

01—2026

ALLGEMEINER  
DEUTSCHER  
HOCHSCHULSPORT-  
VERBAND



# HOCHSCHUL SPORT



Duale Karriere  
Rhine-Ruhr 2025  
Legacy  
Hyrox

# Wettkampf- programm

## SoSe 2026



**DHM Hockey (Feld)**  
24./25. April  
DSHS Köln

**DHM Tennis (Einzel)**  
13.-16. Mai  
Uni Tübingen

**DHM Leichtathletik**  
14. Mai  
Uni Bochum

**DHM Orientierungslauf**  
14./15. Mai  
Uni Paderborn

**DHM Badminton  
(mit Endrunde)  
DHM Roundnet**  
14.-17. Mai  
Uni Duisburg-Essen

**DHM Boxen  
adh-Trophy Sportboxen**  
16./17. Mai  
Uni Jena

**DHM Rennrad**  
23./24. Mai  
Uni Würzburg

**DHM Schwimmen**  
29.-31. Mai  
Uni Hannover

**adh-Open Skat**  
30. Mai  
Uni Osnabrück

**adh-Open Wellenreiten**  
30. Mai - 6. Juni  
Uni Göttingen

**DHM Tischtennis (mit Team)**  
4.-6. Juni  
TU & HS Darmstadt

**DHM Sportklettern**  
6. Juni  
DHSZ Dresden

**DHM Handball**  
12.-14. Juni  
HSP Hamburg

**DHM Fechten (Team)**  
13./14. Juni  
TU Darmstadt

**DHM Kanupolo (Mixed)**  
13./14. Juni  
DSHS Köln

**DHM Futsal (Männer)**  
13./14. Juni  
Uni Mainz

**DHM Fußball  
(Männer Endrunde)**  
13./14. Juni  
n.n.

**adh-Open Beachsoccer**  
19. Juni  
Uni Bayreuth

**adh-Open Flagfootball**  
20. Juni  
Uni Freiburg

**DHM Volleyball (Endrunde)**  
20./21. Juni  
ZHS München

**DHM Beachvolleyball**  
22.-24. Juni  
Uni Bayreuth

**DHM Bogenschießen**  
27./28. Juni  
TU Dortmund

**adh-Open Lacrosse**  
27./28. Juni  
Uni Leipzig

**DHM Ultimate Frisbee**  
27./28. Juni  
Uni Heidelberg

**DHM Basketball  
(Frauen Endrunde)**  
27./28. Juni  
Uni Heidelberg

**DHM Basketball  
(Männer Endrunde)**  
27./28. Juni  
HU Berlin

**DHM Fußball KF (Frauen)**  
27./28. Juni  
Uni Marburg

**DHM Triathlon**  
28. Juni  
Uni Bayreuth

**DHM Tennis Team  
(Endrunde)**  
2./3. Juli  
n.n.

**DHM Golf**  
3.-5. Juli  
Uni Passau

**adh-Open Padel**  
3. Juli  
DSHS Köln

**adh-Open Rugby**  
4. Juli  
KIT Karlsruhe

**DHM 3x3 Basketball**  
4./5. Juli  
Uni Mainz

**DHM Rudern**  
10.-12. Juli  
HS Niederrhein

**DHM Mountainbike  
(Cross-Country)**  
17.-19. Juli  
Uni Würzburg

**DHM Sportschießen**  
4.-6. September  
Uni Hannover

**adh-Trophy Segeln**  
18.-20. September  
Uni Kiel

**DHM Straßenlauf**  
26. September  
DHBW Mosbach



Bei vielen Events sind zudem Wertungen für Anfänger\*innen inkludiert.

Alle Veranstaltungen unter Vorbehalt! Weitere Infos auf [adh.de](https://adh.de)

Gesundheitspartner

SPORT  
EHRENAMT

Gefördert durch:  
Bundeskantleramt  
aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



## 04 NACHGEFRAGT

- 04 **Zwischen Aufbruch und Verantwortung: Wie der adh seine Zukunft gestaltet**
- 08 **Parlamentarisches Frühstück des Hochschulsports**
- 11 **Mehr als ein Event: Das Vermächtnis der Rhine-Ruhr 2025 FISU Games**
- 14 **Ehrung der Medaillengewinnerinnen und -gewinner der FISU Games im Kanzleramt**

## 16 DUALE KARRIERE

- 16 **Studie aus Münster beleuchtet aktuelle Lage von Studium und Spitzensport**
- 19 **Studis bei Olympia: Mailand & Cortina d'Ampezzo 2026**
- 22 **Skibergsteiger Finn Hösch – Von FISU Games-Gold zur Olympia-Premiere in Italien**

## 26 PARTNER

- 26 **Wie der ZHS München gemeinsam mit UniNow den Hochschulsport digitalisiert**
- 27 **Horizonte erweitern: Neue Geschäftsmodelle und Wachstum in Europa**
- 28 **Aufwärmen: Kleine Routine, großer Beitrag zur Prävention**

## 30 GESUNDHEIT

- 30 **Bewegt studieren: Erfolgreicher Auftakt in neue Förderphase**
- 34 **Healthy Campus Regensburg: Bewegung. Begegnung. Beteiligung.**

## 38 BILDUNG

- 38 **Hyrox: Entstehung, Struktur und Potenziale**
- 42 **Starke Frauen im Hochschulsport: Mit Tandem-Mentoring beruflich durchstarten**
- 46 **Gemeinsam stärker: Netzwerktreffen bringen den Hochschulsport voran**

## 50 WETTKAMPF

- 50 **Dresden29: „Hochschulsport ist Zukunftsinfrastruktur“**

## 54 STUDENTISCH

- 54 **Willkommen in der guten StuBe**
- 56 **Zwei Personen, eine Stimme und ein Ziel: Paul Nentwig und Henrik Fliegel**

### Herausgeber

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

### ISSN-Nummer

1869-4500

### Redaktion und Gestaltung

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

### Fotos

adh-Archiv  
Bundestag, Inga Haar  
Andrea Bowinkelmann  
CHE, Britta Schröder  
Techniker Krankenkasse  
Arndt Falter  
Jan Hübler, LHD  
Laura Kirsten, LHD  
Sarah Rauch  
Team Deutschland | Picture Alliance, Philipp Reinhard, Alexis Boichard, Moritz Eden  
Luca Uloth  
Uni Regensburg, Julia Dragan  
Bernd Wannemacher  
Jan Wagner  
Steffie Wunderl  
Adobe Stock: Lustre Art Group, Nina25/  
peopleimages.com, neil, WHstudio Leushin,  
master1305

### Erscheinungsweise

Zweimal 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 53. Jahrgang

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

Das Interview führte  
**Julia Fräsch,**  
adh-Öffentlichkeitsreferentin

# Zwischen Aufbruch und Verantwortung: Wie der adh seine Zukunft gestaltet

**Neue Impulse, klare Positionen und ein breites Themenspektrum: Seit ihrer Wahl an die Spitze des adh prägen Ebba Koglin und Dr. Arne Göring als Vorstandsvorsitzende die Arbeit des Verbands in einer Phase großer Herausforderungen und Chancen. Im Gespräch geben sie Einblicke in ihre Zusammenarbeit, strategische Entwicklungen und ihre Vision für den Hochschulsport.**

**Ihr seid seit eurer Wahl bei der adh-Vollversammlung im November 2025 im Amt. Was hat euch überrascht – und wo konntet ihr schneller gestalten als gedacht?**

Ebba Koglin (EK): Was mich wirklich überrascht hat, ist die Geschwindigkeit, mit der sich Themen entwickeln. Es gibt kaum noch lineare Prozesse – politische Anforderungen, Erwartungen aus der Mitgliedschaft und fachliche Entwicklungen passieren gleichzeitig. Wenn man da nicht sehr schnell Klarheit gewinnt, läuft man Gefahr, nur noch zu reagieren. Wir haben deshalb früh entschieden, dass wir aktiv gestalten wollen – mit klaren Positionen. Und wir haben gemerkt: Wenn wir diese Klarheit haben, entstehen auch schnell Gestaltungsspielräume, etwa in der politischen Kommunikation.

**Ihr arbeitet als Tandem, was eine Premiere im adh-Vorstandsvorsitz ist. Wie funktioniert das konkret?**

Dr. Arne Göring (AG): Unsere Zusammenarbeit lebt davon, dass wir Unterschiede nicht ausblenden, sondern bewusst nutzen. Wir haben kein starres Zuständigkeitsmodell, sondern ein geteiltes Verantwortungsverständnis. Das bedeutet auch, dass wir Dinge intensiv diskutieren – teilweise durchaus kontrovers. Aber genau daraus entsteht Qualität. Wichtig ist, dass wir nach außen als Team auftreten. Und das funktioniert, weil wir intern sehr eng abgestimmt sind und ein gemeinsames Verständnis davon haben, wohin wir den adh entwickeln wollen.

**Welche Rolle spielt der studentische Vorstand in der gemeinsamen Arbeit?**

EK: Eine sehr zentrale. Die Studierenden bringen eine Unmittelbarkeit in die Diskussionen, die uns manchmal zwingt, Dinge klarer zu formulieren und auch konsequenter zu entscheiden. Sie sind nicht nur Beteiligte, sondern echte Mitgestal-

ter. Gerade weil sie so nah an einer der Zielgruppen sind, geben sie uns wichtige Hinweise darauf, wo Themen wirklich relevant sind – und wo wir vielleicht an der Lebensrealität vorbeiarbeiten würden. Darüber hinaus haben die studentischen Vorstandsmitglieder auch noch ganz andere Zugangsmöglichkeiten als wir Hauptamtlichen, um auch auf politischer Ebene Druck zu erzeugen.

**Welche Bedeutung hat die Geschäftsstelle für die Arbeit des Vorstands?**

AG: Die Geschäftsstelle ist für uns der operative Kern des Verbands. Der Vorstand kann strategische Impulse setzen, aber die eigentliche Wirksamkeit entsteht erst durch die Umsetzung. Gleichzeitig ist die Geschäftsstelle nicht nur „ausführend“, sondern auch eine wichtige Impulsgeberin. Die Expertise, die dort vorhanden ist, prägt unsere Arbeit

ganz wesentlich. Entscheidend ist dieses enge Zusammenspiel – ohne das wäre die aktuelle Dynamik im Verband nicht möglich.

**Ihr habt seit eurem Amtsantritt die Lobbyarbeit intensiviert. Wo liegen die größten Herausforderungen?**

EK: Die größte Herausforderung ist ein strukturelles Missverständnis: Hochschulsport wird vielerorts noch als Zusatzangebot, manchmal auch ausschließlich als Spitzensport wahrgenommen. Tatsächlich ist er aber ein zentraler Bestandteil von Gesundheit, sozialer Integration und Studienerfolg. In einer Phase knapper werdender Ressourcen müssen wir diesen Mehrwert immer wieder deutlich machen. Das gelingt zunehmend, aber politische Prozesse sind naturgemäß langsam. Hinzu kommt, dass der adh eher auf Bundesebene agieren kann. Zentrale Entscheidungen, die den Hochschulsport maßgeblich

beeinflussen, liegen aber oftmals in der Zuständigkeit der Länder. Wir bewegen uns vorwärts – aber oft in kleineren Schritten, als wir es uns wünschen würden.

**Der Strategieprozess läuft. Wo steht der adh – und wo wird es unbequem?**

AG: Wir sind an einem Punkt, an dem wir uns ehrlich machen müssen. Der adh hat sich in den letzten Jahren stark entwickelt und viele Themen gleichzeitig aufgenommen. Jetzt geht es darum, diese Vielfalt zu ordnen und zu priorisieren. Das ist kein einfacher Prozess, weil die Erwartungen innerhalb der Mitgliedschaft sehr unterschiedlich sind. Einige sehen den adh stärker als Dienstleister, andere als politischen Akteur oder als Plattform für Vernetzung.

EK: Genau darin liegt die eigentliche Spannung. Wir können nicht alles gleichzeitig in gleicher Intensität bedienen. Der Strategieprozess ist deshalb kein „Wohlfühlprozess“, sondern ein Aushandlungsprozess. Es geht um die Frage: Wo wollen wir als Verband wirklich Wirkung entfalten – und wo ziehen wir bewusst Grenzen? Diese Entscheidungen sind notwendig, auch wenn sie nicht für alle gleichermaßen bequem sind.

AG: Die adh-Perspektivtagung im Mai 2026 ist dabei ein zentraler Moment. Es geht nicht nur darum, Meinungen einzusammeln, sondern gemeinsam Verantwortung für Prioritäten zu übernehmen. Nur wenn diese Prioritäten von der Mitgliedschaft mitgetragen werden, kann der adh seine Rolle langfristig schärfen.

**Welche Rolle spielen Bildungs- und Netzwerkformate – gerade bei sehr unterschiedlichen Hochschulen?**

AG: Die Ausgangslagen im Hochschulsport sind in Deutschland extrem unterschiedlich. Wir haben sehr große, professionell aufgestell-



Ebba Koglin, adh-Vorstandsvorsitzende und Leiterin des Hochschulsports Osnabrück

te Einrichtungen – und gleichzeitig kleinere Strukturen mit ganz anderen Ressourcen und Herausforderungen. Vor diesem Hintergrund stoßen klassische Qualifizierungsangebote schnell an ihre Grenzen. Wissen allein reicht nicht aus, wenn die Kontexte so unterschiedlich sind.

EK: Deshalb sehen wir Netzwerke als den entscheidenden Hebel. Sie ermöglichen einen Austausch auf Augenhöhe, bei dem Hochschulen voneinander lernen – entlang konkreter Fragestellungen und Erfahrungen. Das hat eine ganz andere Qualität als klassische Fortbildung. Es geht nicht nur um Input, sondern um gemeinsame Entwicklung.

AG: Und Netzwerke haben noch eine zweite Funktion: Sie erzeugen Dynamik im System. Wenn Einrichtungen sehen, was andere machen, entsteht ein produktiver Vergleich – manchmal auch ein gewisser Druck, sich selbst weiterzuentwickeln. Genau daraus entstehen oft die stärksten Impulse für Veränderung.

EK: Für uns bedeutet das auch, unsere Rolle weiterzuentwickeln. Wir verstehen uns nicht mehr nur als Anbieter von Formaten, sondern als Plattform, die solche Entwicklungsprozesse ermöglicht. Das heißt aber auch: Wir müssen stärker differenzieren und Angebote entwickeln, die unterschiedliche Entwicklungsstände gezielt adressieren.

**„Bewegt studieren!“ gilt als ein wichtiges Zukunftsprojekt des adh. Was macht es so besonders?**

AG: Für mich ist „Bewegt studieren!“ deshalb so spannend, weil es an die grundlegende Rolle des Hochschulsports rührt. Es geht nicht nur um Bewegung, sondern um die Frage, welchen Beitrag wir für Gesundheit, Teilhabe und Studienerfolg leisten können. Die große Beteiligung der Hochschulen zeigt, dass hier ein echtes Bedürfnis besteht, neue Wege zu gehen.

EK: Gleichzeitig sieht man sehr



Dr. Arne Göring, adh-Vorstandsvorsitzender und Leiter der ZESG der Uni Göttingen

deutlich, was passiert, wenn Hochschulen Gestaltungsspielräume bekommen. Es entstehen sehr unterschiedliche, oft sehr innovative Ansätze – an kleinen und großen Einrichtungen. Diese Vielfalt ist eine große Stärke des Programms.

AG: Die eigentliche Herausforderung liegt aber in der Verstetigung. Wenn solche Ansätze nach der Projektlaufzeit wieder verschwinden, haben wir wenig gewonnen. Unser Anspruch muss sein, dass aus „Bewegt studieren!“ strukturelle Veränderungen entstehen.

EK: Genau – es geht darum, aus einem Projekt einen Standard zu entwickeln. Wenn wir es schaffen, Themen wie Gesundheit und Bewegung dauerhaft in den Hochschulstrukturen zu verankern, dann hat das Programm seine eigentliche Wirkung entfaltet.

**Woran messt ihr euren Erfolg?**

AG: Erfolg heißt für mich, dass wir über einzelne Projekte hinauskommen und strukturelle Verbesserungen erreichen – also Rahmenbedingungen schaffen, die den Hochschulsport langfristig stärken.

