

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband

adh.de



HOCHSCHULSPORT

Mentoring

Sommer-Universiade

Lernkultur

3 | 2011



allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



kicken studisport fun  
auftanken flitzen  
hochschulmeister  
sportreferate mentoring  
gold fitness höhenrausch  
herzblut workshops  
gewinnen trainingsreiz

Klick rein!

adh.de

#### Herausgeber

Allgemeiner Deutscher  
Hochschulsportverband (adh) 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

Julia Beranek  
Telefon +49 6071 2086-13  
beranek@adh.de

#### Fotos

adh-Archiv  
Bildagentur Mainz  
FISU-Archiv/C. Pierre  
Fotolia  
Bernd Schindzielorz  
Fabian Grubler  
Alexander Vogel

#### Gestaltung

Julia Beranek  
Dirk Beckmann  
Anja Beyer  
Isabell Müller

#### Erscheinungsweise

Viermal jährlich  
Für Mitglieder gratis

#### Druck

TZ Verlag & Print GmbH  
Bruchwiesenweg 19  
64380 Roßdorf  
Telefon +49 6154 81125  
Telefax +49 6154 8883

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wieder. „hochschulsport“ erscheint im 38. Jhg.

Gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), aus Mitteln des Kinder- und Jugendplanes des Bundes durch die Deutsche Sportjugend (dsj).

## Nachgefragt

WUEC 2012 präsentiert sich erfolgreich in Warendorf  
Kenn dein Limit: Alkoholprävention im Hochschulsport  
Sportliche kroatische Medizin – Eine Woche in Rijeka

4

4  
6  
7

## Marketing

Concept2 – Rudern ohne Wasser, Langlaufen ohne Schnee  
HSM entwickelt Anmeldesoftware für Weltverband FISU

9

9  
10

## Bildung

Universitäre Lernkultur: Der Weg ist das Ziel

11

11

## Chancengleichheit

Mentoring im Sport – eine Erfolgsgeschichte  
Generationswechsel und Chancengleichheit

14

14  
16

## Wettkampf

Sommer-Universiade 2011: Start here – make a difference  
Erfolgreiches Abschneiden der deutschen Mannschaft  
Die Sportarten-Ergebnisse im Überblick  
Universiade: Kurz gemeldet  
Wie denkt eigentlich der Sportpsychologe Klaus Egert?

18

18  
20  
21  
26  
27

## Studentisch

Studierende in Deutschland – wie läuft's an der Uni Bielefeld?

29

29

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



in Deutscher Olympischer Sportbund e.V.

## WUEC 2012 präsentiert sich erfolgreich in Warendorf

Ein knappes Jahr vor dem Beginn der Studierenden-Weltmeisterschaft Reiten 2012 (WUEC) in Aachen, stellte sich die WUEC vom 31. August bis zum 4. September 2011 bei den DKB-Bundeschampionaten in Warendorf erstmals einer breiten Öffentlichkeit vor. Neben Informationen über Ablauf und Attraktionen der Studierenden-Weltmeisterschaft stand die Suche nach weiteren Volunteers im Fokus der Präsentation.

Die Bundeschampionate in Warendorf gelten als Schaufenster des nationalen Pferdesports. 35.000 Gäste besuchen regelmäßig die Veranstaltung, die auf besondere Weise Pferdesport und -zucht miteinander verbindet. Jährlich werden dabei 20 Nachwuchspferde und Nachwuchsponys in den Disziplinen Dressur, Springen, Vielseitigkeit

und Fahren zu Bundeschampions gekürt. Neben dem CHIO in Aachen zählen die Bundeschampionate in Warendorf zu den wichtigsten Reitsportevents in Deutschland.

### Begeisterung wecken

„Selbstverständlich sind die Bundeschampionate in Warendorf für uns im Vorfeld der WUEC 2012 eine tolle Gelegenheit, auf die Studierenden-Weltmeisterschaft in Aachen aufmerksam zu machen. In Warendorf treffen schließlich Reitsportbegeisterung und Fachwelt aufeinander“, sagt Nina Zirke, Geschäftsführerin der WUEC 2012.

Die Organisatoren, der adh und das Hochschulsportzentrum der RWTH Aachen (HSZ), informierten die Besucherinnen und Besucher in Warendorf über Wettkämpfe, Programm und den aktuellen Stand der

Vorbereitungen zur WUEC 2012. Und so war das WUEC-Organisatiosteam bei den Bundeschampionaten mit einem Informationsstand präsent. Was die Besucher dort zu sehen und zu hören bekamen, dürfte Fans und Freunde des Studierendenreitports ebenso wie Reitsportbegeisterte aus dem ganzen Land begeistert haben.

### Die WUEC 2012 stellt sich vor

Aachen ist national und international für seine Reitsportaffinität bekannt. Die Region rund um die Kaiserstadt im Herzen Europas bietet ideale Rahmenbedingungen für internationalen Spitzenreitport. Bei den Wettkämpfen im Deutsche Bank Stadion auf dem CHIO-Gelände des Aachen Laurensberger Rennvereins treten bei der WUEC im August 2012 rund 200 Studierendenreiterinnen und -reiter aus über 20 Nationen an. Täglich werden tausende Zuschauerinnen und Zuschauer erwartet. Damit verspricht die WUEC 2012, ein Event mit außergewöhnlicher Anziehungskraft zu werden. Dazu wird auch das abwechslungsreiche kulturelle Rahmenprogramm seinen Beitrag leisten.



Informationsstand in Warendorf zur WUEC-Reiten 2012



Hochklassiger Reitsport beim DKB-Bundeschampionat in Warendorf

Die Besucher der Bundeschampionate jedenfalls zeigten sich vom WUEC-Programm begeistert: „Ich habe zwar noch nicht so viele Studierendenreitturniere erlebt, aber ich freue mich schon sehr auf dieses internationale Ereignis im Jahr 2012“, sagte Nele Wappenschmidt, Studierendenreiterin aus Münster. Auch die Berufsreiterin Mareike Mimberg freut sich auf die WUEC 2012: „Reitsport in Aachen ist immer schön und ich freue mich, dass dort nun auch Studierendenreiterinnen und -reiter an den Start gehen können. Studierendenreiterei ist mit dem normalen Reitsport nicht zu vergleichen und durch die WUEC bekommt man in Aachen einen ganz neuen Eindruck vom Reitsport.“

## Die Eintrittskarten sind schon jetzt der Renner

Neben dem Informationsstand war erstmals ein Steilsprung im Design der WUEC 2012 zu sehen. In Warendorf blieb er zunächst noch optischer Blickfang. In den kommenden Wochen kommt er zudem an verschiedenen

Orten in ganz Deutschland bei Reitsportveranstaltungen zum Einsatz, um auf die Studierenden-Weltmeisterschaft aufmerksam zu machen. Ein Highlight für alle Reitsportbegeisterten war die WUEC-Verlosung. Neben Polo-Shirts waren die Besucherinnen und Besucher besonders an den Hauptgewinnen interessiert. Insgesamt wurden zehnmal zwei Eintrittskarten für die Finals der WUEC 2012 verlost. Zahlreiche Besucher des Bundeschampionats wollten sich diese Chance nicht entgehen lassen, Studierendenreitsport der Spitzenklasse in Aachen live zu erleben. So zog Nina Zirke auch ein positives Fazit nach der Präsentation in Warendorf: „Wir konnten mit unserem Stand viele Besucherinnen und Besucher erreichen. Bei der Verlosung haben wir aufgrund der großen Nachfrage spontan die Zahl der vergebenen Eintrittskarten erhöht. Ich freue mich sehr über das große Interesse, das uns entgegengebracht wurde. Ich bin sicher, das gibt uns einen weiteren Schub für die kommenden Aufgaben.“

## Volunteer-Bewerbung jetzt möglich

Dazu gehört insbesondere die Anwerbung von Volunteers. Sportliche Großveranstaltungen wie die WUEC 2012 sind auf breite Unterstützung von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern angewiesen, ob es nun um den Auf- und Abbau auf dem Veranstaltungsgelände oder die Betreuung tausender Zuschauer geht. Einsatzmöglichkeiten für die Volunteers gibt es zahlreiche. Auf der Internetseite [www.wuec2012.de](http://www.wuec2012.de) können sich Freiwillige seit kurzer Zeit bereits als Volunteers bewerben.

## Ehrenkomitee steht fest

Ein Jahr vor der WUEC 2012 laufen die Vorbereitungen bereits auf Hochtouren. Aktuell freuen sich adh und HSZ über das Ehrenkomitee der Studierenden-Weltmeisterschaft Reiten, dessen Besetzung nun feststeht. Nina Zirke erklärt: „Dem Ehrenkomitee gehören insbesondere Vertreterinnen und Vertreter unserer Partner und Unterstützer an. Sie geben der WUEC 2012 nach außen ein Gesicht und zeigen, wer hinter diesem internationalen Großevent steht.“ Mitglieder im zwölfköpfigen Ehrenkomitee sind unter anderem Ute Schäfer, Ministerin für Sport, Kinder, Jugend und Kultur, Prof. Dr. Ernst Schmachtenberg, Rektor der RWTH Aachen, Dr. Christa Thiel, Vizepräsidentin des Deutschen Olympischen Sportbundes, Dr. Verena Burk und Nico Sperle, Präsidentin und stellvertretender Präsident des Organisationskomitees der WUEC, Roland Joachim, Mitglied des adh-Vorstandes und Olaf Tabor, Generalsekretär des adh. Neben den weiteren Mitgliedern des Ehrenkomitees repräsentiert der Schirmherr, Bundespräsident Christian Wulff, die WUEC 2012. Bereits im April 2011 hatte Dr. Verena Burk bekannt gegeben, dass sich das deutsche Staatsoberhaupt als Schirmherr der WUEC zur Verfügung stellt.

■ Robert Peters, Hochschulsportzentrum  
RWTH Aachen

## Kenn dein Limit: Alkoholprävention im Hochschulsport

Alkohol und Alkoholprävention sind im Hochschulsport nicht nur ein heißes Thema im Bereich des Wettkampfsports. Gerade im Breitensport ist das „Bierchen danach“ häufig ein fester Bestandteil des Sportelns und auch bei weiteren Hochschulsport-Veranstaltungen kommt nicht nur Wasser ins Glas. Insbesondere deshalb, weil die Rahmenbedingungen des Studiums vielfältige Möglichkeiten und Freiheiten bieten, die Sport-Biere mit den Kommilitonen zu intensivieren. Grund genug für den Göttinger Hochschulsport, Aktionen zum verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol fest in sein Veranstaltungskonzept zu integrieren.

„Als Hochschulsporteinrichtung sind wir uns dessen bewusst, dass wir eine nachhaltige Rolle im Umgang mit Alkohol spielen können. Durch die Vielzahl von Veranstaltungen in unserem Programm, sei es nun eine DHM, Obleuteversammlung, Exkursion oder das Sommerfest, sehen wir uns in der Pflicht, diese Rolle auch anzunehmen“, erläutert Mischa Lumme vom Hochschulsport Göttingen. Die rasante Entwicklung des Dies Academicus, der mit über 8.000 Gästen und einer Eventmeile zur größten Outdoorparty der Stadt wurde, hat den Hochschulsport Göttingen dazu veranlasst, insbesondere hier auf den verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol hinzuweisen.

### Pusten ohne Sanktion

Für die Veranstaltung 2010 war das Göttinger Organisationsteam auf der Suche nach einem geeigneten Partner, um Alkoholkonsum zu einem Thema des Dies zu machen. Ziel war dabei nicht der mahnende Zeigefinger, sondern einen Anstoß zur Reflektion des eigenen Alkoholkonsums zu geben.

Die erste Anlaufstelle war die Universität, doch die Organisatoren des Dies stellten schnell fest, dass sie sich anderweitig um Unterstützung bemühen müssen – an der Uni gab es seinerzeit keine Beratungsstelle zum Thema Alkohol und Prävention. Stattdessen konnte das Team um Mischa Lumme die Fachstelle für Sucht und Suchtprävention des Diakonieverbandes Göttingen für ihre Idee gewinnen. An einem Infostand bot die Diakonie den Sportlerinnen und Sportlern Spiele zum Thema Alkohol, Promille und Koordination an. Außerdem konnten die Studierenden mit Alkotestern ihren Atemalkohol messen lassen und den Wert tippen. Wer richtig lag, gewann einen Fruchtshake. „Die Aktion kam sehr gut an und sorgte neben kleinen Wetten für jede Menge Gesprächsstoff während des Tages. Die Möglichkeit, ohne drohende Sanktionen einmal „pusten“ zu können, schien einen sehr hohen Aufforderungscharakter für die Studis zu besitzen“, so Lumme.

