie zur Entwicklung der Movebox inspiriert?

Der erste Impuls kam von einer Mutter, die Sportwissenschaftlerin ist. Sie hatte neben Beruf und Kind kaum noch Zeit fürs Fitnessstudio. Trotzdem wollte sie fit und sportlich bleiben. So geht es vielen: Die Wohnungen sind oft nicht entsprechend groß, um unzählige Geräte aufstellen zu können. So verstaubt die Gymnastikmatte bald unter der Couch, und im Keller gestapelte Fitnessutensilien sind oft eine große Hürde, um

zwischendurch zu trainieren. Dies spornte mich an, alles griffparat in eine schön designte Box zu packen. Die Box selbst und Teile davon, wie der Deckel, sollten für Übungen nutzbar sein.

Die Movebox wurde in Innsbruck mit dem Design- und Erfinderaward ausgezeichnet, denn die Box ist nicht nur stylish, sondern besitzt auch viele funktionelle Details.

Die Box ist nicht nur Aufbewahrungsort und ergonomisches Sitzmöbel, sondern verfügt über bestimmte Bohrungen. Sportlerinnen und Sportler, die gezielt kleine Körperregionen oder Gelenke bearbeiten wollen, haben so in Kombination mit elastischen Bändern die Chance, in jedem Winkel und Radius zu trainieren. Die Rundung des Körpers sowie die Anordnung der Griffe erleichtern zudem das ergonomische Heben und Tragen.

Wenn es um Details geht, ist Fachwissen gefragt. Wie lange hat es von der Idee bis zur Umsetzung der Movebox gedauert?

Das klare Anforderungsprofil ist für die Produktentwicklung zwar immer ein guter Ausgangspunkt, entpuppt sich aber meistens als Abenteuerreise. Nicht nur die Idee, das Design und die Logik müssen durchdacht sein, sondern auch die Wirtschaftlichkeit: Ist das fertige Gerät preislich erschwinglich, ist es nachhaltig und so geformt, dass es den Kundinnen und Kunden gefällt?

Vielen Dank für das Gespräch!

■ Das Interview führte
Bettina Feilhaber, Sport-Thieme

Erhältlich ist die Movebox über:

- sport-thieme.de und
- move-coaches.com



Die Movebox enthält zahlreiche Sporthelfer aus dem Sport-Thieme-Sortiment

Bioracer: Neuer adh-Wettkampfpartner

Seit Beginn des Jahres 2021 unterstützt Bioracer den adh als offizieller Wettkampfpartner. Der Spezialist für Speedwear stellt seine Expertise darüber hinaus auch den über 200 adh-Mitgliedshochschulen als Servicepartner zur Verfügung.

Innovative Speedwear für den Hochschulsport

Bioracer verfügt über drei Jahrzehnte Erfahrung in Design, Entwicklung und Produktion von Sportbekleidung. Als Pionier der Branche ist die Mission von Bioracer klar und einfach: Sportlerinnen und Sportler schneller zu machen. Mit mehr als 600 Medaillen bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften ist Bioracer europäischer Marktführer für innovative, maßgeschneiderte Speedwear im Radsport, Triathlon, Laufsport, Skisport und Eislauf. Bioracer stattet als adh-Wett-

kampfpartner die Studierenden-Nationalmannschaft Radsport bei internationalen Auftritten aus und stellt zudem die Trikots für die Deutschen Hochschulmeisterinnen und -meister in allen Radsportdisziplinen. Darüber hinaus profitiert die adh-Mitgliedschaft im Rahmen der Kooperation von Vorteilspreisen und der Möglichkeit, gemeinsam mit den Expertinnen und Experten von Bioracer individuelle Teambekleidung zu entwerfen.

Passgenaue Produkte und Philosophie

„Als Ausrüster vieler Vereinstams sowie zahlreicher Nationalmannschaften freuen wir uns, jetzt auch im Hochschulsport mit unserer Speedwear vertreten zu sein. Ich bin überzeugt davon, dass auch die Sportlerinnen und Sportler der adh-Mitgliedshochschulen mit der neuen Bioracer-Bekleidung die vielleicht entscheidenden Sekunden auf



ihre Konkurrenz herausholen können. Darüber hinaus können sie auch mit angesagten Designs ihrer Trikots und Hosen punkten“, sagt Birgit Schlaak von Bioracer Deutschland. Martin Wördehoff, adh-Disziplinchef Radsport, erklärt: „Im Radsport kann das kleinste Detail über Sieg oder Niederlage entscheiden. Wir freuen uns, dass wir mit Bioracer einen Partner für den Hochschulsport gewinnen konnten, der über herausragende Expertise verfügt, schnelle Radbekleidung herzustellen.“ adh-Vorstandsmitglied Joshua Miethke ergänzt: „Wir sind froh, dass wir mit Bioracer einen erfahrenen Radsportpartner an unserer Seite wissen, der nicht nur mit seinen Produkten überzeugt, sondern auch mit seiner Firmenphilosophie. Diese deckt sich in Sachen friedliches Miteinander und Nachhaltigkeit mit den vom adh gelebten Werten.“

Sonderkonditionen für adh-Mitgliedshochschulen

Die adh-Mitgliedshochschulen haben die Möglichkeit, individuelle Teambekleidung von Bioracer zu besonderen Vorteilspreisen zu bestellen. Bei weiteren Fragen stehen das Team der Hochschulsport Marketing, die als exklusiver Vermarkter des adh hauptverantwortlich für die Kooperation war, sowie Birgit Schlaak von Bioracer gerne zur Verfügung.

Kontakt

Birgit Schlaak
Tel.: +49 2642 4026485
E-Mail: b.schlaak@bioracer.com
Website: bioracer.de

- Sebastian Jochum, Hochschulsport Marketing und Oliver Kraus, adh-Öffentlichkeitsreferent



Chic und schnell mit Bioracer-Teamkleidung für den Hochschulsport

playfit® – Gesundheitsförderung als Stufenmodell

Der Hochschulsport versteht sich als Ansprechpartner für Sport, Bewegung und Bewegungsförderung. Corona-bedingt sind nun insbesondere Bewegungsangebote im Freien gefragt. Dies ist ein weiterer Grund, an den Hochschulen ein breitgefächertes Outdoor-Angebot aufzubauen. playfit® bietet dafür ansprechende Geräte mit hohem Aufforderungscharakter, die vielfältige motorische Anforderungen auf unterschiedlichen Leistungsebenen stellen.

Vielfältige Angebote für alle Zielgruppen

„Unsere Erfahrungen sprechen eine deutliche Sprache: Vielfalt, ein niedrigschwelliger Einstieg und ein hoher Aufforderungscharakter für alle Zielgruppen sind angesagt“, weiß Mansour Nader von playfit®. „Natürlich spielt Calisthenics dabei eine wichtige, aber nicht die alleinige Rolle“, so Nader. Bei vielen jungen Menschen, besonders bei den sportlich aktiveren Studierenden, stehen Kraftübungen mit ihren turnerischen Wurzeln häufig im Vordergrund. Aber welche freien und offenen Bewegungsangebote bieten die Hochschulen für Studierende und Bedienstete, die nur eine geringe Sport- und Bewegungsaffinität haben? Mansour Nader erläutert: „Die Outdoor-Fitness-Stationen und Parcours von playfit® begeistern neben den Geübten und Profis auch Bewegungsabstinente für regelmäßiges Training, wenn bei der Planung der Anlagen bestimmte Aspekte berücksichtigt werden.“ So sollten bei der Konzeption die folgenden Punkte beachtet werden:

- Trainingsmöglichkeiten für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit
- Altersunabhängige Angebote

- Sowohl niedrigschwelliger Einstieg als auch intensivere Belastungsarten
- Hoher Aufforderungscharakter
- Geeignet für angeleitete und freie Nutzung
- TÜV/GS-Abnahme und Zertifizierung aller Geräte – Sicherheit geht vor

Werden diese Aspekte bei der Auswahl von Stationen und dem Arrangement eines Gesamtparcours bedacht, wird das tatsächliche oder nur vermeintliche Spannungsfeld zwischen primär kraftorientierten Angeboten an Calisthenics-Anlagen versus einer stärker gesundheitsorientierten Bewegungsförderung im Parcours aufgebrochen.

