



HOCHSCHULSPORT

Vollversammlung

Tandem-Bilanz

Studis bei Olympia

4 | 2022

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



DHM  
DHP



adh-Open  
adh-Trophy

Klick rein!

Facebook  
hochschulsportverband

Twitter  
adhGER

Instagram  
adh.de

Youtube  
Hochschulsportkanal

adh.de

# WETTKAMPF- PROGRAMM

DHM Karate  
15.10.2022  
Uni Heidelberg

DHM Reiten  
20.-23.10.2022  
RWTH Aachen

DHM Judo  
29./30.10.2022  
Uni Potsdam

DHM Crosslauf  
05.11.2022  
TH Mittelhessen  
(Mengerskirchen)

DHM Cyclocross  
05.11.2022  
Uni Bonn

DHM Futsal (Endrunde)  
05./06.11.2022  
ZHS München

DHM Ju-Jutsu  
13.11.2022  
HöMS Wiesbaden (Lich)

DHM Taekwondo  
19.11.2022  
Uni Frankfurt am Main  
(Salmünster)

DHM Ski Alpin  
25./26.11.2022  
Uni Konstanz  
(Kaunertal)

DHM Leichtathletik (Halle)  
08.02.2023  
Uni Frankfurt

DHM Ergorudern  
19.02.2023  
ZHS München

DHM Snowboard/Freeski  
11.-18.03.2023  
HS Darmstadt  
(Les Deux Alpes)

DHM Marathon/Halbmarathon  
26.03.2023  
Uni Hannover

adh-Open Floorball  
15./16.04.2023  
KIT Karlsruhe

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

Gesundheitspartner



Offizieller Ballpartner



Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern  
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages.

## Herausgeber

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

## ISSN-Nummer

1869-4500

## Redaktion und Gestaltung

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

## Fotos

adh-Archiv  
EUSA-Archiv  
FISU-Archiv  
Arndt Falter  
Organisationskomitee Lake Placid  
Martin Siegmund  
Team Deutschland | Max Galys  
Video Lab HS Bonn-Rhein-Sieg  
Jean-Marc Wiesner  
Fred Zimny  
Adobe Stock  
Maridav

## Erscheinungsweise

Viermal jährlich  
Für Mitglieder gratis

## Druck

TZ Verlag & Print GmbH  
Bruchwiesenweg 19  
64380 Roßdorf

## Namentlich gekennzeichnete

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

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

## nachgefragt **4**

adh-Vollversammlung 2022: Themen, Wahlen, Ehrungen **4**  
Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games: Die adh-Mitgliedschaft im Fokus **8**  
Peking 2022: Studierende an nahezu jedem dritten Medaillengewinn beteiligt **10**  
IDUS 2022: adh-Hochschullauf erreicht mit 1.517 Teilnehmenden neue Dimensionen **12**

## partner **14**

Venuze: Software als Service für den Hochschulsport **15**

## gesundheitsförderung **16**

MoRe You – Es geht um dich! **17**  
Handbuch Studentisches Gesundheitsmanagement **20**

## bildung **22**

Tandem-Mentoring: Erfolgsbilanz der achten Tandemfahrt **22**

## wettkampf **26**

Ausblick: Lake Placid 2023 FISU World University Games **26**  
Sportler des Jahres Michael Roth: Startklar für Lake Placid **30**

## studentisch **32**

Studentisches Engagement: Wie läuft's in Ilmenau? **33**

Partner des Hochschulsports

Gesundheitspartner

Fitnesspartner

Hotelpartner

**SPORT-THIEME**



**MATRIX**

**Premier Inn**

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# adh-Vollversammlung 2022 – Themen



Die Delegierten der 117.

# , Wahlen, Ehrungen



adh-Vollversammlung an der Humboldt Universität zu Berlin

Am 16. und 17. Oktober 2022 ist die adh-Mitgliedschaft zu ihrer 117. Vollversammlung zusammengekommen, um das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen und zukunftsweisende Entscheidungen zu treffen. Delegierte der über 200 Mitgliedshochschulen blickten an der Humboldt Universität zu Berlin sowohl auf zahlreiche erfreuliche Entwicklungen als auch auf aktuelle Herausforderungen.

## Rückblick und Ausblick – Hochschulsport als ausdrückliche Hochschul-aufgabe verankern

So stellte der adh-Vorsitzende Jörg Förster in seiner Begrüßungsrede heraus: „Mit den intensiven Vorbereitungen für die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games, der sehr positiven Resonanz auf die nationalen adh-Wettkampf- und -Bildungsveranstaltungen, den gelungenen EUSA Games oder der rundum erfolgreichen Initiative „Bewegt studieren - Studieren bewegt 2.0!“ konnten wir im aktuellen Jahr vielschichtige Erfolge erzielen.“

Erneut sehen die Mitgliedshochschulen, deren Hochschulsporteinrichtungen und der adh selbst jedoch die Gefahr, angesichts der Energiekrise und damit verbundenen Maßnahmen im Wintersemester 2022/2023 den gesetzlichen Auftrag des Hochschulsports nicht erfüllen zu können.

„Menschen in Bewegung zu bringen, die positiven Effekte davon zu erleben und dauerhaft in das eigene Leben zu integrieren und sie in der Lebenswelt Hochschule Gemeinsamkeit, aber auch Identität und Identifikation

erfahren zu lassen, darf nicht ein weiteres Mal infrage gestellt werden“, so Jörg Förster.

In Sachen Krisenbewältigung haben der Vorstand, die Gremien, die Mitgliedshochschulen sowie die institutionellen Partner gemeinsam intensiv daran gearbeitet, proaktiv zu Lösungsansätzen beizutragen. „Der adh wird mit seinen Partnerinnen und Partnern im gesellschafts-, bildungs- und sportpolitischen Umfeld in den Dialog gehen, um Handlungs- und Planungssicherheit für die Mitgliedshochschulen zu erreichen“, erläuterte Förster.

Die Bedeutung des Hochschulsports für das Setting Hochschule unterstrichen unter anderem der Vizepräsident für Forschung der HU Berlin, Prof. Dr. Christoph Schneider, sowie der Generalsekretär der Hochschulrektorenkonferenz, Dr. Jens-Peter Gaul. Der Hochschulsport habe großartige Arbeit geleistet und trotz Einschränkungen maßgeblich zur physischen und psychischen Gesundheit von Studierenden und Mitarbeitenden beigetragen. Dr. Jens-Peter Gaul hob hervor, dass während der Pandemie die Bedeutung des Hochschulsports als sozialer Begegnungsraum in den Fokus gerückt sei. Er betonte, dass der Hochschulsport und dessen Weiterentwicklung integrale Aufgabe der Hochschulen seien, für die es die entsprechenden Rahmenbedingungen brauche. Aus Sicht der HRK sei es wichtig, dass der Hochschulsport als ausdrückliche Hochschulaufgabe mit dem Ziel der festen finanziellen Absicherung verankert werde.

