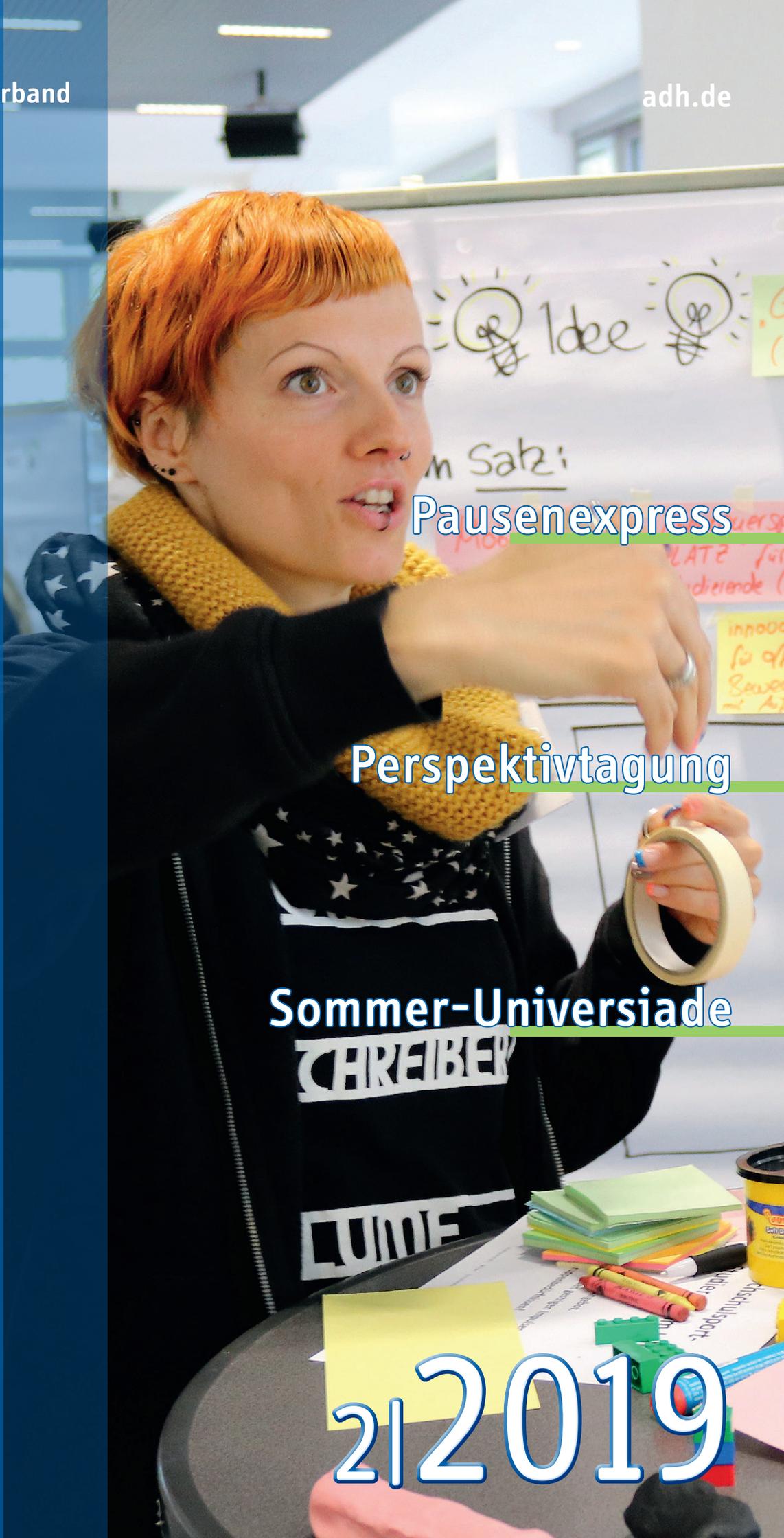




HOCHSCHULSPORT



Pausenexpress

Perspektivtagung

Sommer-Universiade

2019



Beach Jumping: Der neue Turn-Trend für den Strand!

Das Leben kann so spaßig sein: Sonne, Strand und ein eingegrabener Gymnastikball reichen dafür! Denn dann könnt ihr Beach Jumping machen!

Als unser Verkaufsleiter auf dem KIT Kongress in Karlsruhe von diesem neuen Strandspaß erfuhr, war er begeistert und berichtete uns sofort vom neuen Turnspaß am Strand:

"Da springen kleine und große Hüpfen auf einen eingegrabenen Ball und landen danach im weichen Sand! Manche drehen Saltos, andere springen nur so darauf! Mehrere Bälle hintereinander werden zur Rutschbahn! Auch der NTB führt diesen Trend bereits in der Jugendbildungsstätte auf Baltrum durch. Und plant es zukünftig für andere Standorte. Es hat einen riesigen Spaßfaktor und lässt sich gut als Challenge durchführen. Ideal also für Jugend- und Freizeiteinrichtungen und auch die Ferienbetreuung!"

Und so geht Beach Jumping:

Damit ihr im Sommer für das Turnen am Strand gut gerüstet seid, lest ihr heute bei uns, wie Beach Jumping geht und welchen Ball ihr dafür nehmen könnt.

Zuerst sucht ihr euch einen freien Platz am Strand und zwar einen ordentlich großen. Geht dabei sicher, dass ringsum ausreichend Platz für das Anlaufen und das Abspringen ist! Dann grabt ihr einen Gymnastikball oder mehrere Sitzbälle bis zur Hälfte im Sand ein.

Wichtig dabei: Die Bälle sollten ordentlich was aushalten können oder noch besser platzsicher sein! Wir empfehlen unseren **Sport-Thieme Fitnessball**. Elastisch, robust und belastbar bis zu 500 kg – Da könnt selbst ihr Erwachsenen kräftig springen!

Und dann geht's auch schon los! **Anlauf nehmen, drauf springen und Spaß haben!** Ein richtig oder falsch gibt es hierbei nicht: Erlaubt ist was gefällt! Und Angst braucht ihr auch keine zu haben, schließlich landet ihr ja im weichen Sand. Für den Anfang empfehlen wir dennoch den einfachen Strecksprung und tastet euch dann langsam ran – an die gewagten Sprünge auf dem spaßigen Strand-Hüpfkissen!

Wie es richtig geht, schaut ihr euch am besten in actiongeladenen **Videos auf Youtube** an:



Passende Sitzbälle sowie viele fordernde "Hürden" zum Überspringen wie Beachvolleyball-Anlagen und Gymnastikreifen findet ihr hier bei uns – im Sport-Thieme Onlineshop unter **www.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
adobe Stock, elenabsl
adobe Stock, Stockwerk-Fotodesign
EUSA-Archiv
FISU-Archiv
Arndt Falter
Freepik, Nopparat Jaikla
Freepik, starline
Thomas Ruese
Christian Schroeder

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

Universiade 2025: Nicht nur ein Fest für den deutschen Hochschulsport	4
Active Campus Europe: Move more, feel better	6
ENAS: Hochschulsport als relevanter Player auf EU-Ebene etabliert	10
Tandem-Mentoring: get #connected & be #inspired	12

partner

Sicher und effektiv: Der Matrix Glute Trainer	15
---	----

gesundheitsförderung

Bewegt an deutschen Hochschulen: Zehn Jahre Pausenexpress Potsdam	16
---	----

bildung

Perspektivtagung 2019: Die Zukunft des Hochschulsports	18
Die Hochschule der Zukunft: Fels in der Brandung?	20
Nachhaltigkeit im Hochschulsport: Eine gesellschaftspolitische Aufgabe des adh und der Hochschulen?	23

wettkampf

30. Sommer-Universiade 2019: Startklar für Neapel	26
---	----

studentisch

Studentisches Engagement im Hochschulsport: Wie läuft's in Mittweida?	29
---	----

Partner des Hochschulsports

Gesundheitspartner

Fitnesspartner

SPORT-THIEME®



MATRIX

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Universiade 2025: Nicht nur ein Fest für den deutschen Hochschulsport

Gemeinsam mit seinen Partnern prüft der adh derzeit eine mögliche Ausrichtung der Sommer-Universiade 2025 in Deutschland. adh-Generalsekretär Dr. Christoph Fischer und adh-Vorstandsmitglied David Storek erläutern die Hintergründe und Zielsetzungen und stellen die nächsten Meilensteine des Projekts vor.

Das schnellste Sport- und Kulturfest der Welt

153 Tage... in dieser kurzen Zeitspanne wurde die letzte Sommer-Universiade auf deutschem Boden vor 30 Jahren in Duisburg vorbereitet. Wenn bis Mitte 2020 alle Ampeln auf Grün geschaltet sind, hätte man für eine Ausrichtung der Sommer-Universiade 2025 in Deutschland knapp zehn Mal so viel Zeit. Die damals auf vier Sportarten (Basketball, Fechten, Leichtathletik und Rudern) reduzierte Veranstaltung wurde von über 500.000 Zuschauerinnen und Zuschauern vor Ort besucht. Betrachtet man die große Resonanz damals und die positiven Erinnerungen an die 15. Sommer-Universiade 1989 in Duisburg, die bis heute nachwirken, kann man sich in etwa das enorme Potenzial für eine erneute Auflage in Deutschland mit ungleich längerem Vorlauf vorstellen.

Universiade-Ausrichtung im Koalitionsvertrag verankert

Der Duisburger Erfolg war mitunter ein Anlass, warum die aktuelle Bundesregierung die Universiade als Teil einer langfristig angelegten Strategie für Sportgroßveranstaltungen in den Koalitionsvertrag aufge-

nommen hat. Der Besuch einer hochrangigen Delegation des Bundesministeriums des Innern, für Bau und Heimat (BMI), die sich von der begeisternden Stimmung bei der Sommer-Universiade 2017 in Taipeh unmittelbar ein Bild machen konnte, war hier aber sicherlich der bestimmende Faktor. Die sehr gute Atmosphäre im deutschen Team und herausragende sportliche Leistungen – beispielsweise von Andreas Hofmann im Speerwurf und Sarah Köhler im Schwimmen – hinterließen bei den Vertretenden der Bundesregierung bleibenden Eindruck.

Meilensteine einer möglichen Bewerbung

Seit diesem Impuls der Bundesregierung Anfang 2018 haben der adh-Vorstand und die -Geschäftsstelle kontinuierlich an der Vorbereitung einer möglichen Bewerbung für die Ausrichtung der Sommer-Universiade 2025 gearbeitet und mit den relevanten Akteuren, insbesondere dem BMI, die Potenziale für eine Durchführung in Deutschland eruiert. Von vielen Seiten hat der adh bisher dafür öffentliche Unterstützungszusagen erhalten, unter anderem von Vertreterinnen und Vertretern der Bundesregierung, des Bundestags, des Deutschen Olympischen Sportbunds und der Spitzenverbände. Um die grundsätzliche Entscheidung für eine Sommer-Universiade 2025 in Deutschland, aber auch die Entscheidung für einen Austragungsort, evidenzbasiert treffen zu können, wurde in Abstimmung mit dem BMI eine zunächst als Machbarkeitsprüfung angedachte Potenzialanalyse in Auftrag gegeben. Diese wird seit März 2019 durchgeführt. Auf Basis der Vorgaben

des Weltverbands des Hochschulsports FISU sollen mit der Analyse, die von der Agentur Proprojekt durchgeführt wird, die Potenziale möglicher Austragungsorte sowie deren Stärken und Schwächen identifiziert werden. Mit den Ergebnissen der Potenzialanalyse soll die adh-Mitgliedschaft weitergehend und fortlaufend informiert werden. Mit Blick auf die Entscheidung bei der adh-Vollversammlung 2019 in Hamburg wird den Vertretenden der Mitgliedshochschulen kontinuierlich, unter anderem bei den Landes- und Regionalkonferenzen im Herbst 2019, der aktuelle Sachstand der Initiative vorgestellt. Mit einer positiven Entscheidung bei der Vollversammlung fängt dann die inhaltliche Einbindung der Mitgliedschaft erst richtig an.

Nachhaltigkeit: Für die Universiade und den Hochschulsport

Damit eine Sommer-Universiade – an welchem Standort in Deutschland auch immer – nicht nur eine überzeugende Sportgroßveranstaltung wie viele andere wird, sondern vor, während und nach der eigentlichen Veranstaltung wichtige Entwicklungsimpulse für alle Bereiche des gesamten Hochschulsports auslöst, ist es vorgesehen, das große Potenzial der dann hoffentlich über 200 adh-Mitgliedshochschulen für eine gesamtdeutsche Kampagne des Hochschulsports zu nutzen. Sobald es in die Ausgestaltung, Organisation und Durchführung der größten Multisportveranstaltung nach den Olympischen Sommerspielen geht, ist es vorgesehen, in einem breiten Beteiligungsprozess die Kompetenzen und Erfahrungen der Mitarbeitenden und Studierenden des Hochschulsports in Deutschland einzubringen. Die vordringlichen Themen werden dabei sein, wie man eine solche Veranstaltung ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltig gestalten kann, wobei der adh die UN Sustainability Development Goals als Referenzpunkt einbezieht.



Universiade 2025 in Deutschland: Vom Wunsch zur Wirklichkeit?

Darüber hinaus ist es natürlich eine Kernzielsetzung, die Anerkennung des Hochschulsports in Deutschland und seine besondere Bedeutung im deutschen Sport- und Bildungssystem herauszustellen. Das Ziel muss sein, Hochschulsport als besonders förderungswürdige Einrichtung in den Gesetzen und Förderstrukturen aller Bundesländer zu verankern.

Prominente Unterstützung

Erfolgreiche deutsche Sportlerinnen und Sportler haben sich im Rahmen der im Mai 2019 gestarteten Aktion „Universion 2025“ bereits positiv zu einer möglichen Durchführung einer Sommer-Universiade bekannt. Beispielsweise bekommt für Fabian Hambüchen, Reck-Olympiasieger 2016 in Rio und Universiade-Sieger 2015 in Gwangju „der Hochschulsport in Deutschland zu wenig Aufmerksamkeit. Mit einer Universiade in Deutschland können wir das ändern.“

Betty Heidler, Silbermedaillengewinnerin der Olympischen Spiele 2012 in London und Universiade-Siegerin 2009 in Belgrad stellt heraus, dass „eine Universiade in Deutschland vielen bewusst machen würde, dass an der Uni nicht nur studiert, sondern auch richtig guter Sport getrieben wird.“

Demokratisch – vielfältig – studentisch

Die Universiade 2025 in Deutschland soll in diesem Sinne ...