### Kenn dein Limit

Nach der positiven Resonanz auf die Aktion im vergangenen Jahr stand der Punkt „Alkoholprävention“ von Anfang an auf der Agenda für den Dies 2011. Da der Diakonieverband aus Zeitgründen kein Unterstützen mehr anbieten konnte, besuchten Peers der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung die Veranstaltung. Die Peers, engagierte junge Leute zwischen 18 und 24 Jahren, sind im Rahmen der Aktion „Kenn-Dein-Limit“ bundesweit unterwegs und suchen das Gespräch mit Jugendlichen rund ums Thema Alkohol. Hierfür werden die Peers in



Bewusster Alkoholkonsum beim Göttinger Dies

Gesprächsführung und zum Thema Alkohol speziell geschult, sodass sie über Wirkung und Gefahren von Alkohol bestens Bescheid wissen. „Im Gespräch mit den Peers kann man eine Menge Interessantes rund um Alkohol erfahren“, erläutert Mischa Lumme. „Mit den Peers kann man offen und locker reden, sie haben viele Tipps und Infos. Da kommt so mancher nach einfachen Fragen ins Nachdenken über sich und seinen Alkoholkonsum.“ Eine Menge Fragen der Sportlerinnen und Sportler konnte der 20jährige Peer Tim, der in Lüneburg Wirtschaftspsychologie studiert, beantworten. Dabei hatte er für viele überraschende Infos auf Lager: „Was gerade die Sportler verwunderte, war die Tatsache, dass ein kleines Bier schon mehr Kalorien hat als eine Portion Pommes. Genauso erstaunt waren viele Dies-Besucher auch darüber, dass ein reines Gramm

Alkohol nahezu genauso viele Kalorien hat wie ein Gramm pures Fett“, schildert Tim seine Eindrücke. „Trotz des teilweise erhöhten Alkoholpegels der Sportler hatten wir bei unserer Aufklärungsarbeit jede Menge Spaß mit ihnen. Wir hoffen, dass wir nächstes Jahr wieder beim Dies dabei sein können“, fasst Tim den Tag in Göttingen zusammen.

## Fortsetzung folgt

Mischa Lumme und das Hochschulsport-Team blicken zufrieden auf ihre bisherige Präventionsarbeit zurück: „Die Erfahrungen der letzten beiden Jahre haben uns gezeigt, dass das Thema Alkohol und Prävention sehr spannend und auch lustig aufbereitet sein kann. Außerdem haben wir gemerkt, dass wir bei den Studierenden keineswegs auf taube Ohren stoßen. Wir sind bereits in der Planung für den Ausbau solcher be-

reichernden Aktionen und haben sie fest in unser Veranstaltungskonzept integriert.“ Gemeinsam mit der Fachschaft Sport wurde ein runder Tisch mit Studierenden aller Fakultäten initiiert, der sich dem verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol annimmt und dieses Thema insbesondere für die Orientierungswochen auf die Agenda gesetzt hat. „Dass diese Initiative aus dem Sport kommt, verleiht dem Ganzen auch eine gewisse Glaubwürdigkeit und Akzeptanz unter den Studierenden-Organen“ ist sich Julian Hoffmann, Vertreter der Fachschaft Sport in Göttingen, sicher.

Weitere Infos gibt es unter <http://www.kenn-dein-limit.info> oder beim Hochschulsport Göttingen.

■ Julia Beranek, adh

## Sportliche kroatische Medizin – Eine Woche in Rijeka

**Im Juli dieses Jahres hatten Pia Rahlmann, und Elisabeth Schellenberg, zwei Medizinstudentinnen aus Bochum, die Gelegenheit, in Rijeka (Kroatien) für eine Woche als Volunteers im „Medical Service“ bei der 6. Europäischen Hochschulmeisterschaft Handball zu arbeiten. Hier berichten sie über ihre Erfahrungen als Volunteers bei der EUC.**

Nachdem wir im Februar 2011 im Wahlfach Sportmedizin an der Uni von der EUC Handball über einen Dozenten gehört hatten, war bei uns das Interesse geweckt und wir bewarben uns für diesen Auslandeinsatz. Erwartet hatten wir, dass wir dort Ärzte bei der Erstversorgung unterstützen würden. Was kam, war deutlich aktiver: Wir waren selbst

die Erstversorgenden mit unseren ausschließlich kroatischen Team-Mitgliedern, die größtenteils ihr Studium bereits abgeschlossen hatten.

### Service rund um die Uhr

Da die Spiele von Montag bis Sonntag ausgetragen wurden, reisten wir bereits am Sonntag an, um uns auf die Veranstaltung vorbereiten zu können. Bereits am Ankunftstag hatten wir abends das erste Meeting mit unserem zwölfköpfigen Team. Auf Englisch wurde nach einer kurzen Kennlern-Runde der Dienstplan an den Spielorten und an der Unterkunft be-

sprochen. Auch Nachtschichten standen an, denn verletzte Sportlerinnen und Sportler sollten rund um die Uhr Ansprechpartner vor Ort haben. In den beiden Hallen, in denen die Aktiven aus neun Nationen um die Medaillen kämpften, gab es jeweils eine Früh- und eine Spätschicht.



## Gebrochene Finger und müde Muskeln

Während der Spiele saßen wir auf Abruf bereit, um bei Verletzungen die Erstversorgung zu gewährleisten und eventuelle Krankenhausaufenthalte in die Wege zu leiten, die auch erstaunlich oft nötig waren. Die Krankenhausärzte haben in diesen Tagen mehreren Handballern Platzwunden, vor allem an Lippe und Kopf, genäht. Auch Frakturen, zumindest an Fingerknochen, mussten behandelt werden. Darüber hinaus waren vor allem Eis und Eisspray gefragt und die Unterstützung von Team-eigenem Personal, denn viele Mannschaften, deren Aktive in höheren Klassen spielen, hatten zusätzlich eigene Physiotherapeuten oder weiteres medizinisches Personal vor Ort. Wirklich gravierende Verletzungen sind glücklicherweise nicht aufgetreten, denn insgesamt wurde sehr fair gespielt.

Im „medical room“ an der Unterkunft ging es weniger um Eis und akute Schmerzen, als um gesundheitliche Probleme aller Art, von müden Muskeln über Verdauungsprobleme bis hin zu Kopfschmerzen. Glücklicherweise sind wir vorher zusammen mit den kroatischen Kollegen sämtliche vorhandenen Medikamente durchgegangen und haben uns dazu Infos notiert – denn die Namen, Formen und Farben der Medikamente waren anders als bei den entsprechenden deutschen Präparaten.

## Internationaler Austausch

Immer wieder interessant waren die Unterhaltungen mit den kroatischen Kolleginnen und Kollegen, in denen wir die Ausbildung und Standards in der Medizin vergleichen konnten und mit denen wir uns die anfangs doch recht unbekanntes Handballregeln erarbeiteten. Darüber hinaus konnten wir uns am Spielfeldrand, wenn uns keine Verletzungen beschäftigten, hin und wieder mit Offiziellen unterhalten, beispielsweise



Pia und Elisabeth konnten Studium und Sport bei Sonnenschein in Rijeka verbinden

einem Schiedsrichterausbilder aus Deutschland. Schließlich hatten nicht nur die Aktiven gutes bis sehr gutes Niveau, auch die Schiedsrichter waren allesamt erfahrene Leute, deren Einsätze bei der EUC im Rahmen einer Fortbildung dazu genutzt wurde, die Zulassung zum Leiten internationaler Partien zu erlangen.

## Feiern im Club, relaxen am Strand

An den Abenden boten die Ausrichter ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm an, bei dem in verschiedenen Clubs der Universitätsstadt bei bester Musik gefeiert werden konnte. Bei diesen Gelegenheiten lernten wir auch die Kollegen aus unserem Team und die Aktiven besser kennen. Sie waren oftmals überrascht, dass wir für ein Praktikum vor Ort waren.

Für den einzigen spielfreien Tag hatten sich die Organisatoren etwas Besonderes einfallen lassen: Mehrere Busse fuhren an den Strand nach Medveja, der mit wunderschönen Liegen und einer traumhaften Aussicht

zum Erholen einlud. Natürlich fanden wir hier, wie auch in Rijeka, das für Kroatien typische klare Wasser und den Kiesstrand. Das Wasser dieser Region ist in ganz Kroatien für seine hervorragende Qualität bekannt. Man kann es, wie im Selbstversuch erprobt, auch gut aus der Leitung trinken!

## Fortsetzung 2012

Wir können auf eine wirklich gelungene und unterhaltsame Woche zurückblicken, in der wir für die medizinische Versorgung typischer Sportverletzungen eine Menge mitnehmen konnten und das Arbeiten mit einem neu zusammengesetzten Team erfahren durften. Wir hoffen, dass Medizinstudentinnen und -studenten auch künftig die Möglichkeit erhalten, sich bei den EUC als Volunteers zu engagieren. Vielleicht sehen wir uns nächstes Jahr bei den EUSA Games in Cordoba!

- Pia Rahlmann und Elisabeth Schellenberg, Medizinstudentinnen an der Uni Bochum

## Concept2 – Rudern ohne Wasser, Langlaufen ohne Schnee

Im Hochschulsport wird gerudert – im Sommer Outdoor, mit Beginn des Wintersemesters kommen vermehrt die Indoor-Geräte in den Fitnessstudios zum Einsatz. Ein alter Bekannter, der Indoor Rower Modell E von Concept2, hat in den letzten Jahren schon zahlreiche Hochschulsportler und Spitzenathleten fit durch den Winter gebracht. Nun bietet Concept2 ein weiteres Gerät an, den SkiErg, der das Zeug zum Klassiker hat.

### Aus dem Wasser ins Studio

1976 gründeten die Leistungsruderer Peter und Dick Dreissigacker das Unternehmen Concept2 in Morrisville Vermont, USA. In einer einfachen kleinen Werkstatt produzierten die beiden olympischen Ruderer erstmalig Riemen und Skulls aus Karbon. Da sich das Rudern auf dem Wasser in den kalten Wintern in Vermont sehr schwierig gestaltete, entwickelten sie einen Rudersimulator,

der das Rudertraining auch Indoor möglich machte. Der Concept2 Indoor Rower war geboren. 1981 brachte Concept2 das Model A auf den Markt. Vier Jahre später wurde das Model B bereits bei den Weltmeisterschaften in Boston eingesetzt und eine einzigartige Erfolgsgeschichte nahm ihren Lauf: Der Rower eroberte den Fitnessbereich. Seit 2006 ist das für Fitnessclubs entwickelte Model E auf dem Markt, das mit anspruchsvollem Design und mit hochwertiger Verarbeitung punktet.

Der Indoor Rower ist optimal für Leistungs- und Gesundheitssportlerinnen und -sportler geeignet. Der mehrfache Worldcup-Sieger im Rudern, Marcel Hacker, ist von dessen Qualität überzeugt: „Für mich ist es ein angenehmes Gerät fürs Wintertraining. Mit dem Indoor-Rower habe ich außerdem eine Lösung gefunden, Hochleistungs- und Gesundheitssport zu verbinden.“

### Von der Loipe in die Halle

Trotz des großen Erfolges ruhte sich Concept2 nicht aus, sondern entwickelte ein weiteres Gerät, den Concept2 SkiErg. Im Gegensatz zum Ruderergometer, bei dem die Brüder Dreissigacker dem Ruderer auch ein Training im Winter ermöglichen wollten, haben sie hier ein Gerät für Skilangläufer entwickelt, damit diese auch im Sommer Indoor trainieren können. So zeichnet sich der SkiErg durch einfache Handhabung, Langlebigkeit und Trainingsspaß aus, was auch den mehrfachen Biathlon-Weltmeister und Olympiasieger Michael Greis überzeugt: „Das Training auf dem SkiErg ist eine gute Indoor-Alternative. Der Bewegungsablauf kommt dem echten Skilanglauftraining sehr nahe und der SkiErg bietet gleichzeitig abwechslungsreiche Trainingsvarianten.“

### Gezielte Schulungen

Um den Gebrauch der Geräte zu erlernen oder zu verbessern, stehen Trainingspläne und Video-Lehrmaterialien der Techniken auf [www.concept2.de](http://www.concept2.de) bereit. Außerdem bietet die Concept2-Gesundheitsmanagerin Anna Gasse individuelle Trainings- und Einführungskurse sowie Intensiv-Workshops für Trainer an. Diana Dua, Fitness-Trainerin in Hamburg, zeigte sich begeistert: „Mich hat die Ausbildung sehr bereichert, weil Anna Gasse mir ein Trainingsgerät näher gebracht hat, das ich lange Zeit einfach gar nicht wahrgenommen hatte. Rudern hat sich in kürzester Zeit zu meiner Lauf-Alternative schlechthin entwickelt. Außerdem lassen sich zahlreiche Kunden sehr schnell fürs Rudern begeistern.“

Über den Verbundkaufpool erhalten die adh-Mitgliedshochschulen die Geräte und Schulungen zum Vorzugspreis. Für weitere Informationen steht Ihnen Florian Weindl von der Hochschulsport Marketing GmbH gerne zur Verfügung.

■ Florian Weindl, HSM



## HSM entwickelt Anmelde-software für Weltverband FISU

Die Hochschulsport Marketing GmbH hat von der International University Sports Federation (FISU) den Auftrag erhalten, eine webbasierte Anmelde-software für die Studierenden-Weltmeisterschaften zu entwickeln. Über 8.000 Meldungen in 30 Sportarten sollen pro Veranstaltungszyklus weltweit erfolgreich über das HSM-System abgewickelt werden.