Dr. Urte Ketelhön, Geschäftsbereich Hochschulinfrastruktur am HIS-Institut für

Hochschulentwicklung, knüpfte in ihrem Impuls zur Verankerung von Prävention und Gesundheitsförderung daran an. Sie machte deutlich, dass der Hochschulsport einen wichtigen Beitrag zu einem ganzheitlichen Ansatz der „gesunden Hochschule“ erbringen kann. „Die erfolgreiche Aufnahme des Themenfelds Gesundheitsförderung in das adh-Leitbild im Rahmen der Vollversammlung ist ein weiterer wichtiger Schritt zur Stärkung der Rolle des Hochschulsports“, erläuterte Förster.

## Wahlen – Jörg Förster ist adh-Vorstandsvorsitzender

Bei der adh-Vollversammlung standen turnusgemäß Gremienwahlen für die Amtszeit 2022 bis 2024 auf der Agenda.

Die studentischen und hauptamtlichen Hochschulsportvertreterinnen und -vertreter bestätigten einstimmig den Geschäftsführer des Hochschulsports Hamburg, Jörg Förster, als adh-Vorstandsvorsitzenden. Förster startet damit in seine vierte Amtszeit in dieser Position. Außerdem wählten sie Dirk Kilian, Hochschulsportleiter der HS Darmstadt, der sich seit 2015 im adh-Vorstand im Bereich Bildung engagiert hatte, als Finanzvorstand. Ein weiterer hauptamtlicher Vorstandsposten blieb vakant. Komplettiert wird der adh-Vorstand von den Studierenden Joshua Feinstein (TU Kaiserslautern), Hanne Nagel (Uni Lüneburg) und Svea Thamsen (Uni Potsdam).

Die Delegierten verabschiedeten die studentischen Vorstandsmitglieder Franziska Faas (Uni Heidelberg), Joshua Miethke (Uni Potsdam) und Julia Berschick (HU Berlin) sowie die Finanzvorständin Sarah Pullich (HS Rhein-Waal), die sich nicht mehr zur Wahl gestellt hatten.

Den Vorstandswahlen schlossen sich die Gremienwahlen für die Wettkampfkommision, den Beirat Bildung und Entwicklung



Ausgezeichnet! Das Hochschulsport-Team der Uni Frankfurt

sowie die Rechnungsprüfung an. Darüber hinaus bestätigte die 117. adh-Vollversammlung die Mitglieder des Länderrats.

## Ehrungen und Auszeichnungen

Der adh hat im Rahmen der Vollversammlung verschiedene Ehrungen und Auszeichnungen vorgenommen.

### Hochschule des Jahres

Der adh-Vorstand würdigte den Hochschulsport der Goethe-Universität Frankfurt für seine beispielhafte Arbeit und sein großes Engagement an der Hochschule, in der Region und im Verband. Die Auszeichnung nahm Hochschulsportleiter Martin Miecke entgegen. Prof.in Dr. Christiane Thompson, Vizepräsidentin für Lehre, Studium und Weiterbildung, zeigte sich sehr erfreut über die höchste zu vergebende institutionelle Ehrung des adh: „Als Hochschule schätzen wir die Arbeit unseres Zentrums für Hochschulsport sehr. Denn hier werden nicht nur abwechslungsreiche Sportveranstaltungen, Turniere und Exkursionen organisiert, sondern auch das körperliche und seelische

Wohlbefinden aller Studierenden und Unimitarbeitenden in den Blick genommen. Besonders deutlich wurde das in der Pandemie, als das außergewöhnliche digitale und Präsenzangebot des Hochschulsports für den sozialen Zusammenhalt der Universitätscommunity sorgte. Wie das gelungen ist? Indem Martin Miecke, der Leiter des Zentrums, mit seinen engagierten Mitarbeitenden ein hochkreatives Team bildet, dem er großen Gestaltungsspielraum gibt. Dass diese Arbeit jetzt gewürdigt wird, darüber freuen wir uns sehr.“

### Sportlerin, Sportler und Team des Jahres

Lea Scholz (HU Berlin) und Michael Roth (HTW Berlin) durften sich dank ihrer herausragenden Resultate bei den FISU World University Championships (WUC) Eisschnelllauf 2022 in Lake Placid über die Ehrungen als Sportlerin und Sportler des Jahres freuen (mehr dazu im Interview auf Seite 30). Laudator Joshua Miethke bezeichnete die beiden als „Studierende, die in beeindruckender Manier Studium und Spitzensport verbinden.“ Die Sonder-Auszeichnung als Team des Jahres 2022 ging an die Deutsche



Jörg Förster zum Vorstandsvorsitzenden wiedergewählt



Vertreterinnen des Teams des Jahres und Sportler des Jahres

Studentinnen-Nationalmannschaft Futsal, die im Juli 2022 als erste deutsche Damen-Mannschaft sehr erfolgreich an FISU World University Championships teilgenommen hatte. „Mit ihrem starken Teamgeist erzielte die deutsche Auswahl den sechsten Platz in Braga. Besonders beeindruckte die deutsche Auswahl die internationalen Beobachter im Spiel gegen Top-Teams wie die Ukraine und Brasilien“, hob die Laudatorin Franziska Faas hervor. „Ich bin mir sicher, dass wir in Zusammenarbeit mit dem DFB einen Meilenstein für die Sportartenentwicklung Damen-Futsal in Deutschland legen konnten“, so Faas.

### Nachhaltigkeitspreis 2022

Außerdem vergab der adh zum zweiten Mal den von Walkolution und Sport-Thieme unterstützten adh-Förderpreis Nachhaltigkeit. Das mit dem ersten Preis, einem von Walkolution bereitgestellten Laufband mit integriertem Schreibtisch, ausgezeichnete Projekt „Vitalität und nachhaltige Vielfalt an der TU Chemnitz“ verbindet die Themen Gesundheit, Sport und Nachhaltigkeit zum gemeinsamen Konzept ökonomischer,