Bewegungsförderung und Sport im Einklang

Die Hochschule RheinMain hat sich für einen solchen Weg entschieden. Die Mischung der Geräte zielt in Wiesbaden nicht nur auf Kraft

und Ausdauer, sondern eben auch auf Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Der Hochschulsportleiter Klaus Lindemann freut sich über die Möglichkeiten, die der neue playfit® Sport- und Bewegungsparcours bietet: „Ich weiß, dass viele Hochschulangehörige das sonst breitgefächerte, attraktive Sport- und Bewegungsangebot des Hochschulsports an unserer Hochschule momentan stark vermissen. Daher kommt der playfit® Sport- und Bewegungsparcours auf dem Areal der Hochschule zu Beginn des Sommersemesters genau zur richtigen Zeit.“ Die Anlage ist öffentlich zugänglich und bietet nicht nur den Studierenden und Bediensteten, sondern auch der Nachbarschaft ein attraktives Fitnessareal vor der Haustür. „Außerdem haben wir vor, kommunalen Trägern aus der Jugend- und Erwachsenenbildung die Nutzung des Parcours zu ermöglichen“, so Lindemann. Sport, Bewegung und Bewegungsförderung werden so wunderbar in Einklang gebracht – ganz im Sinne des Hochschulsports.

■ Jana Lehr, Hochschulsport Marketing und Mansour Nader, playfit®



Die playfit® Anlage ermöglicht vielfältige Outdoor-Bewegung

Körperliche Aktivität macht (lebens-)müde Menschen munter

In Folge der Covid-19-Pandemie nehmen Stress und psychische Erkrankungen zu, gleichzeitig wird von einem Rückgang körperlicher Aktivitäten ausgegangen. Julia Berschick, die im adh-Vorstand den Bereich Gesundheitsförderung verantwortet, und adh-Projektleiterin Gesundheitsförderung Felicitas Horstmann zeigen auf, wie körperliche Aktivität das Wohlbefinden steigern und zur Bewältigung von Krisen beitragen kann.

Bewegung für physische und psychische Gesundheit

Im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität denken wir oft zuerst an die physischen Effekte. Und das auch zurecht! Denn die Liste der positiven Auswirkungen von Ausdauer-, Krafttraining und Co. auf den Körper ist lang und wächst stetig. So kann regelmäßiges Training unsere Leistungsfähigkeit steigern, den Stoffwechsel ankurbeln, die Gesundheit unseres Herzkreislaufs fördern und unsere Muskeln stärken, um nur einige Beispiele zu nennen. Viel zu selten widmen wir unsere Wahrnehmung dem Gefühl, das das Training in uns auslöst. Doch körperliche Aktivität kann – neben den zahlreichen positiven Effekten auf unsere körperliche Gesundheit – einen entscheidenden Einfluss auf unsere psychische Gesundheit haben. Und wünschen wir uns nicht vor allem das: Mehr Zufriedenheit in unserem Leben?

Die Covid-19-Pandemie hat unser Leben in vielerlei Hinsicht stark verändert. Wir gehen weniger aus dem Haus, sehen unsere Familie und Freunde nur noch in Ausnahmefällen, verlieren soziale Beziehungen und sorgen uns womöglich über unsere (finanzielle) Zukunft. Dies sind nur einige Beispiele,

die ohne Zweifel einen negativen Einfluss auf unser psychisches Wohlbefinden haben können. So ist es nicht verwunderlich, dass Expertinnen und Experten von einem Zuwachs an Stress, Gefühlen von Ängstlichkeit und psychischen Erkrankungen im Zuge der Pandemie ausgehen. Gleichzeitig erwarten sie einen Rückgang der körperlichen Aktivität, der sich auf die Maßnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung des Virus, wie physical distancing und Homeoffice, zurückführen lässt.

Aktiv sein – Stress und Angst senken

Jedoch ist körperliche Aktivität eine wichtige Strategie bei der Bewältigung von Krisen und kann nachhaltig zu einer gesteigerten Resilienz beitragen. Studien zeigen, dass körperlich aktivere Menschen weniger unter den psychischen Folgen der Pandemie-bedingten Einschränkungen leiden (Brand, Timme & Nosrat, 2020; Horn-Conrad & Zimmermann, 2020; Jacob et al., 2020). Körperliche Inaktivität hingegen korreliert mit einer Steigerung des wahrgenommenen Stresslevels sowie dem Gefühl von Ängstlichkeit (Duncan, Avery, Seto & Tsang, 2020). Diesen Umstand zum Anlass nehmend, veröffentlichte der adh im November 2020 ein Positionspapier zur Bedeutsamkeit des Hochschulsports und der damit einhergehenden Bewegungsförderung in Zeiten der Covid-19-Pandemie.

Aber nicht nur in Krisenzeiten, sondern auch im alltäglichen Leben, kann jegliche körperliche Aktivität unser Wohlbefinden positiv beeinflussen. Regelmäßige aerobe körperliche Aktivitäten – wie beispielsweise Laufen, Radfahren, Tanzen oder Schwimmen – können depressive Symptome im vergleich-

baren Ausmaß wie Antidepressiva senken (Blumethal et al., 2007; Dinas, Koutedakis & Flouris, 2011). Auch Angststörungen und psychische Erkrankungen, die durch Stress hervorgerufen werden (beispielsweise Post-traumatische Belastungsstörungen), können durch aerobe Aktivitäten gemindert werden (Fetzner & Asmundson, 2015; Aylett, Small & Bower, 2018). Neuere Studien widmen sich anderen Trainingsformen und weisen beispielsweise auch dem Krafttraining eine antidepressive und angstlindernde Wirkung nach (Gordon, B. R., McDowell, Lyons & Herring, 2017; Gordon et al, 2018).

Doch wie kommen diese positiven Effekte zustande? Zahlreiche Studien widmeten sich dieser Fragestellung und stellen verschiedene neurobiologische Theorien für die akute und chronische Wirkung von sportlicher Aktivität auf die Psyche auf. Ähnlich wie Antidepressiva setzt körperliche Aktivität Moleküle frei, die eine entscheidende Rolle bei der Neubildung von Nervenzellen im Gehirn spielen. Diese sogenannte Neuroplastizität ist höchstwahrscheinlich bei depressiven Personen gestört, weshalb körperliche Aktivität langfristig zu einer Verbesserung depressiver Symptome führen kann. Darüber hinaus kann sie auch einen direkten Einfluss auf die Stimmung haben, indem sie zu einer zeitweise herabgesetzten Aktivität der Hirnareale führt, die unter anderem für Grübeln und negative Emotionen verantwortlich sein können (Schulz, Meyer & Langguth, 2012). Ferner führt körperliche Aktivität zu einer Ausschüttung schmerzhemmender Endorphine, reduziert das Stresshormon Cortisol und erhöht den Spiegel bestimmter Botenstoffe im Gehirn, die sich positiv auf den Gemütszustand auswirken (Hautzinger & Wolf, 2012).

Mit Achtsamkeit Denkmuster durchbrechen

Neben den biologischen Wirkungsweisen können Bewegung und Sport auch einen



Regelmäßige körperliche Aktivität kann die Selbstwirksamkeit erhöhen

Einfluss auf die psychosozialen Faktoren haben, die in engem Zusammenhang mit mentalem Wohlbefinden stehen. So kann regelmäßige körperliche Aktivität das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit – das Vertrauen in sich selbst, Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich zu meistern – erhöhen. Auch können durch körperliche Aktivität das physische Selbstkonzept verbessert und die Motivation sowie das Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben gesteigert werden (Gerber & Pühse, 2009). Gerade letzteres könnte bei der Bewältigung der unwägbaren Zeiten im Zusammenhang mit der Covid 19-Pandemie besonders wichtig sein.

Neben der rein körperlichen Übung kann Bewegung, indem man die Aufmerksamkeit ganz bewusst darauf lenkt, auch als Achtsamkeitstraining genutzt werden. Dies ist insofern von Bedeutung, als dass Achtsamkeit nicht nur dabei helfen kann,

Empfindungen des Körpers und Gefühle bewusster wahrzunehmen, sondern auch dazu beiträgt, aus gewohnten Denkmustern auszubrechen und Grübeln zu stoppen. Darüber hinaus ist Achtsamkeit eine anerkannte Strategie in der Stressregulation und kann der Persönlichkeitsentwicklung dienen, da sie die sozial-emotionale Kompetenz fördert (Janssen et al., 2018; Carstensen, Köller & Klusmann, 2019).