... den Beweis antreten, dass man eine internationale Sportgroßveranstaltung auf dem Weg demokratischer und transparenter Entscheidungen zugesprochen bekommen und durchführen kann. Und dass es möglich ist, diese an den Vorgaben der UN Sustainability Development Goals orientiert, ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltig umzusetzen.
... ein Schaufenster für den Hochschulsport

in Deutschland in all seinen Facetten von Gesundheitsförderung über Freizeit- und Breitensport bis hin zur Unterstützung studentischer Spitzensportlerinnen und -sportler sein.

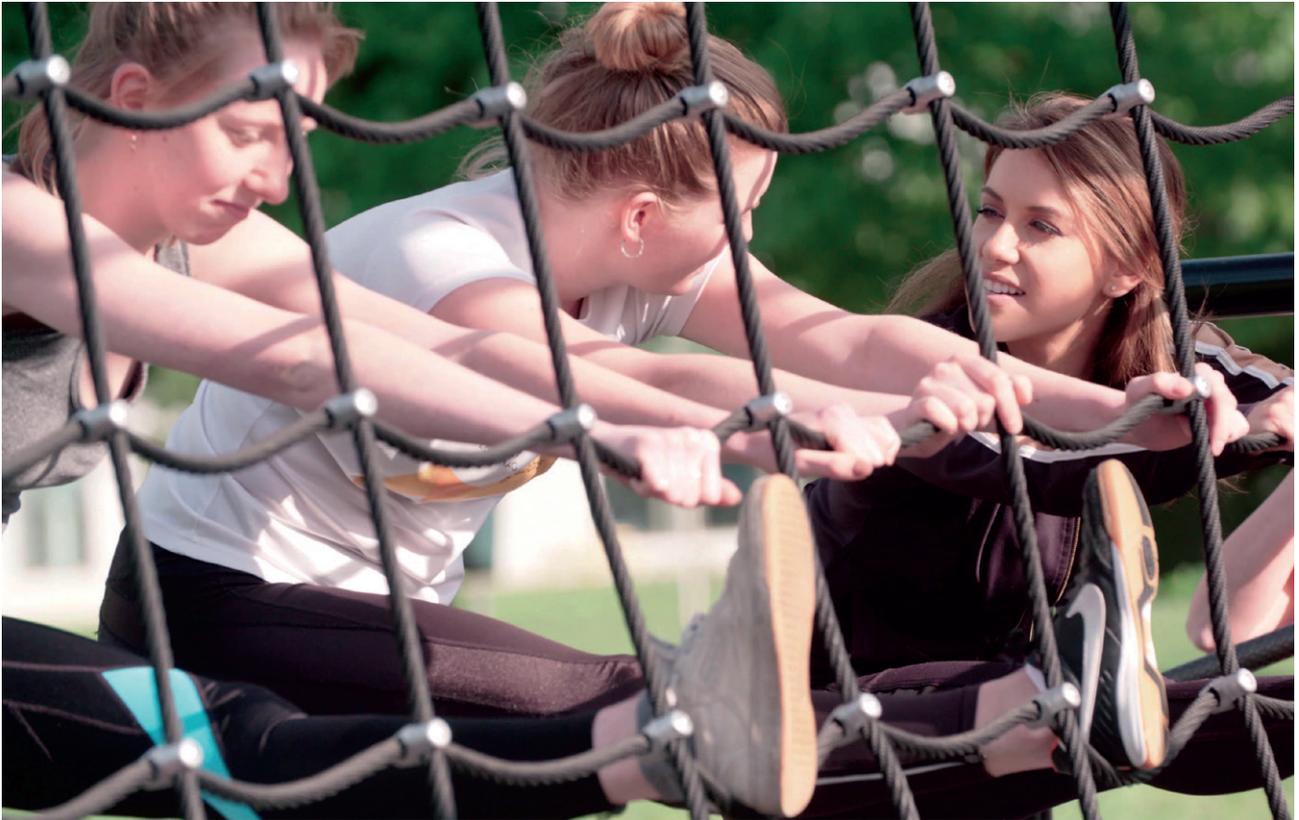
... ein Fest des Sports sein, bei dem die (studentische) Jugend der Welt zu Gast bei Freunden ist und die Prinzipien von Integration und Inklusion gelebt und gestaltet werden.

Und wir sind alle dabei!

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

Weitere Informationen

Für weitere Informationen stehen der adh-Vorstandsvorsitzende Jörg Förster (vorstandsvorsitz@adh.de), David Storek (vorstandstorek@adh.de) und Dr. Christoph Fischer (fischer@adh.de) den Mitgliedshochschulen gerne zur Verfügung.



Bewegung und Begegnung durch die Angebote von Active Campus Europe

Active Campus Europe: Move more, feel better

Zwei Jahre lang organisierte das Hochschulsportzentrum (HSZ) der RWTH Aachen federführend das Projekt „Active Campus Europe“ (ACE), das durch das Erasmus+ Programm der Europäischen Union gefördert wurde. Das Projekt, das in den Jahren 2017 und 2018 durchgeführt wurde, verfolgte drei Scherpunkte: Vielfältige Bewegungsaktivitäten, die Erstellung eines Best Practice-Handbuchs und einen strukturierten Erfahrungsaustausch. Der Aachener Projektleiter Peter Lynen zeichnet die Stationen des einmaligen Hochschulsportprojekts nach und zieht Bilanz.

Das Projekt

Das Projektteam der RWTH Aachen (Peter Lynen, Melih Özkardes, Uwe Bollmann, Miriam Becker und Fabian Richter) lud ausgewählte Partner mit einem ausgeprägten gesundheitsorientierten Profil zur Projektteilnahme an Active Campus Europe ein. Schließlich entwickelten 16 europäische Hochschulsporteinrichtungen – aus Deutschland waren neben der RWTH Aachen auch die Uni Bonn, die Uni Bochum, die Uni Münster und die Uni Wuppertal beteiligt – gemeinsam innovative Ansätze der Gesundheitsförderung für sportferne Studierende, testeten diese und verbreiteten

die Erkenntnisse über die Hochschulgrenzen hinaus. Ergänzend wurden Best Practice-Modelle, die bereits erfolgreich an den Partnerhochschulen durchgeführt wurden, gesammelt und strukturiert in einem Handbuch beschrieben.

Der Weg zum Projekterfolg und das Programm

Zur erfolgreichen Projektdurchführung gehörte der permanente, enge Austausch zwischen den Projektpartnern per Telefon- und Skype-Konferenzen sowie per E-Mail, außerdem bei fünf persönlichen Treffen in unterschiedlichen Ländern. Insgesamt wurden neben dem Auftakttreffen in Aachen vor Projektbeginn weitere Treffen im Jahr 2017 in Maastricht, in Turku und in London sowie im Jahr 2018 in Barcelona und in Aachen veranstaltet. Während der jeweils zweitägigen Veranstaltungen stimmten die Teilnehmen-

den die grundsätzlichen Verfahrensweisen ab und diskutierten die Kernbereiche der Interventionsmaßnahmen. Später stellten sie die jeweiligen Vorgehensweisen und Ergebnisse vor und analysierten diese.

Eine besondere Herausforderung lag darin, die Programminhalte an die kulturellen Bedingungen der Standorte und an die weiteren lokalen Begebenheiten anzupassen. Alle teilnehmenden Partner nutzten während der Treffen immer wieder die Gelegenheit, eigene, bereits erfolgreich laufende oder abgeschlossene Projekte zu präsentieren und mit den Kolleginnen und Kollegen deren Übertragbarkeit zu diskutieren.

Wie wurden die Studierenden für die Gesundheitsangebote gefunden und ausgewählt?

Unterschiedliche Marketing- und Informationskampagnen wurden an den Standorten durchgeführt, um eines der Hauptprobleme, inaktive Menschen zum Hochschulsport zu bewegen, in den Griff zu bekommen. Dabei wurde ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung der Bewegungsaktivitäten eingesetzt. Die Ergebnisse der Selbstbewertungen führten zu sehr unterschiedlichen Anmeldezahlen, sodass – anstelle der angedachten 20 Personen pro Angebot – die Anmeldezahlen zwischen 14 und 128 variierten. Wenn man die Motivationsschwierigkeit von sportfernen Menschen kennt, erscheint die letzte Zahl umso überraschender.

Wie waren die Bewegungsaktivitäten gestaltet?

Jede der beiden Interventionsrunden lief über zehn Wochen und beinhaltete:

- das Ausfüllen eines Erhebungsbogens
- ein Kick-Off Meeting und eine Abschlussrunde
- Fitnesschecks, vorher und nachher
- verbindliche und unverbindliche Bewegungsprogramme
- Auswahlmöglichkeiten innerhalb von

drei Angebotsformen

- eine persönliche Betreuung
- Gezielte Infomailings
- vereinzelt Whatsapp-Gruppen für Teilnehmende und Übungsleitende

Außerdem führten verschiedene Programmpartner zusätzliche Aktivitäten wie Kochevents, die Betreuung durch Physiotherapeutinnen und -therapeuten, Begleitveranstaltungen zum Stressmanagement oder einen Austausch zu gesundheitsrelevanten Themen durch. Damit sollte der ganzheitliche Ansatz der Interventionsmaßnahmen verdeutlicht werden.

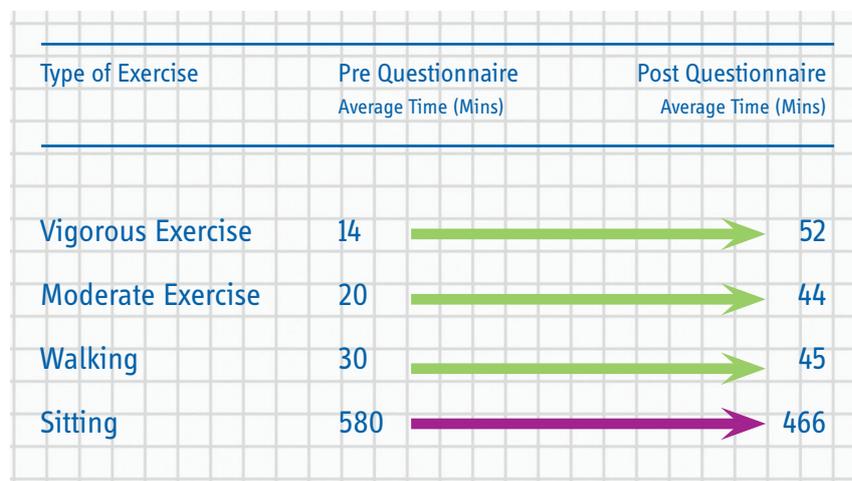
Die Studierenden mussten an mindestens zwei Kursen pro Woche teilnehmen, außerdem waren 80% der Termine verpflichtend. Die Middlesex University London und das Imperial College London ließen ihre Studierenden Verträge über die verpflichtende Teilnahme unterschreiben, um die Verbindlichkeit des Programms zu erhöhen.

Die Evaluation

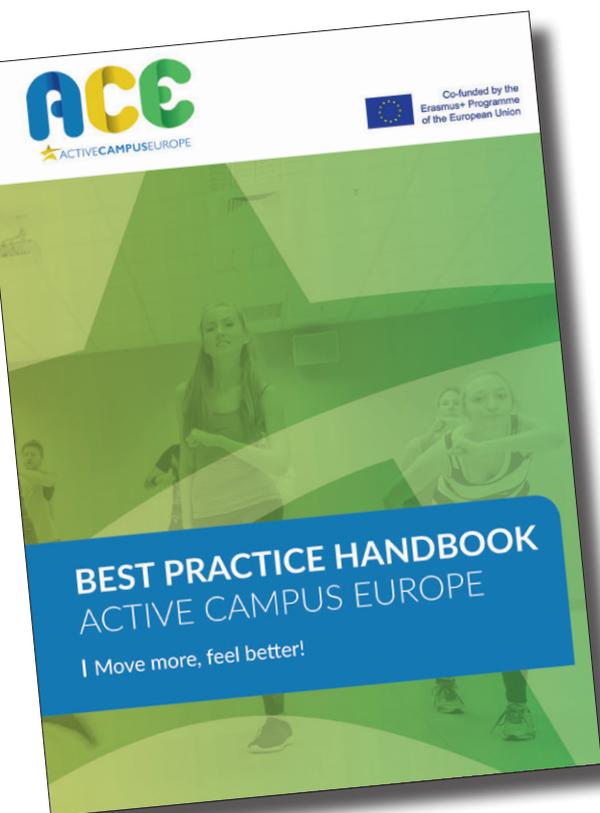
Ausgangsfragen des Interventionsanteils im Projekt waren, ob eine zehnwöchige Intervention bei bewegungsinaktiven Studierenden eine Erhöhung des alltäglichen Bewegungspensums erzielen kann und ob

es länderspezifische Unterschiede gibt. Als Grundlage für die Beschreibung von Bewegungsaktivitäten wurde die Definition der World Health Organisation (WHO) ausgewählt, nach der unter körperlicher Aktivität jede körperliche Bewegung verstanden wird, die einen Energieumsatz des muskulären Systems bewirkt. Sowohl zu Beginn als auch am Ende der Interventionsrunden füllten die Teilnehmenden Fragebögen aus, die die Projektpartner gemeinsam aus dem bewährten „Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) (REF) I“ und dem „Patient® Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS)“ zusammengestellt hatten. Zusätzlich führten die Teilnehmenden ein Aktivitäts-Logbuch, in dem sie ihre Bewegungsminuten registrierten. Dies erfolgte in der ersten Interventionsrunde papierbasiert. In der zweiten Runde nutzten sie eine App, die anlässlich des Projekts entwickelt worden war. Die Messmethode inkludierte Aktivitäten pro Tag und pro Woche. Als Tool zur Datenanalyse wurde Stata 14.0 verwendet.

Grundsätzlich konnten mentale Einstellungsverbesserungen zur Gesundheit, ein Anstieg der Bewegungsminuten und eine Reduzierung der Sitzzeiten pro Tag und Woche gemessen werden.