ökologischer und sozialer Nachhaltigkeit im und durch den Universitätsport. Prof.in Dr. Marlen Gabriele Arnold, Rektoratsbeauftragte für nachhaltige Campuserwicklung, zeigte sich begeistert: „Dieser Preis ist eine tolle Auszeichnung der bisherigen Aktivitäten an der TU Chemnitz. Zugleich würdigt er die Vielfalt unseres Nachhaltigkeitsengagements und motiviert uns sehr, elanvoll und mit viel Sportsgeist Nachhaltigkeit an unserer Hochschule weiter zu stärken.“ Der zweite Preis, ein Sport-Thieme-Gutschein im Wert von 1.000 Euro, ging an die Hochschule Magdeburg-Stendal für das Projekt „vielfältig, nachhaltig, bewegt - h?!“. Aufbauend auf den Klimazielen der Hochschule hat das Team des Sport- und Gesundheitszentrums im Jahr 2022 zahlreiche Maßnahmen geplant und durchgeführt, die Nachhaltigkeit und Gesundheit beispielhaft vereinen. „Wir sind dankbar über die Auszeichnung mit dem zweiten Platz des adh-Förderpreises Nachhaltigkeit 2022. Sie ist Beweis dafür, dass auch kleine Hochschulen mit begrenzter Ausstattung großartige Projekte auf die Beine stellen können. Auch mehrere kleine Aktionen führen zum Ziel, indem sie breit

gestreut Studierende und Beschäftigte erreichen und multidimensional für die eigene Gesundheit und den Klima- und Umweltschutz sensibilisieren“, so Josefine Winning, Leiterin des Sport- und Gesundheitszentrums der Hochschule Magdeburg-Stendal.

### Ehrenmitgliedschaften

Zu Ehrenmitgliedern ernannten die Delegierten der adh-Vollversammlung den Hochschulsportleiter der Uni Münster, Jörg Verhoeven, sowie den adh-Finanz- und Verwaltungsreferenten, Bernd Mühle. Beide zeichnen sich seit vielen Jahren durch ihr unermüdliches Engagement für den Hochschulsport und für den Verband aus.

- Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin



Weitere Infos zum Vorstand, den Gremien und Auszeichnungen

# Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games: Die adh-Mitgliedschaft im Fokus

Der adh-Beirat FISU Games hat die Arbeitstagung der adh-Vollversammlung 2022 genutzt, um die Mitgliedschaft über den aktuellen Stand seiner Tätigkeit zu informieren und über thematische Schwerpunkte ins Gespräch zu kommen. Aus Sicht des Beirats stellte die Vollversammlung eine wichtige Möglichkeit dar – mit Blick auf den Legacy-Anspruch des Verbands – für den Hochschulsport relevante Themenfelder der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games festzulegen. Daher lag der Fokus des Beirats darauf, ein Meinungsbild der hauptamtlichen und studentischen Vertretenden der adh-Mitgliedshochschulen einzuholen.

## Aufbau, Orientierung und Selbstverständnis

Der Beirat FISU Games stand in einem intensiven ersten Jahr neben der Aufarbeitung der vielen Inhalte und Dokumente vor allem vor der Herausforderung, sich als neues Gremium zu organisieren und zu etablieren. Daher hat er sich zunächst der Aufgabe gewidmet, das neue und zeitlich befristete eingesetzte Gremium in die adh-Strukturen zu integrieren und an den verschiedenen Schnittstellen eine strukturierte, gezielte Arbeitsweise zu gestalten. Organisatorische und kommunikative Abläufe wurden festgelegt und im ersten halben Jahr der satzungsgemäße Auftrag in eine konkrete Zielstellung der Beiratsarbeit übersetzt.

Im Februar 2022 hat der Beirat bei seiner ersten Präsenzsitzung die zentralen Festlegungen zum weiteren Prozess getroffen und

zur Erfüllung des satzungsgemäßen Auftrags sein Selbstverständnis formuliert: „Wir verstehen uns als beratendes Gremium und als Sprachrohr der Mitgliedschaft gegenüber dem adh-Vorstand. Dementsprechend nehmen wir kontinuierlich Impulse und Interessen der Mitglieder zur Vorbereitung, zur Durchführung sowie zum Impact der Rhine-Ruhr 2025 FISU Games auf, bereiten diese auf, bringen sie in den Abgleich mit den Interessen des adh (Leitbild, Legacy-Anspruch) und operationalisieren diese, um so die Basis für langfristige positive Effekte für den Hochschulsportstandort Deutschland zu legen. Hierbei greifen wir auch auf die schon erstellten Impulspapiere sowie die Ergebnisse verschiedener Workshops zurück.“

In weiteren regelmäßigen Online-Sitzungen sowie in einer Präsenzsitzung im Juli 2022 in Bochum, erfolgte die umfassende Aufbereitung der bisherigen Befassungen der adh-Mitgliedschaft sowie der Geschäftsstelle (Mitgliederworkshops, Workshops der Landes- und Regionalkonferenzen, Workshops des Forum Studis, des adh-Vorstands und der adh-Geschäftsstelle) mit den Rhine-Ruhr 2025 FISU Games. Ziel hierbei war es, die am häufigsten genannten übergeordneten und konkreten Ziele und Handlungsfelder zu extrahieren, zu priorisieren und sich einer Operationalisierung bestmöglich anzunähern. Diese wurden anschließend mit den Impulspapieren abgeglichen und in Übereinstimmung gebracht.

In den intensiven Diskussionen und im Austausch mit diversen Beteiligten ist dem

adh-Beirat deutlich geworden, dass es für den Hochschulsport Deutschland eine enorme Herausforderung sein wird, seine Interessen gegenüber den vielfältigen politischen und sportpolitischen Akteurinnen und Akteuren im Kontext der Rhine-Ruhr 2025 FISU Games zu vertreten, die Alleinstellungsmerkmale sichtbar zu machen und die Potenziale des Hochschulsports zum Gelingen des Events einzubringen. Um einen größtmöglichen, langfristigen Impact für den Hochschulsport zu erzielen, bedarf es daher umfangreicherer Teilhabe und Nutzung von Gesprächsanlässen, in denen der adh-Beirat direkt und wirkungsvoll die Stimme aller adh-Mitgliedshochschulen vertreten kann.

## Legacy, Impact und konkrete Eventziele

Der Beirat hat die wichtigsten Themen und Ziele, die aus der Mitgliedschaft und den adh-Gremien gesammelt und dokumentiert wurden, gefiltert und in Themenfeldern zusammengefasst. Grundsätzlich hat der Beirat dabei eine Abgrenzung der konkreten Eventziele von den wichtigen Themen, die unter dem Begriff der Legacy dargestellt werden, vorgenommen.

Die Zielebene für die Legacy-Themen ist diejenige, von denen der Hochschulsport Deutschland durch die Durchführung des Multisportevents nachhaltig profitiert. Jedes Legacy-Thema hat gleichzeitig eine konkrete Zielebene für die Rhine-Ruhr 2025 FISU Games als Veranstaltung selbst. Der Begriff Impact wird oftmals synonym für Legacy verwendet – letztendlich ist es Anspruch und Ziel, dass die Rhine-Ruhr 2025 FISU Games für den Hochschulsport Deutschland eine positive Wirkung deutlich über das eigentliche Event hinaus haben sollen.