Jahrtausend alte Praktiken – wie beispielsweise Yoga und Qigong – lehren, einen Bewusstseinszustand mit Fokus auf den gegenwärtigen Moment einzunehmen. Auftauchende Gedanken und Emotionen werden bewusst wahrgenommen, ohne sich mit ihnen zu identifizieren oder sie zu bewerten. Somit kann Bewegung auch der Selbsterfahrung dienen und den Einstieg in passive Meditationsübungen ermöglichen, die oft als schwierig empfunden werden. Eine zentrale Beobachtung bei einer bewegten

Meditation könnte beispielsweise die Wahrnehmung von körperlicher Anstrengung oder Dehnungsschmerzen sein. Pusht man gewohnheitsmäßig durch die Anstrengung und den Schmerz oder neigt man dazu, Unannehmlichkeiten zu vermeiden? Diese Beobachtungen können für das alltägliche Leben sensibilisieren und bei der Bewältigung von Krisensituationen hilfreich sein.

Kleine Bewegungseinheiten – große Wirkung

„Körperliche Aktivität ist sicherlich kein Allheilmittel, sie kann aber dennoch einen entscheidenden Einfluss auf die Lebenszufriedenheit haben. Hierfür bedarf es keines stundenlangen Trainings. Studien zeigen, dass bereits tägliche, viertelstündige Einheiten bei moderater Intensität ausreichend sind, um das mentale Wohlbefinden zu stabilisieren“, macht das studentische Vorstandsmitglied Julia Berschick Mut.

Einen vertiefenden Einblick zu Relevanz und Vielfältigkeit bewegungsfördernder Maßnahmen an Hochschulen liefert das kürzlich veröffentlichte Fact- und Actionsheet „Bewegtes Studium“, das der adh in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen (KGH) und der Techniker Krankenkasse (TK) erarbeitet hat.

- Julia Berschick, adh-Vorstandsmitglied und Felicitas Horstmann, adh-Projektleiterin Gesundheitsförderung



Hier finden Sie weiterführende Literatur, das Positionspapier und das Fact- und Actionsheet „Bewegtes Studium“

Körperliche Aktivität, Gesundheit und Funktionsfähigkeit im Studium

Fungieren sportliche Freizeitaktivitäten und aktive Fortbewegung als Ressource im Studium? Monika Teuber, Ingrid Arzberger und Prof. Dr. Gorden Sudeck gehen der Frage nach dem Einfluss von Gesundheit und Gesundheitsverhalten auf den Bildungserfolg von Studierenden nach. Die Basis dazu bildet eine Querschnittsuntersuchung, die im Sommersemester 2018 an der Uni Tübingen durchgeführt wurde.

Einleitung

Für die Integration von Gesundheitsförderung und Prävention in Bildungssettings – wie beispielsweise die Hochschule – ist die Frage nach dem Einfluss von Gesundheit und Gesundheitsverhalten auf den Bildungserfolg von Studierenden von besonderer Bedeutung (vgl. Paulus, 2002). Dabei deuten Befragungen zur Gesundheit und Beschwerdewahrnehmung von Studierenden in Deutschland auf einen hohen Bedarf zur Gesundheitsförderung und Prävention hin (Gütmacher et al., 2018). Gesundheitliche Beeinträchtigungen können wiederum mit Problemen bei der Bewältigung von studienbezogenen Anforderungen, krankheitsbedingten Fehltagen oder einem verminderten Engagement für das Studium einhergehen und letztlich mit ungünstigen Konsequenzen für den Studienerfolg verbunden sein (Guedes & Wollesen, 2015; Bailer et al., 2017).

Vor dem Hintergrund des Rahmenmodells zur Verbindung von Gesundheit, Gesundheitsverhalten und Bildungsergebnissen

(Suhrcke & de Paz Nieves, 2011; vgl. Dadaczynski, 2012) fokussiert dieser Beitrag die Rolle von körperlichen und sportlichen Aktivitäten im Zusammenhang mit gesundheitlichen Beschwerden und der akademischen Leistungsfähigkeit. Aus präventiver Sicht sind hierbei zunächst die Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung bedeutsam, aus denen Empfehlungen sowohl für ausdauerorientierte Aktivitäten in der Freizeit und zu Fortbewegungszwecken als auch für muskelkräftigende Aktivitäten hervorgehen (WHO, 2010; Rütten & Pfeifer, 2016) (Abb. 1). Während Forschungsarbeiten aufzeigen, dass körperliche und sportliche Aktivitäten positive Assoziationen mit dem Gesundheitszustand von Studierenden aufweisen (beispielsweise Brandl-Bredenbeck,

Kämpfe & Köster, 2013; Göring & Möllenbeck, 2010; Möllenbeck, 2014; Möllenbeck & Göring, 2014; Stock & Krämer, 2001; Techniker Krankenkasse, 2015), ist es noch relativ unklar, welche Rolle diese Aktivitäten für den Zusammenhang zwischen Gesundheit und akademischem Erfolg im Setting Hochschule spielen. Daher zielen die Fragestellungen dieses Beitrags erstens auf die Zusammenhänge zwischen unterschiedlichen körperlichen Aktivitätsbereichen und der wahrgenommenen Funktionsfähigkeit im Studium ab. Zweitens wird entsprechend dem Rahmenmodell zum Zusammenhang von Gesundheit und Bildung (Suhrcke & de Paz Nieves, 2011; Dadaczynski, 2012) die psychosomatische Beschwerdelast als Gesundheitsmerkmal mit in die Analysen eingeschlossen. Darauf aufbauend wird den Fragen nachgegangen, welche Assoziationen zwischen dem Aktivitätsverhalten und der Beschwerdewahrnehmung bestehen und in welchem Maße das Aktivitätsverhalten als Ressource im (negativen) Zusammenspiel zwischen psychosomatischen Beschwerden und der Funktionsfähigkeit im Studium fungieren kann.

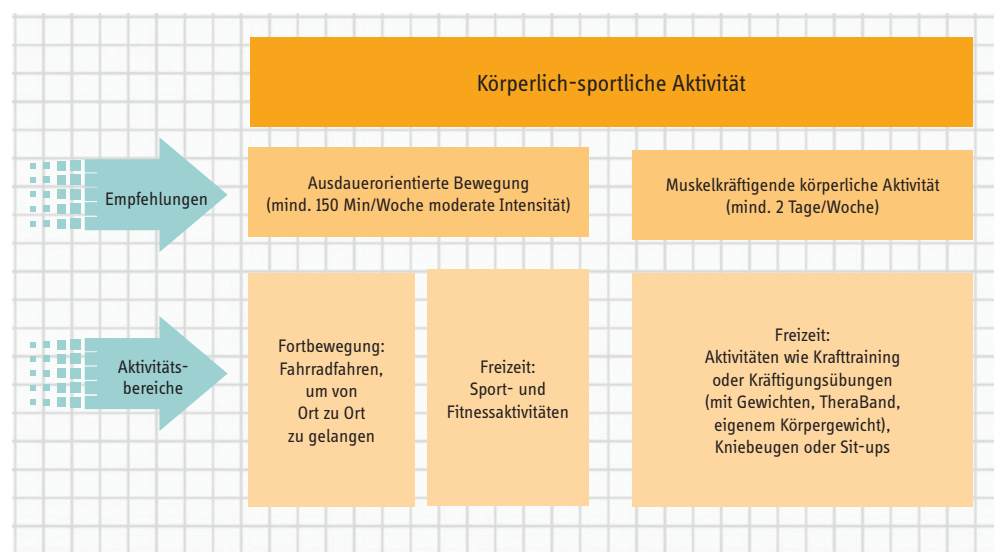


Abb. 1: Mindestempfehlungen für gesundheitswirksame körperliche Aktivität und die dahinter liegenden Aktivitätsbereiche, die in dieser Studie auf Basis des EHIS-PAQ zur Ermittlung der Erfüllung von Bewegungsempfehlungen bei Studierenden erfragt wurden

Methodik

Für die empirische Annäherung zur Analyse des Beziehungsgeflechts zwischen Gesundheit, körperlicher Aktivität und Studienerfolg wurde im Rahmen der Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ des adh und der Techniker Krankenkasse innerhalb des Projekts „BeTaBalance – bewegt studieren zwischen Berg und Tal“ eine online-basierte Querschnittsuntersuchung an der Universität Tübingen im Sommersemester 2018 unter den Studierenden durchgeführt (N = 999, 718 Frauen und 233 Männer).