Die Evaluation zeigt eine Zunahme der Bewegungszeiten durch die Interventionsangebote



Best Practice-Handbuch

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Projekts war die Sammlung von Best Practice-Modellen zur Gesundheitsförderung, die in einem Handbuch publiziert wurden. Das Handbuch ist nach den Kriterien Zielgruppen, Gruppengrößen und den zur Durchführung der Programme verwendeten Materialien strukturiert und zeigt 25 bewährte Beispiele der Projektpartner auf. Es beschreibt die Angebote und Kurse sowie die Kampagnen und die Beratungen, die in diesem Zusammenhang stattgefunden haben. Zum Abschluss werden Empfehlungen der Programmpartner aufgeführt, die einen Fokus auf die Zusammenarbeit mit Institutionen, den Umgang mit der Zielgruppe und den Übungsleitenden sowie auf die Auswahl der Angebote legt.

Gelungenes Abschlussevent in Aachen

Die regionale, nationale und auch internationale Bedeutung des Projekts wurde während des Abschlussevents in Aachen im Dezember 2018 unterstrichen, bei dem

neben den Projektpartnern und Vertreterinnen und Vertretern des Hochschulsports aus Deutschland und dem benachbarten Ausland auch Repräsentantinnen und Repräsentanten der Staatskanzlei NRW, der EU-Agentur und die Europaabgeordnete Sabine Verheyen, die das Erasmus+ Programm politisch mitverantwortet, anwesend waren. „Das ACE-Projekt ist auf Landesebene eine große Bereicherung“, so Dr. Gerwin-Lutz Reinink von der Abteilung Sport und Ehrenamt in der Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen. Besonders das Best Practice-Handbuch diene dazu, Ideen zu finden, um niederschwellige Programme für Sportinaktive anzubieten, damit diese einen leichten Zugang zur Bewegung fänden.

Auch Sabine Verheyen betonte die große Bedeutung des ACE-Projekts und dankte der RWTH Aachen für die Initiative und die Durchführung. Neben den guten Ergebnissen für die Gesundheitsförderung trage die Netzwerkarbeit im Kleinen auch dazu bei, sich gegen den Populismus in Europa zu stemmen. Es sei wertvoll, dass es Ansprechpartnerinnen und -partner gäbe, die die Menschen ein Stück weit an die Hand nehmen und sie bei fehlender Motivation oder Angst nicht im Stich lassen.

Das gelungene Projekt, verbunden mit der angekündigten Unterstützung der Hochschulleitung der RWTH Aachen und der Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen für ein Folgeprojekt, war ein großer Ansporn zur Abgabe eines Projektantrags für ein Folgeprojekt. Diesen hat der Aachener Hochschulsport inzwischen für den Projektzeitraum 2020 bis 2021 gestellt.

Abschließende Einschätzung zum Projekt

Die Projektleitung und die Durchführung des Projekts mit 15 Partnern, die diverse kulturelle Hintergründe mitbringen und damit

höchst unterschiedlichen Ansprüche, war im Nachhinein betrachtet sehr ambitioniert. Dies entspricht auch der ersten Einschätzung der EU-Agentur beim Projektantrag. Die Größe des Projekts beinhaltet eine nicht zu erwartende hohe Personalfuktuation der beteiligten Projektmitarbeitenden, die zu Reibungsverlusten führte. Diese wurden Großteils durch die hohe Motivation der Beteiligten aufgefangen, um das Projekt erfolgreich abzuschließen.

Den wesentlichen Benefit des Projekts sehen die Partner sowohl vor Ort für die eigene Hochschule als auch in der Chance, den Hochschulsport erstmalig EU-weit als wichtigen Player in der Präventionspraxis zu platzieren. Die Möglichkeit, das Programm und die Bewegungsangebote lokal flexibel adaptieren zu können, erleichterte es allen, die beste Lösung für den eigenen Standort zu finden.

Über das Projekt und dessen Ergebnisse wurde und wird an vielen Stellen fortlaufend berichtet, um den Stellenwert des Hochschulsports für die Gesundheitsförderung in den Fokus zu rücken. Hierzu zählten unter anderem eine Präsentation beim Kongress „Sport und Armut“, bei der AG „Bewegungsförderung im Alltag“ des Bundesministeriums für Gesundheit, bei den ENAS-Konferenzen, bei den Landeskonferenzen für den Hochschulsport NRW, bei adh-Seminaren und bei der EU-Landesvertretung von NRW in Brüssel. Nicht zuletzt hat das Abschlussevent in Aachen noch einmal die Bedeutung dieses einmaligen Hochschulsportprojekts einer breiten Öffentlichkeit gezeigt.

■ Peter Lynen, Hochschulsportleiter der RWTH Aachen und Projektleiter ACE

Weitere Informationen zum Projekt

- activecampuseurope.eu
- Magazin hochschulsport 1/2017

Wenn Alexa zum Relaxer wird.

Mit **TK Smart Relax**, dem Alexa Skill für unsere Versicherten.

Fortschritt leben. Die Techniker

dietechniker.de

TK
Die
Techniker

ENAS: Hochschulsport als relevanter Player auf EU-Ebene etabliert



Das European Network of Academic Sport Services (ENAS) wurde 1997 als Netzwerk akademischer Sportinstitutionen gegründet. Seit 2001 ist ENAS eine regierungsunabhängige Organisation mit eigener Satzung. Dr. Andrea Altmann (Uni Jena) engagiert sich als Vizepräsidentin im ENAS-Exekutivkomitee. Gemeinsam mit dem ENAS-Gründungspräsidenten Peter Lynen (RWTH Aachen) spricht sie über die Ziele, Angebote und Entwicklungsfelder der ENAS.

Was sind die Aufgaben und Ziele der ENAS?

Peter Lynen/PL: Bei der Gründung der ENAS war das Ziel, den Hochschulsport zu fördern, den Austausch zwischen Kolleginnen und Kollegen auf Hochschulebene herzustellen und eine jährliche Konferenz zu aktuellen, europaweiten Themen des Hochschulsports zu etablieren. Darüber hinaus war es ein wichtiges Anliegen, den Hochschulsport als Stakeholder der EU-Kommission im Bereich des Sports zu positionieren.

Andrea Altmann/AA: Diese Ziele verfolgt die ENAS noch heute, wobei die Interessensvertretung auf EU-Ebene eine immer größere Rolle spielt. Es ist wichtig, dass wir als Verband immer wieder verdeutlichen, welche Relevanz der Hochschulsport sowohl für den Sport- als auch für den Bildungssektor hat. Darüber hinaus unterstützen wir die Initiierung gemeinsamer Projekte zwischen den Mitgliedshochschulen, die der Weiterentwicklung des Hochschulsports dienen.

Wie trägt die ENAS dazu bei, die Rolle des Hochschulsports in der EU zu stärken?

PL: Der Sport ist ein Bereich, für den die EU noch nicht sehr lange verantwortlich ist, und zwar erst mit Inkrafttreten des Vertrags von

Lissabon im Dezember 2009. Als Grundlage für den Vertrag gab es in der EU zwei bedeutende Papiere, die sogenannten White- und Green Paper. Die Vorschläge der ENAS für Projekte sowie für ein Modell im Bereich des Gesundheitswesens wurden bei der Erstellung beider EU-Papiere berücksichtigt. Dies kann als großer Erfolg für den Hochschulsport bewertet werden, der bis dato in der EU Sport Unit nicht im Bewusstsein war. Deren Fokus lag eher auf Themen wie Wettkampfsport, Regulierung von Sportwetten oder Anti-Doping. Inzwischen sind der Breiten- und Gesundheitssport – und damit auch wichtige Handlungsfelder des Hochschulsports – fest verankerte Themenbereiche in der EU.

Welchen Service bietet die ENAS ihren Mitgliedern?

AA: Die Hochschulsporteinrichtungen profitieren vor allem vom sehr gut funktionierenden Netzwerk innerhalb der Mitgliedschaft, über das sie beispielsweise für EU-Projekte kompetente Partner finden oder einfach in bilateralen Austausch mit anderen Mitgliedshochschulen treten können. Außerdem ist die ENAS einer der Haupt-Stakeholder der EU-Sport Unit im tertiären Bildungssektor. Das heißt, die von der ENAS dort platzierten Themen werden ernst genommen und finden Eingang in EU-Projekte beziehungsweise in die EU-Politik.

Einen besonderen Mehrwert bieten wir unseren Mitgliedern auch durch eine Benchmark-Studie, die wir alle zwei Jahre durchführen und deren Ergebnisse wir den Hochschulsporteinrichtungen zur Verfügung stellen. Außerdem loben wir den ENAS Award aus. Hiermit prämiieren wir Best-Practice Projekte unserer Mitglieds-

ENAS-Mitglieder

Die ENAS hat derzeit 126 Mitglieder aus 21 Ländern, darunter sind 21 deutsche Hochschulen. Dies sind die RWTH Aachen, die FU Berlin, die HU zu Berlin, die TU Berlin, die Uni Bochum, die TU Braunschweig, die HS Darmstadt, die Uni Gießen, die Uni Göttingen, die Uni Hamburg, die Uni Hannover, die PH Heidelberg, die Uni Jena, die TU Kaiserslautern, die Uni Kiel, die Uni zu Köln, die Uni Konstanz, die Uni Münster, die Uni Paderborn, die Uni Potsdam und die Uni Wuppertal. Der Mitgliedsbeitrag liegt bei 400 Euro pro Hochschule.

hochschulen, die durch ihren innovativen Charakter europaweit zur Weiterentwicklung des Hochschulsports an den jeweiligen Standorten und durch eine leichte Übertragbarkeit auf andere Einrichtungen beitragen. Der Award ist mit hoher Anerkennung auf lokaler sowie europäischer Ebene verbunden. Das ausgezahlte Preisgeld kann für neue Projekte eingesetzt werden.

Was sind aktuelle Schwerpunktthemen der ENAS?

AA: Wir fragen regelmäßig ab, welche Bedürfnisse seitens der Mitgliedshochschulen bestehen. Die ENAS platziert diese Themen dann auf verschiedenen Ebenen der EU und beteiligt sich themenbezogen aktiv in von der EU geförderten, europaweiten Projekten. Sie deckt die Themen in Form des jährlichen ENAS Forums ab oder greift sie

Tandem-Mentoring: get #connected & be #inspired

Am 15. und 16. März 2019 trafen sich die Mentees, Mentorinnen und Mentoren des adh-Projekts Tandem-Mentoring im Wannseeforum in Berlin zur Zwischenbilanz und zum traditionellen Netzwerktreffen. Zu Gast waren die Mitglieder des Mentoringprogramms des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB). Die Veranstaltung stand unter dem Motto „Haltung zeigen“. Es wurden viele Aspekte des Themas beleuchtet und die Teilnehmenden nutzten die Möglichkeit zum verbandsübergreifenden Gespräch und Erfahrungsaustausch.

Zwischenbilanz der aktuellen Tandemfahrt

Zum Auftakt der Zwischenbilanz gaben die Tandems mit selbst erstellten, kreativen Postern spannende Einblicke in die Tandem-Beziehungen und Verläufe des letzten halben Jahres. Es entstand ein Bild von bunten und verschiedenartigen Entwicklungen. Gemeinsam war allen Tandems der intensive Austausch und Kontakt zwischen den Mentorinnen, Mentoren und Mentees. Einige Mentees hatten die Chance, ihren Mentorinnen und Mentoren auf Veranstaltungen oder im alltäglichen Berufsleben über die Schulter blicken zu dürfen und so nützliche Erfahrungen für den eigenen Werdegang zu sammeln. Das sogenannte Schattenlaufen bot den Mentees die Möglichkeit, sich einen Überblick über die Vielschichtigkeit des Berufsfelds Hochschulsport zu verschaffen. „Auf diesem Weg die Organisationsstrukturen einer Hochschulsporteinrichtung kennenzulernen, ist eine besondere Chance. Der Blick hinter die Kulissen – wie beispielsweise das Beobachten von Entscheidungsfindungen – ist interessant und lässt mich

viel lernen“, so die Mentee Johanna Becker, die ihren Mentor Thomas Woll, Hochschulsportleiter der TU Kaiserslautern, im Berufsalltag begleiten durfte. Auch die Mentee Valerie Lorbeer zog eine sehr positive Zwischenbilanz: „Aus den Gesprächen und den persönlichen Treffen mit meinem Mentor erhalte ich viele neue Impulse, Sichtweisen und Denkanstöße für meine berufliche und persönliche Entwicklung. Ich freue mich auf die weitere Projektzeit und den Erfahrungsaustausch.“

Bei der Zwischenbilanz wurde auch deutlich, dass persönliche Pläne in der Orientierungsphase des Lebens bisweilen über den Haufen geworfen werden müssen. Der Erfahrungsaustausch dazu war für die Mentees sowie für die Mentorinnen und Mentoren in den letzten sechs Monaten sehr wertvoll. Er machte den Mentees Mut, ihre Ideen kontinuierlich zu reflektieren und – wenn erforderlich – neue Wege einzuschlagen. Die Mentorinnen und Mentoren zeigen dabei große Kreativität, hohe Flexibilität bei Zeit- und Zielveränderungen sowie Verständnis und geben Rückhalt und Sicherheit in Entscheidungen. „Beeindruckend für mich ist, wie sich meine Mentee Miriam Lange dazu entschied, ihre zunächst sichere Berufsplanung zu ändern. Sie dabei zu unterstützen, zu bestärken und den neuen Plan B intensiv zu diskutieren, ist spannend und lehrreich“, schilderte der Mentor Jörg Verhoeven seine Eindrücke bei der Zwischenbilanz.

adh meets DOSB – get #connected & be #inspired

Nach den Einblicken in die bisherigen Schwerpunkte der Tandem-Beziehungen kam die Gruppe in den Genuss ei-

ner Business-Yogastunde, angeleitet von Miriam Lange. Beim anschließenden Get Together trafen die Mitglieder des adh-Projekts auf die Mentees, Mentorinnen und Mentoren des DOSB-Mentoringprogramms, die im Wannseeforum ebenfalls ihr Zwischenfazit zogen. Ganz im Sinne der Mentoringidee „Voneinander lernen“ nutzten adh und DOSB die Möglichkeiten einer gemeinsamen Veranstaltung, um sich zu vernetzen und Erfahrungen auszutauschen.