Am Thema Nachhaltigkeit lässt sich beispielhaft die Abgrenzung von Legacy- zur Eventebene darstellen. So ist das Thema



Die Delegierten der adh-Vollversammlung tauschten sich zu den Themenfeldern der Rhine-Ruhr 2025 FISU Games aus

Nachhaltigkeit einerseits ein konkretes Eventziel, da die Rhine-Ruhr 2025 FISU Games zeigen sollen, dass eine Sportgroßveranstaltung nachhaltig sein kann. Andererseits ist dieses Thema im Sinne der Legacy von großer Bedeutung, sei es, weil aus der Veranstaltung Impulse für die Entwicklung von nachhaltigen Veranstaltungsformaten im adh hervorgehen oder Konzepte für einen nachhaltigen Hochschulsport vor Ort entwickelt und umgesetzt werden können. Hierin zeigt sich auch die Komplexität – allein wenn es beispielsweise gilt, eine Nachhaltigkeitsdefinition für die Veranstaltung zu finden. Als Grundlage für die Erfolgskontrolle ist eine Operationalisierung der Ziele einer der Arbeitsschwerpunkte des adh-Beirats im Jahr 2023.

## Acht Themenfelder

Als Ergebnis der inhaltlichen Auseinandersetzung hat der adh-Beirat FISU Games acht Themenfelder identifiziert, die mit und durch die Rhine-Ruhr 2025 FISU Games transportiert werden sollen und die Positi-

on des Hochschulsports stärken können. In dem Wissen, dass nicht alle Themenfelder von gleicher Bedeutung sind, war es für den Beirat wichtig, die Mitgliedschaft in deren Priorisierung einzubeziehen. Dazu hat er im Rahmen der Vollversammlung ein offenes Austauschformat durchgeführt. Die hauptamtlichen und studentischen Vertretenden der adh-Mitgliedshochschulen konnten an Stellwänden mit den Mitgliedern des Beirats in den Austausch zu den vorbereiteten Themenfeldern gehen und Priorisierungen vornehmen.

1. Politische Wirkung (47)
2. Außendarstellung Hochschulsport (45)
3. Nachhaltigkeit (33)
4. Breitensport/Gesundheit (33)
5. Begeisterung vor Ort schaffen (27)
6. Engagementförderung (15)
7. Duale Karriere (11)
8. Internationalisierung (7)

Das Ergebnis des Workshops gibt einen ersten Eindruck, wie die Mitgliedschaft

die Themenfelder priorisiert (die in den Klammern dargestellte Zahlen entsprechen der Anzahl der geklebten Punkte. Jede\*r Teilnehmer\*in hatte vier Punkte zur Verfügung). Dieses Meinungsbild ist gleichzeitig Grundlage für den Online-Workshop mit der adh-Mitgliedschaft Ende Januar 2023.

## Zwischenbilanz

Für die Mitglieder des adh-Beirats war der Austausch und das Meinungsbild der adh-Mitgliedshochschulen ein wichtiger Meilenstein für die weitere Arbeit. Damit die Rhine-Ruhr 2025 FISU Games für den Hochschulsport Deutschland ein Erfolg werden, ist eine aktive Mitgliedschaft ein entscheidender Faktor. Wir freuen uns auf weitere intensive Gespräche und Diskussionen bis zu den Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games!

■ Jan-Philipp Müller  
für den adh-Beirat FISU Games 2025  
Kontakt: beirat-rhineruhr2025@adh.de

## Peking 2022: Studierende an nahezu jedem dritten Medaillengewinn beteiligt

Der adh hat die XXIV. Olympischen Winterspiele 2022 in Peking (China) zum Anlass genommen, eine Analyse der deutschen Olympiamannschaft mit Fokussierung auf studentische Spitzensportlerinnen und -sportler und deren Erfolge vorzunehmen. Der Projektmitarbeiter Martin Santelmann hat neben der Analyse der Mannschaftszusammensetzung auch die erbrachten Leistungen mit denen der Olympischen Winterspiele 2018 in Pyeongchang verglichen. Von Bedeutung waren besonders die Entwicklung der Struktur der deutschen Mannschaft und der Anteil der studentischen Medaillengewinnerinnen und -gewinner.

### Studierende: Drittgrößte Statusgruppe

Bei den Olympischen Winterspielen 2022 nahmen insgesamt 2.834 Athletinnen und Athleten aus 91 Nationen an 109 Wettbewerben in 15 Disziplinen und sieben Sportarten teil.

Das deutsche Olympia-Team umfasste 150 Sportlerinnen und Sportler, von denen 25 studierten, was einen Anteil von 16,7% ausmacht. Addiert man die Aktiven, die bereits einen Hochschulabschluss vorweisen konnten, betrug der Anteil an Akademikerinnen und Akademikern im deutschen Team ein Viertel (26,7%). Die insgesamt 40 akade-

mischen Spitzensportlerinnen und -sportler stellten nach den 57 Angehörigen der Bundes- und Landespolizei (38%) sowie den 56 Angehörigen der Bundeswehr (37,3%) die drittgrößte Statusgruppe dar. Somit blieb der Anteil der Studierenden im deutschen Olympia-Team im Vergleich zu den Winterspielen 2018 in Pyeongchang auf gleichem Niveau.

Der Frauenanteil unter den Studierenden lag, wie bereits 2018, deutlich über dem der gesamten Deutschen Olympiamannschaft. Die teilnehmenden Studierenden setzten sich aus 44% Frauen und 56% Männern zusammen, womit der Frauenanteil 10% über dem Durchschnitt im Vergleich zum gesamten deutschen Team lag. Die studentischen Aktiven kamen auf einen Altersschnitt von 26,6 Jahren, womit sie erneut ein Jahr unter dem Durchschnitt der Gesamtmannschaft lagen.

Die Fachrichtungen mit dem größten Anteil an Studierenden waren die Wirtschafts-



Die deutschen Bobfahrerinnen jubeln über Gold und Silber



Vinzenz Geiger nach seinem Medaillengewinn in der Nordischen Kombination

wissenschaften mit 64%, gefolgt von den Sportwissenschaften mit 28%. Mit jeweils 20% folgten technische Studiengänge, Lehramt/Pädagogik und die Kultur-, Geistes- und Sozialwissenschaften. In der Analyse kam es aufgrund von Studiengängen, die in mindestens zwei Kategorien eingeteilt werden können beziehungsweise verschiedene Fachrichtungen miteinander kombinieren, zu Mehrfachnennungen.

## Zweimal Gold, fünfmal Silber und eine Bronzemedaille

Stärkste sportliche Domänen der Studierenden waren die Sportarten Nordische Kombination, Eiskunstlauf und Ski Freestyle, in denen mehr als ein Drittel aller Starterinnen und Starter einen studentischen Hintergrund hatten.