Für die HSM ist die Systementwicklung kein neues Gebiet. Bereits im Jahr 2008 hatte sie für die Studierenden-Weltmeisterschaft Beachvolleyball in Hamburg ein entsprechendes System programmiert. Damals mussten, als Novum in der FISU-Geschichte, alle teilnehmenden Nationen ihre Delegati-

onen über das webbasierte System melden. Die Anmeldung lief reibungslos und reduzierte den Arbeitsaufwand der meldenden Nationen sowie der Ausrichter durch die Digitalisierung aller Teilnahmedaten enorm.

Dieses Konzept überzeugte nicht nur die meldenden Hochschulsportverbände, sondern auch die FISU. Sie entschied, dass für alle Studierenden-Weltmeisterschaften ein einheitliches Anmelde-system entwickelt werden soll. Das Angebot der HSM setzte sich durch. „Sicher hat unsere Erfahrung aus der WUC Beachvolleyball und die enge Zusammenarbeit mit dem adh einen Ausschlag dazu gegeben, dass sich die FISU für uns entschieden hat“, freut sich HSM-Projekt-leiter Jens Hallmann. „Freilich können

wir inhaltlich auf dem bereits vorhandenen System aufbauen, aber wir haben auch den Ehrgeiz, dieses auszuweiten und zu optimieren“, so Hallmann. Nach Fertigstellung der Software, die auf einem System aufgesetzt wird, das den neuesten Datenbanktechnologien und höchsten Sicherheitsstandards entspricht, können ab 2012 alle Meldungen für die Studierenden-Weltmeisterschaften darüber abgewickelt werden. Die über 200 meldenden Verbände können ihre Daten dann digital an die Organisationskomitees übermitteln, was das Fehlerpotenzial gegenüber den üblichen handschriftlichen Meldungen stark reduziert. Außerdem stehen für die Ausrichter und die meldenden Verbände diverse statistische Auswertungstools und weitere Anwendungen zur Verfügung – von der Flug- bis hin zur Raumplanung. Neben der Programmierung übernimmt die HSM bis 2014 ebenfalls den Support, die Nutzerschulungen sowie die Weiterentwicklung des Systems.

■ Jens Hallmann, HSM/Julia Beranek, adh



## Universitäre Lernkultur: Der Weg ist das Ziel

Der Neurobiologe Prof. Dr. Gerald Hüther ist einer der profiliertesten Hirnforscher Deutschlands und Autor zahlreicher Bücher. Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehört die neurobiologische Lernforschung. Er untersucht, wie man richtig oder falsch lernt und wie sich Lernprozesse im Gehirn auswirken. adh-Bildungsvorstand Dr. Arne Göring hat mit ihm ein Interview über Sinn und Unsinn universitärer Lernkultur geführt und gefragt, warum Bewegung so wichtig ist.

### Wie lernt man eigentlich am Besten, Herr Prof. Hüther?

Um die Frage zu beantworten, müssen wir uns zunächst darauf einigen, was Lernen denn eigentlich ist. In unserer Gesellschaft wird Lernen leider immer noch häufig mit rein kognitiven Prozessen gleichgesetzt, zum Beispiel setzen wir Lernen oftmals mit Auswendiglernen gleich. Auch haben wir immer noch die Vorstellung, dass Lernen durch Belohnung oder Bestrafung gefördert werden kann – die Konditionierung von Menschen hat aber nichts mit Lernen zu tun. Neurobiologisch ist die Erfahrung ein viel günstigerer Begriff, um das zu kennzeichnen, was wir unter Lernen eigentlich verstehen sollten. Denn beim Lernen geht es im Kern auch darum, möglichst viele Gelegenheiten zu vielfältigen Erfahrungen zu bekommen. Nur diese Erfahrungen können dazu beitragen, dass die im Menschen angelegten Vernetzungspotenziale, mit denen jedes Kind zur Welt kommt, dann auch optimal genutzt werden können.

**Für die frühkindliche Entwicklung leuchtet das ein, wie aber ist es in späteren Lebensphasen, beispielsweise im Studium?**

Wir wissen aus den Forschungsergebnissen der letzten Jahrzehnte ziemlich genau, dass im Gehirn bis ins hohe Alter hinein Umbauprozesse stattfinden, die im klassischen Sinn als Lernprozesse gekennzeichnet werden können. Die Vernetzung der Zellen im Gehirn hört nicht mit einem bestimmten Alter einfach auf. Sie geht weiter, zumindest wenn man einen solchen Prozess anregt. Aber auch diese neuen Vernetzungen finden nicht durch das Auswendiglernen von Lehrbüchern statt, sondern werden letztlich nur durch neue Erfahrungen ermöglicht.

### Was kennzeichnet eine solche Erfahrung?

Das was Erfahrungen auszeichnet im Vergleich zu diesem auswendig gelernten Wissen ist, dass sie unter die Haut gehen. Erfahrung ist etwas, was immer dann stattfindet, wenn im Gehirn die emotionalen Zentren aktiviert werden. Ich kann also nicht nur berichten, was geschehen ist, sondern auch wie ich mich dabei gefühlt habe. Wenn sich jemand nur Fakten ohne emotionale Beteiligung einzuprägen versucht, wird er das Gelernte wahrscheinlich schnell wieder vergessen. Die Aktivierung der emotionalen Zentren ist deshalb so wichtig, weil dadurch bestimmte Transmitter im Gehirn – die sogenannten neuroplastischen Botenstoffe – ausgeschüttet werden. Wir können uns diese Botenstoffe wie einen Dünger vorstellen, der immer ausgeschüttet wird, wenn wir einer Situation eine besondere Aufmerksamkeit zuteil werden lassen. Dieser Dünger führt dazu, dass die erlebte Situation sich besonders nachhaltig im Gedächtnis verankert. Wir lernen also, weil wir der Situation eine besondere Aufmerksamkeit schenken, weil wir sie als persönlich bedeutsam einstufen.



Prof. Dr. Gerald Hüther

### Ohne diesen Dünger findet also kein wirkliches Lernen statt?

Richtig. Das Gehirn ist eben kein Muskel, der sich systematisch trainieren lässt. Die Vorstellung, die ja immer noch weit verbreitet ist, dass man mit Gehirnjogging oder wie auch immer genannten Trainingsprogrammen für das Gehirn irgendetwas lernen lässt, ist längst überholt. Wir sind keine programmierbaren Maschinen.

### Was bedeutet diese Erkenntnis für das Lernen im Studium? Sind wir alle auf einem falschen Weg?

In der Tat haben unsere Bildungsinstitutionen, sowohl die Schule als auch die Universität, die Erkenntnisse der Neurobiologie noch nicht in die Praxis transformiert. Viele Studierende lernen nicht, weil sie ein intrinsisches Interesse an ihrem Fach haben, sondern weil sie am Ende mit Noten belohnt beziehungsweise bestraft werden. Die wenigsten können die Begeisterung aufbringen, die es braucht, um fachliche Zusammenhänge wirklich nachhaltig im Gehirn zu



Freude an Bewegung beim Sport ohne „äußere Schweinehunde“

verankern. Man könnte auch sagen: Vielen Studierenden ist der Inhalt eigentlich egal. Es geht ihnen um das Ergebnis, also um gute Zensuren. Sie sind dann nicht mit dem Stoff verbunden sondern einzig und allein mit dem Ergebnis in Form von Bewertungen.

**Das derzeitige Studiensystem scheint eine solche Entwicklung eher noch zu verstärken. Die Studierenden klagen öffentlich über hohe Prüfungsbelastungen und ständigen Notendruck.**

Aus neurobiologischer Perspektive ist das eine katastrophale Situation, denn das bedeutet, dass man eigentlich keine Freude am Lernen sondern nur Freude an guten Zensuren hat. Eine solche Konstellation führt dazu, dass man sein Leben nur noch

auf den Erfolg ausrichtet ohne ein wirkliches Interesse am Inhalt zu haben. Leider scheitern daran später viele Hochschulabsolventinnen und Hochschulabsolventen, wenn sie in das Arbeitsleben eintreten. Wenn die wichtigsten Erfahrungen, die sie gemacht haben, darin bestehen, auswendig zu lernen und ihr Leben an Belohnungssystemen auszurichten, lernen sie nicht, wie man verschiedenartigste Probleme löst. Oft scheitern sie dann schon an der ersten komplexen Aufgabe, die ihnen übertragen wird. Es fällt diesen Absolventinnen und Absolventen oft extrem schwer, sich in andere Menschen hinein zu versetzen, Handlungen systematisch zu planen und Kommunikation erfolgreich zu gestalten. Das kann nicht funktionieren.

### **Ist unser derzeitiges Studiensystem damit grundsätzlich gescheitert?**

Es gibt genügend Beispiele, die zeigen, dass es auch in unserem Hochschulsystem funktionieren kann, ein anderes, erfahrungsorientiertes Lernen zu entwickeln. Wir haben viele Dozentinnen und Dozenten, die es intuitiv schaffen, die Studierenden für eine Fragestellung zu begeistern und die ihnen damit ganz wertvolle Erfahrungen ermöglichen. Insgesamt fällt es den Hochschulen aber noch recht schwer, ein solches praxisnahes Lernen systematisch zu ermöglichen. Die Möglichkeiten etwas gemeinsam zu entdecken und zu gestalten sind in der fachlichen Ausbildung in der Regel gering. Allerdings gibt es an Hochschulen noch zahlreiche andere Institutionen, die ein solches Erfahrungslernen ermöglichen und eigene Gestaltungsoptionen für die Studierenden bereitstellen. Der Hochschulsport gehört hier sicherlich auch dazu.

### **Apropos Sport, welche Bedeutung haben Bewegung und Sport aus neurobiologischer Perspektive für das Lernen?**

Bewegung ist prinzipiell immer mit Erfahrungen verbunden. Ich kann mich praktisch nicht bewegen, ohne dabei auch eine Erfahrung zu machen. Neurobiologisch ist es von besonderer Bedeutung, dass am Anfang der individuellen Entwicklung die Bewegung im Mittelpunkt steht. Man könnte auch sagen, dass das frühkindliche Lernen immer auch etwas mit Bewegung zu tun hat. Bewegungen sind aus dieser Perspektive immer auch Selbsterfahrungen, die es uns erlauben, unseren Körper besser kennen zu lernen und unsere Umwelt zu erschließen. Insofern ist Bewegung für unsere Entwicklung immantent wichtig.

### **Gilt das auch noch für junge Erwachsene, zum Beispiel für Studierende?**

Natürlich müssen wir hier differenzieren. Sport, der vornehmlich dazu dient, abzunehmen oder einem Schönheitsideal zu

entsprechen, ist sicherlich weniger erfahrungsintensiv und damit auch wenig relevant für die eigene Entwicklung. Bewegung und Sport werden immer dann besonders wertvoll sein, wenn sie dazu führen, mit sich selbst in eine Beziehung zu kommen, sich also ein Stück weit selbst zu erfahren. Die Psychologie nennt derartige Ereignisse Selbstwirksamkeitserfahrungen. Man erlebt sich also als handlungsfähig und entwickelt, vereinfacht gesagt, eine positive innere Haltung. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von einer wichtigen Metakompetenz, die es uns ermöglicht mit Problemen und Herausforderungen ganz anders umzugehen. Das gilt dann grundsätzlich für alle Altersstufen.

**Vielen Menschen fällt es schwer, regelmäßig Sport zu treiben oder sich anderweitig zu bewegen. Welchen Tipp hat die Neurobiologie zur Überwindung des sogenannten inneren Schweinehundes?**

Der innere Schweinehund müsste aus neurobiologischer Perspektive eigentlich äußerer Schweinehund heißen. Denn die Einstellung zum Sport und zur Bewegung geht in der Regel auf soziale Lernprozesse zurück. Wenn wir uns Kinder und ihren Bewegungsdrang anschauen, dann müssen wir feststellen, dass alle Menschen mit einer großen Freude an der Bewegung auf die Welt kommen. Noch im Grundschulalter spielt dieser Bewegungsdrang eine große Rolle. Viele Menschen verlernen dann aber im Laufe ihres Lebens die Freude und den Spaß an der Bewegung. Dies liegt zumeist daran, dass wir Erfahrungen mit Sport und Bewegung machen, die mit negativen Emotionen verbunden sind. Der traditionelle Sportunterricht hat viele solcher Situationen generiert. Man denke nur an das Turnen oder das Zusammenstellen von Mannschaften. Interessant dabei ist, dass solche ungünstigen Erfahrungen nie allein gemacht werden. In der Regel sind andere Menschen dabei, die das Verhalten abwerten. Viele

Kinder erleben in solchen Situationen ein Gefühl des „Ausgegrenzt-Seins“. Sie fühlen sich schlichtweg nicht wohl. Neurobiologisch gesprochen verdichten sich diese negativen Erfahrungen dann als neuronale Netzwerke in der präfrontalen Rinde des Gehirns. Zukünftige Situationen, die einen ähnlichen Charakter aufweisen, werden dann mit den gleichen Gefühlen verknüpft. Man hat letztendlich die Lust am Sport verlernt. Das Kind entwickelt eine innere Einstellung beziehungsweise Haltung, die Sport und Bewegung als negativ bewertet. Es hat noch keiner aufgehört sich zu bewegen, wenn nicht ein anderer da gewesen ist, der ihm gesagt, dass er es nicht kann oder, nicht richtig macht.