EK: Aus meiner Perspektive gilt es bei der Frage nach dem Erfolg die Sicht der Mitgliedshochschulen in den Mittelpunkt zu rücken: Wenn sie spüren, dass der adh ihnen konkret weiterhilft – sei es durch politische Interessenvertretung, durch Netzwerke oder durch Programme – sind wir auf dem richtigen Weg.

**Vielen Dank für das Gespräch!**

Video-Jahresrückblick und Ausblick 2025 & 2026



adh-hochschullauf.de



adh.Hochschullauf  
20. September

adh. ALLGEMEINER  
DEUTSCHER  
HOCHSCHULSPORT-  
VERBAND

# Parlamentarisches Frühstück des Hochschulsports

Julia Frasch,  
adh-Öffentlichkeitsreferentin

**Welche nachhaltigen Impulse haben die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games für den Hochschulsport in Deutschland gesetzt und wie lassen sich diese dauerhaft sichern und weiterentwickeln? Diese Fragen standen im Mittelpunkt des Parlamentarischen Frühstücks des Hochschulsports, zu dem der adh am 29. Januar 2026 Vertreterinnen und Vertreter aus Politik, Sport und Wissenschaft in Berlin begrüßte.**

## Statements zur Rolle des Hochschulsports



### Ebba Koglin

adh-Vorstandsvorsitzende und Leiterin des Hochschulsports in Osnabrück

„Die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games waren mehr als ein sportliches Großereignis. Sie haben das enorme gesellschaftliche Potenzial des Hochschulsports sichtbar gemacht. Diese Dynamik dürfen wir nicht verpuffen lassen. Jetzt braucht es verlässliche politische Rahmenbedingungen und nachhaltige Förderstrukturen, damit aus Impulsen dauerhafte Wirkung entsteht. Hochschulsport ist ein Zukunftstreiber – für Gesundheit, Bildung und gesellschaftlichen Zusammenhalt. Gemeinsam mit unseren institutionellen Partnern aus Politik, Hochschule und Sport sowie den adh-Mitgliedshochschulen wollen wir diese Legacy sichern und konsequent weiterentwickeln.“



### Svea Thamsen

Studentische adh-Vorständin, Uni Potsdam

„Hochschulsport richtet sich an alle Studierenden. Er ermöglicht sportliche Leistung und persönliche Weiterentwicklung, stellt jedoch das gemeinschaftliche Miteinander in den Vordergrund. Der Breitensport fördert Gesundheit und schafft einen essenziellen Ausgleich zum leistungsorientierten Studienalltag. Gerade dieser Bereich des Hochschulalltags leidet jedoch bereits massiv unter den Kürzungen der Hochschulfördermittel. Umso wichtiger ist es, jetzt zukunftsorientiert zu handeln und den Hochschulsport nachhaltig zu stärken, um die physische und psychische Gesundheit der Studierenden langfristig zu sichern.“



### Ulrich Müller

Mitglied der Geschäftsleitung des Centrums für Hochschulentwicklung

„In einer Zeit, in der rechtspopulistische Strömungen Menschen in ein „Wir-gegen-die“ treiben wollen, setzt der Hochschulsport ganz andere Akzente: Er führt ganz unterschiedliche Menschen zusammen und fördert Zusammenhalt über verschiedenste Hintergründe, Vorlieben und Überzeugungen hinweg. Er schafft Heimat für Menschen unterschiedlichster Herkunft. Hochschulsport ist ein wichtiger, positiv prägender Attraktivitätsfaktor für die Hochschulkultur.“



### Jörg Förster

Geschäftsführer des Hochschulsports Hamburg und ehem. adh-Vorstandsvorsitzender

„Die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games haben eindrucksvoll gezeigt, dass Hochschulsport weit mehr bewirken kann als sportliche Höchstleistungen. Er schafft nicht nur Verbindungen zwischen Studierenden aus unterschiedlichen Kulturen, sondern fördert auch Innovationen an der Schnittstelle von Wissenschaft und Sport und bewirkt prägende Erfahrungen für Nachhaltigkeit, Teilhabe und gesellschaftliche Entwicklung, was angesichts der derzeitigen politischen Fliehkräfte noch größere Bedeutung erlangt. Die Legacy der Spiele motiviert die adh-Mitgliedshochschulen, neue Wege zu gehen, und stärkt eine Generation, die Sport als Zukunftsmotor versteht – lokal verankert, international vernetzt und voller Gestaltungskraft.“



### Ute Erdenberger

Leiterin Gesundheitsmanagement der Techniker Krankenkasse

„Das Wohlbefinden der Studierenden steht mehr denn je im Fokus. Gemeinsam mit dem adh konnten wir in den vergangenen Jahren durch viele innovative Konzepte und nachhaltige Projekte Studierende zu einem gesünderen Studienalltag motivieren und Impulse für ein strategisches Vorgehen setzen. Unsere Vision ist es, für jede Hochschule ein individuelles Gesundheitsmanagement zu unterstützen. Dies gelingt nur Hand in Hand. Die Techniker fördert seit vielen Jahren als verlässlicher Partner den Kompetenzaufbau aller Hochschulbeteiligten.“



### Stephan Mayer

Mitglied des Deutschen Bundestags, Ausschuss für Sport und Ehrenamt

„Spätestens mit den FISU World University Games im vergangenen Sommer hat der Hochschulsport gezeigt, dass er nicht nur eine bedeutende Rolle im Breitensport spielt und so den studentischen Alltag prägt – er zeigt auch Spitzensport! Der grandiose Erfolg der Spiele im letzten Sommer hat deutlich gemacht, dass ihnen neben Olympischen Spielen, Paralympics und Weltmeisterschaften zu Recht eine eigenständige Bedeutung zukommt. Ich setze mich als Sportpolitiker auch in Zukunft mit Nachdruck dafür ein, dass der Hochschulsport die Rahmenbedingungen vorfindet, die er zweifellos verdient!“





# Mehr als ein Event: Das Vermächtnis der Rhine-Ruhr 2025 FISU Games

Hannah Schäfer,  
adh-Referentin  
FISU-Games

**Als im Sommer 2025 die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games stattgefunden haben, war schnell klar: Diese Spiele sind mehr als ein sportliches Großereignis. Internationale Wettkämpfe auf höchstem Niveau, volle Tribünen und eine neue Aufmerksamkeit für den Hochschulsport prägten das Event. Doch mit dem Ende der Wettbewerbe begann für den adh die entscheidende Phase: Die Frage nach dem, was bleibt. Die Antworten darauf sind vielschichtig.**

## FISU Games als Katalysator

Die Spiele waren nicht nur ein sportlicher Erfolg, sondern vor allem ein Katalysator. Sie haben Themen gebündelt, sichtbar gemacht und in den Fokus von Politik, Hochschulen und Öffentlichkeit gerückt – von der Dualen Karriere über Nachhaltigkeit und Inklusion bis hin zur internationalen Zusammenarbeit und studentischen Beteiligung. Gleichzeitig haben sie neue Partnerschaften ermöglicht und die Wahrnehmung des Hochschulsports gestärkt.

## Sichtbarkeit als strategischer Hebel

„Die Games haben uns eine Bühne gegeben, die wir in dieser Form zuvor nicht hatten – und sie haben gezeigt, welches Potenzial im Hochschulsport steckt“, resümiert das studentische Vorstandsmitglied Svea Thamsen. Diese gewonnene Sichtbarkeit ist eines der zentralen Vermächtnisse. Sie soll künftig nicht als einmaliger Effekt verpuffen, sondern strategisch genutzt werden: als Hebel für politische Reichweite, für Partnerschaften und für

die Weiterentwicklung zentraler Themen des adh.

## Reichweite gezielt nutzen

Eng damit verbunden ist die politische Dimension. Die Rhine-Ruhr 2025 FISU Games haben deutlich gemacht, wie groß das Interesse politischer Entscheidungsträgerinnen und -träger am Hochschulsport sein kann, wenn entsprechende Anlässe geschaffen werden. Daraus leitet sich ein klarer Auftrag ab: Interessenvertretung soll künftig noch systematischer erfolgen, mit einer stärkeren Verzahnung von Veranstaltungen, Netzwerkarbeit und kontinuierlichem Dialog.

## Studium und Spitzensport weiter stärken

Auch inhaltlich haben die Spiele wichtige Impulse gesetzt. Insbesondere im Bereich der Dualen Karriere hat sich gezeigt, welche zentrale Rolle der Hochschulsport im Übergang zwischen Studium und Spitzensport einnimmt. Hier will der adh seine Position weiterentwickeln und ausbauen – als Partner für Spitzensportlerinnen und -sportler,

Hochschulen und den organisierten Sport.

## Rolle bei Sportgroßveranstaltungen schärfen

Ein weiteres zentrales Learning betrifft die Rolle des Verbands im Kontext von Sportgroßveranstaltungen. Die Erfahrungen der vergangenen Jahre haben verdeutlicht, wie komplex die Anforderungen solcher Events sind – und gleichzeitig, wo die besonderen Stärken des adh liegen. Künftig wird es darum gehen, diese Stärken noch gezielter einzubringen: als vernetzender Partner, als Impulsgeber und als fachliche Instanz mit internationaler Erfahrung. Oder, wie der adh-Generalsekretär Benjamin Schenk zusammenfasst: „Unsere Stärke liegt darin, Themen zu gestalten, Menschen zu vernetzen und Entwicklungen voranzutreiben – genau dort wollen wir auch in Zukunft unseren Beitrag leisten.“ Diese strategische Klarheit schafft die Grundlage dafür, auch künftig eine aktive Rolle bei internationalen Hochschulsporterevents zu spielen – in enger Zusammenarbeit mit Partnern aus Politik, Sport und Gesellschaft.



Rhine-Ruhr 2025 FISU Games: Große Emotionen, sportliche Erfolge, neue Netzwerke und Sichtbarkeit für den Hochschulsport

### Wissen sichern, Strukturen ausbauen

Neben diesen strategischen Fragen rückt ein weiterer Aspekt in den Fokus: der Umgang mit Wissen und Erfahrung. Die bei den FISU Games gewonnenen Erkenntnisse – organisatorisch wie inhaltlich – stellen einen enormen Wert dar. Sie systematisch zu sichern und für zukünftige Projekte nutzbar zu machen, ist eine zentrale Aufgabe für die kommenden Jahre. Gleiches gilt für den weiteren Ausbau leistungsfähiger Strukturen und Ressourcen im Verband.

### Beteiligung und Internationalität als Zukunftsfelder

Nicht zuletzt haben die Spiele gezeigt, wie wichtig Beteiligung und Internationalität für den Hochschulsport sind. Formate für Studierende, Ehrenamtliche und junge Engagier-

te haben zur Sichtbarkeit und Identifikation beigetragen und sollen weiterentwickelt werden. Gleichzeitig wurde die internationale Rolle des adh gestärkt – als verlässlicher Partner in einem globalen Netzwerk des Hochschulsports.

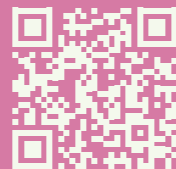
So bleibt am Ende ein Vermächtnis, das weit über den Sommer 2025 hinausreicht. Die Rhine-Ruhr 2025 FISU Games waren ein Meilenstein – nicht nur in der Wahrnehmung des Hochschulsports, sondern auch in der strategischen Weiterentwicklung des Verbands. Sie haben verdeutlicht, in welchen Bereichen der Verband seine Stärken besonders wirkungsvoll einbringen kann – und wo es gilt, Aufgaben und Rollen künftig noch gezielter zu definieren.

Die zentrale Aufgabe besteht nun darin, die gewonnenen Erkenntnisse in konkrete Maßnahmen zu überführen und in den laufenden Stra-

tegieprozess zu integrieren. Denn das Vermächtnis der Spiele ist kein Rückblick, sondern ein Ausgangspunkt.

### Weitere Infos

Weiterführende Dokumente und Informationen zu den Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games finden Sie auf [adh.de](http://adh.de) zum Download.



# Ehrung der Medaillengewinnerinnen und -gewinner der FISU Games im Kanzleramt

Julia Frasch,  
adh-Öffentlichkeitsreferentin

**Im Bundeskanzleramt sind am 24. März 2026 die Medaillengewinnerinnen und -gewinner der FISU World University Games 2025 im Winter und Sommer feierlich geehrt worden. Staatsministerin für Sport und Ehrenamt Dr. Christiane Schenderlein würdigte gemeinsam mit der adh-Vorstandsvorsitzenden Ebba Koglin die herausragenden Leistungen der studentischen Spitzensportlerinnen und -sportler.**

## Historische Erfolge bei Winter und Sommer Games

Die FISU World University Games in Turin markierten mit insgesamt 23 Medaillen das erfolgreichste Abschneiden eines deutschen Teams bei Winterspielen. Auch die Sommerausgabe in der Rhein-Ruhr-Region sowie in Berlin setzte Maßstäbe. Mit 40 Medaillen und zahlreichen Top-Acht-Platzierungen erreichte Team Studi ein historisches Ergebnis und unterstrich die Leistungsfähigkeit des studentischen Spitzensports.

## Bedeutung der Dualen Karriere

Staatsministerin Dr. Christiane Schenderlein betonte: „Duale Karriere verlangt tägliche Höchstleistungen. Während andere sich auf einen Bereich konzentrieren können, meistern studierende Spitzensportlerinnen und Spitzensportler gleich zwei Herausforderungen: Sie sitzen im Hörsaal, bereiten Prüfungen vor, schreiben Hausarbeiten – und stehen zugleich im Training, reisen zu Wettkämpfen und messen sich mit der internationalen Konkurrenz. Im Jahr 2025 ist ihnen das so erfolgreich wie noch nie zuvor gelungen.

Dafür gebührt ihnen unsere höchste Anerkennung. Es gilt das Leitmotiv der International University Sports Federation: Die Athletinnen und Athleten von heute sind die Führungspersönlichkeiten von morgen. Ich gratuliere allen Athletinnen und Athleten zu ihren hervorragenden Ergebnissen.“

Ebba Koglin ergänzte als Vorstandsvorsitzende aus Sicht des adh: „Die Vereinbarkeit von Studium und Spitzensport ist ein zentraler Baustein nachhaltiger Athletinnen- und Athletenentwicklung. Der adh schafft gemeinsam mit seinen Partnerhochschulen des Spitzensports und den beteiligten Partnern verlässliche Rahmenbedingungen, die sportliche Spitzenleistungen und akademischen Erfolg ermöglichen. Das Studium bildet eine wichtige Grundlage für die berufliche Absicherung und tragfähige Perspektiven auch nach der sportlichen Laufbahn. Die Bundesförderung stärkt diese gemeinsamen Anstrengungen gezielt und trägt dazu bei, Studium und Spitzensport planbar, fair und zukunftsfähig zu gestalten.“

Sie verwies zudem auf die Rolle der FISU Games als wichtige Station im Karriereverlauf vieler Athletinnen



Staatsministerin Dr. Christiane Schenderlein mit Medaillengewinnerinnen und -gewinnern

und Athleten auf dem Weg zu internationalen Großereignissen.

## FISU Games als sportlicher Meilenstein

In einem Talk mit Aktiven wurde die Bedeutung der FISU Games für die studierenden Spitzensportlerinnen und -sportler deutlich.

Vivienne Morgenstern, Wirtschaftswissenschafts-Studentin an der TU Dresden und Gewinnerin der Goldmedaille mit der 4x400 Meter Staffel bei den Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games, bilanzierte: „Die FISU Games waren für mich ein ganz besonderer Meilenstein. Ich konnte mich international mit starker Konkurrenz messen und mich sportlich deut-

lich weiterentwickeln. Gleichzeitig habe ich gemerkt, wie wichtig der Austausch mit anderen studierenden Aktiven ist, die wie ich Studium und Spitzensport kombinieren. Meine Entscheidung für die Duale Karriere habe ich ganz bewusst getroffen. Das Studium gibt mir Perspektive und Ausgleich, der Sport treibt mich an, jeden Tag besser zu werden. Die FISU Games zeigen, dass beides auf hohem Niveau möglich ist, wenn die Rahmenbedingungen stimmen.“

Die Ehrung im Bundeskanzleramt unterstrich erneut die Bedeutung von Studium und Spitzensport sowie der FISU World University Games als tragende Säule der Athletenentwicklung in Deutschland.