Als Annäherung zur Einschätzung der akademischen Leistungsfähigkeit wurde die subjektiv wahrgenommene Funktionsfähigkeit im Studium in den Blick genommen. Sie orientiert sich an dem Konstrukt der „Arbeitsfähigkeit“ (work ability; Hasselhorn & Freude, 2007). Übertragen auf das Studium bezieht sich diese Fähigkeit darauf, in welchem Maße Studierende die Rollanforderungen im Studium erfolgreich bewältigen können. Dabei wurden Items des Work Ability Index zu einem Study Ability Index (SAI) adaptiert. Dieser beinhaltet die wahrgenommene studiumsbezogene Leistungsfähigkeit (1) im Vergleich zur jemals besten erreichten, (2) bezogen auf die kognitiven Aufgaben im Studium sowie (3) bezogen auf die psychischen Anforderungen im Studium.

Zur Erfassung körperlicher und sportlicher Aktivitäten wurde der EHIS-PAQ eingesetzt (Finger et al., 2015). Er ist darauf ausgerichtet, die Erfüllung von Empfehlungen für ausdauerorientierte und muskelkräftigende Aktivitäten ermitteln zu können. Im Bereich der ausdauerorientierten Aktivitäten umfasst er dabei sowohl sportliche Aktivitäten in der Freizeit als auch körperliche Aktivitäten zur Fortbewegung (zu Fuß oder per Fahrrad).

Als Gesundheitsmerkmal wurden psychosomatische Beschwerden in Anlehnung an die

	gesamt	Frauen	Männer
Funktionsfähigkeit Studium	M (SD)	M (SD)	M (SD)
Study Ability Index	13.8 (3.1)	13.7 (3.1)**	14.3 (3.2)**
Erfüllung von Empfehlungen für gesundheitswirksame körperliche Aktivität	Anteil in %	Anteil in %	Anteil in %
ausdauernde Aktivität	73.9%	72.2%	79.4%
Muskelkräftigung	45.3%	42.7%	53.2%
beide Empfehlungen	40.8%	37.9%	49.8%
Aktivitätsvolumen	M (SD)	M (SD)	M (SD)
Fortbewegung: Gehen (Min./Woche)	169.7 (167.5)	171.4 (170.0)	159.6 (156.5)
Fortbewegung: Radfahren (Min./Woche)	87.1 (122.0)	83.8 (119.8)	96.3 (127.6)
Sportaktivitäten (Min./Woche)	224.5 (168.2)	210.0 (156.7)**	262.3 (194.1)**
Muskelkräftigung (Tage/Woche)	1.6 (1.6)	1.5 (1.5)**	1.8 (1.7)**
Psychosomatische Beschwerden	Anteil in %	Anteil in %	Anteil in %
Multiple wiederkehrende Beschwerden	42.1%	44.7%**	32.5%**

Abkürzungen: M = Mittelwert, SD = Standardabweichung; Multiple wiederkehrende Beschwerden entsprechend regelmäßig mindestens 2 Beschwerdeformen; ** p < .01

Tab. 1: Deskriptive Merkmale der Untersuchungsvariablen

Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)-Studie, ergänzt durch zwei Aspekte des TK-CampusKompass (2015), ermittelt (Ottova-Jordan et al., 2016). Zur Ermittlung des Ausmaßes (multipler) wiederkehrender Beschwerden wurden jene Beschwerdeformen identifiziert, die mindestens wöchentlich auftreten (Ottova-Jordan et al., 2016).

Ergebnisse

Für das zentrale abhängige Maß, den Study Ability Index (SAI), konnte empirisch das gesamte Spektrum von zwei bis 20 Punkten beobachtet werden, wobei männliche Studierende ihre Funktionsfähigkeit im Studium im Mittel signifikant etwas höher wahrnahmen als weibliche Studierende (Tab. 1).

Mit Blick auf die Erfüllung von Empfehlungen für gesundheitswirksame körperliche Aktivität gelingt es den Studierenden wesentlich häufiger, die ausdauerorientierten Empfehlungen über freizeitliche Sportaktivitäten und Fortbewegung per Fahrrad zu erfüllen als die Empfehlungen für Muskel-

kräftigung. Dieses Muster ist vergleichbar mit den Informationen aus einer Referenzgruppe aus der national repräsentativen GEDA 2014/2015-EHIS-Studie (Finger, Mensink, Lange & Manz, 2017; Referenz: junge Erwachsene mit hohem Bildungsabschluss). Bei diesem Vergleich fällt auf, dass die hier betrachtete Untersuchungsgruppe mehr körperlich-sportliche Aktivität aufweist, was teilweise angesichts saisonaler Variationen im Bewegungsverhalten (Schüttloff & Pawlowski, 2018) auf die Befragung im Sommersemester zurückzuführen ist. In Bezug auf die einzelnen Aktivitätsbereiche ist erwähnenswert, dass männliche Studierende über signifikant mehr Zeit für Sportaktivitäten und über mehr Tage mit Muskeltraining berichteten. Für das Leiden an (multiplen) wiederkehrenden Beschwerden zeigte sich, dass 42.1% mindestens zwei Beschwerden aufzeigen, die entweder mehrmals pro Woche oder fast täglich auftreten. Dabei leiden weibliche Studierende deutlich häufiger an (multiplen) wiederkehrenden Beschwerden (Tab. 1).

Körperlich-sportliche Aktivität und Beschwerdewahrnehmung

Im Einklang mit einleitend berichteten Studien zeigen sich substantielle Beziehungen zwischen dem Aktivitätsverhalten und der Beschwerdewahrnehmung der Studierenden. Dies trifft durchgehend für die Erfüllung der ausdauerorientierten Bewegungsempfehlungen, jedoch nicht für die Muskelkräftigung zu. Personen, die die ausdauerorientierten Empfehlungen erfüllen, leiden wöchentlich signifikant seltener an den einzelnen Beschwerdeformen (vgl. Abb. 2). Vergleichbare relevante Assoziationen zwischen Aktivitätsvolumina und der Beschwerdewahrnehmung können – bei differenzierter Betrachtung der Aktivitätsbereiche – für die Fortbewegung per Fahrrad und für die Sportaktivitäten in der Freizeit festgestellt werden.

Körperlich-sportliche Aktivität und Funktionsfähigkeit im Studium

Das Erfüllen der Bewegungsempfehlungen geht mit einem Unterschied in der wahrgenommenen Funktionsfähigkeit im Studium einher: Studierende, die die Empfehlungen für ausdauerorientierte körperliche Aktivität erfüllen, weisen einen signifikant höheren



„BeTaBalance – bewegt studieren zwischen Berg

SAI auf als Studierende, die sie nicht erfüllen. Gleiches gilt für Studierende, die Empfehlungen für Muskelkräftigung erfüllen; jedoch ist die Höhe dieses Unterschieds kaum von substantieller Bedeutung. Bei differenzierter Betrachtung der Aktivitätsbereiche ist die Assoziation bei den freizeitlichen Sportaktivitäten am höchsten und bei der Fortbewegung mit dem Fahrrad ebenso substantiell, während für Muskelkräftigung die Höhe der Assoziationen unter die konventionelle Grenze eines kleinen Effekts fällt

und sich für die Fortbewegung zu Fuß keine Assoziationen zeigen (Tab. 2). In einer multivariaten Analyse, in der alle Aktivitätsformen gleichzeitig berücksichtigt werden und Alter und Geschlecht statistisch kontrolliert werden, bleiben die Assoziationen für die Sportaktivitäten und die Fortbewegung per Fahrrad statistisch überzufällig. Der Anteil der Gesamtaufklärung der Funktionsfähigkeit im Studium durch Merkmale der körperlich-sportlichen Aktivität liegt bei 5% und kann innerhalb der sozialwissenschaftlichen Forschung als gering bis mittel ausgeprägte Assoziation charakterisiert werden (Bortz & Döring, 2007).