**Wir haben also keine Chance, unsere in der Kindheit gewonnenen Einstellungen zu revidieren?**

Das Problem ist Folgendes: Wenn Sie erst einmal eine solche innere Haltung entwickelt haben, dann wird es schwer, diese abzulegen. Diese einmal entstandene Haltung prägt und steuert das Denken, das Verhalten, die Handlungen und letztendlich sogar die Gefühle. Wir können uns solche inneren Haltungen als eine Art Metainstanz vorstellen, die alle untergeordneten Strukturen lenkt. Es bringt also nichts, an diesen untergeordneten Ebenen anzusetzen. Die Vorstellung, man könnte durch Belohnung oder Bestrafung das Verhalten von Menschen ändern, hat uns in der Vergangenheit stark beeinflusst. Es gab und gibt immer noch unzählige Programme, die darauf abzielen, unser Verhalten umzupolen. Denken Sie an das Ernährungs- oder das Bewegungsverhalten. Nachhaltig ist das nicht – ganz im Gegenteil.

**Gibt es aus neurobiologischer Sicht keine andere Möglichkeit, diese inneren Haltungen aufzubrechen?**

Wir können solche inneren Haltungen schon verändern, aber nicht indem wir erklären,

was gut oder schlecht ist. Rein kognitiv kommen wir hier nicht weiter. Auch durch rein emotionale Interventionen, die sogenannte Kuschelpädagogik, erreicht man nicht viel. Das Einzige, was nachhaltig funktioniert, ist neue positive Erfahrungen zu machen, die sich dann als neue innere Haltung in unserem Gehirn als Netzwerke abbilden. Was wir machen müssten, ist nicht Menschen zu manipulieren und ihnen ein gewünschtes Verhalten nahe zu legen, sondern wir müssen ihnen Gelegenheiten offerieren, die solche positive Erfahrungen ermöglichen. Das erreicht man dadurch, dass man neue Erfahrungsräume schafft, in denen Studierende beispielsweise erfahren, dass Sport auch unglaublich viel Spaß machen kann. Wiederholen sich solche Erfahrungen, dann können sich die alten, negativen Haltungen auflösen. Man verknüpft eine bestimmte Handlung mit einem anderen, positiven Gefühl. Man vernetzt sie neu.

**Welchen Tipp haben Sie für die Studierenden von heute?**

Lösen Sie sich von externen Anforderungen und Erwartungen und fokussieren Sie sich auf Ihre eigene Entwicklung. Richten Sie sich nicht ein in einer Situation, die nur noch durch Prüfungen und Noten bestimmt ist, sondern schauen Sie nach Möglichkeiten, Aufgaben zu meistern und an Herausforderungen zu wachsen. Für das Studium muss eigentlich der altbekannte Satz gelten: „Der Weg ist das Ziel“ und nicht umgekehrt. Suchen Sie nach Möglichkeiten und Gelegenheiten, Erfahrungen zu machen – im Studium selbst und auch drum herum. Es ist sicherlich nicht einfach, sich von den formalen Anforderungen des Studiums ein Stück weit zu befreien. Aus neurobiologischer Sicht kann ich nur sagen: Es lohnt sich!

Herr Prof. Hüther, wir danken Ihnen für dieses Gespräch!

■ Das Gespräch führte Dr. Arne Göring

# Mentoring im Sport – eine Erfolgsgeschichte

Im Jahr 2002 wurde die Idee des adh-Mentoringprojekts Tandem für junge Frauen im Hochschulsport geboren. Angeregt durch Mentoring-Programme für Wissenschaftlerinnen an Hochschulen wurde in den Verbandsgremien und mit Unterstützung von verschiedenen Führungskräften und Sportreferentinnen aus dem Hochschulsport angeregt diskutiert, wie die Mentoring-Strategie auf die ehrenamtlichen und hauptberuflichen Strukturen im örtlichen wie bundesweiten Hochschulsport erfolgversprechend übertragen werden kann. Erklärtes Ziel war es, jungen Frauen, die sich als Sportreferentinnen oder hauptberufliche Mitarbeiterinnen im Hochschulsport engagieren, Wege zu Führungspositionen im (Hochschul-)Sport zu eröffnen.

Mit der Unterstützung von etablierten und erfahrenen Führungspersonlichkeiten aus dem Umfeld des Hochschulsports beziehungsweise des adh erhielten junge Frauen die Möglichkeit, Einblicke in die Strukturen des (Hochschul-)Sports, in Berufsfelder und in relevante Netzwerke zu erhalten. Darüber hinaus wurden in den Tandems aus Führungs- und Nachwuchskraft (Mentor/in und Mentee) in vielfältiger Weise und auf oftmals sehr persönlicher Ebene individuelle Karrierewege geschmiedet und spannende gemeinsame Projekte gemeistert. Mittlerweile gilt das Tandem-Projekt mit seinen bislang vier Durchgängen als kleine Kaderschmiede zukünftiger weiblicher Führungskräfte im Sport. Rund 32 junge Frauen konnten seit dem ersten Startschuss im Jahr 2003 von dem außerordentlichen Engagement renommierter Führungskräfte im Sport und Hochschulsport profitieren.

## Nachhaltige Strategie für den organisierten Sport

In den vergangenen rund zehn Jahren hat sich eine Vielzahl weiterer Mentoring-Programme im organisierten Sport etabliert. Das jüngst im Juli 2011 durchgeführte Werkstattgespräch „Mentoring im Sport“ auf Einladung des Sportministeriums und des Landessportbundes NRW hat deutlich gemacht, wie vielfältig die Mentoring-Idee in den Landessportbünden und Fachverbänden umgesetzt wird. Gemeinsam ist allen das erklärte Ziel der Frauenförderung auf dem Weg in mehr Verantwortungsübernahme im Sport. Frauen sind in der Führung im Sport und in Sportorganisationen noch immer gemäß ihres Mitgliederanteils deutlich unterrepräsentiert. Die Konsequenz ist, dass die Potenziale, Stärken und Perspektiven weiblicher Führungspersonen nicht genutzt werden (können). Der Sportentwicklungsbericht 2008 hat aufgezeigt, dass Sportorganisationen, die in ihrer Führungsriege auf Perspektivenvielfalt setzen, Anforderungen besser begegnen können, als diejenigen mit einseitig männlich besetzten Gremien. Unterstützen können hier Maßnahmen zur Herstellung von Chancengleichheit, die sowohl an der Veränderung von stereotypen Vorstellungen von Kompetenzen von Frauen und Männern ansetzen als auch strukturelle Wandlungsprozesse im Sinne einer strategischen Personalentwicklung im Ehrenamt wie im Hauptamt unterstützen. Mentoring-Programme scheinen diesbezüglich eine gute Grundlage zu bilden (vgl. Dahmen, 2008).

## Mentoring, Qualifizierung und Networking

Ein weiteres Ergebnis des Werkstattgesprächs ist die Erkenntnis, dass sich in den

meisten Programmen die drei zentralen Bausteine Mentoring, Qualifizierung und Netzwerke fest etabliert haben. So wird neben der engen Zusammenarbeit von Mentorinnen beziehungsweise Mentoren und Mentees ein speziell angepasstes Bildungsprogramm zum erweiterten Erwerb von „Führungskompetenzen“ angeboten. Zudem werden viele Ideen und Ressourcen in den Aufbau von Netzwerken aus Programm-Teilnehmerinnen und weiteren Interessierten gesteckt. Als größte Herausforderung in naher Zukunft gilt die dauerhafte Implementierung der Mentoring-Strategie in den organisierten Sport auch über Einzel-Projekte hinaus, da personelle wie finanzielle Ressourcen auf Dauer gestellt werden müssen, was vielen Organisationen noch schwer fällt. Die sicherlich beste Überzeugungsarbeit kann hier durch die Erfolgsgeschichten der bisherigen Teilnehmerinnen geleistet werden.

■ Dr. Britt Dahmen, Uni zu Köln

### Literatur

Dahmen, Britt (2008). Mentoring und Chancengleichheit im Sport. Köln: Sportverlag Strauß.

## Katrin Gauler

**03/04:** Tandem mit Bernd Lange  
**heute:** Referatsleiterin Breitensport im Hamburger Sportbund



Das Projekt bedeutete für mich eine Herausforderung, da während der Projektzeit eine Auseinandersetzung mit seinen persönlichen Zielen und Interessen schon anstand. Da hieß es damals „Butter bei die Fische“. Inzwischen ist das Tandem Nord mit Bernd Lange ein wichtiger Impulsgeber für meine berufliche Entwicklung.

## Weitere Infos...

zu den bisherigen Mentees gibt es auf [adh.de/Projekte](http://adh.de/Projekte)



### Jetta Leena Ramcke

**09/10:** Tandem mit Dr. Verena Burk

**heute:** Studentin des Sonderschullehramtes, Mitglied im adh-Vorstand

Mich begeistert die Nachhaltigkeit des Projekts, meine Tandemgruppe, sowie der erweiterte Kreis von ehemaligen Teilnehmerinnen, der weiterhin sehr aktiv Kontakt, auch mit den Mentoren, hält. Ich bin gespannt auf die „Neuaufgabe“ des Projekts sowie das Netzwerktreffen in 2012.

## Bisherige Mentees

**03/04** Steffi Fiebig, Kathrin Gauler, Jennifer Greune, Jule Hannss, Meike Henning, Andrea Rolfsmeier, Kathrin Schneider, Mareike Schwedt **05/06** Julia Beranek, Anna Bornhoff, Conny Fittke, Stephanie Grosch, Michaela Röhrbein, Katharina Schönberger, Britta Ufer **07/08** Dorit Deeken, Christin Grale, Martina Merz, Silja Schröder, Julia Töws, Anna Voss, Tina Winkelmann, Pamela Wittfoth **09/10** Daniela Franck, Carolin Hartwig, Daniela Hoyer, Carina Matthaei, Kathrin Obermeier, Jetta Leena Ramcke, Maren Schulze



### Pamela Wittfoth

**07/08:** Tandem mit Jörg Verhoeven

**heute:** Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Hochschulsportzentrum der Universität des Saarlandes

Durch Mentoring wurde ich gezielt in Netzwerke des Hochschulsports, aber auch in solche, die über das Hochschulsport- und Universitätsgeschehen hinausgehen, eingebunden. Mein Mentor konnte mich in der Phase meiner Berufsfindung und in der darauffolgenden beruflichen Anfangsphase durch seine vielseitige Kompetenz und seine große Hilfsbereitschaft intensiv beraten und aktiv unterstützen. Ich habe in der Zeit eine starke persönliche Entwicklung erfahren, fühle mich sicherer in meinem eigenen Auftreten und bin glücklich, mich nun schon seit mehr als zwei Jahren aktiv in ein Berufsfeld einbringen zu können, welches mir unglaublich viel Freude bereitet.



### Michaela Röhrbein

**05/06:** Tandem mit Nora Wieneke

**heute:** Leiterin des Zentrums für Hochschulsport der Leibniz Universität Hannover, Mitglied im ACPE

Die Teilnahme am Tandem Projekt hat mir den Einstieg in mein jetziges Arbeitsfeld maßgeblich erleichtert und meine Leidenschaft für die Gremien- und Ausschussarbeit im organisierten Sport geweckt - mein Einsatz für Mädchen und Frauen im Sport wurde hier fundiert. Ich freue mich, dass im adh in diesem Bereich verschiedene vorbildliche Projekte - weiterhin - gefördert werden.

# Generationswechsel und Chancengleichheit

**Als Ergänzung zum Mentoringprojekt Tandem startete der adh im vergangenen Jahr das Projekt „Generationswechsel“. Ziel war, den Generationswechsel im Hochschulsport zu begleiten und Mitarbeitende – insbesondere Frauen – mit Leitungsambitionen auf Führungsaufgaben vorzubereiten. Die Angebote, die über ein Jahr liefen, nutzten unter anderem zahlreiche ehemalige Mentees.**

Im März 2012 findet das dritte Tandem-Netzwerktreffen im Berliner Wannsee Forum statt. Alle zwei Jahre treffen sich die ehemaligen Mentorinnen, Mentoren und Mentees zum persönlichen Austausch, der neben dem Kontakt in den digitalen Netzwerken unerlässlich ist. Ein Wiedersehen gab es für viele Mentees auch beim durch den vom DOSB-Innovationsfonds geförderten Seminar „Frauen in Führung“ im Herbst 2010. Diese Veranstaltung kann rückblickend als Kick-Off für die adh-Seminarreihe für „Angehende Führungskräfte im Hochschulsport“ gewertet werden. Diese wurde im Rahmen der Begleitung des Generationswechsels im Hochschulsport mit der Zielsetzung konzipiert, Mitarbeitende mit Leitungsambitionen auf Führungsaufgaben vorzubereiten. Es wurden unter anderem Themen der Personal- und Verhandlungsführung behandelt, das letzte Thema der aktuellen Reihe befasst sich mit Qualitätsmanagement im Hochschulsport.