Vivienne Morgenstern und Staatsministerin Dr. Christiane Schenderlein

Zum Recap-Video der Ehrung >



Julia Frasch,  
adh-Öffentlichkeitsreferentin



## Studie aus Münster beleuchtet aktuelle Lage von Studium und Spitzensport

**Die Vereinbarkeit von Studium und Spitzensport ist in Deutschland auf einem guten Weg – steht aber weiterhin vor strukturellen Herausforderungen. Das zeigt die aktuelle wissenschaftliche „Studie zur Vereinbarkeit von Studium und Spitzensport“ der Universität Münster, die im Auftrag und mit Förderung des Bundeskanzleramts sowie des adh durchgeführt wurde. Die Studie liefert erstmals seit rund 20 Jahren eine umfassende, evidenzbasierte Bestandsaufnahme zur Dualen Karriere im deutschen Hochschulsystem.**

### Aktuelles Gesamtbild und konkrete Handlungsempfehlungen

Ziel der Untersuchung von Dr. Barbara Halberschmidt, Laura van de Loo und Prof. Dr. Bernd Strauß (alle Universität Münster) ist es, ein aktuelles und differenziertes Bild der Lebensrealität studierender Spitzensportlerinnen und -sportler zu zeichnen und zentrale Erfolgsfaktoren zu identifizieren. Das Projekt wurde in Kooperation mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), den Olympiastützpunkten sowie deren Laufbahnberaterinnen und Laufbahnberatern umgesetzt. Begleitet wurde es von einem wissenschaftlichen Beirat aus Vertretungen von Hochschule, Sport und Beratungspraxis. Methodisch basiert die Studie auf vier Teilprojekten, darunter eine umfangreiche Befragung von Aktiven und Akteuren, regionalen Analysen sowie qualitativen Fokusgruppen.

### Hohe Wirksamkeit bestehender Fördermaßnahmen

Ein zentrales Ergebnis: Die bestehenden Förderinstrumente funktionieren in weiten Teilen gut. Flexible Studienbedingungen – die

von den Aktiven als entscheidender Faktor für das Gelingen ihrer Dualen Karriere beschrieben werden – wie individuelle Prüfungsabsprachen, angepasste Anwesenheitspflichten oder Urlaubssemester – werden häufig genutzt. Besonders deutlich wird dabei die Anpassungsfähigkeit des Hochschulsystems, das im Vergleich zum stark strukturierten Spitzensport flexiblere Lösungen ermöglicht. Viele Hochschulen bieten zudem zusätzliche Unterstützungsleistungen über bestehende Vereinbarungen hinaus an. Dazu zählen unter anderem gezielte Förderprogramme wie Spitzensport-Stipendien.

### Schlüsselrolle der Laufbahnberatung

Als zentrale Schnittstelle im System bestätigt die Studie die herausragende Bedeutung der Laufbahnberatung an den Olympiastützpunkten. Zwischen 60 und 70 Prozent der studierenden Spitzensportlerinnen und -sportler nutzen diese Angebote regelmäßig. Die Beraterinnen und Berater unterstützen bei organisatorischen Fragen, Studienplanung und individuellen Lösungen – und fungieren häufig als Türöffner zu Fördermaßnahmen.

### Funktionierende Kooperationen – aber mit Unterschieden

Auch die Zusammenarbeit zwischen Hochschulen und externen Partnern wird überwiegend positiv bewertet. Insbesondere die Kooperation mit Olympiastützpunkten gilt als stabil und effektiv. Innerhalb der Hochschulen zeigt sich vor allem die Zusammenarbeit mit den lokalen Prüfungsämtern als entscheidender Faktor für das Gelingen Dualer Karrieren.

„Dort, wo diese Strukturen greifen, entsteht ein gut funktionierendes Zusammenspiel zwischen Studium und Spitzensport. Die Duale Karriere wird dann nicht zur individuellen Belastungsprobe, sondern zu einem abgestimmten System“, fasst die Mitautorin der Studie, Dr. Barbara Halberschmidt, zusammen.

Gleichzeitig verdeutlicht die Studie der Universität Münster, dass die Umsetzung stark vom jeweiligen Standort abhängt. Die Passung zwischen Studienstruktur und sportlicher Belastung kann individuell durch unterschiedliche Hochschultypen – etwa Präsenz- oder Fernstudium – unterstützt werden.

# Studis bei Olympia: Mailand & Cortina d'Ampezzo 2026

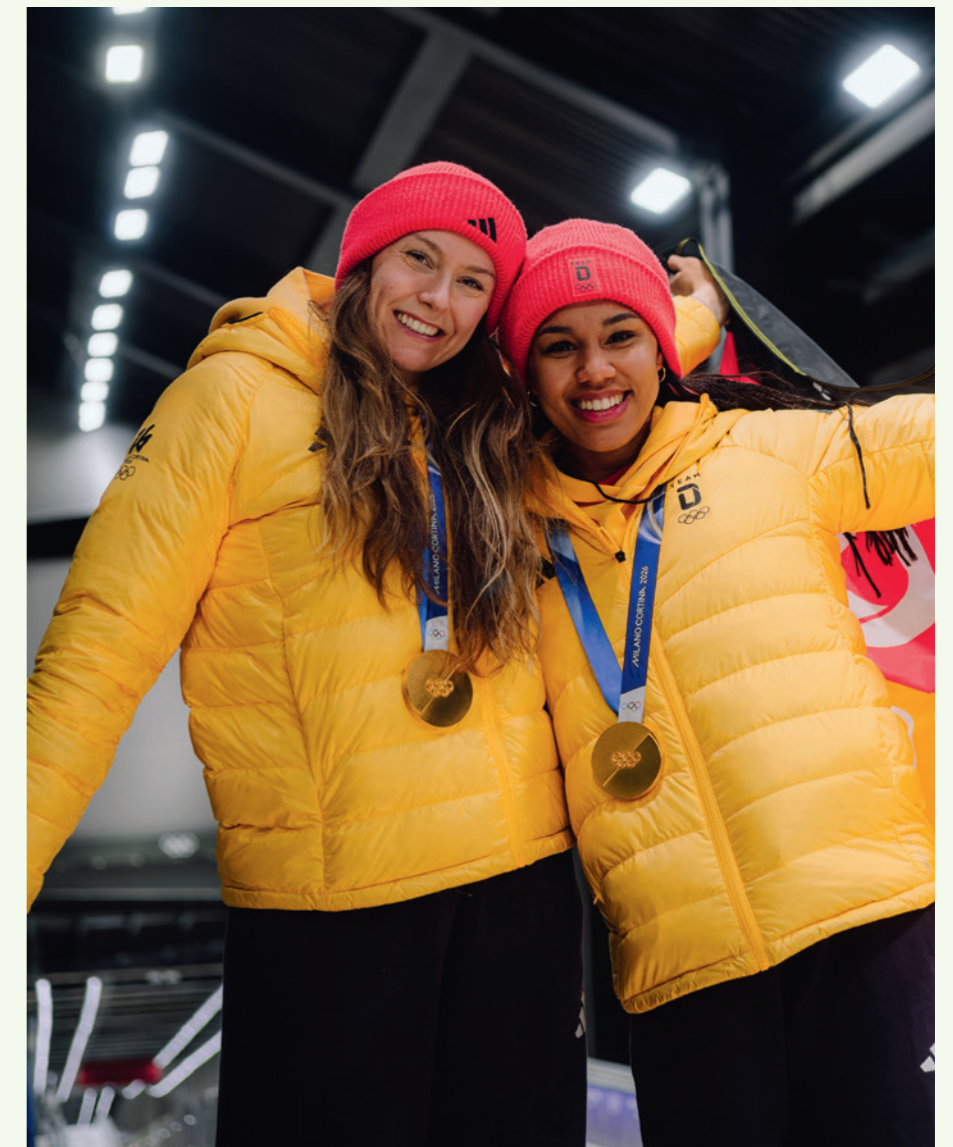
**Im Nachgang der Olympischen Winterspiele 2026 in Mailand und Cortina d'Ampezzo 2026 legte Prof. Dr. André Schneider (Hochschule Mittweida) in Kooperation mit dem adh eine umfassende Analyse zur Struktur und zum Erfolg der deutschen Olympiamannschaft vor. Die Studie macht deutlich: Die Duale Karriere als Verbindung von Studium und Spitzensport ist im Wintersport fest etabliert und gewinnt weiter an Bedeutung.**

## 21,7 Prozent Studierende im Team Deutschland

Von den 189 nominierten Athletinnen und Athleten des Team D waren bei den Olympischen Winterspielen in Mailand und Cortina d'Ampezzo 41 studierend – das entspricht 21,7 Prozent der Gesamtmannschaft. Rechnet man die 23 Absolventinnen und Absolventen hinzu, liegt der Anteil der Akademikerinnen und Akademiker bei 33,9 Prozent. Damit stellt diese Gruppe nach den Bundeswehrangehörigen (40,2 Prozent) die zweitgrößte Statusgruppe innerhalb des Teams dar.

Im Vergleich zu den Winterspielen von Peking 2022 ist der Studierendenanteil deutlich gestiegen (von 16,7 auf 21,7 Prozent). Auch der Akademikeranteil erreicht mit 33,9 Prozent den höchsten Wert seit 2014.

„Die Ergebnisse zeigen eindrucksvoll, dass die Verbindung von Studium und Spitzensport im Wintersport weiter an Relevanz gewinnt. Der Anteil studierender und akademisch ausgebildeter Athletinnen und Athleten ist so hoch wie nie zuvor bei Winterspielen“, ordnet Studienautor Prof. Dr. André Schneider ein. „Immer mehr Aktive gestalten ihre sportliche Laufbahn parallel zu einer akademischen Ausbildung.“



Gold für Laura Nolte und Anschieberin Deborah Levi im Zweierbob

fehlende strukturelle Verankerung von Zuständigkeiten an den Hochschulen.

## Zentrale Gelingensfaktoren identifiziert

Aus den Ergebnissen lassen sich sechs zentrale Erfolgsfaktoren ableiten, die die Grundlage für eine nachhaltige Weiterentwicklung des Handlungsfelds Duale Karriere bilden:

- flexible Studienstrukturen
- verlässliche Ansprechpersonen
- funktionierende Kooperationen
- transparente Kommunikation
- institutionell verankerte Strukturen
- finanzielle und psychosoziale Unterstützung

## Verlässliche Rahmenbedingungen weiter stärken

adh-Generalsekretär Benjamin Schenk betont die Bedeutung der Ergebnisse für die künftige Ausgestaltung der Rahmenbedingungen: „Die Studie zeigt, dass Studium und Spitzensport in Deutschland immer besser zusammen gedacht werden. Gleichzeitig macht sie deutlich, wo wir nachschärfen müssen. Unser Anspruch ist es, die Rahmenbedingungen gemeinsam mit unseren Partnern aus dem Hochschul- und Sportsystem sowie der Politik noch verlässlicher, transparenter und wirksamer zu gestalten. Die Münsteraner Studie liefert damit wichtige Impulse, um die Verbindung von Studium und Spitzensport als zukunftsfähiges Modell nachhaltig zu stärken.“



Die Studie zum  
Download >



Die Rahmenbedingungen für die Duale Karriere sollen weiter gestärkt werden

## Herausforderungen: Verbindlichkeit und Transparenz

Trotz vieler positiver Entwicklungen identifiziert die Studie weiterhin strukturelle Defizite. Ein zentrales Problem ist die fehlende Verbindlichkeit von Kooperationsvereinbarungen. Das Label „Partnerhochschule des Spitzensports“ ist nicht überall mit klaren Standards oder garantierten Leistungen hinterlegt.

Hinzu kommen Informationsdefizite: Ein erheblicher Anteil der studierenden Spitzensportlerinnen und -sportler weiß nicht, welche Fördermöglichkeiten an der eigenen Hochschule bestehen. Auch die Einbindung einzelner Akteure – etwa der Studierendenwerke oder paralympischer Strukturen – ist teilweise unzureichend. Weitere Herausforderungen betreffen Zulassungsregelungen, insbesondere im Masterbereich, sowie die oft

### 27 Prozent der Medaillen durch Akademikerinnen und Akademiker

Auch sportlich prägten Studierende und Absolventinnen beziehungsweise Absolventen das Abschneiden in Italien maßgeblich: Von insgesamt 26 deutschen Medaillen wurden sieben (3 x Gold, 2 x Silber, 2 x Bronze) unter Beteiligung von Akademikerinnen und Akademikern gewonnen – rund 27 Prozent des Gesamterfolgs. Besonders erfolgreich waren sie im Bob, aber auch im Eiskunstlauf und Biathlon. Dafür sorgte auch Laura Nolte mit Silber im Mono- und der Titelverteidigung im Zweierbob. Die 27-Jährige hatte 2024 ihr Studium der Wirtschaftspsychologie an der Ruhr-Universität Bochum abgeschlossen. Mehr als ein Drittel der deutschen Olympiasiege in Mailand/Cortina ging damit auf das Konto von Aktiven mit akademischem Hintergrund.

### Sprungbrett FISU Games

Ein weiterer bemerkenswerter Befund der Studie betrifft die Erfahrungen im internationalen Hochschulsport vieler Olympiateilnehmer: Insgesamt elf Mitglieder der deutschen Olympiamannschaft waren zuvor Teil der Deutschen Studierenden-Nationalmannschaft (Team Studi) und hatten bereits an FISU World University Games oder -Championships teilgenommen beziehungsweise waren dafür nominiert. „Die FISU-Wettkämpfe erweisen sich damit erneut als wichtige Entwicklungsplattform im Zusammenspiel von Studium und Spitzensport und als wertvolle internationale Standortbestimmung auf dem Weg zu Olympischen Spielen“, so Schneider.

### Partnerhochschulen des Spitzensports als zentrale Säule

Die 41 studierenden Teammitglieder waren an 17 deutschen und sechs ausländischen Hochschulen eingeschrieben. Acht der 17 deutschen Hochschulen gehören zur Initiative

„Partnerhochschule des Spitzensports“ – das entspricht 47,1 Prozent. Fast ein Drittel der studierenden Olympiateilnehmenden war an einer solchen Partnerhochschule immatrikuliert.

Seit dem Start der Initiative im Jahr 1999 wächst ihre Bedeutung kontinuierlich. Der steigende Anteil studierender Athletinnen und Athleten bei Olympischen Spielen belegt die nachhaltige Wirkung strukturierter Unterstützungsangebote im Sinne einer gelingenden Dualen Karriere.

### Studierende jünger – Frauenanteil überdurchschnittlich

Das Durchschnittsalter der Studierenden im Team D lag bei 25,6 Jahren und damit unter dem Gesamtdurchschnitt von 27,1 Jahren. Auffällig ist zudem die Geschlechterverteilung: 58,5 Prozent der Studierenden waren weiblich

– deutlich mehr als ihr Anteil an der Gesamtmannschaft (46,6 Prozent).

### Duale Karriere gewinnt auch im Wintersport an Bedeutung

Die Analyse unterstreicht, dass die Verbindung von Studium und Spitzensport inzwischen eine feste Größe im deutschen Wintersport darstellt. Mit einem Akademikeranteil von 33,9 Prozent und einem Medaillenanteil von rund 27 Prozent leisten Studierende und Absolventinnen beziehungsweise Absolventen einen substantiellen Beitrag zum olympischen Erfolg Deutschlands.

Die Studie zum Download >



Zweimalige Teilnahme an Universiaden: Jennifer van Rensburg und Benjamin Steffan



# FOR WORLD CHAMPIONS AND EVERYDAY HEROES

[www.craftsportswear.com](http://www.craftsportswear.com)

Offizieller Ausrüster des adh

**CRAFT**

ALLGEMEINER  
DEUTSCHER  
HOCHSCHULSPORT-  
VERBAND

**adh.**

# Skibergsteiger Finn Hösch: Von FISU Games-Gold zur Olympia-Premiere in Italien



**2025 wurde Finn Hösch nach seinem Titelgewinn im Skibergsteigen bei den FISU World University Games in Turin als Hochschulsportler des Jahres ausgezeichnet. Im Februar dieses Jahres erfüllte sich der 23-jährige Maschinenbau-Absolvent der TU München einen Kindheitstraum: Bei den Olympischen Spielen von Milano-Cortina war er Teil der Premiere des Skibergsteigens auf der ganz großen Bühne. Im Interview mit Annika Saunus spricht Finn Hösch über emotionale Momente bei Olympia, sportliche Ambitionen – und das Leben zwischen Studium und Spitzensport.**

**Finn, wie hast du deine Zeit bei den Olympischen Spielen in Bormio erlebt? Was war dein persönliches Highlight?**

Eigentlich war schon der Weg zu den Spielen ein Highlight für sich. Aber dann vor Ort in Bormio zu sein und alles live zu erleben – das war unvergesslich. Olympia ist wirklich geil. Wir waren erst gegen Ende der Spiele vor Ort, aber dieses riesige Aufgebot an total hilfsbereiten Volunteers und die besondere Atmosphäre waren beeindruckend.