In Bezug auf Podestplatzierungen waren die studentischen Athletinnen und Athleten bei den Winterspielen 2022 an nahezu jedem dritten deutschen Medaillengewinn

beteiligt. Acht der 27 deutschen Medaillen gingen auf das Konto der Studierenden. Unter Hinzunahme der Absolventinnen und Absolventen, die ebenfalls an acht Medaillen beteiligt waren, wurde sogar jede zweite deutsche Medaille von Akademikerinnen oder Akademikern geholt. Hervorzuheben ist hierbei, dass die Hälfte der zwölf Goldmedaillen ebenfalls von dieser Statusgruppe gewonnen wurde.

Olympisches Gold im Zweierbob holten die Studentinnen Laura Nolte (Uni Bochum) und Deborah Levi (Uni Frankfurt a. Main). Auch Vinzenz Geiger (HS für angewandtes Management) sicherte sich nach einem sensationellen Schlussprint in der Nordischen Kombination das begehrte Edelmetall.

Im Zweierbob der Frauen konnte sich Antrieberin Alexandra Burghardt (Uni Mannheim) über Silber freuen. Als Sprinterin war sie zuvor noch bei den Olympischen Sommerspielen in Tokio aktiv gewesen. Gleich zweimal Silber im Eiskanal holte

Florian Bauer (TU München) als Antrieber im Zweier- und Viererbob. Die nordischen Kombinierer um Manuel Faißt (Fernuni Hagen), Erik Frenzel (HS Mittweida) und Vinzenz Geiger (HS für angewandtes Management) lieferten ein starkes Rennen in der Staffel ab und sicherten sich die Silbermedaille. So auch die Rodlerin Anna Berreiter (Uni Salzburg), die sich bei ihrem Olympia-Debüt mit Silber belohnte.

Auch unter den Bronzemedallengewinnern war mit Stephan Leyhe (IU Internationale Hochschule) ein Student erfolgreich. Mit einem Vorsprung von 40 Zentimetern erkämpfte er sich mit dem deutschen Ski-sprung-Team den dritten Rang im Teamwettbewerb.

## Duale Karriere an Partnerhochschulen des Spitzensports

Im Rahmen des im Jahr 1999 initiierten adh-Projekts „Partnerhochschule des Spitzensports“, welches Spitzensportlerinnen und -sportlern die Vereinbarkeit von Studium und Spitzensport besser ermöglicht, waren in der deutschen Delegation 14 von 23 Studierenden (61%), deren Hochschulangehörigkeit ermittelt werden konnte, an einer Partnerhochschule des Spitzensports immatrikuliert. Insgesamt verteilten sich die 23 Studierenden Olympionikinnen und Olympioniken auf 14 Hochschulen, von denen neun (64%) dem Verbundsystem angehören. Im Vergleich zu den Olympischen Spielen 2018 in Pyeongchang (57%; n=24) spiegelt dies einen leicht erhöhten Anteil wider.

Ein adh-Kongress zur Dualen Karriere wird im Sommersemester 2023 die Förderung von Studium und Spitzensport aus verschiedenen Perspektiven behandeln.

■ Martin Santelmann,  
adh-Projektmitarbeiter Duale Karriere



## IDUS 2022: adh-Hochschullauf erreicht mit 1.517 Teilnehmenden neue Dimensionen

Am Internationalen Tag des Hochschulsports (IDUS), dem 20. September, haben Studierende, Beschäftigte und Alumni von 81 adh-Mitgliedshochschulen an der dritten Auflage des adh-Hochschullaufs teilgenommen. Auch in diesem Jahr hat das innovative Format wieder zahlreiche Menschen in Bewegung gebracht und seine eigenen Geschichten geschrieben.

Innerhalb von maximal 60 Minuten waren die Läuferinnen und Läufer dazu aufgefordert, so viele Kilometer und Höhenmeter wie möglich zu Fuß zu sammeln – für sich selbst sowie für die eigene Hochschule. Dabei spielte es keine Rolle, ob die volle Stunde bei höchstem Tempo oder im gemütlichen Spaziergang absolviert wurde.

Am 20. September 2022 drang der kostenfreie Hochschullauf mit 1.517 Teilnehmenden in neue Sphären vor. Insgesamt erliefen die

Teilnehmenden unglaubliche 13.485,59 Kilometer und 115.768 Höhenmeter und damit eine Strecke, die mehr als doppelt so lang ist wie die Distanz von Lodz nach Lake Placid.

Einen enormen Anteil hatte daran wie bereits im vergangenen Jahr die Hessische Hochschule für öffentliches Management und Sicherheit (HöMS, vormals Hessische Hochschule für Polizei und Verwaltung). Sie konnte ihren Titel souverän verteidigen. Eine auf dem Campus eigens für den adh-Hochschullauf abgesteckte Strecke von 1,2 Kilometern animierte Studierende und Beschäftigte zur Teilnahme und sorgte für 737 Läuferinnen und Läufer – und damit fast die Hälfte aller Teilnehmenden. Am Ende standen 6.544,59 Kilometer zu Buche und somit ebenso wie in der Höhenmeterwertung (39.080 hm) der Sieg für die Hessen.

Wie bereits 2021 belegte die TU Dortmund in beiden Wertungen den zweiten Platz

(968,79 km, 9.128 hm). Insgesamt waren 117 Läuferinnen und Läufer der TU am Start. Mit 651,76 Kilometern sicherte sich die Uni Kassel Bronze beim adh-Hochschullauf 2022. Bei den Höhenmetern rundete die Uni Freiburg mit 8.779 hm das Podium ab.