## Besondere Herausforderungen für Frauen-Karrieren

Der Austausch mit Expertinnen innerhalb der Seminarreihe und des Tandem-Netzwerks zeigt, dass trotz positiv veränderten Arbeitsbedingungen und familienfreund-

lichen Hochschulen „Frauen-Karrieren“ – mit oder ohne Familie – charakteristische Herausforderungen aufweisen. Ein Aspekt ist beispielsweise die geschlechtsspezifische Kommunikation. Frauen denken eher in Netzwerken und Männer in Hierarchien. Dies kann bei Verhandlungen und Präsentationen zu Missverständnissen führen, die eigens Frauen zum Nachteil gereichen. Auf dem Weg nach oben können auch noch bestehende vornehmlich männlich dominierte Gremien oder Institutionen mit ihren gewachsenen Spielregeln zu einer Stolperfalle für Frauen werden. Experten sagen, dass solche Strukturen bei einem Frauenanteil von etwa 30% aufbrechen.

## Frauen fit für Führung

Um den Generationswechsel für eine Veränderung dieser Situation zu nutzen, wurden zwei Veranstaltungen der adh-Seminarreihe ausschließlich für Frauen konzipiert. In den Seminaren beschäftigten sich die Teilnehmerinnen unter anderem mit den „Spielregeln der Macht“ und mit geschlechtsspezifischen Besonderheiten im Umgang mit Macht und Verantwortung. Eine wichtige Erkenntnis war dabei für die Frauen, dass es nicht darum geht, sich diesen Spielregeln anzupassen, sondern diese zu erkennen. Gesprächsführungs- und Verhandlungstrainings ergänzten das Programm.

## Hoher Bedarf an spezifischen Angeboten

Die Rückmeldungen der Teilnehmenden verschiedener adh-Bildungsangebote und Projekte sowie Schreiben aus der Mitgliedschaft zeigen einen deutlichen Bedarf an spezifischen Angeboten für Studierende, Sportreferentinnen und -referenten, Mit-

arbeitende sowie Führungskräfte im Hochschulsport auf. Die zwei Bausteine zur Begleitung des derzeitigen Generationswechsels, das Mentoringprojekt Tandem und die Seminarreihe für angehende Führungskräfte, müssen jedoch aus finanziellen und personellen Gründen abwechselnd durchgeführt werden. Weitere Bausteine zur Begleitung des Generationswechsels stellen der Ratgeber zur Erstellung von Stellenausschreibungen und ein Beratungsangebot für Hochschulsporteinrichtungen bei einem anstehenden Leitungswechsel durch den adh-Vorstand dar. Eine kontinuierliche Überprüfung der laufenden Projekte und Seminare durch den Ausschuss für Chancengleichheit und Personalentwicklung sowie durch den Ausschuss für Breitensport, Bildung und Wissenschaft, soll auch künftig ein am Bedarf der Mitgliedschaft ausgerichtetes Angebot gewährleisten.

## Fortsetzung des Erfolgsprojekts Tandem

So soll im Frühjahr 2013 die Erfolgsgeschichte des Mentoringprojekts Tandem nach zwei Jahren Pause fortgesetzt werden. Dafür ist es unerlässlich, dass ehemalige Mentees das Projekt ehrenamtlich betreuen, finanzielle Ressourcen bereitgestellt werden und erfahrene Führungskräfte ihr Wissen weitergeben, um aktiv den Generationswechsel zu begleiten. Julia Töws, ehemalige Mentee und Leiterin des Hochschulsports der BA Stuttgart ist bereit, die Koordination des Tandem-Projekts 2013/14 federführend zu übernehmen.

■ Michaela Röhrbein, Mitglied des ACPE

### Literatur

- ACPE (2011). adh-Frauenförderplan 2011.
- European Commission (2010). More Women in Senior Positions. Key to economic stability and growth.
- Knaths, Marion (2007). Spiele mit der Macht.
- Kramer, Vicki W., Konrad, Alison M. and Erkut, Sumru (2006). Critical Mass on Corporate Boards: Why Three or more women enhance governance.



40 Jahre MLP Finanzberatung:  
ganzheitlich, unabhängig, individuell.

Wir belohnen Kundentreue.  
Lassen Sie sich überraschen!  
[www.40jahremlp.de](http://www.40jahremlp.de)



Finanzberatung, so individuell wie Sie.

# Sommer-Universiade 2011: Start here – make a difference



Nur die Teilnehmerliste der 26. Sommer-Universiade in Shenzhen verrät, dass es sich eben nicht um die Olympischen Spiele handelte. Den Athleten selbst wird das egal gewesen sein – sich olympisch fühlen konnten sie dank der chinesischen Perfektion allemal.



Es war der Weg zum Flughafen, der die Athleten nochmal unweigerlich daran erinnerte, Teil von etwas Großem gewesen zu sein. Der Weg aus Shenzhen (China) führt vorbei an der 20 Meter großen, immer brennenden Fackel, mit deren Entzündung am 12. August 2011 die 26. Sommer-Universiade eröffnet worden war. Der Blick aus dem Busfenster auf die gewaltige Flamme war für die 7.132 Studierenden aus 151 Ländern, die nach der pompösen Schlussfeier die Heimreise antraten, die Krönung einer einzigartigen Erfahrung. Und für einige zugleich ein Symbol für die nächste große Herausforderung.

## Schielen auf Olympia

„Nach den Olympischen Spielen ist die Universiade das größte Sportereignis“, sagte Jenny Elbe. Die Dreispringerin erreichte in Shenzhen zwar keinen Podestplatz, trotzdem war die Universiade eine gelungene Generalprobe für Olympia: „Man schießt da jetzt schon fast mit zwei Augen drauf.“ Neue, fast immer ausverkaufte Sportstätten, 160.000 Volunteers, ein Athletendorf, das vielen deutschen Kleinstädten Konkurrenz machen würde – das chinesische Organisationskomitee hat wie bei den Olympischen Spielen in Peking 2008 alles daran gesetzt, Perfektion zu demonstrieren.

## Neue Dimensionen

„Die Größe dieser Veranstaltung war etwas komplett Neues“, sagte Olaf Tabor, Delegationsleiter der deutschen Mannschaft. Im Vergleich zum vorherigen Teilnehmer-Rekord (Bangkok) stieg die Anzahl der Athleten um 1.597. „Das zeigt, welche Bedeutung der Hochschulsport inzwischen gewonnen hat“, sagte Claude-Louis Gallien, Präsident des Weltverbandes FISU. Damit steigt natürlich auch der sportliche Anspruch, sowohl der Delegationen als auch der Zuschauer. „Das hat hier den einen oder anderen emotional vor eine Situation gestellt, die absolut olympia-ähnlich ist – und genau deswegen sind sie ja hier“, sagte Tabor.

Zu beobachten war der Olympische Gedanke vor allem im Athletendorf. Abseits der Wettkampfstätten fand zu jeder Tageszeit ein reger Austausch der Kulturen statt. Schon Tage vor der Schlusszeremonie hatte vor den Wohngebäuden eine Kleidertauschbörse geöffnet, in der die Sportlerinnen und Sportler sich mit den Trainingsanzügen anderer Delegationen eindecken konnten.

## Mit Teamgeist zum Erfolg

Der adh war mit 118 Athleten ins Reich der Mitte gereist, sie erreichten zwei Gold-, sechs Silber- und sechs Bronze-Medaillen. Alles weitere ist mit Zahlen nicht zu bewerten: „Die Universiade ist ein unverzichtbarer Faktor für den deutschen Nachwuchsleistungssport“, sagte Tabor. Um zu lernen, mit dem Druck der frenetisch jubelnden Zuschauer umzugehen und persönliche Bestleistungen abzurufen, wenn es darauf ankommt.

Die extrem gute Stimmung und der Zusammenhalt in der deutschen Mannschaft war nicht nur bei den abendlichen Medaillenfeiern in Block C1 des Athletendorfes zu sehen. „Jeder, der frei hatte, ist zu den Wettkämpfen gegangen und hat da kräftig angefeuert“, sagte Freiwasserschwimmer Christian Reichert. Mit sichtbarem Erfolg: Als zu Beginn des Vorrundenspiels der Basketballer gegen Tschechien die chinesischen Zuschauer noch von den Volunteers animiert werden mussten, packten die 60 deutschen Sportler im Publikum die La Ola aus – insgesamt 20 Mal schwappte die Welle durch die Halle.

## Startschuss für mehr

„Start here – make a difference“ war in Shenzhen an jeder Ecke zu lesen, das Motto der Universiade hat seinen Zweck erfüllt. Für die Athleten waren die Spiele ein Startschuss für die nächste große Herausforderung – für China ein weiterer Meilenstein zur Öffnung des Landes.

■ Jan Mies und Lukas Müller, sid

## Erfolgreiches Abschneiden der deutschen Mannschaft

Zehn Tage lang waren rund 11.000 studentische Spitzensportler und deren Betreuer aus 151 Nationen zu Gast in der südchinesischen Metropole Shenzhen. Der adh blickt auf eine erfolgreiche und rundum gelungene Sommer-Universiade 2011 zurück.

Der adh war bei der 26. Sommer-Universiade mit einer Delegation von 185 Personen vertreten. Die deutschen Aktiven waren in den 18 Sportarten Basketball (Männer), Badminton, Beachvolleyball, Bogenschießen, Fechten, Gewichtheben, Golf, Judo, Leichtathletik, Radsport, Schach, Sportschießen, Schwimmen, Segeln, Taekwondo, Tennis, Tischtennis und Wasserspringen aktiv. Insgesamt brachten es die 118 Athletinnen und Athleten in Shenzhen auf 149 Starts in 118 Wettbewerben.

### 56% der deutschen Athleten erreichen Finalplatzierung

Das Abschneiden der deutschen Mannschaft bei der Universiade bewertet adh-Sportdirektor Thorsten Hütsch als großen Erfolg: 56% der deutschen Sportlerinnen und Sportler haben Finalplatzierungen (Plätze eins bis acht) erreicht, 78% der deutschen Athletinnen und Athleten Platzierungen unter den besten Zwölf. Thorsten Hütsch erläutert: „Im Hinblick auf die Finalplatzierungen konnte sich die deutsche Mannschaft im Vergleich zur vergangenen Universiade in Belgrad um 6% verbessern. Dass diese Steigerung trotz eines erneuten Anstiegs des Leistungsniveaus der Teilnahmefelder erreicht werden konnte, ist ein großer Erfolg für das deutsche Universiade-Team 2011.“ Was die Anschlussplatzierungen anbelangt, konnte das gute Gesamtergebnis der Uni-

versiade in Belgrad 2009 gehalten werden, was erneut eine deutliche Verbesserung gegenüber den Universiaden 2005 (73%) und 2007 (74%) darstellt.

### 14 Medaillen fürs adh-Team

Auch die Medaillenbilanz kann als rundum erfreulich bezeichnet werden: Das deutsche Team feierte insgesamt 14 Medaillen, zwei Mal Gold, sechs Mal Silber und sechs Mal Bronze. Über Edelmetall freuten sich die deutschen Schützen (4), Judoka (2), Leichtathleten (2), Radsportler (2), Beachvolleyballerinnen (1), Schwimmer (1), Segler (1) und Taekwondoka (1). Im Ranking nach der Gesamtanzahl erzielter Medaillen landete die deutsche Mannschaft auf Platz 17 der Nationenwertung.

„Zwar haben wir drei Medaillen weniger als in Belgrad 2009 gewonnen, aber dennoch ist dies ein sehr gutes Resultat für die verjüngte Universiade-Mannschaft 2011, in der hauptsächlich B-Kaderathletinnen und -athleten vertreten waren“, erläutert Thorsten Hütsch. Leider hatten die deutschen Wettkämpferinnen und Wettkämpfer auch reichlich Pech. Sie haben sich zehn Mal direkt hinter dem Bronzemedailienrang platziert und dabei Edelmetall äußerst knapp verpasst.

### Anziehungspunkt für Stars und Nachwuchsathleten

Delegationsleiter Olaf Tabor bewertet die 26. Sommer-Universiade in Shenzhen als weiteren beeindruckenden Nachweis chinesischer Ausrichtungskompetenz. „Diese Universiade hat in sportlicher, logistischer und organisatorischer Hinsicht neue Maßstäbe gesetzt und Dimensionen erreicht, die man sich in Europa kaum vorstellen kann. So überrascht es nicht, dass in nahezu allen Sportarten Weltniveau am Start war“, sagt Tabor. Für viele etablierte Spitzensportlerinnen und Spitzensportler ist die Universiade immer wieder ein Anziehungspunkt



Freude über Gold: Karla Borger und Britta Büthe

und Gelegenheit, sich gerade im vorolympischen Jahr international zu bestätigen. Eine Universiade-Teilnahme bietet aber auch Nachwuchssportlerinnen und -sportler eine ideale Chance, in den internationalen Spitzensport vorzustoßen und wichtige Erfahrungen zu sammeln. „Zwar setzt sich diese Erkenntnis zunehmend auch bei unseren Spitzensport-Partnern in Deutschland durch, aber leider mussten wir in den Universiade-Kernsportarten Schwimmen und Leichtathletik aufgrund der unmittelbaren Nähe zu den Weltmeisterschaften auf die

Entsendung von aktuellen WM-Teilnehmern verzichten. Aber auch bei einer Reihe von weiteren Sportarten gestaltete sich die Teilnahme von Top-Kadern an der Universiade aufgrund parallel stattfindender Weltcups und vorolympischen Wettbewerben als äußerst schwierig“, erläutert Olaf Tabor. „Wir wünschen uns, dass wir für die kommende Universiade 2013 in Kazan (Russland) erneut ein leistungsfähiges Team aus Spitzen- und Nachwuchskräften für Deutschland nominieren und so an die Erfolge dieser Universiade anknüpfen können“, so Olaf Tabor.