Natürlich herrscht rund um die Wettkämpfe viel Druck, aber ich konnte die Atmosphäre trotzdem genießen. Die Zuschauermassen bei unseren Rennen waren für das Skibergsteigen absolut irre. Wenn man aus dem Vorbereitungsraum rauskommt, der Name aufgerufen wird und die Tribüne bebzt – das war schon ein Gänsehautmoment. Auch mein eigener Fanclub hat ordentlich Stimmung gemacht.

**Wie zufrieden bist du mit deiner sportlichen Leistung bei Olympia und deiner Saison insgesamt?**

Das sehe ich ein bisschen zugeht. Bei der Olympia-Premiere als einer von 18 Teilnehmenden im Skibergsteigen an den Start gehen zu können, ist erst mal etwas Besonderes. Trotzdem waren meine sportlichen Ziele etwas höher gesteckt als die Platzierungen (13. Platz im Sprint, siebter Platz in der Mixed Staffel, Anm. der Red.), die ich erreicht habe.



Finn Hösch – begeistert von den Olympischen Spielen und den FISU Games

In Bormio hatte ich technische Probleme und habe mit den Bedingungen gekämpft, daher konnte ich nicht ganz das abrufen, was ich mir vorgenommen hatte. Dennoch muss ich mich mit meinen Platzierungen nicht gänzlich verstecken. Ich bin noch jung und habe hoffentlich noch viele Chancen vor mir.

Mit der restlichen Saison bin ich sehr zufrieden – besonders der

U23-Vize-Europameistertitel im Sprint in Aserbaidschan war ein echtes Highlight.

**Oft werden die FISU Games als Vorgeschmack auf Olympia bezeichnet. Kannst du das bestätigen?**

Auf jeden Fall. Die FISU Games sind ebenfalls ein großes internationales Multisport-Event. Mein Sieg 2025 in

Turin hat mir auf dem Weg zu den Olympischen Spielen echt geholfen und mir auch etwas Druck für Olympia genommen. Ich konnte in Bormio auf jeden Fall meine Erfahrung ausspielen, die ich von den FISU Games mitgenommen habe.

**Du wurdest 2025 zum Hochschulsportler des Jahres gewählt – welchen Stellenwert hat diese Auszeichnung für dich?**

Ich hatte im letzten Jahr nicht nur Gold bei den FISU Games gewonnen, sondern auch meinen Bachelor im Maschinenbau an der TU München erfolgreich abgeschlossen. Im Kreise von Spitzensportlerinnen und -sportlern, die sich wie ich für eine Duale Karriere entschieden haben, geehrt und honoriert zu werden, ist sehr cool und etwas Besonderes.

**Was waren bisher deine größten Herausforderungen in der Kombination von Studium und Spitzensport?**

Für mich war nach dem Abi klar, dass ich studieren möchte. Damals war noch gar nicht absehbar, dass Skibergsteigen olympisch wird und Leistungssport auf diesem Niveau eine echte Option ist. Schon im ersten Semester habe ich gemerkt: Beides gleichzeitig ist schon krass. Ich habe mir dann klare Ziele gesetzt, etwa bis wann ich welche Prüfungen schaffen will. Diesen Plan habe ich ziemlich konsequent verfolgt. Das hat nicht immer perfekt funktioniert, aber insgesamt hat es gut geklappt. Wenn man das System einmal kennt, wird es leichter. Die Arbeit wird nicht weniger, aber man geht entspannter damit um.

**Du hast für die Olympiavorbereitung bewusst eine Studienpause eingelegt. Hat dir der akademische Ausgleich gefehlt?**

Ja und nein. Ich wusste natürlich sofort, wohin mit der freien Zeit – die ist komplett in den Sport geflossen. Für die intensive Olympiavorbereitung wäre ein paralleles Studium kaum machbar gewesen.



Tatjana Paller und Finn Hösch belegten in der Mixed-Staffel in Bormio den siebten Platz

Aber ich habe schon gemerkt, dass mir dieser Ausgleich grundsätzlich guttut, denn das Studium ist für mich eine wichtige Stütze. Gerade wenn ein Wettkampf mal nicht gut läuft oder ein Trainingstag schwierig ist, hilft es enorm, noch einen anderen Fokus zu haben. Diesen Gegenpol möchte ich mir auch in Zukunft beibehalten.

**Wie sehen deine nächsten Schritte sportlich und akademisch aus?**

Ich plane, zum Wintersemester meinen Master im Maschinenwesen an der TU München zu beginnen. Parallel schaue ich, wie es sportlich weitergeht – auch mit Blick darauf, ob Skibergsteigen 2030 wieder olympisch sein wird.

**Welchen Tipp hast du für junge Menschen, die Studium und Spitzensport verbinden möchten?**

Ich glaube, man sollte auf sein Bauchgefühl hören und den eigenen Weg finden. Aber ich kann definitiv empfehlen, sich ein zweites Standbein aufzubauen. Aus meiner Erfahrung schadet weder der Sport dem Studium noch umgekehrt. Deshalb kann ich den Weg der Dualen Karriere nur empfehlen.

**2027 finden die nächsten FISU Winter Games in Changchun statt. Liebäugelst du mit einer Teilnahme?**

2027 bin ich noch Student und es wäre der absolute Hammer, wenn ich noch mal für die FISU Games nominiert werden würde. Daran werde ich alles setzen und würde mich sehr freuen!

**Vielen Dank für das Gespräch und viel Erfolg an der Uni und in den Bergen!**

ALLOEMEINER DEUTSCHER HOCHSCHULSPORT-VERBAND

adh.

# IT'S A MATCH

## STUDIUM UND SPITZENSORT

Heute erfolgreich im Spitzensport, morgen gefragt auf dem Arbeitsmarkt – eine Duale Karriere macht's möglich

>> Mehr Infos

OUTDOOR-FITNESS FÜR ALLE  
WIR BRINGEN MENSCHEN IN BEWEGUNG

CALISTHENICS      URBANSPORT FITNESS      FITNESSBANK

PLAYPARC  
Mehr Spielraum für (Bewegung)

info@playparc.de      +49 (0) 5253/40599-0      playparc.de

# Wie der ZHS München gemeinsam mit UniNow den Hochschulsport digitalisiert

**Wo Vielfalt, hohe Nachfrage und komplexe Organisationsstrukturen aufeinandertreffen, braucht Hochschulsport digitale Lösungen. Wir bei UniNow unterstützen Hochschulen dabei, Buchungsprozesse einfach, mobil und effizient zu organisieren – von der digitalen Buchung über die automatisierte Zahlungsabwicklung bis hin zur schnellen Kommunikation. Warum das im Alltag immer wichtiger wird, beschreibt Michael Hahn, Leiter des Zentralen Hochschulsports (ZHS) München.**

**Wenn Vielfalt organisiert werden muss**

Der ZHS München zählt zu den größten Hochschulsporteinrichtungen Europas. Für Michael Hahn

ist genau das die Besonderheit: „Vor allem die Dimension und Vielfalt zeichnen unseren Hochschulsport aus.“ Mit dem Olympiapark als Herzstück sowie Standorten in Freising und am Starnberger See werden dort „Breiten- und Spitzensport unter einem Dach“ vereint.

**Mit UniNow zu einfacheren Buchungsprozessen**

„Die Komplexität ist enorm“, sagt Michael Hahn. Verwaltet werden müssten Tausende Kursplätze, unterschiedliche Statusgruppen, verschiedene Sportstätten und ein großes Team an Kursleitenden. Gleichzeitig müsse alles „rechtsicher, finanztechnisch sauber und für Nutzende einfach“ abgebildet werden. Für Michael Hahn ist klar,

warum digitale Systeme unverzichtbar sind: „Die Studierenden sind mobile-first.“ Wer den Alltag per Smartphone organisiere, erwarte auch bei der Sportbuchung einen einfachen und verlässlichen Prozess.

**Wie UniNow den Hochschulsportalltag entlastet**

Besonders hilfreich sei die Automatisierung von Standardprozessen. „Die Validierung von Statusgruppen und die Zahlungsabwicklung laufen nun weitgehend ohne manuellen Eingriff“, erklärt Michael Hahn. Dadurch entstünden Kapazitäten „für die tatsächliche Sportentwicklung und Beratung“.

**Empfehlungen für andere Hochschulen**

Michael Hahn rät, Digitalisierung nicht nur technisch zu verstehen: „Digitalisiert ersetzt keinen schlechten analogen Prozess.“ Ebenso wichtig sei es, die „Nutzerbrille“ aufzusetzen und mit einem Partner zusammenzuarbeiten, „der die spezifischen Bedürfnisse der Hochschullandschaft versteht und flexibel auf Feedback reagiert“.

**Für Infos und Beratung steht das UniNow-Team gerne zur Verfügung!**  
Elisabeth Benecke, Kooperationsmanagerin

**ZHS MÜNCHEN:**  
**Mehr Übersicht,  
weniger Aufwand.**  
Digitalisierung auf Spitzenniveau – mit UniNow

Jetzt QR Code scannen und mehr erfahren!

# Horizonte erweitern: Neue Geschäftsmodelle und Wachstum in Europa

**Bei Delcom sind wir überzeugt, dass Hochschulsportzentren Technologien benötigen, die nicht nur den Betrieb unterstützen, sondern aktiv Wachstum ermöglichen. Insbesondere bei kleinen und mittelgroßen Hochschulen sehen wir einen steigenden Bedarf an flexiblen und skalierbaren Geschäftsmodellen, die besser zu den finanziellen Rahmenbedingungen passen.**

**Delcom Pay: Ein neues Geschäftsmodell**

Mit Delcom Pay stellen wir ein transaktionsbasiertes Modell vor, das Einstiegshürden senkt und Kosten stärker an die tatsächliche Nutzung koppelt. Anstelle hoher Anfangsinvestitionen können Hoch-

schulen eine dynamische Struktur wählen, bei der die Technologie mit der Nutzung wächst. Gerade in Zeiten steigenden Kostendrucks ermöglicht dies Innovation ohne zusätzliches finanzielles Risiko.

**Starkes Wachstum in Deutschland**

Unsere Expansion in Deutschland schreitet weiter zügig voran. Nach Münster arbeiten nun auch Karlsruhe (KIT), Konstanz, St. Gallen und Regensburg vollständig auf der Delcom-Plattform. Es ist inspirierend zu sehen, wie Technologie dazu beiträgt, Effizienz und Nutzererlebnis nachhaltig zu verbessern.

**Mobile First:  
Der neue Standard**

Ein klarer Trend ist die dominante Nutzung mobiler Endgeräte: Über 90 % der Endnutzenden greifen per Smartphone auf Angebote zu. Die App ist damit kein Zusatz mehr, sondern der wichtigste Zugangskanal. Eine nahtlose, intuitive mobile Erfahrung ist entscheidend für Nutzungszufriedenheit, Interaktion und Teilnahme.

**Expansion nach Großbritannien und Irland**

Neben Deutschland gehen wir den nächsten Schritt in Europa und expandieren nach Großbritannien und Irland – mit ersten Kooperationen mit der University of Oxford und dem Trinity College Dublin. Beide Märkte zeigen eine hohe Übereinstimmung der Herausforderungen und eine wachsende Nachfrage nach modernen, integrierten Lösungen.

Unser Fokus bleibt klar: der Aufbau einer vernetzten Community von Hochschulsportzentren in Europa – für Wissensaustausch, bessere Services und mehr Wirkung ohne steigende Budgets.

**Join the force – join Delcom!**

**Weitere Infos:**  
delcom.nl  
Michael Croll, michael@delcom.nl

**DELCOM**  
ultimate solutions for university sports centres

Trinity College Dublin  
Coláiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath  
The University of Dublin

**KIT**  
Karlsruher Institut für Technologie

hochschulsport  
münster

**UR SPORT** HOCHSCHULSPORT  
REGENSBURG

Universität St. Gallen

Universität  
Konstanz

UNIVERSITY OF  
OXFORD

Delcom bietet passgenaue Lösungen für Hochschulsporteinrichtungen

# Aufwärmen: Kleine Routine, großer Beitrag zur Prävention

**Sprints zwischen Vorlesungen, abends ein Kurs oder das Spiel in der Hochschulliga, am Wochenende die Teilnahme an einer Deutschen Hochschulmeisterschaft – Bewegung gehört für viele Studierende und Hochschulangehörige zum Alltag. Wichtig ist, gesund und verletzungsfrei aktiv zu bleiben. Aufwärmen spielt dabei eine zentrale Rolle: Es ist einfach umzusetzen, wissenschaftlich belegt und wird oft unterschätzt. Wer sich gezielt vorbereitet, reduziert das Verletzungsrisiko deutlich und startet leistungsfähiger ins Training.**

## Prävention beginnt vor der Belastung

Im Hochschulsport treffen ganz unterschiedliche Voraussetzungen aufeinander: unterschiedliche Leistungsniveaus, wenig Zeit und wechselnde Belastungen. Viele Verletzungen entstehen nicht im Wettkampf, sondern im Training, oft weil der Körper nicht ausreichend vorbereitet ist.

Ein strukturiertes Aufwärmen aktiviert Muskulatur und Kreislauf, verbessert die Bewegungskontrolle und bereitet gezielt auf sport-

artspezifische Belastungen wie Richtungswechsel, Abbremsen oder Landungen vor. Gleichzeitig hilft es dabei, zum Beispiel Überbelastungen der Wirbelsäule entgegenzuwirken, die durch langes Sitzen im Studienalltag begünstigt werden können.

Gerade nach längeren Lernphasen ist der Körper bei den ersten wieder aufgenommenen Trainingseinheiten häufig anfälliger für Verletzungen. Ein kurzes Warm-up verringert das Verletzungsrisiko und bereitet den Körper ideal auf die Trainingsbelastung vor.

**Chantal Bathe.**  
Projektreferentin der Stiftung  
Sicherheit im Sport



Aufwärmroutinen tragen dazu bei, das Verletzungsrisiko deutlich zu minimieren

## Was Aufwärmen leisten kann

Regelmäßiges Aufwärmen kann das Risiko für Verletzungen, insbesondere an Knie und Sprunggelenk, deutlich senken. Gleichzeitig steigen Leistungsfähigkeit und Konzentration. Muskeln reagieren schneller, Gelenke werden stabilisiert und Bewegungen sicherer ausgeführt. Auch die mentale Vorbereitung trägt dazu bei, kontrollierter zu handeln. Gerade in Sportarten mit schnellen Richtungswechseln oder Sprüngen zeigt sich dieser Effekt besonders deutlich. Wer vorbereitet startet, kann Bewegungen präziser ausführen und reagiert schneller auf Spielsituationen.

## Wenige Minuten, große Wirkung

Rund zehn Minuten reichen aus, wenn die Inhalte sinnvoll aufgebaut sind: Lockeres Laufen oder Seitbewegungen aktivieren den Kreislauf. Dynamische Übungen wie Ausfallschritte oder Kniebeugen

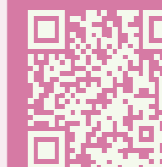
bereiten Muskeln und Gelenke vor. Sprung- und Balanceübungen fördern Stabilität und Reaktionsfähigkeit. Ergänzend können koordinative Aufgaben wie Reaktionsspiele oder kurze Richtungswechsel integriert werden. Eine Warm-up-Einheit kann zudem in Lernphasen genutzt werden, um Bewegung sinnvoll in den Alltag einzubauen und Körper und Geist etwas Gutes zu tun.

## Hochschulsport als Chance

Kurze, angeleitete Routinen lassen sich im Hochschulsport gut integrieren und schaffen ein gemeinsames Verständnis für sicheres Training. Gleichzeitig lernen Studierende, wie sie sich eigenständig vorbereiten können. So wird Aufwärmen auch außerhalb von Kursen zur Gewohnheit, etwa im Fitnessstudio oder zu Hause am Schreibtisch.