Durch Moderationsanalysen konnten die Beziehungen zwischen Beschwerden, körperlich-sportlichen Aktivitätsvolumina und Funktionsfähigkeit im Studium weitergehend beleuchtet werden. Dabei hing erwartungsgemäß die Anzahl wiederkehrender Beschwerden signifikant stark negativ mit der Funktionsfähigkeit im Studium zusammen. Sowohl für die Sportaktivitäten als auch für die Muskelkräftigung ergab sich ein moderierender Einfluss auf diese Beziehung (ermittelt über die Interaktion zwischen Aktivitätsvolumina und Beschwerdewahrnehmung und ihre Varianzaufklärung

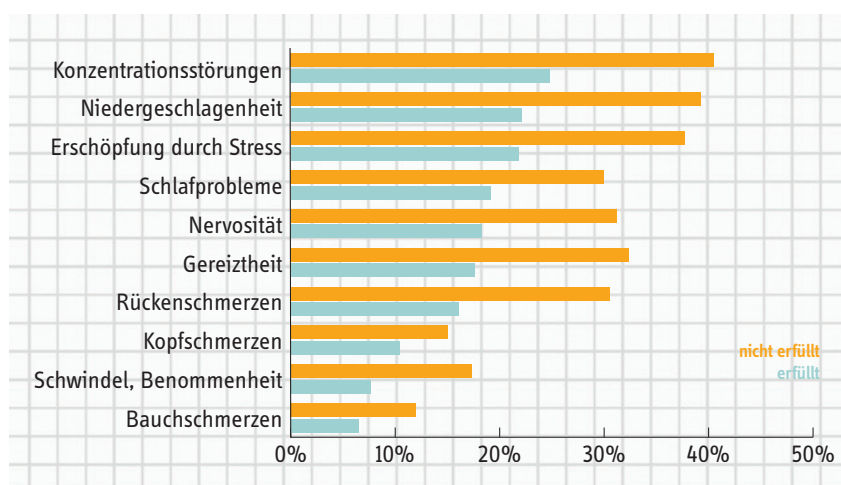


Abb. 2: Anteil der Studierenden mit mindestens wöchentlich wiederkehrenden Beschwerden in Abhängigkeit der Erfüllung ausdauerorientierter Bewegungsempfehlungen



und Tal“ bringt Studierende der Uni Tübingen in Bewegung

für die Funktionsfähigkeit im Studium). Dabei nimmt das Ausmaß der negativen Beziehung zwischen Beschwerden und Funktionsfähigkeit im Studium bei höheren Aktivitätsvolumen etwas ab. Es zeigte sich also ein kleiner Puffereffekt für diese Aktivitätsbereiche, bei dem die Assoziation zwischen Beschwerden und Funktionsfähigkeit im Studium abgeschwächt wird.

Fazit

Die Ergebnisse der Analysen liefern weitere empirische Befunde, die Verknüpfungen zwischen Gesundheit, Gesundheitsverhalten und Parametern des akademischen Erfolgs darstellen. Sie sind damit für Hochschulen von hoher Bedeutung, da sie die immanente Handlungslogik von Bildungseinrichtungen betreffen. Körperlich-sportliche Aktivitäten sind dabei als eines der Puzzleteile mitzuberücksichtigen, wenn es um die Förderung des Studienerfolgs und die Vermeidung von Studienabbrüchen geht. Für die Bewegungsförderung an Hochschulen ergänzen die Befunde die empirische Basis für eine bedarfsorientierte Maßnahmenplanung und -umsetzung. Für die Universität Tübingen reihten sie sich in die Argumentation für den Ausbau von Handlungsmöglichkeiten für Bewegung insbesondere für

Study Ability Index in Abhängigkeit der (Nicht-)Erfüllung der Bewegungsempfehlungen		
	erfüllt	nicht erfüllt
ausdauernde Aktivität	M = 14.2* (SD = 2.8)	M = 12.7* (SD = 3.6)
Muskelkräftigung	M = 14.1* (SD = 2.8)	M = 13.6 * (SD = 3.3)
Korrelation zwischen Aktivitätsvolumina und Study Ability Index		
	Bivariater Korrelationswert	Multivariate Korrelation unter Kontrolle von Geschlecht und Alter
Fortbewegung: Gehen (Min./Woche)	.02	.02
Fortbewegung: Radfahren (Min./Woche)	.15*	.12*
Sportaktivitäten (Min./Woche)	.20*	.16*
Muskelkräftigung (Tage/Woche)	.08*	.00

Tab. 2: Beziehungen des Study Ability Index zu den einzelnen Bereichen der körperlich-sportlichen Aktivität; * = $p < .05$

die Zielgruppe der körperlich inaktiveren Studierenden ein: Neben dem Ausbau und dem einfacheren Zugang zu Sport- und Bewegungsangeboten im Hochschulsport wurde eine Strategie zur Stärkung des Fahrradverkehrs formuliert, die gewinnbringende Interessensgemeinschaften mit inneruniversitären Akteuren (beispielsweise Mobilitätsteam, Umweltbeauftragte) und außeruniversitären Kooperationspartnern (beispielsweise die Kommune, städtischer ADFC) mit sich bringt (vgl. auch Sallis et al., 2004). Darüber hinaus wurden Implikationen darin gesehen, dass Studierende im Sinne einer Förderung der Gesundheitskompetenz sensibilisiert und befähigt werden, unterschiedliche körperlich-sportliche Aktivitäten im Zusammenhang mit ihrem individuellen Befinden und der Funktionsfähigkeit im Studium zu betrachten und Bewegung adäquat als Ressource für die Bewältigung von Anforderungen im Studium und gesundheitlicher Belastungen zu verstehen und einsetzen zu können (vgl. Sudeck & Pfeifer, 2016). Die Phase des Studiums scheint hierfür prädestiniert, da sich in diesem Lebensabschnitt der Spielraum für selbstständiges und eigenverantwortliches Handeln vergrößert. Studierende können ihre Freizeit flexibel gestalten und mehr Zeit

beispielsweise für freizeitbezogene Sportaktivitäten aufwenden (Schneider & Lindenberger, 2012; Gusy, Lohmann & Wörfel, 2015). Eine Herausforderung wird weiterhin sein, Studierende mit ausgeprägtem Bewegungsmangel und gesundheitlichen Belastungen (nachhaltig) zu erreichen, damit sie von Maßnahmen der Sport- und Bewegungsförderung an Hochschulen angesprochen werden und davon profitieren können. Eine konsequente Verbindung der Bewegungsförderung und akademischen Argumentationslinien dürfte für die Steigerung von bewegungsbezogenen Handlungsmöglichkeiten für Studierende an Hochschulen eine wichtige Rolle spielen, was es weiter auszugestalten und zu evaluieren gilt.

■ Monika Teuber, Ingrid Arzberger und Prof. Dr. Gorden Sudeck, Uni Tübingen



Die Langversion des Artikels ist in der adh-Schriftenreihe „Sport und Studienerfolg“ erschienen. Dort finden Sie auch die Literaturangaben.



(Beach)Volleyball – mehr als sandige Waschmaschinen und miefende Sporttaschen

Seit September 2020 engagieren sich Julia van den Berghen und Manuel Lohmann als neue DC-Doppelspitze (Beach)Volleyball im adh. Sie stellen die Besonderheiten und Entwicklung der Sportarten Beachvolleyball und Volleyball im adh, sich selbst und ihre Ziele als Disziplingefin und -chef vor.

Sandige Waschmaschinen und miefende Sporttaschen: Kennerinnen und Kenner des Fachs wissen sofort, wovon die Rede ist. Als

Volleyballerin oder Volleyballer hat man es nicht einfach: Nach einem schönen Sommertag auf den Beachcourts ist es wiederum nicht gelungen, den am Trikot festklebenden Sand so gut zu entfernen, dass in der Waschmaschine anschließend nicht alles knackt und knirscht. Doch auch die Hallenvolleyballerinnen und -volleyballer haben ihre liebe Last, wenn sie sich wieder einmal die Nase zuhalten müssen, weil ihre Knieschoner nach intensivem Gebrauch nicht nur ihre Sporttasche, sondern auch ihre Wohnung

mit einem unangenehmen Duft schmücken. „Das ist aber auch schon alles, was es Negatives über unsere Sportart zu berichten gibt. Alle anderen Erlebnisse im Kontext Volleyball bringen die Aktiven in der Regel dazu, eine starke Leidenschaft für ihre Sportart zu entwickeln und diese dann nie wieder abzulegen“, sagt Disziplingefin (DC) Julia van den Berghen. „Volleyball bedeutet hochpräzise und dynamische Ballkontakte bei teilweise extrem kurzen Reaktionszeiten. Volleyball lässt sich aufgrund der blitzschnellen individualtaktischen Entscheidungen gut mit Highspeed-Schach im Team vergleichen“, ergänzt ihr Amtskollege Manuel Lohmann. Dabei wird stets die Mischung zwischen Athletik und Eleganz gewahrt.