Johannes Lischka

## Die Sportarten-Ergebnisse im Überblick

### Badminton

Durch die hohe Leistungsdichte in den teilnehmenden Nationen war es für die europäischen Länder kaum möglich, in die Viertelfinals der einzelnen Wettbewerbe vorzudringen. Aus dem deutschen Team konnte dennoch das Mixed Carla Nelte (Uni Duisburg-Essen)/Josche Zurwonne (Uni des Saarlandes) eine Viertelfinalplatzierung erlangen. Alle übrigen Aktiven sowie das Gesamtteam erreichten neunte Plätze. Bundestrainer Boris Reichel, der die Mannschaft betreute, war mit den Leistungen und der Entwicklung der deutschen Aktiven zufrieden und sieht einen Großteil der Universiade-Mannschaft im Kader für den Olympiazklus nach London 2012.

„Die Wettkämpfe bei der Universiade waren nicht nur bis ins Detail geplant und organisiert, sondern auch sportlich hochrangig besetzt. Die ganze Organisation war sehr professionell und die Stimmung vor, während und nach den Wettkämpfen sehr angenehm und motivierend. Das eigene positive

Abschneiden mit Platz fünf vollendet einen fantastischen und unvergesslichen Wettkampf, der mich sportlich und persönlich weitergebracht hat.“

■ Josche Zurwonne

### Basketball

Das Universiade-Basketballteam, das im DBB als A-2 Mannschaft geführt wird, konnte zum fünften Mal in Folge die Zielsetzung „Viertelfinale“ erreichen. Nach einer umfangreichen Vorbereitung sowie dem Gewinn des Nationen-Cups in Münster entschied die deutsche Mannschaft auch alle fünf Gruppenspiele des Universiade-Turniers für sich. Im Viertelfinale war der spätere, souveräne Universiade-Sieger Serbien eine Nummer zu groß. Der sechste Platz ist ein guter Erfolg, der auf die sehr gute taktische Ausrichtung des deutschen Teams und die mannschaftliche Geschlossenheit zurückzuführen ist. Ob und wie viele Spieler des Universiade-Kaders in den Kreis der A-Nationalmannschaft überführt werden können, bleibt abzuwarten.

„Natürlich waren wir nach dem verlorenen Viertelfinale alle ziemlich enttäuscht, letztlich muss man aber sehen, dass wir sechs von acht Spielen gewonnen und ein wirklich gutes Turnier gespielt haben. Vor allem im Vergleich zur letzten Universiade, in der wir nur zwei Mal als Sieger vom Feld gegangen sind, war es eine gute Steigerung.“

■ Johannes Lischka

### Beachvolleyball

Zur Universiade-Premiere im Beachvolleyball waren alle führenden Nationen mit ihren besten Perspektivteams am Start. Für die deutschen B-Kaderteams und Bundestrainer Jörg Ahmann war die Universiade eine wichtige internationale Standortbestimmung sowie eine sehr gute Erfahrung für die weitere Entwicklung. Lediglich für das Team Dollinger (HS Darmstadt)/Stiel (HS Ansbach) kam das Turnier, das unter extremen klimatischen Bedingungen abließ, etwas zu früh. Die übrigen Teams konnten gut mithalten und mindestens Achtelfinalplatzierungen erreichen. Gekrönt wurde die hohe Leistungsbereitschaft der deutschen Teams durch den Gewinn der Goldmedaille des Frauenteam Britta Bütthe (Uni Hohenheim)/Karla Borger (HS Ansbach). Damit holten die beiden die erste Universiade-Teammedaille seit 1999.

„Die Unterstützung der deutschen Athleten war unglaublich. Zwar hatten sich viele bei unseren Spielen vorher angekündigt, doch mit so vielen Zuschauern hätten wir nicht gerechnet. Als wir beim Finale auf den Court kamen, riefen sofort alle: Deutschland!“

▪ Britta Bütke

## Bogenschießen

Die Bogensportwettbewerbe waren quantitativ und qualitativ sehr gut besetzt. 201 Aktive aus 34 Nationen bildeten ein hochklassiges internationales Startfeld, das nur geringfügig unter dem Leistungsniveau der Weltmeisterschaft einzustufen ist. Da sowohl Korea als auch andere führende Bogensportnationen ihre A-Teams entsandt hatten, waren Finalplatzierungen auch bei Erbringung der Normenleistungen nur sehr schwer zu erreichen. Alle deutschen Aktiven der olympischen Recurve-Bogenklasse haben ihre Qualifikationsleistungen unter den sehr schwierigen Bedingungen bestätigt. Diese Leistungen reichten im männlichen Bereich für eine Top-Platzierung. Hier erzielte Rafael Poppenbourg (TU Berlin) den sechsten Platz. Alle übrigen Wettbewerbe wurden mit den Plätzen neun oder 17 abgeschlossen.

„Da ich als Compoundschützin eine nichtolympische Disziplin ausübe, war die Sommer-Universiade mein Olympia. Es war toll, einmal den Hauch des olympischen Flairs miterleben zu können und ich werde diese Universiade ewig in Erinnerung behalten.“

▪ Anja Baumgarten

## Fechten

Das Leistungsniveau des Universiade-Wettkampfes ist im Fechten mit dem eines Weltcup-Turniers zu vergleichen. Die ersten Sechs der Nationenwertung waren mit ihren A-Teams am Start und haben das Niveau bestimmt. Das deutsche Team, das sich aus drei Florettfechterinnen der zweiten Reihe des Deutschen Fechter-Bundes rekrutierte,

konnte die Erwartungen im Einzelwettbewerb nicht erfüllen und erreichte keine Finalplatzierung. Im Mannschaftswettbewerb gelang ein achter Platz, der zumindest teilweise zufriedenstellen konnte.

„Der Wettkampf war bestens organisiert und hatte einen sehr professionellen Charakter. Es war schön bei diesem Event sein Können unter Beweis stellen zu dürfen.“

▪ Katharina Schult

## Gewichtheben

Bei den Wettbewerben im Gewichtheben, die in 15 Gewichtsklassen mit jeweils rund 40 Starterinnen und Startern besetzt waren, wurde ein Niveau knapp unter dem der Weltmeisterschaft erreicht. Einzelne Gewichtsklassen befanden sich auf WM-Niveau, was durch Leistungen knapp unter Weltrekord sowie die Teilnahme amtierender Kontinentalmeister eindrucksvoll belegt werden kann. Darüber hinaus war das Leistungsgefälle innerhalb der Gewichtsklassen nur sehr gering. Die beiden deutschen Starter, die sich nach Aufnahme ihres

Studiums nicht mehr im Bundeskader des Fachverbandes befinden, konnten ihre Nominierungsleistungen bestätigen und mit persönlicher Bestleistung (Martin Herberg/HS Mittweida) sowie ein Kilogramm unter persönlicher Bestleistung (Markus Krümmel/Uni Leipzig) die Plätze sechs und zwölf erreichen.

„Der erste Eindruck war einfach überwältigend. Alles war neu, überall herrschte ständig Trubel und in der ganzen Stadt sah man Werbung für die Universiade“

▪ Martin Herberg

## Golf

Das Teilnahmefeld war mit 85 Männern und 73 Frauen gemessen an anderen internationalen Großereignissen relativ klein. Neben Deutschland waren zahlreiche Golfnationen mit ihren WM-Teams am Start. Die asiatischen Nationen waren im Vorfeld nur schwer einzuschätzen und überraschten mit sehr starken Spielerinnen und Spielern, die dem Universiade-Golfturnier WM-Niveau verliehen. Die deutschen Spielerinnen



Konzentration bei Roxanne Merkel



Laura Vargas-Koch in Aktion

und Spieler lieferten eine ordentliche Gesamtleistung ab, hatten aber immer wieder Schwächeperioden, die Top-Platzierungen verhinderten. Die Universiade war für sie insgesamt eine gute Vorbereitung auf die Weltmeisterschaft im kommenden Jahr und eine wichtige Erfahrung im Hinblick auf die Olympischen Spiele 2016.

„Soweit das Auge reichte sah man Sportler in ihren Nationaltrikots, die unter anderem in der Mensa, die 24 Stunden am Tag geöffnet war, ins Gespräch kamen.“

■ Pia Halbig und Lara Katzy

## Judo

Das Judoturnier war mit 467 Einzelstarterinnen und -startern aus 61 Nationen nicht nur eines der größten der Universiade, sondern qualitativ auch eines der besten. Die weltweit führenden Judonationen wie Japan, Korea, China und Nordkorea waren mit sehr starken Kämpferinnen und Kämpfern ange-reist. Bedingt durch die starken asiatischen Teams, die die Wettbewerbe dominierten (siehe Teamwettbewerbe), war das Niveau höher als bei einer Europameisterschaft. Die deutsche Mannschaft überraschte positiv und erreichte eine Silbermedaille durch Laura Vargas-Koch (TU Berlin) sowie eine Bronzemedaille durch Hannah Brück (KIT

Karlsruhe). Weitere fünf Mal kämpften die deutschen Judoka um Bronze, konnten sich aber trotz zum Teil deutlicher Überlegenheit nicht entscheidend durchsetzen oder wurden Opfer der streckenweise sehr schwachen Kampfritcherleistungen.

„Die ganze Atmosphäre hat mich sehr beeindruckt und überwältigt und ich war froh einen Tag ausruhen zu können, bevor mein erster Wettkampf startete, um meine Konzentration wiederzufinden.“

■ Laura Vargas-Koch

## Leichtathletik

Die Leichtathletik war geprägt durch ein noch größeres Starterfeld als bei vorherigen Universiaden, wobei sich die Teilnehmer auf sehr viele Nationen verteilten. Dominiert wurden die Wettbewerbe von China, Russland und der Ukraine sowie weiteren osteuropäischen und asiatischen Nationen. Das Abschneiden des sehr jungen deutschen Teams war wechselhaft und muss im Gegensatz zu den vergangenen Universiaden als eher schwach eingestuft werden. Obwohl alle Aktiven die relativ hohen Leistungs-normen erfüllt hatten, konnte nur die Hälfte des Teams diese Leistungen bestätigen. Dies waren vor allem diejenigen Aktiven, die intensiv für eine WM-Teilnahme gekämpft

hatten, bis zur Universiade aber so aufgebraucht waren, dass sie ihre Leistungen in Shenzhen nicht mehr toppen konnten. Trotz der Tatsache, dass keine aktuellen WM-Kader aus Deutschland am Start waren, ist die Medaillenbilanz mit einmal Silber durch Sophie Kleeberg (FU in Hagen) im Kugelstoßen und einmal Bronze durch Melanie Bauschke (HS Ansbach) im Weitsprung weit unter dem Anspruch der deutschen Leichtathletik.

„Ich bin sehr stolz darauf, unser Land auf der ganzen Welt würdig vertreten und eine Medaille für das deutsche Team gewonnen zu haben.“

■ Melanie Bauschke

## Radsport

Bei der Universiade-Radsportpremiere war das zehnköpfige adh-Team sowohl im Straßenrennen als auch bei den Bahnwettbewerben vertreten. Die Leistungsstärke bei den Bahnwettbewerben bewegte sich in der Spitze auf höchstem Niveau. Der deutsche Starter Philipp Thiele (HS Ansbach) erreichte einen sehr guten vierten Platz im Sprint und musste sich dabei im Halbfinale dem Europameister aus Russland geschlagen geben. Im Mannschaftszeitfahren zeigten die deutschen Männer- und Frauen-Teams eine tadellose kämpferische und taktische Leistung. Die Frauen Romy Kasper (TU Chemnitz), Lina-Kristin Schink (HU zu Berlin) und Jana Schemmer (FH Köln) sicherten sich Bronze, die Männer Grischa Janorschke (HS Ansbach), Christoph Pfungsten (FH Postdam), Mathias Belka (HS Ansbach) und Daniel Westmattmann (Uni Münster) Silber. Die Straßenrennen in Shenzhen wurden vom Radweltverband UCI mit entsprechenden Punkten honoriert, was ein Beleg für die hohe Anerkennung der Rennen ist.

„Ich habe immer an das Team geglaubt und wusste, wir haben ein gutes Team. Mich haben die zwei Medaillen unheimlich gefreut.“

■ Martin Würdehoff, Disziplinchef

## Schach

Das Niveau der Schachwettkämpfe bewegte sich in der Spitze auf internationalem Top-Niveau. China sicherte sich bei den Damen und Herren alle Medaillen, dicht auf folgten die osteuropäischen und asiatischen Nationen. Aus Westeuropa waren nur Deutschland, die Niederlande und die Schweiz vertreten. Die drei deutschen Akteure sind Mitglieder der Nationalmannschaft und wurden von Bundestrainer Uwe Bönsch betreut. Die Platzierungen von Arik Braun (TU Berlin), Judith Fuchs (Uni Leipzig) und Sarah Hooft (Uni Duisburg-Essen) entsprechen annähernd den Setzpositionen und belegen, dass alle Drei innerhalb ihrer Möglichkeiten geblieben sind. So ist auch der achte Platz im Teamwettbewerb zu beurteilen.