## Motiviert und sicher trainieren

Mehr Infos dazu gibt es auf der Website der Stiftung Sicherheit im Sport.



TEAMKLEIDUNG  
WERBEMITTEL  
SPORTARTIKEL  
ONLINESHOPS

DIE UNI(VERSAL)  
SPEZIALISTEN



be happy group  
behappy.de



Julia Frasch und Nina Haller,  
adh-Öffentlichkeitsreferat

bewegt-studieren.de

**BEWEGT  
STUDIERN**

adh. ALLGEMEINER  
DEUTSCHER  
HOCHSCHULSPORT-  
VERBAND

TK  
Die  
Techniker

„Bewegt studieren!“ ist erfolgreich in die dritte Runde gestartet

## Bewegt studieren: Erfolgreicher Auftakt in die neue Förderphase

**Wie lassen sich Bewegung, Gesundheit und Studienalltag so miteinander verbinden, dass daraus langfristig tragfähige Strukturen entstehen? Die gemeinsame Initiative „Bewegt studieren!“ von adh und Techniker Krankenkasse (TK) setzt genau hier an – und entwickelt Hochschulen zu gesundheitsfördernden Lebenswelten weiter.**

### Kick-off in die dritte Förderphase

Mit einer zweitägigen Veranstaltung am 3. und 4. März 2026 in Tübingen ist die neue Förderphase der Initiative erfolgreich gestartet. 90 Vertretende der Projekthochschulen, des adh sowie TK-Gesundheitsexpertinnen und -experten kamen zusammen, um Konzepte vorzustellen, sich zu vernetzen und Perspektiven für ein nachhaltiges Gesundheitsmanagement zu entwickeln.

### Breite Beteiligung und neue Kooperationsformen

Bundesweit engagieren sich 45 adh-Mitgliedshochschulen mit insgesamt 32 Einzel- und sieben Verbundprojekten. Gerade die neu hinzugekommenen hochschulübergreifenden Kooperationen markieren einen wichtigen Entwicklungsschritt: Sie bündeln Kompetenzen, fördern den Austausch und ermöglichen es, innovative Ansätze gemeinsam zu erproben und zu entwickeln. Eine koordinierende Hochschule übernimmt dabei jeweils die Federführung.

### Gesundheit ganzheitlich gedacht

Inhaltlich spiegeln die Projekte zentrale Herausforderungen wider, mit denen Hochschulen heute konfrontiert sind. Vier Themenfelder stehen

dabei im Fokus: mentale Gesundheit, Klima und Gesundheit, gesunde und bewegte Lehre sowie Kultur-entwicklung mit Blick auf nachhaltige Verstetigung. Die Bandbreite der Ansätze ist groß und zeigt, wie vielfältig Gesundheitsförderung gedacht werden kann.

So setzt die Universität Bayreuth mit ihrem Projekt „MindMotion“ auf ein Co-Creation Lab, in dem gemeinsam mit Studierenden passgenaue Bewegungs- und Entlastungsangebote entwickelt werden – insbesondere für belastende Prüfungsphasen. Die Humboldt-Universität zu Berlin verfolgt einen umfassenden Ansatz, der infrastrukturelle Maßnahmen wie eine barrierearme Outdoor-Fitnessanlage mit niedrigschwelligen Formaten wie „Walk & Talk“ oder Campus-Talks zur psychischen Gesundheit verbindet. An der Hochschule Magdeburg-Stendal entsteht mit dem „Feel Good Campus“ ein Lern- und Begegnungsraum, der Gesundheit langfristig im Studienalltag verankern soll. Und auch neue Hochschulen in der Initiative setzen gezielte Impulse: Die Universität Erfurt etwa plant mit „Campus Vital – Beweg dich gesund“, Bewegung fest in den Alltag der Studierenden zu integrieren. Diese Beispiele stehen stellvertretend für zahlreiche weitere Projekte, die von niedrigschwelligen Bewegungsangeboten über innovative Lehrkonzepte bis

hin zu strategischen Organisationsentwicklungsprozessen reichen.

Durch die eigene Expertise sowie mit Unterstützung durch die TK-Gesundheitsexpertinnen und -experten wird das gemeinsame Ziel verfolgt, Gesundheitsförderung als integralen Bestandteil des Hochschulsystems zu etablieren.

### Vernetzung als Schlüssel zum Erfolg

Eine zentrale Rolle spielt die Vernetzung. Der Austausch zwischen den Projekten ist kein Nebeneffekt, sondern bewusst gestaltetes Element der Initiative. Thematische Cluster – etwa zu bewegter Lehre, mentaler Gesundheit oder Naturerleben – schaffen Räume für kontinuierlichen Dialog und gegenseitiges Lernen. Regelmäßige digitale Formate ermöglichen es, Erfahrungen zu teilen, Herausforderungen gemeinsam zu reflektieren und erfolgreiche Ansätze weiterzutragen. So entsteht ein Netzwerk, das über einzelne Standorte hinaus wirkt und die Entwicklung innovativer Lösungen beschleunigt.

Ergänzt wird diese Struktur durch digitale Angebote: Eine interaktive Landkarte sowie projektbezogene Webseiten machen die Vielfalt der Aktivitäten sichtbar, bieten Orientierung und fördern Transparenz. Gleichzeitig dokumentieren sie den

Fortschritt der Projekte und machen Good-Practice-Beispiele zugänglich – ein wichtiger Baustein für den Transfer in die Breite.

### Qualifizierung als zweite Säule

Neben der Projektförderung bildet die Qualifizierungsreihe „Gesundheitsmanagement im und durch den Hochschulsport“ die zweite Säule der Initiative. Insgesamt 16 Mitarbeitende und Studierende von adh-Mitgliedshochschulen, die Verantwortung für Gesundheitsförderung und Gesundheitsmanagement an ihren Einrichtungen tragen, nehmen an der aktuellen Runde teil. Sie bauen ihre Kompetenzen gezielt aus und werden darin unterstützt, Hochschulisches Gesundheitsmanagement strategisch zu initiieren und weiterzuentwickeln.

Der Auftakt der zehnmonatigen Qualifizierungsreihe ist bereits gelungen: Mit zwei ersten Seminaren starteten die Teilnehmenden in die gemeinsame Arbeit. Neben fachlichen Impulsen standen insbesondere Austausch, Reflexion und die Entwicklung eigener Handlungsperspektiven im Mittelpunkt. Damit wurde früh ein Fundament für die weitere Zusammenarbeit gelegt – geprägt von Vertrauen, Offenheit und dem gemeinsamen Ziel, Gesundheitsförderung an Hochschulen wirksam voranzubringen.

Auch im weiteren Verlauf der Reihe werden bis Ende Oktober 2026 fachliche Inhalte eng mit persönlicher Entwicklung und Praxisbezug verknüpft. Ein besonderes Gewicht hat auch hier die Vernetzung: Der Austausch unter den Teilnehmenden sowie mit erfahrenen Patinnen und Paten stärkt den Wissenstransfer und unterstützt den Aufbau nachhaltiger, hochschulübergreifender Strukturen.

### Strategische Verankerung im Hochschulsystem

Dass es bei „Bewegt studieren!“ um mehr geht als einzelne Projek-

te, betont auch Markus Kerkhoff, Projektverantwortlicher für die gemeinsame Initiative bei der TK: „Mit ‚Bewegt studieren!‘ schaffen wir gemeinsam mit dem adh tragfähige Strukturen für ein wirksames Gesundheitsmanagement an Hochschulen. Unser Ziel ist es, Bewegung und Gesundheit als selbstverständlichen Bestandteil des Hochschulalltags zu etablieren und die Hochschulen in ihrer Rolle als gesundheitsfördernde Lebenswelt nachhaltig zu stärken.“

adh-Vorstandsmitglied Paul Nentwig hebt die strategische Dimension hervor: „Die große Resonanz auf die Initiative zeigt, wie hoch der Bedarf und die Motivation in den Hochschulen sind. Mit 39 Projekten setzen wir ein starkes Signal für die Studierendengesundheit. Entscheidend ist nun, die entwickelten

Ansätze nicht nur umzusetzen, sondern langfristig in Strukturen, Kultur und Lehre zu verankern.“

### Nachhaltige Wirkung über Projekte hinaus

Genau darin liegt die übergeordnete Bedeutung der Initiative: Sie versteht Gesundheitsförderung nicht als kurzfristige Intervention, sondern als langfristigen Transformationsprozess. Die Verbindung aus vielfältigen Praxisprojekten, gezielter Qualifizierung und einem starken Netzwerk schafft die Grundlage dafür, dass Bewegung und Gesundheit dauerhaft in den Hochschulalltag der adh-Mitgliedshochschulen integriert werden. „Bewegt studieren!“ wird so zum Impulsgeber für eine Entwicklung hin zu Hochschulen, an denen gesundes Studieren selbstverständlich ist.



Impressionen der Auftaktveranstaltung



### Bewegt studieren!

Weitere Infos zur Initiative, zu den Hochschulprojekten und zur Qualifizierungsreihe gibt es auf der Website [bewegt-studieren.de](https://bewegt-studieren.de).



# Healthy Campus Regensburg: Bewegung. Begegnung. Beteiligung.

Dr. Janina Curbach (OTH Regensburg) und Benedikt Tanzer (Uni Regensburg)

**Mit der neuen Förderphase der Initiative von adh und Techniker Krankenkasse (TK) „Bewegt Studieren!“ startet ein spannendes Kapitel für die Gesundheitsförderung an deutschen Hochschulen. Erstmals werden auch hochschulübergreifende Verbundvorhaben unterstützt – ein Meilenstein, der Kooperation und kreative Vernetzung in den Mittelpunkt rückt. Wie inspirierend dieses Miteinander wirken kann, zeigt das gemeinsame Projekt der Uni Regensburg und der OTH Regensburg.**

## Gemeinsam für einen gesunden Campus

Die Universität Regensburg (UR) und die Ostbayerische Technische Hochschule (OTH) Regensburg teilen nicht nur einen Campus, sondern auch den gemeinsamen Anspruch, die studentische Gesundheit zu fördern.

Zum 1. April 2026 starteten die UR und die OTH das gemeinsame Verbundprojekt „Healthy Campus Regensburg – Bewegung. Begegnung. Beteiligung“. Ziel des Vorhabens ist es, die Studierendengesundheit hochschulübergreifend zu fördern, Gesundheitskompetenzen zu stärken und nachhaltige Strukturen für ein ganzheitliches studentisches Gesundheitsmanagement zu etablieren.

Für die rund 30.000 Studierenden werden im Rahmen des Projekts neue Maßnahmen zur Bewegungsförderung und zur Stärkung von Gesundheitskompetenzen partizipativ entwickelt und umgesetzt. Gleichzeitig wird die Kommunikation zu bestehenden Angeboten weiterentwickelt, um deren Sichtbarkeit an beiden Hochschulen zu erhöhen. Zudem entstehen hochschulübergreifende Strukturen für das

Studentische Gesundheitsmanagement (SGM) auf dem gemeinsamen Campus. Beide Hochschulen bringen in das Verbundprojekt ihre jeweiligen Profile an Ausbildungsschwerpunkten und ihre Expertise im Gesundheitsmanagement ein. Das Vorhaben profitiert dabei insbesondere von den Erfahrungen aus der Projektförderung von adh und TK zum SGM an der Universität Regensburg („URalive“).

## Zusammen entwickeln: Beteiligung als Schlüssel

Studierende beider Hochschulen sollen aktiv daran beteiligt werden, neue Aktivitäten und Angebote zur Stärkung von Gesundheitskompetenz und Bewegungsförderung zu entwickeln und umzusetzen. Auf diese Weise werden nachhaltig die Fähigkeiten der Studierenden gestärkt, im Studien- und Privatleben sowie im späteren Arbeitsleben auf Grundlage evidenzbasierten Gesundheitswissens gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen.

Die Entwicklung und Ausgestaltung der Maßnahmen erfolgt gemeinsam mit Studierenden, Lehrenden sowie relevanten Hochschulakteurinnen und -akteuren, beispielsweise über Design-Thinking-Workshops oder

ähnliche Kreativformate. Ziel ist es, niedrigschwellige Angebote zu schaffen, die sich an den Bedürfnissen der Studierenden orientieren und eine hohe Beteiligung sowie Sichtbarkeit erreichen.

Die Maßnahmen konzentrieren sich auf vier zentrale Themenfelder des Förderprogramms.

## Vier Handlungsfelder im Überblick

### Bewegungsförderung

Neue „klassische“ bewegungsfördernde Maßnahmen sollen möglichst niederschwellig sein, wie etwa das bereits an der Uni etablierte „Campus Mobil“, das mit Spiel- und Sportgeräten den Campus zur Sportstätte macht. Ergänzend ist beispielsweise eine ausleihbare Sportkiste denkbar.

### Bewegte und Gesunde Lehre

Im Fokus steht die Integration gesundheitsfördernder Elemente in Lehr- und Lernformate. Besonders wichtig sind Qualifizierungs- und Austauschformate für Lehrende. Dazu gehören praktische Materialien wie Bewegungsvideos sowie Projektseminare zur Konzeption und Erprobung bewegter oder gesundheitsorientierter Lehrmethoden.



Das Campus Mobil bringt Bewegung ins Spiel



Der Healthy Campus unterstützt die physische und psychische Gesundheit

### Klima und Gesundheit

Hier steht die „Erlebbarkeit“ der Zusammenhänge zwischen ökologischer Nachhaltigkeit und individueller Gesundheit im Mittelpunkt. Der Campus soll als „KlimaParkour“ gestaltet werden, um diese Zusammenhänge anschaulich zu machen. So können beispielsweise Unterschiede zwischen sonnigen Asphaltflächen und schattigen Grünflächen anhand von Temperatur, Herzfrequenz und wahrgenommener Anstrengung erfahrbar werden. Ergänzend sind Kooperationen mit den Green Offices beider Hochschulen geplant, etwa in Form von Workshops und Ausstellungen zu Klimawandel, Luftqualität, Ernährung, Bewegung und deren gesundheitlichen Auswirkungen.

### Mentale Gesundheit

Eine Bedarfserhebung der Universität Regensburg aus dem Jahr 2021 zeigt: Nur ein Viertel der Studierenden gab an, frei von physischen oder psychischen Beschwerden zu sein. 41 % berichteten von innerer Unruhe oder Nervosität und 32 %

von depressiver Verstimmung (Kroiß 2024).

Um dem entgegenzuwirken, werden Filmabende und Thementage zur Stressbewältigung, Achtsamkeit, Schlafhygiene, „Digital Detox“ und Abschalten im Studienalltag angeboten. Gleichzeitig wird ein Unterstützungsnetzwerk auf dem Campus aufgebaut, indem Multiplikatorinnen und Multiplikatoren ausgebildet werden. So werden sowohl an der UR als auch an der OTH bereits „Psychologische Ersthelfer“ durch MHFA (Mental Health First Aid) und HSN (Helfen in seelischer Not) geschult. Dieses Angebot wird weiter ausgebaut und mit Bewegungsaspekten verknüpft.

### Kommunikation und „Bewegte Mitte“

Befragungen an beiden Hochschulen zeigen, dass unter den Studierenden viele der bereits bestehenden Bewegungsangebote noch nicht ausreichend bekannt sind. Deshalb wird die Gesundheitskom-

munikation zielgruppengerecht und hochschulübergreifend über digitale und analoge Kanäle ausgebaut.

Um das SGM für Studierende beider Hochschulen darüber hinaus sichtbar und erlebbar zu machen, entsteht mit der „Bewegten Mitte“ ein innovativer, zentral gelegener Ort mit Bewegungs-, Erholungs- und Lernfunktionen. Hier sollen viele der entwickelten Maßnahmen sichtbar und erlebbar werden.