Nach der Begrüßung durch den adh-Vorstandsvorsitzenden Jörg Förster sowie die stellvertretende Leiterin des Ressorts Chancengleichheit und Diversity des DOSB, Kirsten Witte-Abe, boten das gemeinsame Abendessen und der Kaminabend, der unter dem Motto „get #connected & be #inspired“ stand, vielfältige Gelegenheiten, sich kennenzulernen, auszutauschen und zu vernetzen. Kurze Präsentationen zu den Mentoringprojekten des adh und des DOSB bildeten den Rahmen. Das DOSB-Mentoringprogramm spricht ehemalige Spitzensportlerinnen an, wie beispielsweise die diesjährigen Mentees Tatjana Hüfner (ehemalige deutsche Rennrodlerin und Olympiasiegerin) oder Jennifer Oeser (ehemalige deutsche Leistungssportlerin im Siebenkampf), die nach ihrer aktiven Karriere Unterstützung im Berufseinstieg erfahren sollen. Der adh nimmt junge Frauen, die sich im Hochschulsport und organisierten Sport engagieren, in das Programm auf und begleitet sie beim Einstieg ins Berufsleben. Beide Programme stellen Maßnahmen der Personalentwicklung dar und zielen insbesondere darauf ab, den Anteil weiblicher Führungskräfte im Sport zu erhöhen.

Nach anfänglichen Berührungspunkten fand ein reger und bereichernder Austausch zu ganz unterschiedlichen Themen statt. „Derartige Erfahrungen und die Möglichkeit der Vernetzung sind für die Mentees und ihr Berufsleben von großer Bedeutung. Die

Zusammenarbeit soll daher fortgeführt und weiter ausgebaut werden“, waren sich adh-Jugend- und Bildungsreferent Benjamin Schenk und Kirsten Witte-Abe einig. Luisa Kosok, ehemalige Mentee des adh-Projekts und stellvertretende Leiterin des Hochschulsports der Uni Bielefeld, sowie Stephanie Klein, Mentorin im DOSB-Mentoringprogramm und Pressesprecherin des Hamburger Sportvereins, rundeten den Kaminabend mit Interviews ab. Sie gingen unter anderem auf die Wirksamkeit von Mentoringprogrammen sowie die Rolle von Mentorinnen und Mentoren in der Karrieregestaltung ein.

Haltung zeigen

Am zweiten Tag befassten sich die Mitglieder beider Mentoringprogramme mit dem Thema „Haltung zeigen“. Die Einführung in das Thema übernahm Jörg Förster mit einer ersten Annäherung an den Begriff „Haltung“ und das damit verbundene eigene Wertegerüst. Es folgten zwei bereichernde Impulsvorträge von den Business-Coaches Kirstin Hahne und Victoria Gerards, die ihre

Erfahrungen sowohl aus dem privaten als auch beruflichen Kontext zum Thema Haltung mit der Gruppe teilten. Dies sorgte für einen emotionalen Einstieg in die Thematik, sodass im darauffolgenden Workshop ein sehr intensiver Austausch stattfand. Im Zentrum des Workshops standen Erfahrungen zur inneren Haltung, zu deren Entwicklung und zur Fragestellung, wie man für die innere Haltung im beruflichen Kontext einsteigen kann. Ihre Workshop-Ergebnisse stellten die Gruppen im Plenum vor. „Ich hatte mich bis dahin mit dem Thema nicht befasst, insofern habe ich durch die Vorträge beider Referentinnen wertvollen Input erfahren. Diesen kann ich auf den beruflichen und privaten Bereich übertragen“, freute sich die Mentee Felicitas Merker. Nach der Verabschiedung der DOSB-Tandems befassten sich die adh-Tandems in einem Open Space weitergehend mit dem Thema „Haltung im beruflichen Kontext“. Die Referentinnen moderierten den Ehrfahrungsaustausch zwischen Mentees, Mentorinnen und Mentoren sowie Ehemaligen des Projekts. Als

Alumnae waren Luisa Kosok, Dr. Andrea Altmann (Leiterin des Hochschulsports Jena), Ines Lenze (Leiterin des Hochschulsports Bochum), Juliane Bötzel (ehem. adh-Vorstandsmitglied) und Doris Schmidt (ehem. Hochschulsportleiterin der TU Berlin und adh-Ehrenmitglied) zu Gast, die sich über das Wiedersehen freuten und wichtigen Input aus ihren Erfahrungen im Hochschulsport und ihren Netzwerken lieferten.

Fazit

Die Zwischenbilanz war von wertvollem Austausch geprägt. Die Tandems wurden sich der Tatsache bewusst, wie wichtig es nicht nur im Hinblick auf Führungspositionen ist, sein persönliches Wertegerüst zu kennen und eine klare innere Haltung zu entwickeln. Denn sich seiner Haltung bewusst zu sein, schafft Zufriedenheit und Selbstsicherheit. Sie zu zeigen, erfordert Mut und kann gleichzeitig Freiräume ermöglichen.

- Miriam Lange, Mentee und adh-Vorstandsmitglied



Ein starkes Netzwerk für die Zukunft: Die Teilnehmenden der Tandem-Zwischenbilanz

DER EINFACH BESSERE WEG AUTO ZU FAHREN!

MONATLICHE KOMPLETTRATE «

12-MONATSVERTRÄGE «

JÄHRLICHE NEUWAGEN «

KEINE ANZAHLUNG & SCHLUSSRATE «

ZAHLREICHE MODELLE «

PERSÖNLICHE BETREUUNG «

SCHADENMANAGEMENT «

RUNDUM-SERVICE FÜR «
MAXIMALE FREIHEIT



OPEL ADAM

1.4 I | 65 kW (87 PS)

FÜR MTL.

209€*

DEINE ASS-KOMPLETTRATE

*inkl. Ganzjahresreifen, Kfz-Versicherung,
Kfz-Steuer, Überführungskosten,
Zulassungskosten & 19% MwSt.



*Anzahlung und Schlussrate fallen nicht an. 20.000 km Jahresfreilaufleistung (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich). Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. Stand: 29.04.2019.

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



☎ 0234-95128-40
✉ info@ass-team.net
@ www.ass-team.net



Hochintensives Gesäßmuskeltraining leicht gemacht mit dem Matrix Glute Trainer

Sicher und effektiv: Der Matrix Glute Trainer

Schluss mit dem Abenteuer-Training für den Gluteus Maximus: Mit dem Matrix Glute Trainer hält die intelligentere, stabilere Art für gezieltes und hochintensives Gesäßtraining Einzug in den Fitnessbereich.

Um den Hip Thrust oder zu Deutsch Hüftstoß – eine sehr beliebte und wirkungsvolle Übung für einen kräftigen, straffen Po – zu absolvieren, sind häufig abenteuerliche Ausführungen zu beobachten, die nicht nur schmerzhaft, sondern auch riskant sein können. Zahlreiche Tutorials beschäftigen sich minutenlang mit der Frage, wie die Langhantelstange bei höherem Gewicht gefahrlos in die richtige Position auf der Hüfte gebracht

wird. Von der korrekten Stellung der Füße, der Knie und des Rückens ganz zu schweigen. Doch jetzt ist Schluss mit dem wackeligen Balancieren der Langhantelstange auf den Hüften: Der Matrix Glute Trainer imitiert mit seiner durchdachten Biomechanik zwar genau die Bewegung des Hip Thrust, aber in der sicheren und komfortablen Plate Loaded-Variante. Er ermöglicht so ein isoliertes, wirkungsvolles Training des Gluteus.

Hoher Komfort und beste Biomechanik

Bereits der Einstieg wird den Trainierenden leicht gemacht: Durch das wegklappbare Hüftpolster ist der Zugang zum Gerät einfach und die Trainingsposition von Kopf bis Fuß

unmissverständlich. Dafür sorgt die leicht angewinkelte, stabile Plattform ebenso wie die ergonomisch gepolsterte Schulteraufgabe. Während der Übung passt das Hüftpolster sich automatisch an Sportlerinnen und Sportler jeder Größe an und sorgt für ein geschmeidiges, angenehmes Trainingsgefühl.

Gewichtsscheiben und Widerstandsbänder

Der Einsatz von Widerstandsbändern über beidseitige Haken eignet sich insbesondere für das Training von Anfängerinnen und Anfängern. Wie alle Geräte aus der Magnum-Serie wurde der Glute Trainer für die härtesten Bedingungen entwickelt und getestet. Die 227 Kilogramm maximale Beladung werden auch die stärksten Athletinnen und Athleten herausfordern. Sind Scheiben oder Bänder nicht im Einsatz, halten Vorrichtungen zum Aufbewahren am Gerät alles aufgeräumt und griffbereit.

„Seit Jahren führen Menschen gefährliche, schwierige und unbequeme Übungen durch, um den Gesäßmuskel zu trainieren“, sagt Chris Adsit, Senior Global Strength Product Manager bei Matrix. „Unser Ziel war es, etwas zu schaffen, das auf eine sichere und komfortable Weise auf die Gesäßmuskeln abzielt. Das ist uns mit dem Matrix Glute Trainer gelungen. Die Trainierenden können sich auf die Intensität und maximale Aktivierung des Gesäßes konzentrieren, ohne sich um typische Schwierigkeiten im Zusammenhang mit freien Gewichten oder riskanten Bewegungen zu kümmern.“

Kontakt

Bei Fragen zu Matrix-Geräten steht Jürgen Aschauer den adh-Mitgliedshochschulen gerne zur Verfügung:

Tel: 02234-9997-129

E-Mail: juergen.aschauer@johnsonfitness.eu

■ Ariane Vorwald, Johnson Health Tech

Bewegt an deutschen Hochschulen: Zehn Jahre Pausenexpress Potsdam

Gesundheitsfördernde Angebote an den Hochschulen zu etablieren, gehört bundesweit zum Grundverständnis des Hochschulsports. Das schließt spezifische Angebote für Beschäftigte ein. In diesem Rahmen wurde 2009 der Pausenexpress in Potsdam konzeptionell entwickelt und eingeführt. Heute bieten 40 Hochschulen in ganz Deutschland das erfolgreiche Bewegungsprogramm an.

Engagement des Hochschulsports für die betriebliche Gesundheitsförderung

In den letzten Jahrzehnten haben sich an Hochschulen die Arbeitsbedingungen maßgeblich verändert. Der erhöhte Einsatz von Informations- beziehungsweise Kommunikationstechnologien bedingt einen deutlichen Anstieg von sitzenden Tätigkeiten und hat einen Bewegungsmangel zur Folge. Hochschulbeschäftigte erreichen dadurch nicht einmal das von der World Health Organisation (WHO) empfohlene tägliche Mindestmaß an Bewegung.

Der „Sedentary Lifestyle“ rückt sowohl in der deutschen als auch der internationalen Gesundheitsforschung zunehmend in den Fokus. Dabei können bereits kurzzeitige Bewegungsaktivitäten von fünf bis 15 Minuten den Folgeerscheinungen einer andauernden Inaktivität entgegenwirken.

Die Fragestellung lautet demnach, wie neben dem individuellen Ressourcenaufbau und der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens zusätzlich die Stärkung sozialer Kontakte gefördert werden kann, die sich dauerhaft positiv auf das Arbeitsklima und die Arbeitszufriedenheit auswirken.

Bundesministerium für Gesundheit fördert Pilotprojekt

Im Wintersemester 2008/2009 ging der Hochschulsport Potsdam dieser Fragestellung auf den Grund und analysierte den Bedarf, um erste Ideen für ein mobiles Training am Arbeitsplatz zu sammeln. Die Umsetzung in die Praxis erfolgte in Form einer Pilotstudie im Sommersemester 2009. Parallel dazu nutzten im Januar 2009 vier deutsche Hochschulsporteinrichtungen die Gelegenheit, an einem bundesweiten, vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Gesundheitsprojekt teilzunehmen. Dabei arbeiteten die vier Hochschulen RWTH Aachen, Uni Paderborn, Uni Potsdam und Uni Wuppertal gemeinsam am Projekt „Gesundheitsförderung und Prävention für Studierende und Bedienstete durch Sport und Bewegung“. Ein wesentlicher Bestandteil dieses Projekts wurde der Pausenexpress, eine 15-minütige Bewegungspause, die alltagstauglich in die Arbeitszeit integriert werden kann. In gemeinsamer Projektarbeit erfolgte die Weiterentwicklung an allen vier Standorten. Die Pilotuniversitäten kooperierten von Beginn an mit der jeweiligen Hochschulleitung, den Betriebsärztinnen und -ärzten sowie den Personalrätinnen und -räten. Der Pausenexpress wurde somit in ein Gesamtkonzept der gesundheitsorientierten Hochschulen eingebunden.

Übergabe des Pausenexpresses an den adh

Aufgrund der positiven Entwicklung an den Partnerhochschulen und der starken Nachfrage wurde der Pausenexpress Ende des Jahres 2010 durch die Initiatorinnen und Initiatoren an den adh übergeben. Mit der Unterstützung aus dem Innovationsfonds des



Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) wurde das Projekt „Pausenexpress zur Gesundheitsförderung und Prävention an den adh-Mitgliedshochschulen“ auf den Weg gebracht. Ab Dezember 2010 starteten verschiedene Maßnahmen, die der bundesweiten Einführung des lokal bereits erfolgreich eingesetzten Konzepts dienten. Dazu zählten unter anderem der Machbarkeitscheck, die Entwicklung einer Marke, die Erstellung eines Handlungsleitfadens zur Einführung des Pausenexpresses sowie die Aufbereitung von Schulungsmaterial. Seitdem können interessierte Hochschulen, die den Pausenexpress einrichten möchten, über den adh das Lizenzrecht beantragen. Dazu muss ein hochschulspezifisches Konzept zur Umsetzung vorgelegt werden, das anhand einheitlicher



An der Uni Potsdam bewegt und begeistert der Pausenexpress seit zehn Jahren

Standards und Qualitätsmerkmale geprüft wird. Nach erfolgreicher Prüfung erhalten die zertifizierten adh-Mitgliedshochschulen ihre individualisierte Pausenexpress-Marke und vielfältige Serviceleistungen. Der adh bietet unter anderem Multiplikatorinnen- und Multiplikatorenschulungen nach spezifischen, vom adh festgelegten Richtlinien an. Diese dienen der Interessenvertretung in Regional- und Landeskongressen sowie der Ausbildung der zukünftigen Übungsleitenden und damit der Qualitätssicherung der Pausenexpress-Einheiten. Das Pausenexpress-Handbuch für Übungsleitende hilft zudem bei der Gestaltung des Trainings. Pausenexpress-Textilien und -Artikel können über einen eigens eingerichteten Webshop gestaltet und bestellt werden.