### Mit Fahrradbegleitung und Musik zum Sieg

In Abwesenheit der beiden bisherigen Titelträger Hendrik Pfeiffer und Alexander Hirschhäuser gelang es Tim Wagner von der IST Hochschule für Management, sich mit 17,9 Kilometern in diesem Jahr die IDUS-Krone aufzusetzen. Dabei konnte sich der 24-Jährige auf die lautstarke Unterstützung seiner Freunde verlassen, die den Läufer mit ihren Rädern auf der Wuppertaler Nordbahntrasse begleiteten und neben Musik auch für motivierende Sprüche sorgten. Nach seiner Tempoeinheit freute sich Wagner nicht nur über seinen Sieg, sondern zeigte sich ebenso vom großen Zuspruch beim adh-Hochschullauf 2022 begeistert: „Entscheidend ist, dass man sich überhaupt bewegt. Ganz egal, ob man eine Stunde spaziert oder wie ein Verrückter mit zwei Fahrradbegleitungen und Musik über die Nordbahntrasse fegt.“

Einmal mehr hat der adh-Hochschullauf in diesem Jahr sein Potenzial unter Beweis

gestellt, Menschen in Bewegung zu bringen, und dabei neben sportlichen Höchstleistungen auch für jede Menge Spaß zu sorgen. Auch Jacqueline Lippenmeyer (HöMS), die bei den Frauen mit 15,34 die meisten Kilometer erlief, konnte diese Beobachtung bestätigen: „Einige Freundinnen und Freunde, die zuvor noch nie eine ganze Stunde am Stück gelaufen sind, haben dieses Jahr das erste Mal am adh-Hochschullauf teilgenommen. Es war großartig mitzuerleben, wie sie sich motivieren konnten.“

## Jan Fitschen verpasst das Podium knapp

Als adh-Hochschullauf-Botschafter war der ehemalige 10.000 Meter-Europameister und Goldmedaillengewinner bei der Universiade 2003, Jan Fitschen, auch in diesem Jahr wieder am Start. Mittlerweile als Freizeitläufer aktiv, wollte es der Alumni der Uni Bochum eigentlich ruhig angehen lassen. Am 20. September gab der 45-Jährige aber dennoch ordentlich Gas und belegte nach absolvierten 16,07 Kilometern den vierten Rang. Den Podiumsplatz schnappte ihm ausgerechnet Klaus Eickel (Uni Bochum) weg, der abseits der Laufstrecke ein guter Freund und zudem der Patenonkel von Fitschens Tochter ist.

Fitschen nahm es sportlich: „Wie weit vorne oder hinten ich lande, ist nicht entscheidend. Ich fand den adh-Hochschullauf wieder sehr cool und hoffe, dass alle anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer genauso viel Spaß hatten wie ich. Den Lauf finde ich klasse, weil er eine prima Verbindung zwischen Studierenden, Mitarbeitenden und Ehemaligen schafft.“

## Hochschullauf wird zum Kletter-Event

Ob in Griechenland, Frankreich oder im Breisgau – vor allem in der Höhenmeter-Challenge wurden in diesem Jahr beeindruckende Bestmarken gesetzt. Gleich fünf Läuferinnen und Läufer konnten über die



Auch 2022 wieder als adh-Hochschullauf-Botschafter dabei: Jan Fitschen

magische Grenze von 1.000 Höhenmetern klettern und sorgten so für einen unfassbar spannenden Wettkampf. Lucca Berger und David Frank hießen am Ende Siegerin und Sieger, die zum Titelgewinn an ihre Grenzen gehen mussten.

Trotz aller Widrigkeiten und der Begegnung mit einem Wolf ließ sich Lucca Berger von der Uni Paderborn auf ihrem Weg über unbekannte Pfade in den griechischen Bergen nicht beirren und sammelte dabei 1.035 Höhenmeter. Auch vom regen Zuspruch bei der dritten Ausgabe des Laufs zeigte sie sich begeistert: „Ich finde beim adh-Hochschullauf vor allem die Gemeinschaft super. Über die Sozialen Medien konnte ich viele Läuferinnen und Läufer verfolgen, die dort von ihren Erfolgen berichtet haben.“

Bei den Herren wollte David Frank (DHBW Baden-Württemberg) eigentlich die Zugspitze erklimmen, ehe ein Roadtrip durch die französischen und italienischen Alpen die Pläne des Informatik-Studenten durchkreuzte. Aber auch dort fand er beste Bedin-

gungen: Er kletterte unter ständigem Stockeinsatz zu 1.135 Höhenmetern. Nach seinem Sieg scheut er nicht vor einer Kampfansage für das nächste Jahr: „Ich glaube, dass noch deutlich mehr als 1.135 Höhenmeter erreicht werden können.“

## adh zieht positive Bilanz

adh-Generalsekretär Benjamin Schenk zeigt sich begeistert angesichts des immensen Zuspruchs zum adh-Hochschullauf 2022: „Wir konnten an einem Arbeitstag bundesweit über 1.500 Menschen in Bewegung bringen und so ein klares Zeichen für den Hochschulsport setzen. Das ist ein großer Erfolg, an den wir im nächsten Jahr anknüpfen möchten. Wir gratulieren allen Siegerinnen und Siegern zu ihren herausragenden Leistungen und bedanken uns bei allen Studierenden, Hochschulmitarbeitenden und Alumni, die an die virtuelle Startlinie gegangen sind.“

Ein großer Dank geht auch an den Gesundheitspartner die Techniker und die adh-Partner Craft, Vaude, Be Hoppy Group, Sport-Thieme, Bioracer und der Stiftung Sicherheit im Sport, die den adh-Hochschullauf 2022 mit attraktiven Preisen unterstützt haben. Auch der Timing-Partner Teamsoft ist bei der Umsetzung des Events hervorzuheben. Besonderen Zuspruch erfuhr eine Aktion, bei der gemeinsam mit Craft zehn Paar Laufschuhe über die Social-Media-Kanäle des adh verlost wurden.

„Wir sind guter Dinge, dass wir auch dank unserer Partner in den kommenden Jahren weiter wachsen und dem Hochschulsport sowie dem IDUS noch mehr Aufmerksamkeit verschaffen werden“, führt Schenk weiter aus.

## Infos und Ergebnisse

adh-hochschullauf.de

■ Niklas Walter, adh-Öffentlichkeitsreferat



NEU: playfit® bei  
der brandenburgischen  
Technischen Universität  
Cottbus



Einweihung am 12.10.22



Hochschule RheinMain



Campus Remagen



Ruhr Universität Bochum



**Vielseitigkeit – Modernes Design – Hochwertig – zertifizierte Sicherheit**



# Venzule: Software als Service für den Hochschulsport

Seit Juni 2022 ist die Venzule GmbH Softwarepartner des adh. Venzule bietet vielfältige Lösungen zur erfolgreichen Digitalisierung von Sport- und Bewegungseinrichtungen, die den adh-Mitgliedshochschulen zu Sonderkonditionen zur Verfügung stehen.