Beach- und Hallenvolleyball sind nicht nur hochattraktiv, sondern gehören im adh-

Programm zu den beliebtesten Sportarten. Jedes Jahr kämpfen Hunderte Sportlerinnen und Sportler bei der Deutschen Hochschulmeisterschaft (DHM) um die Titel. Während Hallenvolleyball bereits seit Langem fester Bestandteil des adh-Wettkampfprogramms und somit ein echter Klassiker ist, hat Beachvolleyball in den letzten Jahren einen echten Eventcharakter erhalten.

Neben den regelmäßigen DHM-Titelkämpfen im Rahmen des „Summer Feeling“ in Bayreuth war insbesondere die Studierenden-Weltmeisterschaft Beachvolleyball 2018 in München eine Veranstaltung, mit der der adh Geschichte geschrieben hat – auch, weil sich im Herrenfinale zwei deutsche Duos gegenüberstanden. Dr. Verena Burk, die Präsidentin des Organisationskomitees, bilanzierte: „Wir haben fünf wundervolle Tage im Olympiapark erlebt, mit zahlreichen sportlichen Highlights und zwei fantastischen Finalspielen. Die WUC war ein exzellentes Beispiel für studentischen Spitzensport. Wir möchten mit dem Sport den Austausch zwischen den Nationen stärken. Das ist uns 2018 in München gelungen.“

Eventisierung

„Mit der Einbindung der Verbandswettkämpfe in übergeordnete Events haben wir bisher sehr gute Erfahrung gemacht. Am Beispiel des „Summer Feeling“ in Bayreuth wird gut erkennbar, welche Chancen in einer Fusion von Hochschulsportwettkämpfen und Campusleben stecken“, erläutert Lohmann. Im Rahmen des Bayreuther Campusfests werden die Sportarten Beachvolleyball und Beachsoccer separat in den Eventplan integriert. Neben einer höheren Zahl von Zuschauerinnen und Zuschauern ermöglichen die Turniere vor allem den Kontakt zwischen den Aktiven beider Sportarten. Abgerundet durch verschiedene Rahmenevents bietet die studentisch organisierte Veranstaltung eine ideale Plattform für spannende Matches und den studentischen Austausch.

Manuel Lohmann

Zum (Beach)Volleyball gekommen bin ich...

...durch Freunde vor über 14 Jahren. Sie haben mich dazu überredet, aktiv zu spielen.

Am (Beach)Volleyball begeistert mich...

... die perfekte Kombination aus Feinmotorik und Athletik.

Ich spiele selbst am liebsten...

... auf präparierten Courts in gut besuchten Innenstädten

Ausbildung/Hintergrund im (Beach)Volleyball

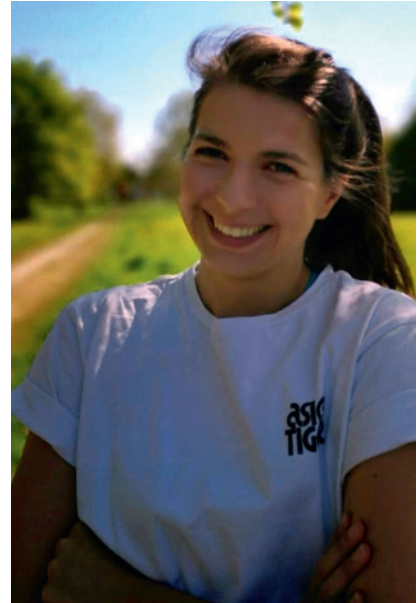
Sportlehrer am Gymnasium und Spielertrainer bei der TGM Mainz-Gonsenheim (2. Bundesliga), Deutscher Hochschulmeister 2013 (Halle), 9-fache Teilnahme an Deutsche Meisterschaften Beachvolleyball, diverse Titel auf der Deutschen Beachtour, mehrfache Teilnahme an EUC in Halle und Sand

Ich engagiere mich als DC...

... weil meine Erfahrungen im Hochschulsport meinen sportlichen Werdegang maßgeblich geprägt haben und ich durch mein Engagement im adh dafür etwas zurückgeben kann.

Kontakt

dc-volleyball@adh.de



Julia van den Berghen

Zum (Beach)Volleyball gekommen bin ich...

... dadurch, dass meine gesamte Familie Volleyball spielt und ich so schon von klein auf in Sporthallen unterwegs gewesen bin.

Am (Beach)Volleyball begeistert mich...

... die Kombination aus hohen technischen Ansprüchen, Spielverständnis, Kreativität und Emotionen.

Ausbildung/Hintergrund im (Beach)Volleyball

Jugendausbildung in Aachen, Spielerin bei den Ladies in Black Aachen (1. Bundesliga) und DSHS Snowtrex Köln (2. Bundesliga, 2-facher Meister), ab Mai 2021 Landestrainerin für den weiblichen Bereich im Westdeutschen Volleyball-Verband

Ich engagiere mich als DC weil...

... ich einen Beitrag zur erfolgreichen Umsetzung der Dualen Karriere und der Weiterentwicklung der Sportart leisten möchte.

Gemeinsame Aufgabe unseres DC-Teams sind...

... unter anderem die Kommunikation mit dem Fachverband, Bundestrainerinnen und -trainern sowie die Organisation von DHM.

Kontakt

dc-volleyball@adh.de



Ausblick

Der adh-Wettkampfbetrieb ist derzeit durch die Covid-19-Pandemie stark limitiert. Auf nationaler Ebene muss im Sommersemester auf die Durchführung der DHM Volleyball verzichtet werden, für die Ausrichtung der DHM Beachvolleyball wird derzeit ein Veranstaltungskonzept an der Uni Bayreuth geprüft. Auf internationaler Ebene werden die 2021 FISU World University Games, bei denen Teile des Deutschen Nachwuchs-Nationalteams im Volleyball gestartet wären, ins kommende Jahr verschoben. Auch für die EUSA Games in Belgrad, zu denen sich sowohl deutsche Hochschulteams im Volleyball als auch im Beachvolleyball gemeldet hatten, wird Corona-bedingt eine Verschiebung oder Absage diskutiert.

Sollte der Internationale Hochschulsportverband die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games nach Deutschland verge-

ben, steht ein absolutes Highlight auf der Agenda: Hier sind sowohl Hallen- als auch Beachvolleyball im Wettkampfprogramm repräsentiert, und die deutschen Aktiven werden alles geben, um sich den Traum von der Medaille im eigenen Land zu erfüllen.

Neue DC-Doppelspitze

Manuel Lohmann engagiert sich seit sechs Jahren als DC Beachvolleyball im adh. Er kann auf zahlreiche Teilnahmen an Deutschen und Europäischen Hochschulmeisterschaften in Halle und Sand zurückblicken. Mit der Nominierung von Julia van den Berghen als DC-Kollegin erhält er seit letztem Herbst Unterstützung von einer ebenfalls erfahrenen Spielerin, die nicht nur bei vielen Hochschulwettkämpfen, sondern auch in der 1. Bundesliga punkten konnte. Außerdem hat sie beruflich einen engen Bezug zum Deutschen und Westfälischen Volleyball-Verband. „Mit unserer Doppelspitze möchten

wir Hallen- und Beachvolleyball unter einem Dach vereinen. Dadurch versprechen wir uns bessere Synergien bei der Organisation der beiden verwandten Sportarten. Manuel wird zunächst die organisatorische Hauptverantwortung übernehmen und mich an die neuen Aufgaben heranzuführen“, erläutert Julia van den Berghen. Schon seit Jahren ist die DC-Arbeit von einem engen Austausch mit dem Deutschen Volleyball-Verband (DVV) geprägt. So werden sämtliche Beach-DHM über die DVV-Turniersoftware gesteuert und publiziert. Darüber hinaus werden Nominierungskriterien und -abläufe für internationale Wettkämpfe regelmäßig abgestimmt, um eine optimale Nachwuchsförderung zu gewährleisten. Dabei gilt es immer, die Augen für Möglichkeiten der innovativen Weiterentwicklung offenzuhalten.