Ausgezeichnetes Konzept

Die rasante, bundesweite Entwicklung gipfelte Anfang der 2010er Jahre in eine Auszeichnung für den Pausenexpress: Im Herbst 2010 wurde vom Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen e.V. gemeinsam mit der Hochschule Magdeburg-Stendal und der Techniker Krankenkasse ein Wettbewerb ausgeschrieben, um die Auseinandersetzung mit ganzheitlichen Maßnahmen und Organisationsentwicklungsprozessen auf dem Weg zu einer gesunden Hochschule zu fördern. Alle deutschen Hochschulen waren eingeladen, mit ihren Aktivitäten am Wettbewerb teilzunehmen. In der Kategorie „Beste Maßnahme“ setzte sich der Pausenexpress klar durch und gewann im Juni 2011 den ersten Platz.

Der Pausenexpress heute

Heute werden dem Pausenexpress nachhaltige Erfolge bescheinigt wie kaum einem anderen Konzept im Hochschulsport. Zum einen ist er ein niedrigschwelliges Bewegungsangebot im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Zum anderen vermittelt er weitere präventive Maßnahmen zum gesundheitsbewussten Verhalten. Hochschulangehörige können so langfristig positive Gesundheitseffekte erzielen. Zum aktuellen Zeitpunkt bieten in Deutschland 40 Hochschulen den Pausenexpress an und werden dabei oftmals von ihren Hochschulleitungen unterstützt. Das Potsdamer Modell gilt in diesem Zusammenhang als Grundlage für eine erfolgreiche Etablierung und Koordination an den Hochschulen.

Auch für Studierende haben sich in den letzten zehn Jahren die Rahmenbedingungen an deutschen Hochschulen verändert. In diesem Kontext wird den Hochschulen eine entscheidende Funktion zur Förderung der Studierendengesundheit zugeschrieben. Auch hier spielt der Pausenexpress eine wichtige Rolle: An einigen Hochschulen konnte das etablierte Konzept zum Studi-Pausenexpress weiterentwickelt und auf die spezifischen Bedürfnisse der Studierenden angepasst werden.

Potsdamer Jubiläumswoche

An der Universität Potsdam haben der Hochschulsport und der Steuerkreis Gesundheit den Pausenexpress bereits als Aushängeschild für eine Maßnahme im Sinne einer gesundheitsfördernden Hochschule etabliert. 2019 wird der Potsdamer Pausenexpress zehn Jahre alt – ein Grund, ihn mit einer Jubiläumswoche und vielen Aktionen zu feiern! Vielleicht entschließen sich auch andere Hochschulen, ihr Jubiläum würdig zu begehen.

- Anne Hilla und Julia Schoenberner, Hochschulsport Uni Potsdam



Perspektivtagung 2019: Die Zukunft des Hochschulsports

Am 16. Mai 2019 begrüßte der Hochschulsportleiter der Uni Duisburg-Essen, Jürgen Schmagold, rund 120 Teilnehmende zur adh-Perspektivtagung 2019 in Essen. Die Vertreterinnen und Vertreter der adh-Mitgliedshochschulen waren der Einladung gefolgt, um sich zwei Tage lang mit der Zukunft des Hochschulsports zu befassen.

Zukunft zum Greifen nah

In ihrem Grußwort hob die Prorektorin der Uni Duisburg-Essen, Prof. Dr. Barbara Buchenau, die heutige Bedeutung des Hochschulsports hervor. „Hochschulsport ermöglicht Teilhabe und spielt eine wesentliche

Rolle bei der Integration von Studierenden in den Hochschulalltag. Diese wirkt sich positiv auf die Curricula und den Erwerb der Abschlüsse aus.“

Daran knüpfte der adh-Vorstandsvorsitzende Jörg Förster an und leitete zum Tagungsthema über: Wie könnte der Hochschulsport im Jahr 2030 aussehen? Welche Auswirkung haben die Digitalisierung, Vernetzung und Globalisierung auf die Hochschulen und den Hochschulsport? Wie verändern sich damit die Bedürfnisse der Zielgruppen? „Wir möchten gemeinsam vorausschauen, neues Denken ermöglichen und Impulse für unsere Arbeit generieren“, so Förster.

Wie Zukunftsforscher dabei vorgehen und wie sie Konzepte entwickeln, erläuterte Prof. Dr. Axel Zweck vom VDI-Technologiezentrum. Er griff in seinem Impuls insbesondere die Gamification als gesellschaftlichen Megatrend auf. Er zeigte, welche Herausforderungen sie bis ins Jahr 2030 in verschiedenen Lebensbereichen mit sich bringen kann. Mit ihr gingen unter anderem die Selbstvermessung und daraus resultierend Formen der Selbstoptimierung einher. Diese hätten unter anderem deutliche Auswirkungen auf das Sportverhalten sowie das Gesundheitssystem, führte Zweck aus.

Prof. Dr. Frank Ziegele vom Centrum für Hochschulentwicklung ging anschließend der Frage nach, wie Hochschulen im Jahr 2030 aussehen könnten. Er ging von der Annahme aus, dass sowohl die Studierendenzahlen als auch die Diversität der Studierenden zunehmen werden. „Im Jahr 2030

wird die akademische Bildung zunehmend aus persönlichen Lernbiografien resultieren. Daher wird ein vielfältiges Hochschulsystem für ein breitgefächertes Klientel benötigt“, so Ziegele. Der Hochschulsport könne – in unterschiedlichsten Ausprägungen und Formen – heute wie im Jahr 2030 einen wichtigen Beitrag zur Mission und zum Profil der Hochschulen leisten. Um dem gerecht zu werden empfahl Ziegele, jetzt angelegte Entwicklungen kontinuierlich weiterzufolgen und daraus anpassungsfähige Szenarien zu gestalten.

Trendanalyse NRW

Mit der aktuellen Trendanalyse des Hochschulsports in Nordrhein-Westfalen präsentierten Birger Hense und Oliver Wulf (Uni Wuppertal) Fakten zu Angeboten und deren Nutzung sowie Bedürfnisse der Zielgruppen. Insgesamt zeigt sich sowohl bei den Bediensteten – hier wird jede siebte Aktivität (14,9%) durch den Hochschulsport organisiert – als auch bei den Studierenden – hier wird jede vierte Aktivität (24,5%) durch den Hochschulsport organisiert – der hohe Stellenwert des Hochschulsports. Eine differenzierte Bewertung von 20 Indikatoren, die bei der Nutzung von Hochschulsportangeboten eine wichtige Rolle spielen, weist zudem eine hohe Zufriedenheit mit den Angeboten in Nordrhein-Westfalen aus. Im Laufe des Jahres 2019 wird für alle teilnehmenden Hochschulsportstandorte eine eigene Trendanalyse erstellt, welche die wichtigsten Ergebnisse der Studie standortspezifisch bündelt und die Entwicklungsmöglichkeiten des Hochschulsports vor Ort aufzeigt. Es wurde deutlich, dass Studien wie diese eine fundierte Grundlage für die Zukunft des Hochschulsports bilden.

Hybridfit Meets Virtual

Die Kreativität der Tagungsteilnehmenden war am zweiten Tag gefordert: Mit der Methode des „Design Thinking“ erarbei-

teten sie, angeleitet von erfahrenen Coaches, in Kleingruppen konkrete Ideen für den Hochschulsport 2030. Diesen legten sie die im Brainstorming entwickelten Bedürfnisse künftiger Studierender sowie die verschiedenen Zukunftsszenarien des Vortags zugrunde. Neue Impulse erhielten die Gruppen durch spontane Kurzinterviews mit Essener Studierenden.

Demnach soll der Hochschulsport der Zukunft unter anderem die Bedürfnisse nach Vielfältigkeit, zeitlicher und örtlicher Flexibilität, freiem Zugang, Orten zum Bewegen und Entspannen in Hochschulnähe sowie innovativen Räumen mit Aufforderungs- und Erlebnischarakter Indoor und Outdoor berücksichtigen. Ihre Konzeptideen wie „Hybridfit Meets Virtual“, „Abenteuerspielplatz für Erwachsene“, „Bewegte Lehre – Bewegtes Arbeiten“ oder „Sport and Travel“ stellten die Gruppen den Kolleginnen und Kollegen vor, diskutierten sie gemeinsam und entwickelten sie weiter.

Es zeichnete sich ab, dass die Hochschulsportangebote große Diversität im Spannungsfeld zwischen Realität und Virtualität, Individuum und Gemeinschaft sowie Nähe und Distanz erfordern werden. Die unterschiedlichen Ansätzen zur Zukunft eint die Tendenz zu mehr Individualität und Flexibilität bei gleichzeitiger Konnektivität.

Gesprächsanlässe zum Gestern, Heute und Morgen

Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm rundete die Tagung ab: Eine Führung mit anschließendem Abendessen auf der Zeche Zollverein, bunte Auftritte der Tanzgruppen des Hochschulsports Duisburg-Essen, die Ehrungen der Gewinner des adh-Wettkampf- und Bildungsrankings sowie eine Präsentation zum Sachstand einer möglichen Bewerbung um die Ausrichtung der Sommer-Universiade 2025 in Deutschland boten zahlreiche Gesprächsanlässe.

Offenes Denken – Positives Fazit

adh-Vorstandsmitglied Dirk Kilian bilanzierte: „Die Tagung war geprägt von zahlreichen neuen Impulsen, Kreativität und – ganz nach dem Motto der gastgebenden Hochschule – offenem Denken. Ich bin mir sicher, dass die studentischen und hauptamtlichen Vertreterinnen und Vertreter des Hochschulsports vielfältige Ideen für ihre Arbeit vor Ort für heute und für die Zukunft mitnehmen konnten. Großer Dank gilt der gastgebenden Universität Duisburg-Essen und dem Hochschulsportteam um Jürgen Schmagold für die hervorragende Ausrichtung.“

■ Julia Frasch,
adh-Öffentlichkeitsreferentin



Mit Kreativität Zukunftsideen gestalten

Die Hochschule der Zukunft: Fels in der Brandung?

Das Studium als Bildungsweg ist heute der Normalfall. Mehr als die Hälfte der Schülerinnen und Schüler eines Jahrgangs verfügt über eine Hochschulzugangsberechtigung und die weitaus meisten von ihnen nehmen tatsächlich ein Studium auf. Gleichzeitig geraten in der öffentlichen Debatte die Werte der Wissenschaft zunehmend unter Druck: Überprüfbarkeit, Transparenz oder Verlässlichkeit sind Eigenschaften, die in Zeiten von Fake News und gefühlten Wahrheiten an Bedeutung zu verlieren scheinen. Wie sieht die Hochschule der Zukunft aus, wenn man solche Entwicklungen in die Zukunft projiziert? Wie wird sie sich in den kommenden Jahren verändern und positionieren? Prof. Dr. Frank Ziegele, Philipp Neubert und Lisa Mordhorst vom Centrum für Hochschulentwicklung geben darauf Antworten.

Als älteste europäische Universität gilt die Universität im italienischen Bologna, die ihre Gründung auf das Jahr 1088 datiert. In Deutschland nimmt diese Stellung die Uni Heidelberg aus dem Jahr 1385 ein. Gemeinsam ist beiden, dass es sie noch gibt. Und nicht nur das, in etablierten Organisationsstrukturen wie Fakultäten und Instituten haben Fächer wie Rechtswissenschaft, Musikwissenschaft oder Mathematik mit ihren Universitäten die Jahrhunderte überdauert. Alles beim Alten also? Wohl kaum, denn was sich umfassend verändert hat, ist die Rolle der Hochschule als Ort der Bildung in der Gesellschaft: Das Statistische Bundesamt verzeichnet für das abgelaufene Wintersemester 2018/2019 2,8 Millionen Studierende, davon über 400.000 Studienanfänger. Allein seit 2005 bedeutet das einen Zuwachs von mehr als 40%. Zum Vergleich: Noch 1950

gab es in der Bundesrepublik insgesamt nur etwa 130.000 Studierende und erst 1980 wurde die Millionengrenze erreicht.

Der Trend ist klar: Das Studium ist zum Normalfall geworden. Damit verändern sich aber auch die Anforderungen und Erwartungen der Studierenden. Schon heute sind sie als Gruppe deutlich vielfältiger als es manche Hochschulen glauben (wollen). So verfügte im Jahr 2016 mehr als jeder fünfte Studierende über eine abgeschlossene Berufsausbildung, jeder zehnte studierte trotz einer gesundheitlichen Beeinträchtigung und jeder fünfzigste Studierende hatte kein Abitur. Diese Entwicklung hin zu mehr Vielfalt als Chance zu nutzen, ist Aufgabe der Hochschulen.

Gleichzeitig vollziehen sich jenseits der Hochschulen tiefgreifende Veränderungen, wie das erwähnte Erstarken des Populismus oder die Globalisierung und Digitalisierung, die Hochschulen genauso betreffen. Auch hierauf müssen Hochschulen reagieren. Unter der Überschrift „Third Mission“ versammeln sich schon heute Anstrengungen der Hochschulen, durch ihre Arbeit eine Wirkung in der Gesellschaft zu entfalten und ebenso Impulse aus der Gesellschaft aufzugreifen. Die Hochschule der Zukunft kann nicht anders, als ernst zu nehmen, was um sie herum geschieht.

Wie sieht sie aus, die Hochschule der Zukunft?

Die Orientierung an den Erwartungen der Gesellschaft bietet Hochschulen die Chance zur Profilierung nach innen und außen. Keine Hochschule kann sich allen Themen gleichermaßen stellen. Bekämpft sie den

Klimawandel, bildet sie nicht automatisch auch hervorragende Sozialarbeitende für eine alternde Gesellschaft aus. Deshalb gehen wir davon aus, dass es DIE Hochschule in 20 Jahren nicht gibt. Stattdessen entwickelt sich ein vielfältiges System, das als Ganzes der Vielfalt unter den Studierenden und der Vielfalt der Aufgaben gerecht werden kann. Wie diese Hochschultypen genau aussehen, ist natürlich nicht vorherzusagen. Ganz sicher werden sie weiterhin klare Bezüge zur langen Tradition der Organisation Hochschule und ihren Strukturen aufweisen. Aber genauso sicher werden sie sich auch von Traditionen verabschieden müssen. Geht man beispielsweise davon aus, dass globale Herausforderungen nur interdisziplinär zu lösen sind, dann gilt es, von der Organisation der Hochschule in Fakultäten Abschied zu nehmen und neben der fachlichen Heimat auch flexible Querstrukturen zu schaffen.