## Software als Service

Der Hochschulsport sieht sich einem stetig steigenden Dienstleistungs- und Serviceanspruch gegenüber. Durch Konnektivität, Mobilität und Individualisierung werden neue Herausforderungen für Verwaltungssoftware-Lösungen im Hochschulsport geschaffen. Darüber hinaus haben sich in den vergangenen Semestern Corona-bedingt neue digitale und hybride Angebotsformate entwickelt, die für eine weitere Zunahme der Komplexität sorgen. Für Software-Anbieter ist durch diese gewachsenen Anforderungen der Austausch mit den Hochschulen besonders wichtig, um Lösungen mit Mehrwert erarbeiten zu können. Dabei sollte es sich einerseits um eine moderne, effiziente Lösung im Verwaltungsbereich der Sportangebote handeln, andererseits sollten die Teilnehmenden in den Fokus gerückt werden. Die Venzule GmbH erfüllt mit der Software „Venzule Manager“ beide Anforderungen. Auf der Buchungsebene wurde eine moderne Webanwendung geschaffen, die auf sämtlichen Endgeräten benutzungsfreundlich zu bedienen ist. Zusätzlich setzt Venzule auf eine vollumfängliche Ressourcenverwaltung, welche die Prozesse der Raum-, Kurs- und Inventarverwaltung in einer Anwendung verbindet. Durch ihren modularen Aufbau kann die Software auch auf hochschulspezifische Bedürfnisse angepasst werden.



Der Venzule Manager bietet kompakten Service

## Raumverwaltung

Als langjähriger Kunde benutzt das Universitätssportzentrum der Universität Wien den Venzule Manager zur Raum- und Ressourcenverwaltung zahlreicher Sportstätten. Seit dem Start im Jahr 2017 wurden mehrere hunderttausende Belegungen auf über 60 Sportanlagen über das System abgewickelt und durch die verschiedenen Automatisierungsmöglichkeiten unzählige Arbeitsstunden eingespart. Durch zusätzliche Schulungen und den Support des kompetenten Venzule-Teams konnten so von Semester zu Semester Effizienzsteigerungen erzielt werden, die den täglichen Betrieb enorm entlasten.

## Kursverwaltung

Im Venzule Manager ist auch eine Kursverwaltung für den klassischen Anwendungsfall von Hochschulsportanbietern integriert.

Dabei werden Angebote in einer nutzungsorientierten, webbasierten Oberfläche erstellt. Dies bietet den Mitarbeitenden ein hohes Maß an Flexibilität, vor allem für Arbeitsweisen, die auf Home-Office und Präsenz in Mischform setzen. Die Kurse werden im Programm nach den gängigen Hochschulmodalitäten administriert und die Prozesse sind durch wenige Klicks abgebildet. Wichtige Arbeitsunterlagen, wie etwa Anwesenheitslisten für Kursleitende, können in einfacher Art und Weise automatisiert aus dem System generiert werden.

## Inventarverwaltung

Auch Inventargegenstände können mit dem Venzule Manager verwaltet werden. Dabei deckt das Modul nicht nur die reine Zuteilung, sondern auch die kostenpflichtige Vermietung von Gegenständen für bestimmte Sportangebote ab. Zudem wird ein Überblick geschaffen, welche Geräte und Gegenstände an welchen Sportstandorten verfügbar sind, was den Nutzungsgrad optimiert.

## Buchungsanwendung

Die direkt mit der Verwaltungssoftware verknüpfte Buchungsanwendung ist für Endnutzerinnen und -nutzer einfach aufgebaut, ohne dabei auf die Darstellung der relevanten Infos zu verzichten. Die Buchungsoberfläche ist für alle Endgeräte optimiert und kann somit am PC, Laptop, Tablet oder Smartphone problemlos verwendet werden. Auch eine Anbindung an ein Online-Payment-System ist möglich.

## Weitere Infos

Die Venzule GmbH steht den Hochschulen mit Rat und Tat, gerne auch mit unverbindlicher Produktvorführung per Videokonferenz, bei der Digitalisierung und Modernisierung ihrer Prozesse zur Seite.

**Kontakt und Infos:** [manager.venzule.com](https://manager.venzule.com)

■ Sebastian Huber, Venzule GmbH

# SPORT-THIEME

## Partner des

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



## Sport-Thieme Ansprechpartnerinnen

Bärbel Donhof

☎ 05357 181-522

✉ donhof@sport-thieme.de

Mona-Maria Cipolla

☎ 05357 181-523

✉ cipolla@sport-thieme.de

## SCHULSPORT · VEREINSSPORT · FITNESS · THERAPIE

Sport-Thieme ist **seit über 70 Jahren** in Deutschlands Sportstätten zu Hause. Mittlerweile profitieren Sport-Thieme Kunden europaweit von dem **umfangreichen Qualitätsangebot**.

In unserem Katalog und Online-Shop bieten wir über **19.000 Artikel** an. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen mit **100 Tagen Rückgaberecht** und mindestens **3 Jahren Garantie!**



[sport-thieme.de](https://www.sport-thieme.de)



*Wir sind Ihr Team!*



Videos mit zertifizierten Trainerinnen und Trainern sind fester Bestandteil des MoRe You-Konzepts

## MoRe You – Es geht um dich!

### Studentisches Gesundheitsmanagement an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

Das Motto „MoRe You“ bildet den Rahmen für die Maßnahmen des Projektteams „Gesunde Hochschule“ für das studentische Gesundheitsmanagement (SGM) an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg. Durch die Förderung im Rahmen der gemeinsamen Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ des adh und der Techniker Krankenkasse (TK) konnten personelle Ressourcen eingesetzt werden, um eine Blended Health-Lösung im SGM zu realisieren. Im Fokus von MoRe You steht die nachhaltige Implementierung eines Bewegungs- und Entspannungsangebots in das bestehende SGM an der Hochschule und damit in den Hochschulalltag.

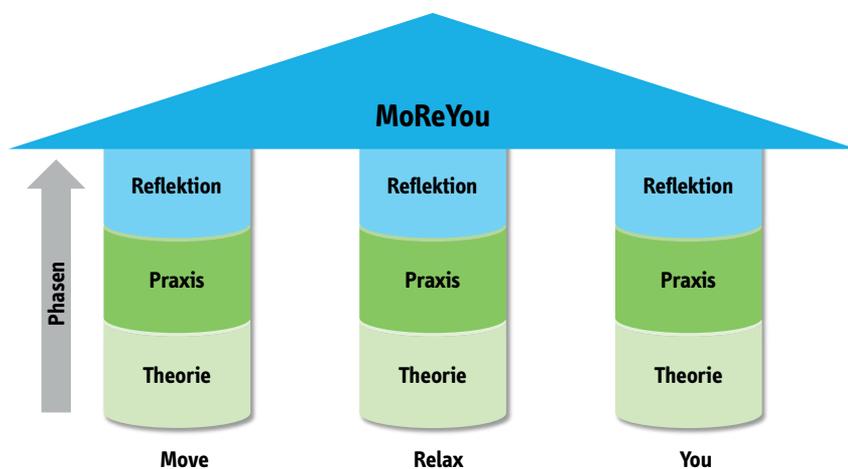
#### Inhaltliche Konzeption mit studentischer Partizipation