Dieser naturnahe Ort soll:

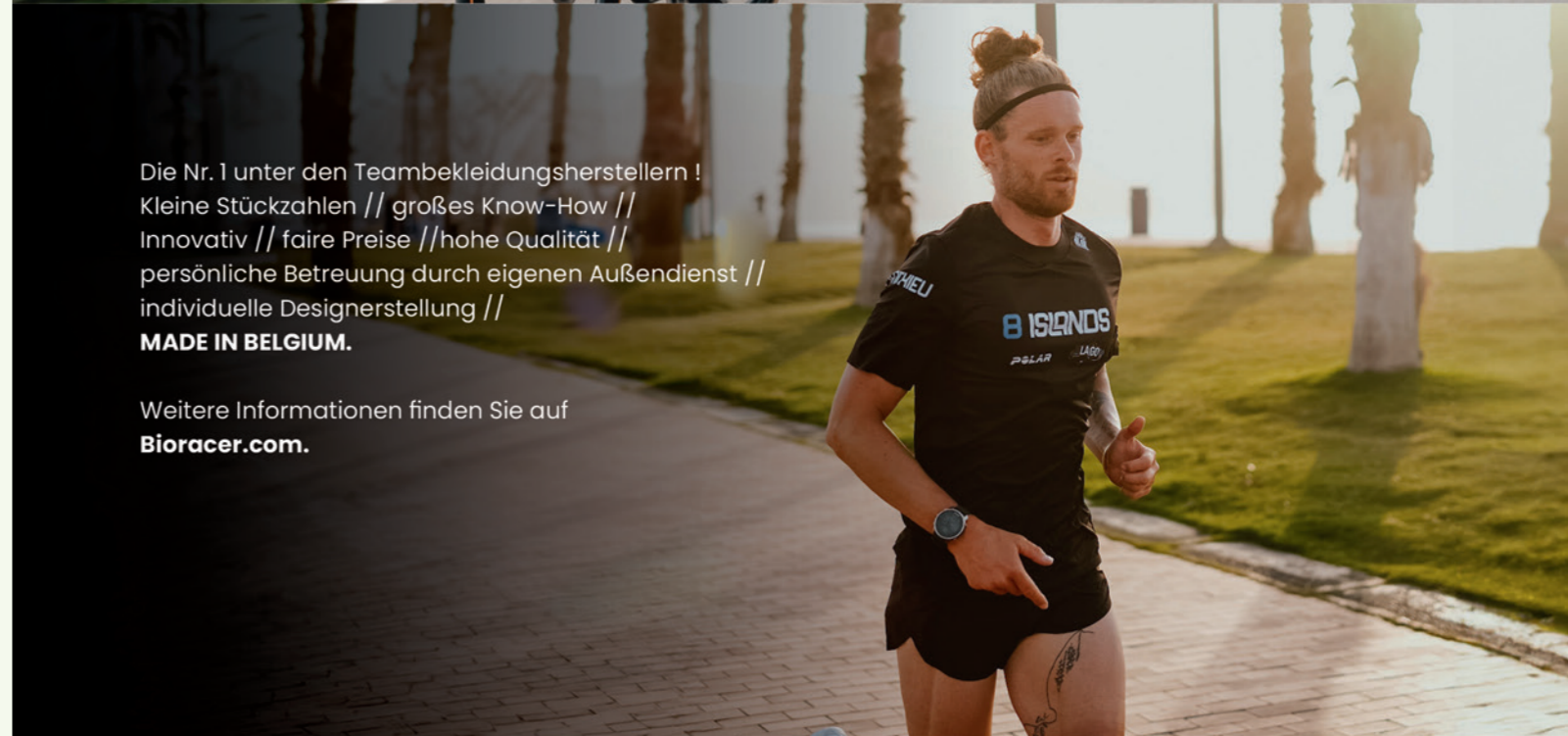
- niedrigschwellige, spontane Bewegung im Studienalltag ermöglichen,
- soziale Begegnung fördern,
- Entspannung und Erholung bieten,
- gesundheitsförderndes Lehren und Lernen im Freien unterstützen.

Die „Bewegte Mitte“ wird in einem grünen Areal zwischen Universität und OTH angesiedelt. Zwei derzeit überwucherte Boulebahnen werden reaktiviert und verbinden beide Hochschulen sichtbar zum „Healthy Campus“!

Kroiß, K. (2024). Bedarfserhebung zu Studentischem Gesundheitsmanagement bei Studierenden der Universität Regensburg (Doctoral dissertation).

### Weitere Infos

Einblicke in Hintergründe und Ziele des Regensburger Verbundprojekts geben die Projektverantwortlichen in einem Videointerview auf der Projektwebsite. Dort finden sich außerdem die Kontaktdaten der Ansprechpersonen.



Die Nr. 1 unter den Teambekleidungsherstellern !  
 Kleine Stückzahlen // großes Know-How //  
 Innovativ // faire Preise // hohe Qualität //  
 persönliche Betreuung durch eigenen Außendienst //  
 individuelle Designerstellung //  
**MADE IN BELGIUM.**

Weitere Informationen finden Sie auf  
**Bioracer.com.**



Stefan Meyer und  
Dr. Arne Göring,  
Hochschulsport Uni Göttingen



HYROX trifft den Nerv der studentischen Fitness-Community

## Hyrox: Entstehung, Struktur und Potenziale einer neuen Wettkampf- und Fitnessdisziplin

**HYROX verbindet funktionelles Krafttraining mit Ausdauer und trifft damit den Nerv einer neuen Fitness-Community. Am Beispiel des Hochschulsports Göttingen zeigen Stefan Meyer und Dr. Arne Göring, wie das standardisierte Fitness- und Wettkampfformat Motivation steigert, neue Zielgruppen anspricht und innovative Trainings- und Angebotsstrukturen im Hochschulsport ermöglicht.**

### Einstieg und strategische Entscheidung

Das Fitness- und Gesundheitszentrum (FIZ) des Hochschulsports der Universität Göttingen entschied sich bereits im Jahr 2022 bewusst dafür, sich als offizieller HYROX Training Club der internationalen Fitness-Rennserie HYROX zu affiliieren. Ausschlaggebend war dabei nicht nur die dynamische Entwicklung eines global wachsenden Wettkampfformats, sondern vor allem die Chance, den Hochschulsport um ein innovatives, zielgruppenorientiertes Trainingskonzept zu erweitern.

HYROX verbindet funktionelles Krafttraining mit Ausdauerelementen und schafft durch seinen standardisierten Wettkampfscharakter eine klare Trainingsstruktur. Genau hierin erkannte das FIZ großes Potenzial: Studierende und Mitarbeitende erhalten nicht nur ein vielseitiges Trainingsangebot, sondern auch ein konkretes Ziel, auf das sie hinarbeiten können. Diese Zielorientierung wirkt sich nachweislich positiv auf Motivation und Trainingskontinuität aus und stärkt zugleich die emotionale Bindung an den Hochschulsport.

### HYROX auf einen Blick

**Ein HYROX-Wettkampf besteht aus 8x1 km Laufen, unterbrochen durch jeweils eine Fitnessstation:**

- Station 1: 1.000 m SkiErg
- Station 2: 50 m Sled Push (Schlitten schieben)
- Station 3: 50 m Sled Pull (Schlitten ziehen)
- Station 4: 80 m Burpee Broad Jumps
- Station 5: 1.000 m Rowing (Ruderergometer)
- Station 6: 200 m Farmers Carry
- Station 7: 100 m Sandbag Lunges
- Station 8: 100 Wall Balls

### Kategorien:

Solo (Open, Pro), Doubles, Relay (4-Personen-Staffel) | Gewichtsklassen nach Geschlecht | Altersklassen von 16 bis 70+

### Typische Zeiten:

Elite: unter 60 Minuten | Durchschnitt Open-Klasse: 80–100 Minuten | Relay: ab ca. 60 Minuten  
Die gesamte Laufstrecke beträgt 8 km. Zusammen mit den Fitnessstationen ergibt sich ein hochintensives Ganzkörperformat, das Ausdauer, Kraft, Koordination und mentale Stärke gleichermaßen fordert.



**FIZ  
GÖTTINGEN**

### Zielgruppen und Profilbildung im Hochschulsport

Ein weiterer zentraler Aspekt für die Entscheidung war die Möglichkeit, neue Zielgruppen zu erschließen. Insbesondere ambitionierte Freizeitsportlerinnen und -sportler sowie Personen mit Interesse an funktionellem Training und Ausdauerwettkämpfen fühlen sich von HYROX angesprochen. Aber auch Einsteigerinnen und Einsteiger im Fitnessbereich sehen im Fitness Race eine Motivation für ihre sportlichen Aktivitäten. Durch die Integration des Formats konnte das FIZ sein Profil schärfen und sich stärker als moderner, leistungsorientierter Anbieter im Hochschulsport positionieren.

Das Angebot hebt sich deutlich von klassischen Fitness- und Kursprogrammen ab und schafft ein unverwechselbares Profil, das trendaffine Zielgruppen anspricht.

Gleichzeitig eröffnet die klare Struktur des HYROX-Trainings neue Möglichkeiten der Angebotsdifferenzierung, etwa durch spezialisierte Kurse, vorbereitende Programme oder Eventformate, die zusätzliche Einnahme- und Bindungspotenziale generieren können. Die Kombination aus starker Marke, hoher Nachfrage und erlebnisorientiertem Training trägt somit nicht nur zur langfristigen Mitgliederbindung bei, sondern unterstützt auch eine nachhaltige wirtschaftliche Entwicklung.

### Community und soziale Dimension

Darüber hinaus fördert das HYROX-Konzept in besonderem Maße den Community-Gedanken – ein Wert, der im Hochschulsport traditionell eine große Rolle spielt. Kollektive Trainingsvorbereitungen, die gemeinsame Reise und Teilnahme an Wettkämpfen sowie das Erleben von Erfolgen als Team schaffen ein starkes Gemeinschaftsgefühl, das weit über das eigentliche Training hinausgeht.

Für viele Teilnehmende wird das FIZ dadurch nicht nur zu einem Ort der körperlichen Betätigung, sondern auch zu einem sozialen Anker im Alltag. So sind in den letzten Monaten gemeinsame Aktivitäten wie Buddy-Fitness-Challenges oder Laufgruppen entstanden.

Auch eine spezielle HYROX-Reise nach Fuerteventura wurde für die hybride Community geplant und wird im September als Startschuss für die HYROX-Saison 2026/2027 erstmalig durchgeführt.

### Organisation und Perspektiven

Auch aus organisatorischer Perspektive bietet das Format Vorteile: Die klar definierten Trainingsinhalte erleichtern die Planung und Strukturierung von Kursangeboten, wäh-

rend periodisierte Programme eine gezielte Vorbereitung auf Wettkämpfe ermöglichen. Gleichzeitig eröffnen sich neue Möglichkeiten in der Angebotsgestaltung, etwa durch spezielle Vorbereitungskurse, Workshops oder interne Wettkampfformate.

Mit der frühen Entscheidung zur HYROX-Affiliierung hat der Hochschulsport somit nicht nur auf einen aufkommenden Trend reagiert, sondern aktiv die Weiterentwicklung des Hochschulsports mitgestaltet. Das Zusammenspiel aus strukturierter Trainingsmethodik, hoher Motivation durch Wettkampfziele und einer starken Community macht HYROX zu einer wertvollen Ergänzung im Portfolio des Hochschulsports – und zu einem zukunftsweisenden Modell für moderne Sportangebote in der Hochschulsportlandschaft.



HYROX überzeugt mit funktionellem Training und Ausdauerwettkämpfen

A guided fitness experience by

**MATRIX** | **seca**

# AUS DATEN WIRD INTELLIGENTES TRAINING



**pace**

Die **Personalized Adaptive Coaching Experience:**

Wo medizinische Präzision auf intelligentes Training trifft.

**PACE** verbindet medizinisch validierte Ergebnisse zur Körperzusammensetzung von seca mit der KI-gestützten Trainingsintelligenz von Matrix. Das Ergebnis: ein geführtes Trainingserlebnis, das sich an den individuellen Messwerten und Zielen jedes Trainierenden ausrichtet.

Durch die Verknüpfung von Körperanalyse mit smarten Cardio- und Kraftgeräten entwickelt **PACE** aus Daten konkrete Trainingspläne – und passt sich mit jeder Messung und jedem Training weiter an.



Für den Trainingsalltag entwickelt, lässt sich **PACE** nahtlos in bestehende Workflows integrieren und liefert personalisiertes Training ohne Mehraufwand.



# Starke Frauen im Hochschulsport: Mit Tandem-Mentoring beruflich durchstarten

**Ende 2026 geht das adh-Projekt Tandem-Mentoring in eine neue Runde. Bis Anfang 2028 werden erneut acht engagierte junge Frauen auf ihrem individuellen Weg begleitet, gestärkt und miteinander vernetzt. Das Programm baut auf den Erfahrungen vergangener Durchgänge auf und verbindet persönliche Entwicklung mit praxisnahen Einblicken in Strukturen und Arbeitsfelder des Hochschulsports. Ziel bleibt es, Frauen gezielt zu fördern und langfristig auf ihrem Weg in verantwortungsvolle Positionen zu unterstützen.**

## Lernen im Tandem – individuell und auf Augenhöhe

Bereits die vergangenen Durchgänge haben eindrucksvoll gezeigt, welchen nachhaltigen Mehrwert Tandem-Mentoring für alle Beteiligten bietet. Die Kombination aus individueller Begleitung, gemeinschaftlichem Lernen und intensiver Reflexion schafft einen Rahmen, in dem Entwicklung nicht nur möglich, sondern aktiv gestaltet wird.

Im Zentrum des Programms steht die Zusammenarbeit zwischen Mentee und Mentorin oder Mentor. Dieses „Lernen aus Erfahrung“ ermöglicht eine individuelle Begleitung, die sich an den persönlichen Zielen, Fragestellungen und Entwicklungsschritten der Mentees orientiert. Mentorinnen und Mentoren bringen ihre fachliche Expertise und ihren Erfahrungsschatz ein, während die Mentees neue Perspektiven, Ideen und Impulse mit in die Tandembeziehung tragen. Die Erfahrungen aus den vergangenen Durchgängen zeigen, dass diese Zusammenarbeit besonders dann erfolgreich ist, wenn sie offen,

flexibel und vertrauensvoll gestaltet wird. Die Tandems entwickeln ihre eigenen Formate des Austauschs – von regelmäßigen Gesprächen über gemeinsame Projektarbeit bis hin zu Hospitationen oder Einblicken in berufliche Praxisfelder.

## Inhalte, die stärken und weiterbringen

Ergänzt wird die individuelle Tandemarbeit durch zentrale Seminarphasen, in denen die Mentees an übergeordneten Themen arbeiten. Inhalte wie Selbstreflexion, Kommunikation, Führung oder Verhandeln stehen dabei im Fokus. Besonders wichtig ist die Verbindung aus theoretischem Input und praktischer Anwendung: In Übungen, Rollenspielen und praxisnahen Szenarien werden neue Kompetenzen direkt erprobt. Die Rückmeldungen ehemaliger Mentees zeigen, dass gerade diese Verbindung nachhaltige Lernerfolge ermöglicht. Themen, die zunächst mit Unsicherheit verbunden sind, werden durch gemeinsames Ausprobieren greifbar und stärken das Selbstvertrauen der Mentees spürbar.

## Begegnung, Austausch und besondere Momente

Ein zentraler Bestandteil von Tandem sind die gemeinsamen Projektphasen, die weit über reine Wissensvermittlung hinausgehen. Sie schaffen Räume für Begegnung, Austausch und Inspiration. Ob bei sportlichen Aktivitäten, intensiven Workshops oder informellen Gesprächen am Abend – hier entsteht eine besondere Dynamik, die das Programm prägt.

Diese Erlebnisse tragen maßgeblich dazu bei, dass aus einer Gruppe von Einzelpersonen ein starkes Netzwerk wird. Viele Teilnehmende berichten rückblickend von „Magic Moments“, die ihnen besonders in Erinnerung geblieben sind – Momente, in denen Lernen, Austausch und persönliche Entwicklung auf besondere Weise zusammenkommen.

## Reflexion als Schlüssel zur Entwicklung

Ein weiterer wichtiger Baustein des Programms ist die kontinuier-

**Jetzt vormerken und ab Herbst 2026 dabei sein!**

Der Aufruf zur Bewerbung als Mentee sowie als Mentorin oder Mentor wird in den kommenden Wochen über die bekannten adh-Kanäle veröffentlicht.

Interessierte sind herzlich eingeladen, sich zu bewerben und Teil dieses besonderen Programms zu werden.