Welche Entwicklungen und welchen Wandel wir für möglich halten (und uns zum Teil erhoffen), sollen die folgenden vier Beispiele illustrieren.

Der regionale Motor

Motor klingt nach Antrieb, und genau das stellen wir uns in diesem Fall vor: Eine Hochschule, die sich selbst als Treiber von Innovation in ihrem unmittelbaren Umfeld versteht. Als Hochschule mit stark ausgeprägtem Third Mission-Profil zielt ihre Strategie mit Nachdruck auf die Themen Transfer, Weiterbildung und soziales Engagement. So wird sie zum gefragten Partner für Politik und Wirtschaft in der Region.

Als wichtigster Anbieter von Bildung leistet die Hochschule im engen Austausch mit den Akteuren vor Ort einen Beitrag dazu, ihre Region nachhaltig zu stärken. Dabei orientiert sich ihr Angebot am konkreten Bedarf von Unternehmen und zivilgesellschaftlichen Akteuren, um so die Arbeitnehmer



Wie verändern und positionieren sich Hochschulen in den nächsten 20 Jahren?

der Region auszubilden und einen Beitrag zu gelebter Demokratie vor Ort zu leisten. Durch kulturelle Angebote, Diskussionsforen und mobile wissenschaftliche „Einsatzkommandos“, die als Partner ganz unterschiedliche regionale Aktivitäten begleiten, erhöht sich auch die Sichtbarkeit der Hochschule. Verbunden mit kleineren Büros in der Region stärkt dies das Bewusstsein für die Bedeutung von Bildung als Fundament einer starken Region. Als Hochschule der Zukunft übernimmt der regionale Motor Verantwortung für sein Umfeld und unterstützt dessen Entwicklung.

Die Online-Hochschule

Das Schreckgespenst Digitalisierung: Niemand begegnet sich mehr persönlich und Hochschulen werden durch Videokonferenzen ersetzt. Die Online-Hochschule ist hierzu die weniger dramatische Alternative. Ihre Studierenden sind fast ausschließlich Berufstätige, denen die virtuelle Lehr- und Lernumgebung maximale Flexibilität zur Erreichung ihrer Ziele bietet. Obwohl die Hochschule sich online verortet, bietet sie ihren Studierenden regelmäßig Face-to-Face-Beratungen an. Jedes Modul kann auch in Präsenzveranstaltungen absolviert

werden, aber auch ein reines Online-Studium ist möglich. Es wird hauptsächlich zu den Themen Digitalisierung und Arbeitsmarkt geforscht. Die Hochschule zeigt eindrücklich, wie innovative Konzepte zur Wissensvermittlung jenseits des Hörsaals funktionieren können. Da der Hochschulzugang ohne Abitur an dieser Hochschule beworben und die Anerkennung von außerhochschulisch erworbenen Kompetenzen stark gemacht wird, leistet die Online-Hochschule zudem einen wichtigen Beitrag dazu, Wissen und akademische Bildung für neue Zielgruppen leichter zugänglich zu machen. Als Hochschule der Zukunft zeigt die Online-Hochschule, wie die Digitalisierung zum Vorteil einer heterogenen und großen Gruppe Studierender genutzt werden kann.

Die Lernbegleiterhochschule

Ein quantitatives Mehr an Studierenden bedeutet auch ein Mehr an Biographien, Fähigkeiten und Fertigkeiten unter den Studierenden. Im Unterschied zum ehemals typischen Studienanfänger, mit akademischem Familienhintergrund und klaren Vorstellungen von Hochschulbildung, haben diese „nicht-traditionellen“ Studierenden andere Bedürfnisse und deshalb zu Recht andere Erwartungen an ihre Hochschule. Genau diese Position nimmt die Lernbegleiterhochschule ein. Hier werden Lerninhalte und -wege den Anforderungen der Einzelnen angepasst. So entstehen Bildungswege mit ganz eigenem Lerntempo, -ziel und -stil. Ihre Ziele stecken die Studierenden im Austausch mit ihrer Lernbegleiterin ab und machen sie so zum Maßstab des eigenen Erfolgs. Weil Formate wie Klausuren und Hausarbeiten selbst ein Erfolgshindernis darstellen können, stehen kompetenzorientierte Alternativen zur Ermittlung des Lernerfolgs zur Verfügung. Für die Lehrenden stellt das Konzept der Lernbegleiterhochschule ein grundsätzlich anderes Arbeiten dar. Sie sind besonders als Coaches für kleine Studierendengruppen gefordert, deren

erste Ansprechperson sie sind. Das schlägt sich auch in der Personalstruktur nieder: Ein Großteil der Mitarbeitenden verfügt über eine Aus- oder Weiterbildung im Bereich Supervision, Beratung oder sozialer Arbeit. Als Hochschule der Zukunft leistet die Lernbegleiterhochschule nicht nur einen Beitrag zur Demokratisierung des Hochschulzuges, sondern auch zum Studienerfolg.

Das Tertiäre Bildungsinstitut

Je mehr Bildung akademisiert wird, desto stärker geraten andere Angebote unter Druck. In Deutschland ist das vor allem die hervorragende duale Berufsausbildung. Das tertiäre Bildungsinstitut löst das Dilemma von entweder Hochschule oder Berufsausbildung elegant auf. Für ein konkretes Betätigungsfeld, beispielsweise das Versicherungswesen, werden hier unter einem Dach duale Berufsausbildung, akademische Bildung und Weiterbildung angeboten. Auch das duale Studium ist selbstverständlich Teil des Angebots. Durch die konsequente Verzahnung der Bildungsgänge ergeben sich neue Chancen. Nach einer gemeinsamen

eine Eingangsphase treffen die Teilnehmenden informierte Entscheidung, auf welchem Weg die eigene Ausbildung fortgesetzt werden soll. Da sich Hochschule, Handelskammer, Unternehmen und Berufsverbände die Aufsicht teilen, orientiert sich Bildung hier an gemeinsamen Zielen. Es kommt zu keiner Entkoppelung der Bildungsgänge von den tatsächlichen Anforderungen an die Absolventinnen und Absolventen im Berufsleben. Als Hochschule der Zukunft markiert das tertiäre Bildungsinstitut die große Chance der Verzahnung der Bildungssysteme.

Die Zukunft ist vielfältig

Eines muss deutlich gesagt werden: Die dargestellten Szenarien sind ein fiktiver Ausschnitt aus dem, was wir im Hochschulsystem für möglich halten. Die Liste ließe sich ohne weiteres ergänzen. Klar ist aus unserer Sicht, dass natürlich Merkmale klassischer Volluniversitäten, technischer Universitäten und Fachhochschulen weiterbestehen, dass aber diese Einteilung in Hochschultypen alleine nicht mehr ausreichen wird, die institutionelle Vielfalt zu erklären.

Die Hochschulen mit ihrer langen Tradition als Ort der Freiheit von Wissenschaft und Bildung sind ein wichtiger Pfeiler der europäischen Gesellschaften. Sie stehen für Stabilität und die Gewissheit, dass bestimmte Institutionen mehr sind als kurzlebige Moden. Dennoch dürfte eines klar sein: Einfache Lösungen und ein reines „weiter so“ kann es nicht geben.

In einem vielfältigen, sich wandelnden Hochschulsystem liegt auch die Chance, ein Gegengewicht zu einem Zeitgeist zu bilden, der immer wieder behauptet es gäbe sie doch, die schnelle Lösung für immer komplexere Probleme. Die Anforderung an jede einzelne Hochschule ist dabei, aufmerksam für ihre Umwelt zu bleiben und flexibel auf sie zu reagieren. Ein Hochschulmanagement, das auf Veränderungsfähigkeit angelegt ist, hat für die Zukunft zentrale Bedeutung.

■ Prof. Dr. Frank Ziegele,
Philipp Neubert und Lisa Mordhorst,
Centrum für Hochschulentwicklung

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband

adh

adh-Kollektion "EUC 2019" jetzt im adh-Shop erhältlich

Nachhaltigkeit im Hochschulsport: Eine gesellschaftspolitische Aufgabe des adh und der Hochschulen?



Im Hochschulsport den verantwortungsvollen Umgang mit der Zukunft leben

Dr. Axel Bauer, Hochschulsportleiter der Uni Göttingen, geht der Fragestellung nach, wie sich der adh und seine Mitgliedshochschulen im Themenkomplex Nachhaltigkeit positionieren sollten. Anhand konkreter Maßnahmen zeigt er exemplarisch auf, wie der Hochschulsport verantwortungsvoll und ressourcenschonend handeln kann.

Auf gesamtgesellschaftlicher Ebene sind die Fragen im Umfeld von Nachhaltigkeit eine der zentralen aktuellen Herausforderungen überhaupt. Neben den ökonomischen und sozialen Dimensionen des Themas sind vor

allem die Aspekte, die den ökologischen Part der Nachhaltigkeitsproblematik betreffen, Topthemen der täglichen Nachrichten auf allen Kanälen. Die die internationale Gemeinschaft betreffenden Themen wie Klimaschutz, Schülerstreiks, Mobilität, Energieeffizienz, Müllvermeidung, Ernährung sowie fair produzierte und gehandelte Kleidung müssen aber auch hochaktuelle Themen des adh und der einzelnen Mitgliedshochschulen sein. Erstens wegen einer unbestreitbaren Mitverantwortung in der Gesellschaft und zweitens, um von aktuellen Entwicklungen nicht überrollt zu werden und proaktiv agieren zu können. Nachhaltigkeit

muss Managementprinzip auf allen Ebenen des adh sein. Über den Hochschulsport hinaus ist das Thema bei den Hochschulleitungen angekommen mit entsprechenden Konsequenzen der institutionellen Verankerung (Green Offices, Einrichtung von Nachhaltigkeitsmanagement).

Was sollte der adh tun?

Der adh hat mit zwei Bildungsveranstaltungen, einer Auftaktveranstaltung im Frühjahr 2017 in Göttingen und einer ersten Folgeveranstaltung im Januar 2019 in Aachen, den Einstieg in das Thema vollzogen. Im adh fehlt es aber meines Erachtens derzeit an einem aussage- und damit aufforderungskräftigen Leitbild, um sich im Themenkomplex zu positionieren. Leitlinien für nachhaltiges Handeln sollten im Rahmen der adh-Handlungsfelder in Form einer Checkliste ausgearbeitet und bei der Konzeption und Durchführung von Veranstaltungen überprüft werden. Beispiele solcher Themenkomplexe bei Sport- und Bildungsveranstaltungen könnten sein:

- Mobilitätskonzepte
- Ernährung aus kontrollierter Erzeugung, vermehrt vegetarische Angebote
- Müllvermeidung, Wiederverwertung von Ressourcen
- Beachtung der Herstellungsprozesse bei (Sport-)Bekleidung
- Sensibler Umgang mit Druckerzeugnissen, Geschenk- und Werbeartikeln.

Ein signalgebender Schritt in diese Richtung war das Forum Studis im Mai 2019 in Göttingen. Es hat Nachhaltigkeit zu seinem zentralen Thema gemacht mit dem Ziel, das adh-Leitbild, die Satzung und die Präambel um das Thema Nachhaltigkeit zu erweitern. Es ist bezeichnend, aber auch sehr erfreulich, dass die Initiative von den Studierenden und damit der nachfolgenden Generation der verantwortungsübernehmenden Gruppe ausgeht. Der Vergleich mit „Fridays for future“ drängt sich auf.

Was können die adh-Mitgliedshochschulen tun? Maßnahmen einer Pilotstudie an der Uni Göttingen

Der größere Effekt zukunftsorientierten Handelns liegt mit Sicherheit bei den Hochschulen vor Ort. Die Infrastruktureinrichtung der Hochschulen, der operative Betrieb und das Veranstaltungsmanagement bieten umfangreiche Möglichkeiten, nachhaltig zu agieren.

Der Hochschulsport der Uni Göttingen hat 2015 einen Nachhaltigkeitscheck für seine Einrichtung bei der externen Schweizer Agentur Sustainable Sports in Auftrag gegeben, denn: Ein Prophet gilt nirgends weniger als in seinem Haus. Um es an dieser Stelle gleich vorwegzunehmen: Die Kosten des Nachhaltigkeitschecks in Höhe von rund 8.000 Euro hatten sich nach zwei Jahren amortisiert. Sinn und Zweck dieses Checks war und ist es, aus externer Perspektive den Blick auf den Betrieb der Hochschulsporteinrichtung zu legen. Es ging im Wesentlichen darum, die infrastrukturellen Einrichtungen und den Betrieb des Hauses zu prüfen mit der Zielsetzung, den Energieverbrauch zu optimieren. Der gesamte Komplex Veranstaltungsmanagement wurde in diesem ersten Schritt ausgeklammert, beschäftigt den Hochschulsport Göttingen aber spätestens seit dem Jahr 2015 und fließt in einem fortlaufenden Prozess in die Planungen ein. Im infrastrukturellen Bereich wurden zwei Themenkomplexe fixiert: Die Optimierung der technischen Möglichkeiten und die Initiierung von Verhaltensänderungen der Nutzerinnen und Nutzer. Es zeigte sich erwartungsgemäß, dass der zweite Aspekt sehr viel mühevoller und kaum evaluierbar umzusetzen ist.

Konsequenzen aus dem Nachhaltigkeitsbericht

Im Folgenden werden die wichtigsten Maßnahmen beschrieben, die aus dem Bericht abgeleitet sowie umgesetzt wurden und die

auf andere Einrichtungen übertragbar sind. Den kompletten Nachhaltigkeitsbericht bekommen interessierte Einrichtungen auf Anfrage gerne zur Verfügung gestellt.