„Das Turnier war perfekt organisiert und die Athleten fanden optimale Bedingungen vor.“

■ Uwe Bönsch, Trainer

## Schwimmen

Beim Freiwasserwettbewerb bewiesen Antje Mahn (Uni Würzburg) und Christian Reichert (HfOV Wiesbaden) mit jeweils Platz fünf sowie Nadine Reichert (Uni Mainz) mit dem Gewinn der Silbermedaille ihre internationale Klasse. Bei den Beckenwettbewerben waren die Teilnahmefelder quantitativ wie bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen besetzt, qualitativ wiesen sie ein gutes EM-Niveau auf. Die deutschen Studierenden, die über die Erbringung der Nominierungskriterien zur Universiade gekommen waren, erreichten alle gute Endlaufplatzierungen (Top Acht). Hier sind vor allem Jan-Philipp Glania (Uni Frankfurt/Main), Philip Heintz (Uni Heidelberg) und Johannes Neumann (HfPV Wiesbaden) zu nennen. Die übrigen drei Starter, die zur Ergänzung der Staffeln ohne Erfüllung der Nominierungskriterien nominiert worden waren, erreichten nur dort Finalplatzierungen.

„Wir hatten bei den Wettkämpfen immer eine super Stimmung und viele Leute, die uns unterstützt haben. Das hat richtig motiviert. Ich kann mich nicht erinnern, dass ich jemals so viel Spaß bei einem Wettkampf gehabt habe.“

■ Nadine Reichert

## Segeln

Bei den Segelwettbewerben fehlte aufgrund einer parallel angesetzten vorolympischen Regatta die absolute Weltspitze. Dennoch konnten alle Top Ten-Segler der Universiade Weltcuperfahrung vorweisen. Für Deutschland waren mit Anke Helbig und Malte Kamrath (beide Uni zu Kiel) zwei Aktive am Start. Malte Kamrath sicherte sich nach konstant guten Leistungen verdient die Silbermedaille in der Laserklasse. Anke Helbig musste sich nach zwei verpatzten Rennen mit Platz acht begnügen.

„Ich bin super glücklich mit meiner abgelieferten Leistung. Ich konnte mein Potenzial ausschöpfen, mein kroatischer Gegner war am Ende einfach ein bisschen besser.“

■ Malte Kamrath

## Sportschießen

Die Schießwettbewerbe waren mit 44 Nationen hochkarätig besetzt, wobei nicht alle Nationen mit ihren Top-Leuten am Start waren. Die deutschen Aktiven erzielten hervorragende Ergebnisse. Bei den Wurfscheibenwettbewerben gab es mit je einmal Gold (Jana Beckmann, Uni Magdeburg), Silber (Ralf Buchheim, Uni Potsdam) und Bronze (Gordon Gosch, Uni Göttingen) eine nahezu optimale Medaillenausbeute. In den übrigen Wettbewerben scheiterten die Deutschen zum Teil nur knapp an Medaillenrängen oder waren gesundheitlich angeschlagen, sodass nur Manuela Felix (TU Ilmenau) eine Bronzemedaille im 10m Luftgewehr-Wettbewerb gelang.

„Ich bin einfach nur erleichtert und total glücklich über die Medaille“

■ Manuela Felix

## Taekwondo

Viele Nationen waren bei den Taekwondo-Wettkämpfen mit ihren A-Teams und zahlreichen Olympia- und WM-Teilnehmerinnen und -Teilnehmern vertreten. Insgesamt



Malte Kamrath freut sich über die Silberfahrt

gingen über 470 Aktive aus 74 Ländern an den Start. Das deutsche Team bestand ausnahmslos aus Aktiven der zweiten Reihe. Obwohl die Leistungen größtenteils zufriedenstellend waren, fehlte häufig ein wenig Glück, um einen engen Kampf zu gewinnen und sich weiter vorn zu platzieren. Dies gelang jedoch den beiden Formeläufers Claudia Beaujean (Uni Maastricht) und Thomas Sommer (TU Kaiserslautern), die nach sehr guten Leistungen im Mixed die Bronzemedaille holten.

„Für mich war es eine große Ehre, für Deutschland starten zu dürfen und umso mehr eine Ehre, die deutsche Mannschaft anzuführen, indem ich die Fahne trug.“

■ Robert Vossen

## Tennis

Das Meldeergebnis im Tennis war gegenüber den vergangenen Universiaden etwas geringer und auch das Niveau in der Spitze war nicht so stark wie in den letzten Jahren. Die Spitze ist jedoch sehr eng zusammengerückt, sodass bei zwei Drittel der Teilnehmenden jeder jeden schlagen konnte und ein Drittel des Feldes relativ schwach war. Die deutschen Vertreterinnen und Vertreter konnten leider nicht überzeugen und waren spielerisch und physisch unterlegen, sodass keine Aktiven über die zweite Runde hinaus kamen.

„Es war ein schönes Erlebnis als Teil des deutschen Teams an der Universiade teilzunehmen. Es herrschte stets eine positive Atmosphäre in der gesamten Delegation. Hervorzuheben ist die Unterstützung des gesamten deutschen Teams auch über die eigene Sportart hinaus.“

■ Désirée Schelenz

## Tischtennis

Das Niveau der Tischtenniswettbewerbe ist gegenüber der Universiade in Belgrad erneut deutlich angestiegen. Vor allem die Präsenz zahlreicher chinesischer und weite-



Robert Vossen

rer asiatischer Weltranglistenspieler hat das Erreichen der Viertelfinals in den Einzel-, Doppel- und Mixedwettbewerben für die europäischen Spielerinnen und Spieler sehr schwer gemacht. Das deutsche Team hat nur im Doppel der Herren mit Lennard Wehking (DSHS Köln) und Alexander Flemming (Uni Leipzig) sowie mit dem Herren-Team das Achtelfinale erreicht und damit die Zielsetzung insgesamt verfehlt.

„Es ist eine tolle Erfahrung gewesen bei einer Universiade starten zu können und Deutschland vertreten zu haben. Jetzt beginnt schon die Vorbereitung für die nächste Universiade in Kazan.“

■ Katharina Michajlova

## Wasserspringen

Auch das Niveau der Wassersprungwettbewerbe ist gegenüber der Universiade 2009 deutlich angestiegen. Zahlreiche Nationen waren mit ihren A-Teams und bis zu neun

WM-Teilnehmern nach Shenzhen angereist, unter denen sich zahlreiche Medaillengewinner und Finalisten befanden. Die deutsche Mannschaft, die sich aus Aktiven der zweiten und dritten Reihe in Deutschland rekrutiert hat, blieb hinter den Erwartungen zurück. Der zehnte Platz von Felicitas Lenz (Northwestern University/USA) vom 3-Meter-Brett war das beste Resultat der deutschen Mannschaft.

„Es war eine tolles Erlebnis, gegen die weltbesten Wasserspringer anzutreten. Es hat mich richtig stolz gemacht, dass ich bei diesem Elite-Wettkampf mitspringen durfte. Während der Wettkämpfe habe ich viel Spaß gehabt und viele neue Freunde gewonnen.“

■ Felicitas Lenz

Weitere Fotos von der Universiade sowie Steckbriefe aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer finden Sie auf [adh.de](http://adh.de).

## Universiade: Kurz gemeldet

### FISU-Konferenz 2011 University Sport: From Culture of 'How' to 'Why'

Bei der FISU-Konferenz befassten sich 350 Teilnehmende aus über 50 Ländern mit unterschiedlichsten Wirkungsfeldern des weltweiten Hochschulsports. Die Hauptvorträge stellten enge Verbindungen zu den Zielen der Universiade und zu den Zielen des alltäglichen Hochschulsports her. Peter Lynen und Nico Sperle (beide RWTH Aachen) präsentierten für den adh das Thema: "Health Prevention and University Sport". Das Hauptaugenmerk ihres Vortrags lag darauf, dass Gesundheit ein zentrales Thema für Hochschulsport ist. „Gesundheitsbezogene Themen und Projekte eröffnen die Chance für den Hochschulsport, neue Zielgruppen zu erschließen, neue Programme einzuführen und die Diversität der Programme zu erhöhen. Gleichzeitig kann der Hochschulsport hierüber eine Reputation als Gesundheitskompetenzcenter erlangen“, so Nico Sperle. Lynen und Sperle stellten in diesem Kontext den „Pausenexpress“ vor, der mittlerweile

an über 30 deutschen Hochschulen angeboten werden soll. Auch im internationalen Umfeld traf das Konzept auf sehr positive Resonanz.

### Wiederwahl von Dr. Verena Burk ins FISU-EC

Die Universiade kann nicht nur in sportlicher, sondern auch in politischer Hinsicht als Erfolg gewertet werden. So konnte die Wiederwahl von Dr. Verena Burk (Uni Tübingen) ins FISU-Exekutivkomitee mit beachtlichem Ergebnis realisiert werden. Außerdem hat das FISU-Wahlergebnis insgesamt zu einer unerwarteten Stärkung des europäischen Einflusses im Weltverband FISU geführt.

### Hoher Besuch beim adh-Team

Wie bei den vergangenen Universiaden machten sich auch diesmal Sportpoliker ein Bild von der Veranstaltung vor Ort. So waren der Biberacher SPD-Bundestagsabgeordnete Martin Gerster sowie der Brandenburger Landtagsabgeordnete Torsten Krause zu Gast und gaben sehr positive Rückmeldun-



Dr. Verena Burk

gen zum Event. Weitere hochrangige Gäste waren der DBB-Präsident Ingo Weiß sowie der Sonderberater für Sport des UN-Generalsekretärs Willi Lemke.

### Deutscher Journalisten- Nachwuchs in Shenzhen

61 angehenden Journalisten im Alter zwischen 18 und 25 aus aller Welt wurden vom internationalen Sportjournalisten-Verband AIPS, dem Universiade-Organisationskomitee und der FISU ausgewählt, in China zum ersten Mal an einem Ausbildungsprogramm, dem „AIPS Young Reporters' Programm“, teilzunehmen. Aus Deutschland waren Jan Mies, Volontär beim Sport-Informationen-Dienst, und Nicole Torregrossa, Sportpublizistik-Studentin aus Tübingen, vor Ort. Die internationalen Nachwuchsjournalisten besuchten Vormittags Seminare und berichteten Nachmittags über die Universiade. Eine Fortsetzung des Programms ist für die kommende Sommer-Universiade in Kazan geplant.

▪ Julia Beranek, Thorsten Hütsch, Isabell Müller



Nico Sperle und Peter Lynen

## Wir danken unseren Partnern und Sponsoren für die Unterstützung bei der Sommer-Universiade!

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern



Auswärtiges Amt



Generalkonsulat  
der Bundesrepublik Deutschland  
Kanton

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Hauptsponsor



Offizieller Ausrüster



Co-Sponsoren



## Wie denkt eigentlich der Sportpsychologe Klaus Egert?

Klaus Egert arbeitet als Psychologe im Schulbereich und berät und betreut darüber hinaus Sportlerinnen und Sportler aus verschiedenen olympischen Sportverbänden sowie Aktive aus Vereinen und Landessportverbänden. Während der Universiade 2011 in Shenzhen stand er der adh-Mannschaft unterstützend zur Seite. Hier berichtet er über seine Arbeit als Sportpsychologe und seine Eindrücke aus Shenzhen.

### Die Anfänge

Natürlich ist die Physis die Basis für eine Leistung, auf welcher Ebene auch immer. Aber schon im Rahmen meiner ersten Jobs, unter anderem als Trainer von Schwimmteams, wurde mir klar: Wenn alle in etwa gleich gut körperlich vorbereitet sind, entscheidet sich der Ausgang eines Wettkampfes im Kopf – immer! Für mich war diese Beobachtung, die ich schon vor meinem Doppelstudium gemacht hatte, richtungweisend für mein darauffolgendes Tun. Ich

wollte selbst im Kopf stark werden und anderen genau dabei unterstützend zur Seite stehen. Und hier stand von Anfang an die Selbstüberzeugung im Vordergrund, die umschrieben werden kann mit dem Satz: Ich kann etwas und traue mir das auch zu.

Seit längerer Zeit orientiere ich mich in der konkreten Arbeit an den Gedanken und Ideen des Philosophen und Physikers Heinz von Foerster, von dem auch die Aussage (und so heißt auch ein kleines und feines Buch von und über ihn) „Die Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners“ stammt. Heinz von Foerster setzt sich mit der scheinbaren Objektivität unserer Sinneswahrnehmung auseinander und lehnt das Vorhandensein einer einzigen (gültigen) Wahrheit ab.

### Sportpsychologie in der Praxis

Sportpsychologie ist mittlerweile in fast allen Sportarten und Sportfachverbänden fester Bestandteil im Rahmen der Aktivenbera-

tung und -betreuung sowie im Bereich der Trainerausbildung. Dabei kommt der interdisziplinären Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen, beispielsweise mit Trainern und Trainerinnen, Physiotherapeuten und Physiotherapeutinnen oder Ärztinnen und Ärzten eine zunehmend stärkere Rolle zu.