■ Julia van den Berghen und Manuel Lohmann, DC-Team (Beach)Volleyball



CALISTHENICS
4FCIRCLE®
So funktioniert {Bewegung}



**PARKS, GERÄTE,
PLANUNGEN UND
KONZEPTION**
www.calisthenics-playparc.com

playparc.de





Wir – Julie, Joshi und Franz – wurden bei der adh-Vollversammlung im November 2020 als studentische Vorstandsmitglieder gewählt. Wie unsere Wahl findet im Moment auch unsere Zusammenarbeit über Online-Plattformen statt. Sie ermöglichen uns, trotz geographischer Distanz persönlich zu arbeiten und den Teamcharakter innovativ zu leben. Er bedeutet für uns, kluge studentische Köpfe im und über den Hochschulsport zu vernetzen. Darunter verstehen wir auch eine klare Kommunikation untereinander und mit der adh-Mitgliedschaft sowie eine vertrauensvolle und solidarische Zusammenarbeit.

Studentische Vorstandsarbeit: Der Blick nach vorn

Julia Berschick (Uni Regensburg), Franziska Faas (Uni Heidelberg) und Joshua Miethke (Uni Potsdam) wurden bei der digitalen Vollversammlung im November 2020 als studentische Vorstandsmitglieder gewählt. Sie stellen sich und die inhaltlichen Schwerpunkte ihrer Vorstandsarbeit vor.

Julie Berschick

Durch den Beginn der Corona-Krise Anfang des Jahres 2020 und die damit verbundenen Einschränkungen des sozialen Lebens veränderte sich die gesamte Hochschul-

welt. Auch an der Uni Regensburg – an der ich als wissenschaftliche Hilfskraft im Hochschulsport, unter anderem im Rahmen eines Projekts der gemeinsamen Initiative des adh und der Techniker Krankenkasse „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“, an der Etablierung eines Studentischen Gesundheitsmanagements arbeite – mussten die Tore des Hochschulsports geschlossen werden. Ferner wurde die Präsenzlehre auf digitale Lehre umgestellt, und die Studierenden fanden sich in sozialer Isolation wieder. Diese grundlegenden Lebensveränderungen bereiteten vielen Studierenden existenzielle

Steckbrief Julie [Julia] Berschick

Alter: 28

Wohnort: Regensburg

Studium: M.A. Motion and Mindfulness, Uni Regensburg

Sportart: Klettern, Bergläufe, Yoga, Snowboarden, Muay Thai

Ehrenamt:

AK Bewegter Campus, Uni Regensburg

Schwerpunkte im adh-Vorstand:

Gesundheitsförderung, Nachhaltigkeit, Förderung studentischen Engagements

>> Have the courage to aim high – you can either win or learn!



Julie Berschick

Ängste und stellten sie vor nicht zu unterschätzende physische und psychische Herausforderungen. Im Zuge dessen wurde die Rolle der Gesundheitsförderung, nicht nur im Rahmen einer Gesundheitskrise, deutlicher denn je.

Aufgrund meiner persönlichen Leidenschaft für Sport und das weitläufige Thema Gesundheit, die sich nicht zuletzt in fachlicher Hinsicht in meinem Masterstudium „Motion and Mindfulness“ sowie in der Leitung von Workshops zu den Themen Achtsamkeit und Mental Toughness widerspiegelt, wuchs in mir das Interesse, mich auch über das Engagement an meiner eigenen Uni hinaus für die Gesundheitsförderung in Deutschlands Hochschullandschaft einzusetzen. Denn viele Probleme, denen wir heute gegenüberstehen, haben ein solches Ausmaß, dass wir sie nur mit – beziehungsweise vor allem durch – Solidarität und gegenseitige Unterstützung lösen können. Der Einflussbereich des adh nimmt durch seine zahlreichen Projekte, seine Vernetzung mit starken institutionellen

Partnern und seine intensive Lobbyarbeit stetig zu – ebenso seine Verantwortung. Meines Erachtens gilt es, neben der Bewältigung der zentralen Herausforderung, die Zukunft der Studierenden an deutschen Hochschulen gesünder zu gestalten, zwei Fragestellungen zu beantworten:

- Wie wollen wir die Lebenswirklichkeit der nächsten Generation verbessern?
- Wie wollen wir bestehende Probleme gemeinsam angehen und den Führungskräften von morgen Werte vermitteln, die zu einem achtsameren Verhalten, einem verantwortungsvollen Umgang mit der Umwelt sowie einem empathischen und friedlichen Miteinander motivieren?

Eine nachhaltige, positive Veränderung kommt vorrangig dann zustande, wenn sie durch intrinsische Motivation generiert wird. Folglich hängt der Erfolg einer gesundheitsförderlichen Entwicklung im Hochschulsport unmittelbar mit der Partizipation der Studierenden zusammen. Nicht zuletzt hat mich dieser Umstand motiviert, mich im adh-Vorstand für die Studierendenschaft stark zu machen, ihre Impulse aufzugreifen und diese zu vertreten.

Meine Leidenschaft für den Sport wurde mir bereits als Kleinkind durch meine äußerst bergsport-verrückten Eltern vermittelt. Darüber hinaus stellten meine zwei älteren Brüder stets sicher, dass ich meine Limits pushte und ich von ihnen in unterschiedlichen Sportarten private Zusatztrainings erhielt. Nach trainingsintensiven Jahren im Volleyball machte ich meinen Traum vom Fliegen wahr und verbrachte meine Wochenenden auf dem Segelflugplatz.

Meine große Leidenschaft für das Klettern wurde nach meinem Abitur und dem anschließenden Freiwilligen Sozialen Jahr in der Kletterhalle zum Lebensstil. Ich zog in einen VW-Bus und reiste für ein Jahr durch

Südeuropa und Nordafrika. Hier erkundete ich alle Wände und Felsen, die das Kletterherz höherschlagen lassen. Meine Reisen gaben mir außerdem die Möglichkeit, zahlreiche inspirierende Menschen zu treffen und meine Faszination für unsere Lebenswelt neu zu entdecken. Die vielen wunderbaren Erfahrungen, die ich im Zusammenhang mit Sport und der Begegnung mit anderen Menschen erlebt habe sowie die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit gesundheitsrelevanten Themen im Setting Hochschule bestärken mich darin, mich mit innovativen Ideen und neuen Impulsen in die adh-Vorstandsarbeit einzubringen.

Franzi Faas

Die Möglichkeit, parallel zu meinem Studium der Sportwissenschaft an der Uni Heidelberg im adh-Vorstand aktiv zu sein, bietet mir in meinen jungen Jahren eine große Chance, Erfahrungen im Sportsektor zu sammeln und diesen für Studierende mitzugestalten. Bereits als Kind war mein Traumberufsfeld der Sport! Von der Handballhalle ging es auf den Fußballplatz. Außerdem habe ich durch



Franzi Faas

meine Trainerinnentätigkeiten die Leidenschaft für den Sport weitergegeben. Auch wenn für mich der Ball auf dem Sportplatz seit Beginn des Studiums nicht mehr rollt, ergeben sich immer wieder Gelegenheiten, mich weiter im Sport zu engagieren. Die Arbeit im adh-Vorstand stellt mich vor neue Herausforderungen und ermöglicht es mir zugleich, meine kreative Ader einzubringen und Verantwortung zu übernehmen.

Mit Mut voranzugehen und „einfach mal zu machen und daraus womöglich etwas Unglaubliches zu entwickeln“, ist nicht nur mein Lebensmotto der vergangenen Jahre geworden, sondern hat mir auch in vielerlei Hinsicht Türen geöffnet. Ich erhoffe mir, durch das studentische Engagement im adh meine positive, ehrliche und kreative Art nutzen zu können, um das Interesse weiterer Studierenden zu wecken und den Hochschulsport in ein „neues Zeitalter“ zu begleiten. Vor allem das letzte Jahr hat mir und sicherlich uns allen gezeigt, dass es im Hochschulsport und im adh nicht nur darum geht, Studierenden das Sporttreiben zu



Joshi Miethke

ermöglichen, sondern auch, dass Sport in der heutigen Zeit viel mehr bedeutet: Hochschulsport verbindet, schafft Ausgleich und ermöglicht ein konstruktives Mitarbeiten.