- **Reduzierung der Wasserdurchflussmenge**

Beim Nachhaltigkeitscheck wurde die Wasserdurchflussmenge in den Duschen der kompletten Einrichtung gemessen. Es zeigte sich, dass es hier völlig unsystematisch unterschiedliche Durchflussmengen gab. Vorgeschrieben, auch hinsichtlich der Vermeidung von Gefahren durch Legionellen, sind knapp 10 l/min am Duschkopf. Teilweise floss die doppelte Menge. Allein durch die Einstellung durch die Haustechnik konnte eine erhebliche Reduzierung der Wasserkosten erreicht werden, die praktisch keine Investitionskosten erforderte. Hierbei muss man außerdem bedenken, dass es sich vorwiegend um eingespartes Warmwasser und damit Energie handelt. Die

Kostenreduzierung betrug rund 800 Euro im Monat (nur gerechnet auf die Wassereinsparung), also knapp 10.000 Euro im ersten Jahr nach dem Check.

- **Austausch von Pumpen**

Die Pumpen, die das Wasser in der Schwimmhalle umwälzten, waren 45 Jahre alt. Der Nachhaltigkeitscheck hatte ergeben, dass die Arbeitsweise der Pumpen unter dem Aspekt der Energieoptimierung eine katastrophale Situation darstellte. Die alten Pumpen liefen 24 Stunden am Tag auf Volllast mit entsprechendem Stromverbrauch. Der vorgeschlagene Austausch hin zu zeitgemäßen Pumpen, die in der Leistung an der Nutzungsfrequenz orientiert sind, kostete rund 35.000 Euro und rechnet sich bereits nach fünf Jahren.

- **Tageszeitliche Steuerung der Lüftungsanlagen nach Nutzungsfrequenzen**

Lüftungsanlagen erfordern einen erheblichen Stromverbrauch.



Aufgrund der Ergebnisse des Untersuchungsteams wurde die Intensität der Lüftung konsequent an die Nutzungszeiten und vor allem an die Anzahl der Personen in den Räumen angepasst.

- **Umstellung auf LED-Beleuchtung**

Die konsequente Umstellung von Beleuchtungen in den Infrastrukturreinrichtungen des Hauses war ein weiteres Ergebnis des Nachhaltigkeitsschecks. Selbst die neue Kletterhalle mit der erst fünf Jahre alten Beleuchtung wurde neu ausgestattet. Seit dem Nachhaltigkeitscheck im Jahr 2015 sind LED-Beleuchtungen deutlich günstiger geworden, was sich positiv auf die Rentabilität auswirkt.

- **Bewegungsmelder**

Praktisch alle Gänge, Flure und Sanitärbereiche sind inzwischen mit Bewegungsmeldern ausgestattet, um unnötigen Energieverbrauch durch überflüssige Beleuchtung zu vermeiden.

- **Bekleidung**

Auch die Beschaffung von Teamkleidung stellt einen Bereich dar, der unter Nachhaltigkeitsaspekten gestaltet werden sollte. Der Hochschulsport Göttingen hat sich im Jahr 2019 entschieden, Baumwollkleidung durch Kleidung aus Holzfaser zu ersetzen, für die der Rohstoff in unseren Breiten ohne enormen Wasserverbrauch wächst und die in Europa produziert wird. Auch, um unter ethischen Aspekten auf Billigprodukte zu verzichten, die eventuell mit Kinderarbeit gefertigt werden. Produktinformationen von verschiedenen Herstellern gibt es in den einschlägigen Medien.

Kooperationen mit anderen universitären Einrichtungen

Im April und Mai 2019 hat der Hochschulsport Göttingen in Zusammenarbeit mit der Fakultät für Ressourcenmanagement an der Hochschule für angewandte Wissenschaft

und Kunst Göttingen ein gemeinsames Projekt initiiert. Im Rahmen einer Masterarbeit wird überprüft, wie viel Sonnenkollektorenfläche auf den Flachdächern des Hochschulsports installiert werden kann und müsste, um den kontinuierlichen Stromverbrauch im Tagesverlauf zu decken. Außerdem wird untersucht, wie sich das Kosten-/Nutzenverhältnis gestaltet. Bei der permanenten Abnahme von Strom durch Pumpen und Lüftungsanlagen bekommen Sonnenkollektoren noch einmal eine besondere Sinngebung, weil Strom nicht gespeichert oder ins öffentliche Netz eingespeist werden muss. Das macht die Wirtschaftlichkeitsberechnung besonders attraktiv. Dazu wird der gesamte Stromverbrauch im Tagesverlauf gemessen, was vor allem unter dem Aspekt der allgemeinen Spitzenlast im Stromnetz im Verlauf des Vormittags relevant ist.

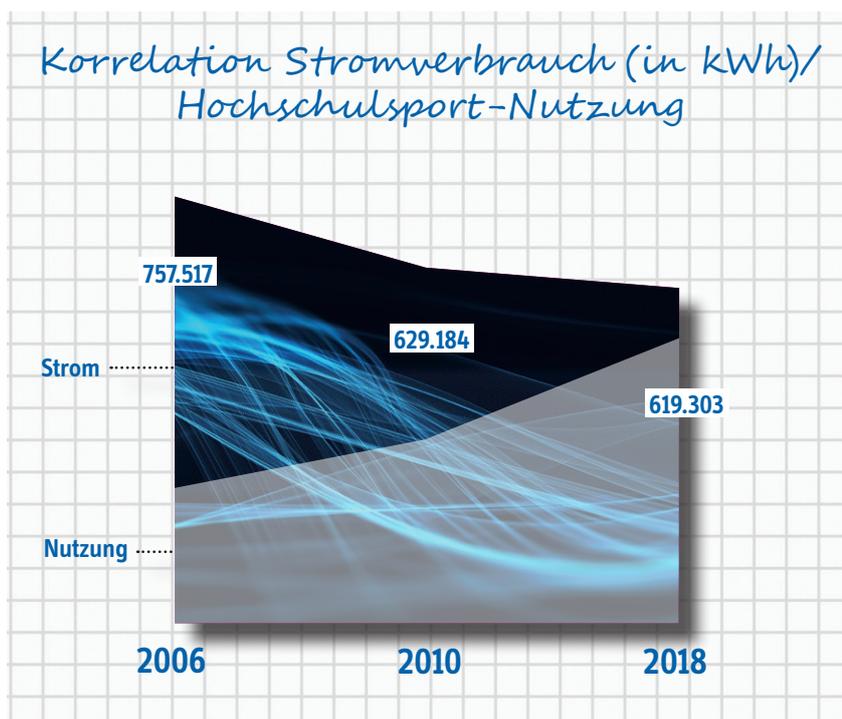
Fazit

Das Thema Nachhaltigkeit geht uns alle an. Gesellschaftliche Einrichtungen wie Hochschulen, die wie kaum andere Einrichtungen Wegbereiter für zukünftige Entwicklungen in einer Gesellschaft sind, müssen Akzente setzen, um das Thema in der Gesellschaft zu positionieren. Dieser Verantwortung kann sich der Hochschulsport nicht entziehen, zumal er sich als Teil der Bildungseinrichtungen versteht und am Beispiel Sport den verantwortungsvollen Umgang mit unserer Zukunft gewährleisten muss.

Die Bildungsveranstaltung „Nachhaltigkeit im Hochschulsport“ hat sich im adh etabliert und wird am 6. und 7. Februar 2020 erneut stattfinden. Auch die adh-Vollversammlung 2019 wird sich aller Voraussicht nach mit dem Thema beschäftigen. Es liegt nun aber auch an den Hochschulen, das Thema Nachhaltigkeit am jeweiligen Standort mit Leben zu füllen.

■ Dr. Axel Bauer,

Hochschulsportleiter Uni Göttingen



30. Sommer-Universiade 2019: Startklar für Neapel

Vom 3. bis 14. Juli 2019 findet die 30. Sommer-Universiade in Neapel statt. Das Organisationskomitee der italienischen Metropole und der Weltverband des Hochschulsports FISU freuen sich auf 8.000 Teilnehmende aus über 160 Nationen, die sich in 18 Sportarten spannende Wettkämpfe liefern werden. Die adh-Geschäftsstelle steckt mit den Disziplinchefinnen und -chefs seit Mai 2019 in den Vorbereitungen für das Großereignis, das im zweijährigen Rhythmus stattfindet. Voraussichtlich werden rund 130 Aktive aus 14 Sportarten bei der Universiade die deutschen Farben in Neapel vertreten.

Die erste Sommer-Universiade in der Geschichte des Weltverbands des Hochschulsports FISU fand vor 60 Jahren in Turin statt. Daher ist es nur passend, dass die 30. Jubiläumsausgabe der Weltspiele der Studierenden erneut in Italien ausgerichtet wird. Neben dem 60-jährigen Jubiläum der Sommer-Universiade feiert die FISU dieses Jahr ihr 70-jähriges Bestehen.

Sommer-Universiade 2019: To Be Unique

Mit knapp einer Millionen Einwohnern ist Neapel die drittgrößte Stadt Italiens und Hauptstadt der Region Kampanien. Direkt



an der Küste und nur unweit vom immer noch aktiven Vulkan Vesuv gelegen, lockt die Stadt jährlich unzählige Gäste an. Dank einer weit zurückreichenden Geschichte besticht Neapel mit bedeutender Kunst und Architektur sowie seiner charakteristischen Altstadt, die seit 1995 UNESCO-Weltkulturerbe ist. Kleine, verwinkelte Gassen verleihen Neapel einen ganz eigenen Charme, der von zahlreichen beeindruckenden Bauwerken wie Burgen, Kirchen und weiteren Denkmälern unterstrichen wird. Der für deutsche Verhältnisse chaotische und hektische Verkehr sowie die vollen Straßen machen die Stadt zu einem sehr lebendigen und pulsierenden Ort.

Mit insgesamt fünf Universitäten, darunter die Universität Neapel Federico II mit rund 80.000 Studierenden, ist Neapel eine der größten und bedeutendsten Universitätsstädte Italiens. Sportliches Aushängeschild der Stadt ist der SSC Neapel, der auf eine erfolgreiche Vereinsgeschichte zurückblicken kann und als einer der besten Fußballvereine Italiens gilt. Der Vizemeister der abgelaufenen Saison der Serie A, der höchsten italienischen Liga im Fußball, trägt seine Heimspiele im Stadio San Paolo aus, das bei der Sommer-Universiade Schauplatz der Eröffnungsfeier sowie der Leichtathletik-



Annapaola Voto, Direktorin des Organisationskomitees und Universiade-Botschafter Massimiliano Rosolino (Olympiasieger im Schwimmen) freuen sich auf Gäste aus der ganzen Welt

wettkämpfe sein wird. Das in die Jahre gekommene Stadion wurde zu diesem Zweck für rund 22 Millionen Euro aufwändig renoviert.

Neben der atemberaubenden Lage direkt am Meer und der träumerischen Altstadt prägen aber auch zahlreiche Baustellen das Stadtbild. Diese sollen bis zur Eröffnung der Sommer-Universiade verschwunden sein, damit Neapel für die internationalen Gäste in vollem Glanz erstrahlt. Die meisten Universiade-Sportstätten wurden renoviert, um den hohen Ansprüchen der größten Multi-sportveranstaltung nach den Olympischen Sommerspielen gerecht zu werden.

Ursprünglich hatte die brasilianische Stadt Brasilia den Zuschlag für die Ausrichtung der 30. Sommer-Universiade 2019 erhalten. Neapel sprang ein, nachdem Brasilia die Ausrichtungszusage zurückgezogen hatte. „Die dadurch verkürzte Planungs- und Vorbereitungsphase stellte eine besondere Herausforderung für das Organisationskomitee in Neapel dar. Die städtebaulichen Gegebenheiten bieten darüber hinaus nur bedingt gute Voraussetzungen für eine Sportgroßveranstaltung mit den Dimensionen der Sommer-Universiade“, erläutert adh-Sportdirektor Thorsten Hütsch. Anders als bei vorherigen Universiaden können die Sportlerinnen und Sportler nicht gemeinsam in einem Universiade-Dorf untergebracht werden. „Die limitierten Unterbringungsmöglichkeiten in der eng besiedelten Stadt machen eine Begrenzung auf 8.000 Teilnehmende notwendig und fordern Ideenreichtum und Kreativität des Organisationskomitees“, so Hütsch. Die Delegationen werden auf Kreuzfahrtschiffen, die im Hafen von Neapel vor Anker liegen, untergebracht. Außerdem werden die internationalen Teams auf sechs weitere Standorte in der Region Kampanien verteilt. „Die 30. Sommer-Universiade wird sich in vielen Bereichen deutlich von vergangenen Uni-

versiaden unterscheiden. Das Universiade-Motto ‚To Be Unique‘ ist daher sehr passend gewählt“, folgert Hütsch. Das Organisationskomitee und die FISU setzen alles daran, dem Motto gerecht zu werden und die Veranstaltung in Neapel zu einem einzigartigen und unvergesslichen Event zu machen. „Für die teilnehmenden Nationen wird die Veranstaltung einige Herausforderungen mit sich bringen. Dazu zählen unter anderem die langen Wege zu den Wettkampfstätten und den Unterkünften sowie generell die Logistik und Koordination der Teilnehmenden“, schätzt Hütsch die Situation ein.

Das deutsche Team

Aktuell plant der adh mit 130 Aktiven in den Sportarten Basketball (Männer), Bogenschießen, Fechten, Gerätturnen, Judo, Leichtathletik, Schwimmen, Segeln, Sportschießen, Taekwondo, Tennis, Tischtennis, Volleyball (Frauen) und Wasserspringen an den Start zu gehen. Insgesamt umfasst das deutsche Team mit der Delegationsleitung, dem Trainings- und Betreuungsstab, dem medizinischen Team und dem Büroteam rund 190 Personen.