Typische Arbeitsfelder in der Sportpsychologie sind unter anderem Aufbau von Selbstvertrauen, Führen von Selbstgesprächen, Zielsetzung, Wettkampfvorbereitung, Entspannung, Konzentration und Mentales Training. Mit dem jeweiligen Athleten wird immer wieder neu abgestimmt und gearbeitet, welche Schritte in Richtung des festgelegten Ziels gegangen werden.

### Meine Eindrücke in Shenzhen

Das deutsche Universiade-Team machte einen insgesamt harmonischen Eindruck auf mich. Dies gilt sowohl für den Bereich der Aktiven als auch für den Bereich der Betreuung.

Als sehr gut und bewahrenswert habe ich die Teambriefings erlebt, auch wenn immer mal wieder leichter Unmut über diese Veranstaltung durchklang („...wissen wir doch schon alles!“). Die Teambriefings sorgen für einen kompakten, informativen Einstieg in



Klaus Egert freut sich mit den Radsportlerinnen über deren Erfolg

die Universiade, geben wichtige Informationen und eröffnen den Betreuern die Möglichkeit, sich und ihre Arbeit vorzustellen.

Ebenfalls als sehr gut und erhaltenswert stupe ich die Medaillenfeiern ein. Das Zusammenführen des gesamten Teams wirkt teambildend, gibt Einblicke in die verschiedenen Sportarten und die Arbeit des Betreuerstabes, schafft kompakt die Möglichkeit der sportartübergreifenden Kommunikation sowie des fachlichen Austausches. Besonders hervorzuheben ist hier die Wertschätzung, die jeder einzelnen Athletin und jedem einzelnen Athleten durch Nennung der Leistung und des Ergebnisses entgegengebracht wird. Jeder ist wichtig und wertvoll für das Team – das ist die Botschaft.

Ich selbst habe im Rahmen meiner Arbeit keine Widerstände gespürt, im Gegenteil: Obwohl der persönliche Kontakt zu den

Athletinnen und Athleten und den meisten anderen Personen erst in Shenzhen selbst zustande kam, empfand ich die sportpsychologische Arbeit von Anfang an insgesamt als sehr entspannt und produktiv. Hilfreich hierbei waren meine eigenen leistungssportlichen Erfahrungen – wie zum Beispiel im Training blau werden, vermeintlich klare Siege vergeigen, sich selbst übertreffen – und Kenntnisse aus verschiedenen Professionen (Psychologie, Sport, Psychotherapie). Die hauptsächlich in den persönlichen Gesprächen thematisierten Bereiche waren:

- Aktivationsregulation und Entspannungstechniken
- Unmittelbare Wettkampfvorbereitung und Konzentrationstechniken
- Selbstgesprächsregulation

Die Ergebnisse der Gespräche mündeten stets in die Selbstverantwortung der Aktiven immer wieder neu zu entscheiden, was sie auf

ihrer persönlichen Festplatte „Gehirn“ speichern und weiterverarbeiten und welche Informationen sie löschen wollen. Danach kommt der Wille ins Spiel, jetzt und ernsthaft mit etwas zu beginnen oder etwas zu verändern.

Sehr häufig wurde auch über den Wert von sportpsychologischem Training sowie der Relevanz von interdisziplinärer Kooperation diskutiert. Knackpunkt war und ist, dass eigene mentale Kompetenzen sich in der Regel nicht über Nacht einstellen, sondern wie Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer ebenfalls trainiert werden müssen. Und da sind wir wieder bei der individuellen Entscheidung der Aktiven.

Ich persönlich halte die Verankerung von sportpsychologischer Kompetenz im Universiade-Team für sinnvoll und zielführend im Sinne von Unterstützung der Aktiven bei der Realisierung von persönlichen Höchstleistungen sowie im Rahmen von Problem- und Konfliktlösungen.

- Klaus Egert, Sportpsychologe des Universiade-Teams

## FactBox

### Beruf:

Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Sportwissenschaftler und Sportpsychologe

### Sportliche Erfolge:

7-facher Deutscher- und zweifacher Europameister im Triathlon (Seniorenbereich) über die Olympische Distanz

### Kontakt:

KlausEgert@web.de  
Mobil: 0177-6302560

### Wohnort:

Fürth/Odenwald

## Studierende in Deutschland – wie läuft's an der Uni Bielefeld?

Luisa Kosok studiert Sportwissenschaften mit den Schwerpunkten Wirtschaft und Gesellschaft in Bielefeld. Neben ihrem Studium arbeitet sie als studentische Hilfskraft im Hochschulsport, wo sie für verschiedene Projekte verantwortlich ist. Außerdem unterstützt sie das Fitnessstudio UniFit als Kursleiterin, -planerin und Servicekraft.

Ich gebe den Kurs „Power Aerobic“ einmal die Woche mit rund acht Teilnehmenden. Im Kurs geht es hauptsächlich darum, sich so richtig auszupowern. Dafür verwende ich Aerobic-elemente im ersten Teil des Kurses und im zweiten Teil machen wir ein Intervalltraining. Ansonsten vertrete ich meine Kolleginnen und Kollegen auch gerne in den Bauch- und Rückenkursen.



Luisa Kosok

**Hallo Luisa! Wie kam es zu deiner Mitarbeit im Hochschulsport? Erzähl doch mal.**

Während meines Studiums musste ich zwei Praktika absolvieren. Viele meiner Kommilitonen haben diese in Verbänden und Vereinen gemacht. Weil eine Freundin meiner Eltern im Hochschulsport arbeitet und mir nahegelegt hat, dass das bestimmt interessant für mich wäre, habe ich mir überlegt dort ein Praktikum zu machen. Also habe ich, weil ich gern nach Berlin wollte, in Berlin beim Hochschulsport der HU angerufen und dort einen Praktikumsplatz bekommen. Weil es mir dort so gefallen hat, habe ich das zweite Praktikum dann in Bielefeld im Hochschulsport gemacht und gleichzeitig eine studentische Hilfskraftstelle bekommen. So bin ich zum Hochschulsport gekommen.

**Seit wann übst du deine Tätigkeit im Hochschulsport bereits aus?**

Im Hochschulsport selbst bin ich erst seit April dieses Jahres. Ich arbeite aber schon seit über eineinhalb Jahren im Fitnessstudio der Uni Bielefeld als Kursleiterin, Servicekraft und bin dort für die Kursplanung zuständig.

**Welche Kurse unterrichtest du im Fitnessstudio der Uni Bielefeld?**

**Welche Eigenschaften sollten Kursleitende deiner Meinung nach mitbringen, damit die Studierenden gerne zum Sport kommen?**

Zunächst sollte ein Kursleiter für Studierende nicht erwarten, dass die Teilnehmenden immer regelmäßig zum Sport kommen und man mit konstanten Teilnahmezahlen im Kurs rechnen kann. Studierende schaffen sich weniger als berufstätige Personen bestimmte Pflichttermine an. Außerdem variieren die Teilnahmezahlen durch die Semesterferien und Vorlesungszeit sehr stark. Einen genauen Vergleich zur Übungsleiter-tätigkeit in einem „normalen“ Fitnessstudio kann ich leider nicht geben. Das wichtigste ist aber, dass man Spaß an seinem Kurs hat und andere mitreißen und motivieren kann!

**Wird das Fitnessstudio in Bielefeld ausschließlich von Studis genutzt? Und welche Kurse sind besonders beliebt?**

Hauptsächlich wird unser Fitnessstudio von Studierenden genutzt. Es können sich aber auch die Bediensteten der Uni und FH Bielefeld im UniFit anmelden. Außerdem bieten wir für die Bediensteten früh morgens spezielle Bedienstetenkurse an. Die Regelkurse stehen allen Nutzerinnen und Nutzern offen. Besonders beliebt sind die Spinningkurse sowie die Bauch- und Rückenkurse.

### FactBox

**Stellv. Hochschulsportleiter:**

Mirko Eichentopf

**Anzahl der Übungsleitenden:** 75

**Anzahl der Sportarten:** ca. 65

**Zahl der Studierenden:** rund 18.000

**Kapazität der Hochschulsportkurse:** je nach Halle 20 und mehr

**Luisa, was sind deine Aufgaben als studentische Mitarbeiterin im Hochschulsport?**

Ich glaube ich ziemlich viel Glück mit meiner studentischen Hilfskraftstelle. Ich arbeite eigentlich nur projektbezogen. Das heißt, ich bin für die Organisation von Veranstaltungen zuständig, für die Gestaltung des Programmhefts und ähnliches. Das sind sehr schöne, vielseitige Aufgaben!

**Welche deiner bereits mitgeplanten Veranstaltungen würdest du als „dein persönliches Highlight“ bezeichnen und warum?**

Die Organisation des Tags des Hochschulsports in Bielefeld war auf jeden Fall, was Verantwortung, Größe und Organisationsaufwand anging, mein größtes Highlight. Zurzeit arbeite ich außerdem mit einem Fotografen zusammen, mit dem ich alle Kurse des Hochschulsports besuche, um dort die Sportarten zu fotografieren. Ich muss schon

sagen, dass es auch ein tolles Erlebnis ist, so viele Sportarten und sportliche Menschen kennen zu lernen und sie bei ihrer Sportart zu beobachten und auch mal mitzumachen.

**„Hochschulsport Bielefeld & Luisa Kosok“:  
Worin liegt deine persönliche Motivation dich im Hochschulsport zu engagieren?**

Durch meine Praktika und die Zeit als studentische Hilfskraft habe ich gemerkt, dass ich mich in dem Aufgabenfeld sehr wohl fühle. Mir macht es einfach Spaß mit anderen Studierenden zusammen zu arbeiten, für die Studenten etwas zu erarbeiten und das Sporttreiben in der Uni attraktiver zu machen.

**Hast du durch den Hochschulsport Dinge gelernt, die dich in deiner persönlichen Entwicklung weiter gebracht haben?**

Auf jeden Fall! Für mich gehört dazu nicht nur, dass ich gelernt habe Verantwortung zu übernehmen und Entscheidungen zu treffen, sondern auch, mich für meine Ideen und Vorschläge einzusetzen. Außerdem muss ich sagen, dass ich bei jedem adh-Seminar immer eine Menge mitnehme und gerade dort in meiner persönlichen Entwicklung vorangeschritten bin.

**Wie gelingt es dir, deine Tätigkeit im Hochschulsport zeitlich mit deinem Studium zu verbinden?**

Um ehrlich zu sein, leidet mein Studium manchmal etwas darunter, dass ich im Hochschulsport und im UniFit arbeite. Insgesamt klappt es aber ganz gut, beides miteinander zu vereinbaren. Ich hatte allerdings auch schon einen Großteil meiner Univeranstaltungen absolviert, als ich angefangen habe, im Hochschulsport zu arbeiten.

**Nimmt der Hochschulsport Bielefeld an adh-Wettkämpfen teil?**

Ja, das tut er! In den Disziplinen Tischtennis und Tennis hatten wir sogar zwei Teilnehmer bei der Universiade 2011.

**Und wie bist du als studentische Mitarbeiterin auf den adh aufmerksam geworden?**

Eigentlich genauso, wie ich auch auf den Hochschulsport aufmerksam geworden bin. Allerdings wurden mir die Aufgabenbereiche des adh erst während meines ersten Praktikums bewusst. Kurz danach habe ich mich immer über alle Seminare und Fortbildungen informiert und an einigen teilgenommen. Unter anderem an der Seminarreihe für angehende Führungskräfte oder am Sportreferateseminar.

**Gibt es bestimmte Sportarten die du besonders gerne betreibst?**

Ich betreibe leider keine Sportart mehr im Verein. Dafür habe ich das Krafttraining für mich entdeckt. Außerdem gebe ich den Power Aerobic-Kurs, spiele so oft es geht Badminton und im Winter werden das Snowboard oder die Skier ausgepackt. Ich probiere auch immer gerne neue Sportarten aus. Dieses Jahr habe ich in Marokko Surfen gelernt.

**In welchem Berufszweig können wir dich in einigen Jahren wiederfinden?**

Ich hoffe im Hochschulsport. Ich würde sehr gerne in diesem Berufsfeld weiter arbeiten.

- Das Gespräch führte Daniela Frank vom Sportreferate-Ausschuss





## UnionPay gratuliert dem deutschen Team zum erfolgreichen Abschneiden bei der Universiade

**UnionPay**

**b2** 28 8888 8888 8888

VALID THRU 10/12

CARDHOLDER NAME

**UnionPay**  
银联

**UnionPay, with you**

银联随行 世界随心

**UnionPay**  
银联



# SPORTGERÄTE

Schule | Verein | Sport & Freizeit | Event | Therapie | Fitness



**ERHARD**® SPORT  
STARK IN JEDER DISZIPLIN

**E** SPORT

Informationen und Katalog anfordern unter  
09861 406-92, [info@erhard-sport.de](mailto:info@erhard-sport.de)  
oder in unserem E-Shop [www.erhard-sport.de](http://www.erhard-sport.de)