Verantwortung möchte ich vor allem im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit übernehmen. Meine Leidenschaft, besondere Momente im Sport zu schaffen und diese festzuhalten, lässt sich damit besonders gut vereinen. Aus diesem Grund versuche ich nicht nur, durch die Mitarbeit im Projekt heiMOVE den Hochschulsport der Uni Heidelberg mitzugestalten, sondern ich möchte durch die Arbeit im adh-Vorstand auch einen Schritt weiter gehen und das Netzwerk der Studierenden weiter ausbauen.

Die Außendarstellung des Verbands sollte deshalb nicht nur Interesse wecken, sondern auch zur aktiven und zukunftsorientierten Mitgestaltung anregen. Zu den Herausforderungen der kommenden Jahre zählt unter anderem der Umgang mit Big Data. Soziale Medien effektiv einzusetzen, sehe ich als

eine der größten Entwicklungsprozesse des digitalen Zeitalters. Aufgrund der Vielzahl an Möglichkeiten gilt es, nicht „mit dem Strom zu schwimmen“, sondern die beste Welle zu finden, um nicht unterzugehen und gleichzeitig der angestrebten, eigenen Außendarstellung gerecht zu werden. Studierende in der heutigen Zeit zu erreichen ist einfach, Studierende zu fesseln und ihre Aufmerksamkeit langfristig zu gewinnen, ist umso schwieriger.

In Hinblick auf meine Amtszeit geht es also unter anderem darum, Studierenden den adh näher zu bringen und sie mit dem Hochschulsport-Gen zu infizieren, denn die adh-Familie bietet vielfältige Möglichkeiten, Netzwerke und Ausgleich für uns alle.

Joshi Miethke

Vom Kinderturnen über die Judomatten eines Stuttgarter Vororts hin zu denen des Bonner Hochschulsports und von dort über das studentische Sportreferat in den adh: So lassen sich kurz und knapp die Stationen meines Wegs in den adh(-Vorstand) skizzieren. Mittlerweile bin ich im Rahmen meines Economics-Masterstudiums an der Uni Potsdam, beziehungsweise in Berlin, angekommen. Es ging also von der alten in die neue Hauptstadt! Angefangen mit den ersten (eher trägen) Schritten auf der Turnmatte bin ich im Sport aufgewachsen. Zwischen Ausflügen auf das Handballfeld und an die Tischtennisplatte lagen Touren auf zwei Rädern oder im Winter auf zwei Brettern. Vor allem aber verbrachte ich viel Zeit auf Judomatten in ganz Deutschland.

Judo und Sport ganz allgemein haben in meinem Leben schon immer einen großen Stellenwert eingenommen, mir Türen geöffnet, Brücken zu Menschen gebaut und mich mit ihren Werten stark geprägt. Vielleicht ist es deshalb auch kein Wunder, dass der adh mich mit seiner Diskussionsfreude, seiner Offenheit für Neues sowie vor allem

Steckbrief Franzi [Franziska] Faas

Alter: 23

Wohnort: Heidelberg

Studium: Sportwissenschaft und Psychologie, Universität Heidelberg

Sportart: Fußball, Handball, Bouldern

Tätigkeiten/Ehrenamt: Trainerin im Hochschulsport Heidelberg, Studentische Hilfskraft im Projekt „Get up, stand up!“ und Mitarbeit im Projekt heiMOVE an der Uni Heidelberg

Schwerpunkte im adh-Vorstand: Öffentlichkeitsarbeit, Studentische Vertretung in der dsj, Förderung studentischen Engagements

>> Interesse von Studierenden wecken

Steckbrief Joshi [Joshua] Miethke

Alter: 25

Wohnort: Berlin

Studium: Economics, Uni Potsdam

Sportart: Judo und Radsport

Ehrenamt: Trainer und Mitglied der Abteilungsleitung des SV Fellbach, Mitglied des FISU Student Committees

Schwerpunkte im adh-Vorstand:

Wettkampfsport, Internationalisierung, Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games

>> Done is better than perfect

„Done ist better than perfect“ spiegelt meine Perspektive auf den adh und die deutsche Hochschulsportlandschaft – insbesondere aber meinen Anspruch an meine Vorstandsarbeit – perfekt wider. So gilt es, Themen und Ideen aufzugreifen, in die Tat umzusetzen und sie im Austausch gemeinsam weiterzuentwickeln.

Entsprechend meinen bisherigen Erfahrungen im (Hochschul)Sport liegen meine Schwerpunkte der Vorstandsarbeit auf den Themenfeldern Wettkampfsport, Internationalisierung und der Bewerbung um die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games. Außerdem möchte ich mich gemeinsam mit Franz und Julie der Förderung des studentischen Engagements widmen.

Sportbeirat ein nationales Wettkampfprogramm zu organisieren und belebende Impulse zu setzen.

Während sich die Bewerbung um die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games in Richtung Zielgerade bewegt, geht es zudem darum, passgenaue Strukturen zu schaffen, um perspektivisch einen lebendigen Informationsaustausch zwischen Verband, Mitgliedschaft und Organisationskomitee zu etablieren. Gleichzeitig gilt es, die Dynamik, die durch den Bewerbungsprozess innerhalb der Hochschulsportverbände entstanden ist, zu nutzen, um den adh innerhalb der EUSA und FISU noch stärker zu positionieren.

mit seinem Anspruch, die eigene Zielgruppe einzubinden und im Verbandsgeschehen zu fordern, schon seit über vier Jahre begeistert.

Im Wettkampfsport wird es vordergründig darum gehen, in der „Post-Corona-Zeit“ mit dem adh-Wettkampfsportreferat und dem

■ Julie Berschick, Franz Faas und Joshie Miethke, studentische Mitglieder des adh-Vorstands

DER COVID-19 EASY CHECK ANTIGEN **SPUCKTEST**



- Einfacher Spucktest! Testergebnis in 4 bis 15 Minuten!
- Keine Probenentnahme über Nasen- oder Rachenraum!
- BfArM-Listung mit sehr guten Werten
- 95% Sensitivität, 98,78% Spezifität, 97,54% Genauigkeit
- Nur vier einfache Schritte bis zum Testergebnis

DER COVID-19 EASY CHECK ANTIGEN **NASALTEST**



- Einfacher Nasaltest! Testergebnis in 4 bis 15 Minuten!
- Probenentnahme nur 2cm aus der vorderen Nasenhöhle!
- BfArM-Listung mit sehr guten Werten
- 97,10% Sensitivität, 99,50% Spezifität, 98,80% Genauigkeit
- Nur vier einfache Schritte bis zum Testergebnis

HINWEIS: Dieses Produkt darf aktuell nur im Rahmen eines Gesundheitskonzeptes durch medizinisch geschultes Personal angewendet werden (§ 3 Abs. 4 MPAV).



• SICHER • BEQUEM • SCHMERZFREI • SCHNELL

JETZT BESTELLEN AUF WWW.ENTDECKER.COM

- Geöffneter Standort
- Eröffnung bis Ende 2022



Offizieller
Hotelpartner
des adh

Wer woanders schläft,
ist selber schuld.

#Lieblingshotel finden auf premierinn.de

Mit dem Buchungscode adh20 direkt buchen: 069 244 330 431*

*exklusiven Partnerrabatt sichern, nur telefonisch buchbar:
Mo–Fr 8–19 Uhr und an Feiertagen 10–16 Uhr

Premier Inn

LESS SHOCK



[technologie]

Es ist an der Zeit, neue Maßstäbe zu setzen.
Unser Slat Belt Laufband **Performance Plus** übertrifft alle Erwartungen.
Robust. Innovativ. Einzigartig in seiner Art.

Besuchen Sie MatrixPerformancePlusTreadmill.de und gehören Sie
zu den Ersten, die dieses Highlight auf Ihrer Cardiofläche anbieten werden.

Fitnesspartner

MATRIX

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Facebook Instagram | matrixfitness.eu

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