Thorsten Hütsch erläutert: „Zur Sommer-Universiade werden viele Länder ihre Top-Athletinnen und -Athleten nach Neapel entsenden. Insbesondere die führenden Sportnationen aus Asien und Osteuropa treten in zahlreichen Sportarten mit ihren A-Kadern an. In der Deutschen Studierenden-Nationalmannschaft stehen traditionell vor allem die Nachwuchssportlerinnen und -sportler im Vordergrund. Sie sollen über die Universiade Erfahrung sammeln und Motivation für zukünftige Zielwettkämpfe wie Weltmeisterschaften und Olympische Spiele schöpfen.“

Studierende wollen Universiade-Edelmetall

Dennoch zeigt Hütsch sich optimistisch, was die Medaillenchancen und die Aussicht auf



adidas stattet die Deutsche Studierenden-Nationalmannschaft 2019 aus

Finalplatzierungen (Top Acht-Ergebnisse) der deutschen Mannschaft anbelangt: „Unsere Nominierungskriterien unterliegen einer ständigen Überprüfung, um in enger Kooperation mit den nationalen Spitzenfachverbänden auch in diesem Jahr ein international konkurrenzfähiges Team zur Universiade zu entsenden.“

Ein besonderes Augenmerk liegt wie immer auf den Teamsportarten. Nachdem der adh über viele Jahre nur mit einem Basketball-Team der Männer bei der Universiade vertreten war, soll in diesem Jahr eine neue Ära beginnen. Der Deutsche Volleyball-Verband hat mit Sportdirektor Christian Dünnes einen neuen Fürsprecher für die Entsendung

eines Frauen-Teams gefunden. Dünnes hat den hohen Wert einer Universiade-Entsendung für die Nachwuchskader im Anschluss an den Juniorenbereich erkannt und auch die Verantwortlichen des Verbands und der Volleyball-Liga davon überzeugt, diesen Weg zusammen mit dem adh zu gehen. Sollte das Pilotprojekt erfolgreich sein, ist für die kommenden Jahre auch die Entsendung von Volleyball-Teams der Männer geplant. Mit Brasilien, China und der Ukraine warten in der Vorrunde bereits sehr starke Gegner auf die deutschen Spielerinnen, die das Erreichen des Viertelfinals zu einer schwierigen Aufgabe machen.

Das deutsche Basketball-Team, das sich im Universiade-Jahr aus der A-2 Nationalmannschaft des Deutschen Basketball Bunds zusammensetzt, hat nach dem Gewinn der Universiade-Silbermedaille 2015 und einem hervorragenden fünften Platz im Jahr 2017 wieder den Anspruch, das Viertelfinale zu erreichen. Da die deutsche Mannschaft in der Vorrunde auf hochkarätige Teams wie Kanada und Gastgeber Italien trifft, wird dies sicherlich kein Selbstläufer.

Auch in diesem Jahr können die Universiade-Fans gespannt auf das deutsche Judo-Team sein. Mit Benjamin Bouizgarne (Polizeiakademie Nienburg) steht ein Bronzemedailengewinner der Sommer-Universiade 2017 im deutschen Aufgebot, der großen Anteil an der historischen Team-Bronzemedaille des deutschen Judo-Teams der Männer in Taipei hatte. Auch Sarah Mäkelburg von der Uni zu Köln, die bei der Sommer-Universiade 2017 sowohl im Team als auch im Einzelwettbewerb bis 70 Kg den fünften Platz erreicht hatte, hat sich hohe Ziele gesteckt.

In der Leichtathletik hofft Hochspringer Falk Wendrich (Uni Bochum) auf eine neuerliche Universiade-Qualifikation, um seinen Titel aus dem Jahr 2017 verteidigen zu können. Im



Caterina Granz, Gewinnerin der WUC Crosslauf 2018, will bei der Universiade auf der Mittelstreckendistanz angreifen

Stabhochsprung steht mit Torben Blech (Uni zu Köln) der amtierenden Deutsche Hochschulmeister bereit, der mit 5,71m in dieser Saison eine neue Bestleistung gezeigt hat. Außerdem startet mit Caterina Granz (FU Berlin) die Goldmedaillen-Gewinnerin der Studierenden-Weltmeisterschaft Crosslauf 2018 auf der 1.500m-Distanz.

Aus dem sehr erfolgreichen deutschen Schwimmteam der Sommer-Universiade 2017 haben sich Nadine Laemmler (University of Missouri/USA) und Fynn Minuth (University of South Carolina/USA) erneut qualifiziert. Sie hoffen auch in diesem Sommer auf Teilnahmen an den A- und B-Finals in ihren Spezialdisziplinen Rücken, Freistil und Schmetterling.

In fast identischer Zusammensetzung wie im Jahr 2017 tritt das deutsche Team im Wasserspringen mit Saskia Oettinghaus (Uni Rostock), Jana Lisa Rother (HU Berlin), Alexander Lube (RWTH Aachen), Nico Herzog

(Uni Halle-Wittenberg) und Frithjof Seidel (TU Berlin) bei der Sommer-Universiade 2019 an. Neu im Team ist Anna Shyrykhay von der Uni Rostock.

Madeline Folgmann (DSHS Köln), die bereits vor zwei Jahren in Taipei im Taekwondo die Bronzemedaille in der Klasse bis 53 kg gewonnen hatte, möchte in Neapel erneut aufs Treppchen.

Auch in den weiteren oben genannten Sportarten mit deutscher Beteiligung haben die deutschen Studentinnen und Studenten gute Chancen auf Medaillenplatzierungen.

Weitere Infos

Alles Wissenswerte zur Universiade...

- facebook.com/hochschulsportverband
- twitter.com/@adhGER
- adh.de

▪ Thorsten Hütsch, adh-Sportdirektor und Tamara Reitermann, Universiade-Praktikantin

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

Maria Clausing studiert im zweiten Semester im Masterstudiengang Cybercrime/Cybersecurity an der Hochschule Mittweida. Die 22-jährige begeisterte Sportlerin engagiert sich seit dem Jahr 2018 als Referatsleiterin Hochschulsport im Studierendenrat. Im Interview spricht sie über ihr Ehrenamt, ihre Ziele und Herausforderungen sowie über ihre Wünsche an den adh.

Wie bist Du mit dem Hochschulsport in Berührung gekommen?

Ich bin schon seit meiner Schulzeit sportlich aktiv. Deswegen habe ich zu Beginn meines Studiums einen sportlichen Ausgleich gesucht und mich seitdem in mindestens vier verschiedene Kurse pro Semester eingeschrieben.

Wie kam es zu Deinem Engagement im Sportreferat?

Ein guter Freund aus meinem Fachschaftsrat hat vor mir das Amt geleitet und mir erzählt, dass er es abgeben möchte. Daraufhin habe ich ihn bei der Organisation seines letzten Turniers begleitet und mich über seine Aufgaben informiert. Während meines Bachelorstudiums hatte ich viele Hochschulsportkurse und -veranstaltungen besucht. Vor diesem Hintergrund habe ich das Amt als Chance gesehen, mich weitergehend zu engagieren und neue, studentische Ideen in den Hochschulsport einzubringen.

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

Im Studierendenrat hat der Hochschulsport sein eigenes Referat. Als Referatsleiterin kann ich immer auf die Hilfe der weiteren Mitglieder des Studierendenrats zählen, bei-



Maria Clausing, Referatsleiterin Hochschulsport im Studierendenrat Mittweida

spielsweise bei der Beschaffung von Materialien oder der Bewerbung von Turnieren. Außerdem stellt das Referat das Bindeglied zwischen der Hochschule und den Studierenden dar. Bei Fragen, Problemen und neuen Ideen stehen wir den Studentinnen und Studenten mit Rat und Tat zur Seite und versuchen, das Campusleben in sportlicher Hinsicht aufregender und innovativer zu gestalten.

Was sind Deine konkreten Aufgaben?

Meine Aufgaben reichen von der punktuellen Unterstützung bei Sportveranstaltungen bis hin zur Organisation von eigenen, großen Turnieren. Außerdem besuche ich Bildungsveranstaltungen, um neue Ideen für den Hochschulsport zu sammeln und berate die Hauptamtlichen bei Fragen, die uns Studierenden betreffen.

Wie gestaltet sich Dein Stundenumfang? Wirst Du vergütet?

Der Stundenumfang variiert zwischen zwei und zehn Stunden pro Woche. Eine Bezahlung erhalte ich nicht, ich könnte aber eine Aufwandsentschädigung beantragen. Außerdem werden Reise- und Seminarkosten vom Studierendenrat übernommen.

Wie arbeitest Du mit dem Hochschulsport-Team zusammen?

Zu Semesterbeginn findet ein großes Meeting statt, in dem die anstehenden Aufgaben mit der Hauptamtlichen besprochen und neue Ideen gesammelt werden, um das Hochschulsportangebot mittelfristig noch attraktiver zu gestalten. Meiner Meinung nach läuft die Zusammenarbeit sehr gut, und die Anliegen der Studierenden werden nach besten Möglichkeiten berücksichtigt.

Die meisten Projekte organisiert das Hochschulsport-Team mit Unterstützung des Referats, jedoch gibt es auch Events, die alleine vom Studierendenrat ausgerichtet werden.

Welche Vorteile ergeben sich durch die Zusammenarbeit für beide Seiten?

Wir beraten und ergänzen uns gegenseitig. Durch die Investition in die benötigte Ausstattung, die für den Hochschulsport zu kostenintensiv gewesen wäre, konnten wir beispielsweise Tischfußball als neues Hochschulsportangebot ermöglichen. Weiterhin können wir durch die Zusammenarbeit die Terminierung von Turnieren sehr gut auf die weiteren Veranstaltungen der Studierenden abstimmen.

Was war ein besonderes Highlight Deiner bisherigen Amtszeit?

Ein Höhepunkt war die Einführung von Völkerball als neues Sportangebot. Anfangs wurde Völkerball noch belächelt, aber schon im zweiten Semester war der Kurs sehr schnell ausgebucht. Als Übungsleiterin ist es sehr schön zu sehen, wie die Kombination aus Spaß und hoher sportlicher Anstrengung aufgeht. Darüber hinaus ist es immer wieder toll, nach einer unserer Veranstaltungen in die begeistertsten Gesichter der Studierenden zu blicken. Dies zeigt mir, wie wichtig die ehrenamtliche Arbeit im Studierendenrat und im Referat Hochschulsport ist.

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

Das Hochschulsportangebot soll erweitert und die Teilnahme an Wettkämpfen stärker gefördert werden. Außerdem verfolgen wir das große Ziel, den Gesundheitssport aktiv in das studentische Leben und in den Arbeitsalltag der Bediensteten zu integrieren.

Nutzt Du die Angebote des adh?

Ich nehme gerne an adh-Veranstaltungen teil. Als Referatsleiterin empfinde ich es als wichtig, mit dem adh aktiv zusammenzuar-

beiten, um auf neue Ideen aufmerksam zu werden und den Kontakt zu anderen Hochschulsporteinrichtungen zu stärken. Bisher habe ich zum Beispiel die Arbeitstagung der kleinen Hochschulsporteinrichtungen und das Forum Studis besucht. Diese Veranstaltungen waren für mich sehr informativ und es entstand immer ein interessanter Austausch mit studentischen sowie hauptamtlichen Hochschulsport-Delegierten aus ganz Deutschland.

Was sind aus Deiner Sicht Themen, mit denen sich der adh perspektivisch befassen sollte?

Wichtige wäre aus meiner Sicht die Stärkung der kleineren Hochschulsporteinrichtungen. Wünschenswert wäre auch eine intensivere Förderung des Ehrenamts, um mehr Studierende für ehrenamtliches Engagement im Hochschulsport zu gewinnen.

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

Durch eine Universiade würde der Hochschulsport in ganz Deutschland an Bedeutung gewinnen. Außerdem könnten engagierte Studierende wertvolle Praxiserfahrung bei der Ausrichtung dieser internationalen Sportgroßveranstaltung sammeln.

Welchen Sport machst Du am liebsten in Deiner Freizeit?

Ich betreibe in meiner Freizeit sehr gern Teamsportarten wie Volleyball und Völkerball. Hier kann ich Spaß haben und mich richtig auspowern. Auch liebe ich es, zum Boxen oder zum Schwimmen zu gehen. Dann zählt nur der eigene Wille, um bis zum Ende durchzuhalten.

Was hast Du bisher durch Dein Ehrenamt gelernt, was Dir fürs Berufsleben wichtig erscheint?

Ich habe gelernt, wie wichtig Organisation und Kommunikation für einen guten und reibungslosen Ablauf sind. Aber auch, dass das



Infos zum Hochschulsport Mittweida

Hochschulsportleiterin:

Lena Schmalwasser

Zahl der Studierenden: 6.311

Anzahl der Kurse: 16

Anzahl der Übungsleitenden: 25-30

Profil/Schwerpunkte:

Vielfältiges Sport- und Bewegungsangebot, Trainingsmöglichkeiten für studentische Spitzensportlerinnen und -sportler

Weitere Infos:

sport.hs-mittweida.de

Planen von Veranstaltungen aufwendiger sein kann als zuvor angenommen. Ich bin inzwischen darin geübt, schnell und spontan auf unerwartete Ereignisse zu reagieren.

Vielen Dank für das Gespräch!

- Das Interview führte Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin

IN KL. PETER-INSPEKTIONS-KARTE*
SIE SPAREN BIS ZU 1.058,-€



DER OPEL INSIGNIA

FÜHRENDE TECHNIK FÜR ALLE.



Mit Innovationen der Luxusklasse setzt der Insignia neue Maßstäbe in seiner Klasse. Und dank hochmoderner Technologien bietet er Ihnen alles, was Sie von einem perfekten Assistenten erwarten:

- klassenbestes IntelliLux LED® Matrix Licht¹
- erstklassige Qualität und Verarbeitung
- innovative Assistenzsysteme¹
- 4x4 Allradantrieb¹ mit FlexRide Fahrwerk
- intelligente Heckklappe beim Sports Tourer¹
- Multimedia Navi Pro¹

Kommen Sie vorbei und sprechen Sie uns an!

Kraftstoffverbrauch in l/100 km Opel Insignia, innerorts: 9,4-5,2; außerorts: 5,8-3,9; kombiniert: 7,1-4,4; CO₂-Emission, kombiniert: 187-116 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse D-A

*Erhalten Sie beim Kauf eines Neu- oder Gebrauchtwagens der Automobile Peter GmbH. 10 Jahre ab Erstzulassung oder bis zu 150 Tkm zahlen Sie keine Lohninspektionskosten.

¹ Optional bzw. in höheren Ausstattungslinien verfügbar.

Automobile
peter
GmbH

99734 Nordhausen
Nordhäuser Str. 1
Tel. 03631/65 10 - 40

99706 Sondershausen
Erfurter Str. 41
Tel. 03632/60 44-0

99085 Erfurt
Schlachthofstr. 80
Tel. 0361/55 40-0

37520 Osterode
Herzberger Landstr. 3a
Tel. 05522/50 76-0

99610 Sömmerda
Frohndorfer Str. 82
Tel. 03634/37 04-0

37079 Göttingen
Im Rinschenrott 5
Tel. 0551/8 20 84-0

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Spitzensport
3.-14.7.2019



NAPOLI 2019
30TH 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