## TANDEM MENTORING IM HOCHSCHULSPORT

über gemeinsame Projekte bis hin zu intensiven persönlichen Reflektionsprozessen. Diese Vielfalt ist ausdrücklich gewünscht und macht einen wesentlichen Teil der Qualität des Programms aus. Sie ermöglicht es den Mentees, Tandem gezielt für ihre persönliche und berufliche Entwicklung zu nutzen.

### Netzwerk und Zusammenhalt

liche Reflexion. In Zwischenbilanzen, Coaching-Gesprächen und Austauschformaten setzen sich die Teilnehmenden intensiv mit ihren Erfahrungen auseinander. Sie reflektieren ihre Ziele, überprüfen ihre Entwicklung und erarbeiten neue Perspektiven.

Diese strukturierte Auseinandersetzung mit dem eigenen Lernprozess wird von den Teilnehmenden als besonders wertvoll wahrgenommen. Sie schafft Orientierung, stärkt die Selbstwahrnehmung und hilft dabei, die im Programm gewonnenen Erkenntnisse nachhaltig zu verankern.

### Vielfalt der Wege – individuelle Entwicklung im Fokus

So unterschiedlich die Mentees sind, so vielfältig gestalten sich auch die Wege innerhalb des Programms. Jedes Tandem setzt eigene Schwerpunkte und entwickelt individuelle Formen der Zusammenarbeit. Die Bandbreite reicht von fachlichem Austausch

Neben der individuellen Entwicklung spielt die Gruppe eine zentrale Rolle. Die intensive gemeinsame Zeit führt dazu, dass die Mentees eng zusammenwachsen und sich gegenseitig unterstützen. Es entsteht ein vertrauensvolles Umfeld, in dem Erfahrungen geteilt, Herausforderungen diskutiert und Erfolge gemeinsam gefeiert werden.

Darüber hinaus wächst mit jedem Durchgang ein Netzwerk aus ehemaligen und aktuellen Mentees, Mentorinnen, Mentoren und weiteren Projektbeteiligten. Dieses Netzwerk wirkt über die Programmlaufzeit hinaus und stärkt langfristig den Hochschulsport als Ganzes.

### Mit Engagement und Struktur in die nächste Runde

Für den kommenden Durchgang setzt der adh erneut auf eine bewährte Struktur. Die Projektleitung liegt bei der adh-Jugend- und Bildungsreferentin Katharina Neumann. Zusammen mit einer Projektgruppe, bestehend aus engagierten Mitarbeitenden aus dem Hoch-

schulsport, die alle einen konkreten Bezug zu Tandem haben, wird sie die Planung, inhaltliche Gestaltung und Umsetzung übernehmen. Die enge Zusammenarbeit zwischen Projektleitung, Projektgruppe und den beteiligten Mentorinnen und Mentoren bildet die Grundlage für die erfolgreiche Umsetzung des Programms.

### Zukunft gestalten

Mit dem Programmstart Ende 2026 beginnt für acht neue Mentees eine intensive und prägende Zeit. Tandem-Mentoring bietet ihnen während der eineinhalbjährigen Projektlaufzeit die Möglichkeit, eigene Potenziale zu erkennen, weiterzuentwickeln und neue Perspektiven für ihren beruflichen Weg im Hochschulsport zu gewinnen.

Gleichzeitig leistet das Programm einen wichtigen Beitrag zur Förderung von Frauen im Hochschulsport und zur Stärkung von Vielfalt in Führungspositionen. Die positiven Erfahrungen der vergangenen Jahre machen deutlich, dass Tandem-Mentoring weit mehr ist als ein Qualifizierungsangebot: Es ist ein Raum für Entwicklung, Austausch und nachhaltige Vernetzung.

Die Vorfreude auf den kommenden Durchgang ist groß. Mentees, Mentorinnen und Mentoren sowie die Projektgruppe werden das Programm erneut mit Leben füllen und dabei viele neue Impulse, wertvolle Erfahrungen und unvergessliche gemeinsame Momente schaffen.

# UNI-LIGA DEUTSCHLAND



Die Uni-Liga ist seit Jahren die Basis des Kleinfeldfußballs in Deutschland - ihre Macher holen mit dem

**NATURAL ELEMENTS SOCCA WORLD CUP 2026**

die Welt nach Essen!

28.08.-06.09.26

Kennedyplatz - Essen

Übertragung der Spiele im Livestream und Free TV!



# Gemeinsam stärker: Netzwerktreffen bringen den Hoch- schulsport voran

Katharina Neumann,  
adh-Jugend- und  
Bildungsreferentin

**Im adh sind Austausch und Zusammenarbeit keine abstrakten Leitbildmotive, sondern gelebte Praxis. Ein zentrales Format, das diesen Anspruch mit Leben füllt, sind die Netzwerktreffen. Sie bieten den adh-Mitgliedshochschulen eine Plattform, um voneinander zu lernen, Erfahrungen zu teilen und gemeinsam Lösungen für aktuelle Herausforderungen im Hochschulsport zu entwickeln. Der Mehrwert für den lokalen Hochschulsport ist dabei ebenso vielfältig wie nachhaltig.**

## Austausch auf Augenhöhe – von der Mitgliedschaft für die Mitgliedschaft

Ein wesentliches Merkmal der adh-Netzwerktreffen ist ihr partizipativer Charakter. Anders als klassische Fortbildungsformate setzen sie nicht primär auf Wissensvermittlung durch externe Expertinnen und Experten, sondern auf den Erfahrungsschatz der Teilnehmenden selbst. Die adh-Mitgliedshochschulen bringen ihre Perspektiven, Herausforderungen und Best Practices aktiv ein – und profitieren gleichzeitig von den Erfahrungen anderer.

Gerade im Hochschulsport, der stark von lokalen Rahmenbedingungen geprägt ist, entsteht so ein wertvoller Dialog auf Augenhöhe. Themen wie Organisation von Sportangeboten, steuerrechtliche Fragen, Nutzung unterschiedlicher Verwaltungssoftwares, Ausgestaltung von Fitnesszentren, Umsetzung von Gesundheitsförderung oder auch die Positionierung innerhalb der Hochschule werden aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet. Die Vielfalt der Ansätze wird dabei nicht als Hindernis, sondern als Stärke verstanden.

## Best Practices als Impulsgeber für die eigene Arbeit

Ein zentraler Mehrwert der Netzwerktreffen liegt im Transfer von Best-Practice-Beispielen. Projekte, die sich an einer Hochschulsporteinrichtung bewährt haben, können anderen als Inspiration dienen – angepasst an die jeweiligen lokalen Gegebenheiten. Dieser niedrigschwellige Wissenstransfer spart Ressourcen, vermeidet Doppelarbeit und fördert Innovation.

So berichten Mitarbeitende von Hochschulsporteinrichtungen und Sportreferaten beispielsweise von erfolgreichen Kommunikationsstrategien, neuen Angebotsformaten oder Kooperationsmodellen. Oft sind es gerade die praxisnahen Einblicke – gerade in Herausforderungen und „Lessons Learned“ – die für die Teilnehmenden besonders wertvoll sind. Sie ermöglichen es, eigene Ideen weiterzuentwickeln oder bestehende Strukturen kritisch zu hinterfragen.

## Netzwerke, die über das Treffen hinauswirken

Netzwerktreffen im adh enden nicht mit dem letzten Programmpunkt.

Vielmehr bilden sie den Ausgangspunkt für persönliche Kontakte und mögliche Kooperationen. Teilnehmende vernetzen sich über die Veranstaltung hinaus, tauschen sich aus und unterstützen sich gegenseitig bei konkreten Fragestellungen.

Diese nachhaltige Vernetzung stärkt nicht nur die einzelne Hochschulsporteinrichtung, sondern auch den adh als Gemeinschaft. Sie fördert ein kollektives Verständnis von Hochschulsport als gemeinsames Handlungsfeld, in dem Herausforderungen solidarisch angegangen werden können.

## Impulse für strategische Weiterentwicklung

Neben dem operativen Austausch bieten Netzwerktreffen auch Raum für strategische Diskussionen. Welche Rolle spielt der Hochschulsport im Kontext gesellschaftlicher Entwicklungen? Wie können Themen wie Gesundheit, Diversität oder Nachhaltigkeit stärker verankert werden? Und wie positioniert sich der Hochschulsport zukunftsorientiert innerhalb der Hochschullandschaft?



Erfahrungsaustausch steht im Mittelpunkt der Netzwerktreffen

Die Rückmeldungen und Bedarfe aus den Netzwerktreffen fließen in die Arbeit des adh-Vorstands, der adh-Gremien und der Geschäftsstelle ein und tragen zur Weiterentwicklung von Programmen und der Verbandsausrichtung bei. Damit wird deutlich: Die Treffen sind nicht ausschließlich ein Angebot für die Mitgliedschaft, sondern auch ein wichtiges Instrument für die gemeinsame Zukunftsgestaltung des Verbands.

## Aktualität und Flexibilität als Erfolgsfaktoren

Ein weiterer Vorteil des Formats ist seine Flexibilität. Netzwerktreffen können auf aktuelle Themen reagieren und bieten Raum für den Austausch zu drängenden Fragen – sei es im Kontext von gesellschaftlichen Trends, Krisensituationen oder neuen gesetzlichen Rahmenbedingungen.

Auch digitale Formate haben sich dabei als wertvolle Ergänzung bewährt. Sie ermöglichen eine niedrigschwellige Teilnahme und erweitern die Reichweite der Angebote. Gleichzeitig bleibt der persönliche Austausch – etwa bei Präsenztreffen – ein wichtiger Bestandteil, um Vertrauen aufzubauen und persönliche Beziehungen zu stärken.

## Mehrwert für den lokalen Hochschulsport

Für den lokalen Hochschulsport bedeutet die Teilnahme an Netzwerktreffen vor allem eines: konkrete Unterstützung im Arbeitsalltag. Die gewonnenen Impulse lassen sich direkt in die Praxis übertragen, neue Ideen entstehen und bestehende Prozesse werden optimiert. Gleichzeitig stärkt die Einbindung in ein bundesweites Netzwerk das Selbstverständnis und die Sichtbarkeit des Hochschulsports vor Ort.

Nicht zuletzt tragen die Netzwerktreffen dazu bei, die Qualität der lokalen Angebote kontinuierlich zu verbessern. Durch den Austausch



Netzwerktreffen Gesundheit in Rostock

mit anderen Hochschulsporteinrichtungen entstehen neue Perspektiven, die den eigenen Horizont erweitern und zur Professionalisierung beitragen.

### Netzwerktreffen als fester Bestandteil der adh-Bildungsarbeit

Netzwerktreffen werden auch künftig ein zentraler Bestandteil des adh-Bildungsangebots bleiben. Ihre Stärke liegt gerade in der aktiven Beteiligung der Mitgliedshochschulen – sowohl inhaltlich als auch organisatorisch. Die Bereitschaft, eigene Erfahrungen zu teilen, Themen einzubringen und Treffen aktiv mitzugestalten, ist eine wesentliche Grundlage für den Erfolg dieses Formats. Nur durch die enge Zusammenarbeit mit den ausrichtenden Hochschulen können praxisnahe, bedarfsgerechte und lebendige Netzwerktreffen umgesetzt werden. Gleichzeitig bietet sich für die Mitgliedschaft die Chance, eigene

Schwerpunkte zu setzen, Sichtbarkeit zu gewinnen und den Hochschulsport aktiv mitzugestalten.

### Gemeinsam mehr erreichen

adh-Netzwerktreffen sind weit mehr als reine Austauschformate. Sie sind Motor für Innovation, Plattform für Zusammenarbeit und Impulsgeber für die Weiterentwicklung des Hochschulsports. Ihr besonderer Mehrwert liegt in der Kombination aus praxisnahen Einblicken, kollegialem Austausch und nachhaltiger Vernetzung – von der Mitgliedschaft, für die Mitgliedschaft.

In einer Zeit, in der Hochschulen vor vielfältigen Herausforderungen stehen, zeigt sich einmal mehr: Gemeinsam lassen sich Lösungen nicht nur schneller, sondern auch besser entwickeln. Genau hier setzen die Netzwerktreffen an und leisten einen entscheidenden Beitrag zur Stärkung des Hochschulsports vor Ort.

### Dirk Kilian, adh-Vorstand



„Netzwerktreffen im adh stärken den Hochschulsport durch partizipativen Austausch, den Transfer von Best Practices und nachhaltige Vernetzung – entsprechend der Maxime gemeinsam lernen, wachsen und weiter entwickeln.“

# SPORT-THIEME



## Deine Vorteile für den Hochschulsport

Du willst dein Team optimal ausstatten – als Mitgliedshochschule des adh bekommst du bei uns:

- **Exklusive Sonderpreise** auf über 20.000 Produkte
- **Individuelle Beratung** und persönliche Angebote für größere Projekte

Ob Ausstattung, Trainingsbedarf oder Events – wir sind an deiner Seite. Für deine Sonderpreisliste und persönliche Beratung melde dich direkt bei deinen Ansprechpartner:innen!



**Jannis Wienke**  
☎ 05357 181-549  
✉ wienke@sport-thieme.de



**Mona-Maria Cipolla**  
☎ 05357 181-523  
✉ cipolla@sport-thieme.de

Partner von:



Das Interview führte  
**Julia Frasch**,  
 adh-Öffentlichkeitsreferentin

## Dresden29: „Hochschulsport ist Zukunftsinfra- struktur“ (Marko Schimke)

**Hochschulsport ist mehr als nur Bewegung – er ist ein zentraler Bestandteil einer modernen und nachhaltigen Hochschul- und Stadtentwicklung. Mit der Multisportveranstaltung Dresden29 zeigen das Dresdner Hochschulsportzentrum, die Technische Universität Dresden, die Hochschule für Technik und Wirtschaft Dresden sowie die Landeshauptstadt Dresden, wie Hochschulsport als Bindeglied zwischen Hochschullandschaft und Stadtgesellschaft verstanden werden kann.**

### **Sport verbindet Menschen – und prägt Hochschulen und Städte von morgen**

Wettkämpfe in Klassikern und Trendsportarten kombiniert mit einem umfangreichen Rahmenprogramm: Mit mehr als 5.000 erwarteten Teilnehmenden von Hochschulen aus ganz Deutschland, verspricht Dresden29 nicht nur sportliche Höchstleistungen, sondern auch eine Plattform für Austausch, Bildung, Vielfalt und Gemeinschaft. Mit dem Multisport-event wird Dresden zur Bühne des Hochschulsports in Deutschland sowie Anker für sportliche Höchstleistungen, kulturellen Austausch und gelebte Gemeinschaft.

Marko Schimke, Vorstandsvorsitzender des Dresdner Hochschulsportzentrums und Jan Donhauser, Erster Bürgermeister der Landeshauptstadt Dresden und Beigeordneter für Bildung, Jugend und Sport, geben im Gespräch mit adh-Öf-

fentlichkeitsreferentin Julia Frasch spannende Einblicke in die Hintergründe, Ziele und Herausforderungen der Veranstaltung.

### **Wie ist die Idee entstanden, mit Dresden29 die bislang größte nationale Multisportveranstaltung im deutschen Hochschulsport ins Leben zu rufen?**

Marko Schimke (MS): Die Idee entstand aus der zentralen Frage, wie sich der Hochschulsport als wirkungsvolle Schnittstelle zwischen Hochschulen und Stadtgesellschaft nutzen lässt – und wie die Hochschullandschaft insgesamt stärker zur Sichtbarkeit, Reputation und Innovationskraft eines Standortes beitragen kann. Gerade Dresden bietet hierfür außergewöhnlich günstige Voraussetzungen: Eine einzigartige Verbindung aus Kultur, Wissenschaft und Sport trifft auf einen vielfältigen urbanen Raum, eingebettet in Natur und geprägt von einer eindrucksvollen histori-



# DRESDEN29



Jan Donhauser und Marko Schimke im Heinz-Steyer-Stadion im Sportpark Ostra

schen Kulisse. Diese besonderen Potenziale möchten wir gezielt aktivieren und weiterentwickeln. Multisportveranstaltungen bieten hierfür einen idealen Rahmen, da sie unterschiedlichste Menschen, Orte, Perspektiven und Erlebnisse miteinander verknüpfen und so neue Formen der Begegnung und Identifikation schaffen.

Jan Donhauser (JD): Daran anknüpfend wird deutlich, dass dem Hochschulsport für die Landeshauptstadt Dresden eine zentrale Rolle zukommt. Hochschulen sind nicht nur Orte wissenschaftlicher Exzellenz, sondern auch soziale Innovationsräume, in denen neue Formen des Miteinanders entstehen und erprobt werden. Durch die enge und langfristig angelegte Zusammenarbeit mit dem Dresdner Hochschulsportzentrum entwickeln wir ein belastbares Netzwerk, das weit über die Hochschulen hinaus in die Stadtgesellschaft hineinwirkt. Wir

verfolgen das Ziel, den Hochschulsport als verbindendes Element zwischen Studierenden, Stadtgesellschaft und urbanem Raum zu stärken. So ermöglicht er Begegnungen und Teilhabe und leistet zugleich einen aktiven Beitrag zur positiven und nachhaltigen Stadtentwicklung.

#### **Welche übergeordneten Ziele und Erwartungen verbinden Sie mit Dresden29?**

MS: Wir möchten deutlich machen, dass Hochschulsport weit über Bewegung hinausgeht: Er kann als strategischer Hebel für Hochschul- und Stadtentwicklung wirken, indem er Integration, Gesundheit und gesellschaftliche Teilhabe fördert. Gleichzeitig eröffnet er neue Perspektiven für die Nutzung und Gestaltung urbaner Räume – etwa durch die Aktivierung öffentlicher Flächen und die Entwicklung innovativer Sportangebote. Ziel ist

es, daraus nachhaltige Strukturen zu schaffen, die sowohl den Hochschulen als auch der Stadtgesellschaft langfristig zugutekommen.

JD: Für die Landeshauptstadt ist Dresden29 eine große Chance, sich als moderne, lebenswerte und bewegungsfreundliche Stadt zu präsentieren. Wir möchten Studierende stärker in die Gestaltung urbaner Räume einbinden und gleichzeitig den Austausch zwischen Stadt und Hochschulen fördern. Das Event wird zeigen, wie Sport, Bildung und Stadtentwicklung gemeinsam gedacht werden können.

#### **Wie sieht das konkrete Programm von Dresden29 aus? Welche Formate und Schwerpunkte sind geplant?**

MS: Wir planen eine Mischung aus klassischen Wettkampfformen im Rahmen von unter anderem Deutschen Hochschulmeisterschaften

mit Sportarten wie Fußball, Volleyball und Leichtathletik sowie weniger bekannten, aber trendigen Sportarten wie Padel oder Ultimate Frisbee. Ergänzend dazu wird es ein umfangreiches Rahmenprogramm geben – von kulturellen Veranstaltungen bis zu Messen, Workshops und Mitmachaktionen.

JD: Ein zentraler Baustein von Dresden29 ist die Bündelung der sportlichen Wettkämpfe und darüber hinausreichender Angebote im Sportpark Ostra. Durch die unmittelbare Nähe zum weltbekannten Stadtzentrum bietet der Sportpark Ostra einen kompakten Veranstaltungsraum mit kurzen Wegen zwischen den Sportstätten und den zahlreichen Sideevents. Genau diese Vielfalt und die ideale citynahe Lage machen ihn zu einem starken Standort für ein Multisportevent dieser Größenordnung. Dass sich dieses Konzept bewährt, hat der Sportpark Ostra bereits bei mehreren Sportgroßveranstaltungen gezeigt – zuletzt eindrucksvoll bei

den erfolgreichen Multisportwettkämpfen DIE FINALS 2025.

#### **Wie gelingt es Ihnen, ein Projekt dieser Größenordnung personell und finanziell umzusetzen?**

MS: Ohne die Unterstützung der Landeshauptstadt, unserer hauptamtlich Beschäftigten im Dresdner Hochschulsportzentrum, den Dresdner Hochschulen, den Studierenden und den unterstützenden Vereinen wäre ein solches Event nicht möglich. Wir werden ebenso mit vielen lokalen Partnern, Verbänden sowie der Politik zusammenarbeiten, um das Event finanzieren und Zuschüsse generieren zu können. Nur mit einem starken regionalen Miteinander sind Multisportevents wie Dresden29 möglich.

#### **Welche Rolle spielen Studierende bei der Planung und Durchführung von Dresden29 konkret?**

MS: Studierende werden nicht nur Teilnehmende, Zuschauerinnen und

Zuschauer, sondern auch Organisatorinnen und Organisatoren, Helferinnen und Helfer sein. Sie werden in die Planung, Koordinierung und Durchführung eingebunden – das stärkt nicht nur den Leitgedanken des Hochschulsports – von Studierenden für Studierende –, sondern schafft auch wertvolle Erfahrungen für die zukünftige Gestaltung eines ganzheitlichen Hochschulsports.

#### **Welche nächsten Schritte stehen auf dem Weg zu Dresden29 an?**

JD: Derzeit arbeiten wir an dem ersten Entwurf einer Gesamtplanung, die wir Mitte des Jahres finalisieren und der Öffentlichkeit vorstellen werden. Gleichzeitig laufen die Vorbereitungen auf dieses sportliche Highlight mit Testwettkämpfen wie beispielsweise der DHM Sportklettern in diesem Jahr sowie dem Sächsischen Hochschulsportfest und der DHM Leichtathletik 2027.

**Vielen Dank für das Gespräch und viel Erfolg bei den Vorbereitungen!**



Luftaufnahme vom Sportpark Ostra

Svea Thamsen,  
studentisches  
adh-Vorstandsmitglied

# Studentisch begegnen: Willkommen in der guten StuBe

**Lasst uns gemeinsam studentische Begegnungen fördern und den Hochschulsport weiterentwickeln! Das ist und bleibt unser Antrieb, um die studentische Partizipation im adh zu stärken, auszubauen und langfristig zu festigen. Mit dem Studierendenseminar im November 2025 haben wir einen wichtigen Schritt in diese Richtung gemacht. Über 20 engagierte Studierende aus ganz Deutschland kamen am 21. und 22. November in Dortmund zusammen, um gemeinsam innovative und Breitensportorientierte Wettkampfformate zu entwickeln. Wettkampfformate in denen das Miteinander und der Spaß an Bewegung im Mittelpunkt steht. Dabei wurde deutlich: Wenn Studis für Studis denken und gestalten, schaffen wir Formate, die zukunftsfähig sind.**

## Schwerpunkthemen und Ziele für 2026

Mit neuer Tandem-Power sind wir als studentischer Vorstand hoch motiviert und haben uns für 2026 einiges vorgenommen. Dabei setzen wir auf drei Schwerpunkthemen.

### Studentische Partizipation im adh stärken

Wir wollen unser Netzwerk gezielt erweitern und Verbindungen zu ähnlich aufgestellten Organisationen knüpfen. Gleichzeitig arbeiten wir an einer besseren finanziellen Voraussetzung für studentische Aktivitäten, denn um die studentische Partizipation zu verbessern, braucht es Ressourcen. Zudem wollen wir studentisches Engagement dauerhaft in der Strategie 2030 des adh verankern. Studentische Partizipation darf nicht nur ein „nice to have“ sein, sondern muss ein dauerhafter Bestandteil auf allen Ebenen des Verbands werden.

### Die Marke StuBe ausbauen

Die StuBe ist mittlerweile eine bekannte Marke im Hochschulsport

und ein Vibe unter den Studierenden, dessen Sichtbarkeit wir weiter ausbauen möchten. Dafür möchten wir eine StuBe-Webseite auf adh.de integrieren. Darüber hinaus wollen wir Studierende im Bereich Hochschulsport Marketing (HSM) stärker mitdenken sowie unsere WhatsApp-Community strukturierter als direkten Draht zu den Studis und unter den Studierenden selbst nutzen.

### Innovativen Wettkampfsport entwickeln

Die Ergebnisse des Studierendenseminars sind für uns kein Selbstzweck – sie fließen direkt in die Modernisierung des Wettkampfsports ein. Außerdem wollen wir innovative Wettkampfformate aktiv ausbauen und sichtbar machen. Wir setzen uns auf Verbandsveranstaltungen

dafür ein, ein Breitensportliches Rahmenprogramm zu etablieren und fest implementierte Formate neu zu denken. Wettkampf soll alle ansprechen – nicht nur Leistungssportlerinnen und -sportler.

### Seid dabei!

All das können wir nicht allein stemmen. Wir sind daher auf Unterstützung angewiesen und freuen uns über das Bewerben unserer Formate, das Teilen unserer Ideen und das Akquirieren von interessierten Studis an den adh-Mitgliedshochschulen. Lasst uns gemeinsam die Studis für unseren Verband und den Hochschulsport begeistern! Liebe Studis, wenn ihr Bock habt, neue Leute kennenzulernen und den Hochschulsport in Deutschland mitzugestalten: Kommt in die gute StuBe!

WhatsApp  
Community >



STUDENTISCH



StuBe: Spannende Impulse, Diskussionen und Fun

# Zwei Personen, eine Stimme und ein Ziel: Paul Nentwig und Henrik Fliegel

Paul Nentwig und  
Henrik Fliegel,  
studentische  
adh-Vorstandsmitglieder

**Mit Paul Nentwig von der RWTH/FH Aachen und Henrik Fliegel von der Uni Münster ist im adh erstmals ein studentisches Tandem im Vorstand vertreten. Schon diese Konstellation steht für einen neuen Ansatz, studentische Perspektiven nicht nur punktuell einzubringen, sondern sie gemeinsam, sichtbar und mit Kontinuität in die Verbandsarbeit zu tragen.**

## Als Tandem für mehr Kontinuität im Engagement

Denn studentisches Engagement lebt von Ideen, Austausch und Verantwortungsbereitschaft – es ist aber oft auch zeitlich begrenzt. Studienphasen enden, Lebensumstände verändern sich, Zuständigkeiten wechseln. Gerade deshalb kann ein Tandemmodell eine große Chance sein: Es verteilt Verantwortung auf zwei Schultern, erleichtert die Übergabe von Wissen und Erfahrungen und schafft mehr Verlässlichkeit in einem Bereich, der von Dynamik und ehrenamtlichem Einsatz geprägt ist.

Für Paul Nentwig und Henrik Fliegel ist dieses Modell deshalb mehr als eine organisatorische Lösung. Es ist Ausdruck eines Selbstverständnisses: Studentische Mitgestaltung soll im adh nicht nur mitgedacht, sondern gelebt und verankert werden.

## Hochschulsport als Raum für Gemeinschaft und Entwicklung

Beide verbindet die Überzeugung, dass Hochschulsport weit mehr ist als ein ergänzendes Freizeitangebot zum Studium. Er ist ein Ort

der Begegnung, der Bewegung und des Miteinanders. Er schafft Räume, in denen Studierende Gemeinschaft erleben, Verantwortung übernehmen und das Leben an ihren Hochschulen aktiv mitprägen können. Hochschulsport kann Zugehörigkeit stiften, neue Zugänge eröffnen und Erfahrungsräume schaffen, die weit über das Sporttreiben hinausgehen. Darin liegt aus Sicht des studentischen Tandems sein besonderer Wert – und ein zentraler Auftrag für den adh.

## Studentische Partizipation stärken

Inhaltlich möchten Paul Nentwig und Henrik Fliegel vor allem drei Schwerpunkte setzen. Ein zentrales Anliegen ist es, die studentische Partizipation im Verband weiter zu stärken. Beteiligungsformate bestehen bereits, doch entscheidend ist aus ihrer Sicht, dass engagierte Studierende vor Ort tragfähige und eigenständige Strukturen entwickeln können. Dafür braucht es Austausch, Unterstützung und Rahmenbedingungen, die studentisches Engagement nachhaltig ermöglichen. Gerade die Verbindung zwischen

den lokalen Hochschulsportstrukturen und der Verbandsebene sehen beide als wichtigen Hebel, um studentische Mitbestimmung langfristig wirksam zu machen.

## Strategische Weiterentwicklung und mehr Sichtbarkeit

Ein zweiter Schwerpunkt liegt auf der strategischen Weiterentwicklung des adh. Nach Jahren, in denen viele Ressourcen durch große operative Aufgaben, wie die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games, gebunden waren, sehen beide einen guten Zeitpunkt, um stärker an der inhaltlichen Ausrichtung des Verbands zu arbeiten. Es geht um die Frage, wofür der adh künftig stehen soll, welche Themen er priorisieren möchte und wie studentische Perspektiven dabei verbindlich einbezogen werden können. Diesen Prozess möchten Paul und Henrik konstruktiv begleiten und mit ihren Erfahrungen aus Hochschulsport, Ehrenamt und studentischer Interessenvertretung gezielt bereichern.

## Breitensport fördern

Darüber hinaus wollen sie den Breitensport im adh weiter stärken und



Das studentische Vorstands-Tandem Paul Nentwig und Henrik Fliegel

die Sichtbarkeit des Verbands unter Studierenden ausbauen.

Der adh soll aus ihrer Sicht noch deutlicher als bundesweite Marke für studentische Sportkultur wahrgenommen werden: offen, transparent und zugänglich für möglichst viele Studierende – unabhängig von Leistungsniveau, Vorerfahrung oder individuellen Voraussetzungen. Hochschulsport soll verbinden, ermutigen und Teil eines lebendigen studentischen Alltags sein. So kann der adh für viele Studierende noch präsenter und relevanter werden.

Als erstes studentisches Tandem im adh wollen Paul Nentwig und Henrik Fliegel damit nicht nur Verantwortung übernehmen, sondern auch ein Zeichen setzen: für mehr studentische Perspektiven im Verband, für mehr Kontinuität und stärkere Strukturen im studentischen Ehrenamt. Und für einen Hochschulsport, der von Studierenden aktiv mitgestaltet wird.

## Paul Nentwig RWTH/FH Aachen

Ich studiere Maschinenbau (Fahrzeugtechnik) an der RWTH Aachen, aktuell im zehnten Semester. Seit 2023 bin ich als HiWi im Eventmanagement des Hochschulsportzentrums tätig, seit 2025 zusätzlich als Finanz-Projektleitung im Sportreferat der Aachener Hochschulen.

Mein Sport-Background liegt in der Leichtathletik – Wurf und Zehnkampf – heute bin ich im Kraftsport aktiv. Nebenbei engagiere ich mich als Jugendleiter und beim Technischen Hilfswerk.

**Kontakt**  
vorstand-nentwig@adh.de

## Henrik Fliegel Uni Münster

Ich studiere Wirtschaftsinformatik im Master an der Universität Münster mit dem Schwerpunkt Maschinelles Lernen. Im Sommer 2022 wurde ich zum AstA-Sportreferenten gewählt und kümmere mich seitdem um die studentischen Interessen im Hochschulsport.

Für den Hochschulsport bin ich als Skilehrer aktiv und bilde auch neue Skilehrkräfte für unseren Hochschulsport aus. Private spiele ich Handball im Verein.

**Kontakt**  
vorstand-fliegel@adh.de

# Vielen Dank an unsere Förderer und Partner!

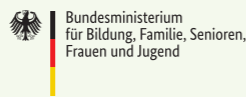
**SPORT  
EHRENMT**

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert vom:



Im Rahmen des:



Ausrüster:

**CRAFT**

Gesundheitspartner:



Fitnesspartner:

**MATRIX**

Partner des Hochschulsports:

**SPORT-THIEME**

# UNICUM TV

## Digital Signage im Hochschulsport

Kommunikation auf Bildschirmen informiert und unterhält!

Spielen Sie Ihre Angebote, Neuigkeiten und Kurspläne in Ihrer Einrichtung auf Bildschirmen aus und ergänzen Sie sie um tagesaktuelle Nachrichten, Wettervorschau oder andere Elemente.

UNICUM TV ist seit mehr als 15 Jahren DER Spezialist für Digital Signage Netzwerke und Infoscreens im Hochschulsport und in Hochschulen.

UNICUM TV bietet Ihnen verschiedene Modelle – von der Erlös-Generierung durch ausgewählte Werbung auf Ihren bestehenden Bildschirmen bis zur kostenlosen Bereitstellung eines neuen Digital Signage Systems in Ihrer Einrichtung.

Sprechen Sie uns an:

Joachim Senk  
0234 - 5200 5911  
joachim.senk@unicum.tv

Servicepartner

**UNICUM TV**





**Du kannst  
AKTIV SEIN.  
Machen wir's.**

Mit den TK-Gesundheitskursen  
**in Bewegung bleiben** und mehr.