Der Leitgedanke bei den SGM-Aktivitäten des Projektteams „Gesunde Hochschule“ ist, studentische Partizipation in sämtlichen Projektschritten zu berücksichtigen. So wirkten bei der inhaltlichen Konzeption von MoRe You seit Beginn studentische und wissenschaftliche Hilfskräfte mit. Ebenso wurden Bachelor- und Masterarbeiten im Rahmen von MoRe You realisiert. Ferner wurden Projektarbeiten in der Lehre hinzugezogen, um weitere Studierendengruppen für das Thema Gesundheit an der Hochschule zu sensibilisieren sowie Konzepte nach dem Vorbild „Von Studierenden für Studierende“ zu fördern. Unter der Leitung

des Projektteams und in Zusammenarbeit mit Vertreterinnen und Vertretern der TK weist die inhaltliche Konzeption und letztendlich auch Umsetzung von MoRe You auf mehreren Ebenen qualitativ hohe Anforderungen auf: Wissenschaftlichkeit durch die wissenschaftlichen Mitarbeitenden sowie Doktorandinnen und Doktoranden aus dem Team Gesunde Hochschule, praktische und anwendungsnahe Expertise und Wissen seitens der Vertreterinnen und Vertreter der TK sowie studentische Partizipation durch Hilfskräfte, Abschlussarbeiten und Projektarbeiten. Nicht zuletzt bietet der Austausch mit anderen Hochschulen großen Nutzen.

#### Digitalisierung versus Präsenz: Sowohl als auch!

Ziel von MoRe You ist die Erhaltung und Förderung der physischen und psychischen Gesundheit der Studierenden der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg, die über MoRe You mit digitalen Maßnahmen und Präsenzangeboten in den Handlungsfeldern Move (Bewegung), Relax (Entspannung) und You (Selbstmanagement) realisiert werden



MoRe You - Inhaltliche Konzeption

sollen. Bedingt durch die Einschränkungen des Campuslebens aufgrund der Corona-Pandemie wurde die Bedeutung digitaler Angebote verstärkt und führte letztendlich zu einer wertvollen und tragenden Säule von MoRe You: In Zeiten von Online-Semestern und Videovorlesungen besuchten die Studierenden täglich die Online-Learning-Plattform „LEA“ der Hochschule. Hier werden Termine, Vorlesungsinhalte und weitere Lehrmaterialien zur Verfügung gestellt und Prüfungen abgenommen. Diskussionsforen bieten außerdem Raum für den Austausch unter den Studierenden. LEA hat sich deshalb zu einer Art digitalem Campus entwickelt. Die Gewöhnung an digitale Lehre und die starke Frequentierung der Online-Learning-Plattform sind über das Online-Semester hinaus bestehen geblieben, was den digitalen Maßnahmen im Rahmen von MoRe You zugutekommt.

Der Aufbau von MoRe You sieht vor, dass die Präsenzangebote aus den drei Handlungsfeldern durch digitale Maßnahmen nachhaltig im Alltag der Studierenden implementiert werden.

Dafür wird den Präsenzangeboten eine digitale Vermittlung der entsprechenden Inhal-

te in Theorieblöcken vorgelagert. In dieser Phase werden anhand von verschiedenen Medienformaten und durch die Nutzung von E-Learning-Instrumenten die theoretischen Grundlagen vermittelt. Durch die Einbindung des E-Learning-Teams der Hochschulbibliothek wurden die didaktischen Konzepte für die digitale Lehre und deren technische Lösungen zum Aufbau von MoRe You von Anfang an professionell begleitet. Die Inhalte wurden zielgruppengerecht aufbereitet und durch digitale Elemente, wie beispielsweise den modularen Aufbau der Themen, Selbsttests nach einzelnen Abschnitten, Quiz oder persönliche Workbooks, ergänzt. So werden Studierende motiviert, den Kurs vollständig abzuschließen. Zusätzlich produzierte das videoLab der Bibliothek die Videoinhalte mit zertifizierten Trainerinnen und Trainern in zeitgemäßen Formaten, die in direkter Ansprache der Teilnehmenden durch die digitalen Inhalte führen. Neben der Theorievermittlung wurden niedrigschwellige Übungen in die Videos eingebaut, die zum Mitmachen und Ausprobieren motivieren sollen. Zusätzlich dienen die Videos dazu, auf persönlicher Ebene herauszufinden, welche Maßnahmen beziehungsweise Angebote in der Präsenzphase den eigenen Präferenzen entsprechen.

An die Theoriephase schließt sich die Praxisphase an, in der die Studierenden ihre favorisierten Angebote aus dem Kursprogramm wahrnehmen können. Hierfür konnten mit anderen hochschulinternen Projekten erfolgreiche Kooperationen realisiert werden, wie beispielsweise mit dem Campusgarten der Hochschule. Der hochschuleigene Garten bietet Zugang zur Natur und somit Platz für Bewegung und Entspannung.

Nach den Präsenzangeboten erfolgt als Abschluss eine Reflexionsphase, um die nachhaltige Implementierung von Bewegung, Entspannung und Selbstmanagement im Studien- und privaten Alltag zu ermöglichen.

## Nachhaltige Implementierung für und mit Studierenden

Die nachhaltige Implementierung von MoRe You wird von übergeordneten Studierendenprojekten begleitet. So haben im Rahmen des Schwerpunktfachs „Gesundheitsmanagement“ Studierende aus den Studiengängen Betriebswirtschaftslehre und Wirtschaftspsychologie einen eigenen Podcast mit dem Titel „Health2go“ entwickelt. Die Studierenden behandeln in den Podcasts verschiedene für sie relevante Gesundheitsthemen, erzählen von persönlichen Erfahrungen aber auch wissenschaftlichen Erkenntnissen, um andere Studierende zu informieren und Hilfestellungen zu leisten. Ebenfalls haben sich die Studierenden mit der Ausbildung von Gesundheitsmultiplikatorinnen und -multiplikatoren inhaltlich und methodisch auseinandergesetzt. Daraus wurde ein umfassendes Konzept erarbeitet, das Studierende als Gesundheitslotsinnen und -lotsen schult.

Neben den studentischen Projektarbeiten ist der regelmäßige Austausch mit den Vertreterinnen und Vertretern aus AstA und

Fachschaften sowie weiteren studentischen Institutionen, wie zum Beispiel dem Green-Office der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg, ein wichtiger Erfolgsfaktor bei der Umsetzung.

## Annahme und Ausblick

Durch den Austausch mit den studentischen Gremien zeichnete sich zunehmend ab, dass sich die bisherigen Präferenzen durch die Online-Semester teilweise verändert haben, zumal die neue Studierendengeneration mit einem veränderten Campusleben in das Studium gestartet ist.

Hier gilt es, neben Präsenz- und Onlinekursen im Liveformat verstärkt auf On-Demand-Lösungen zu setzen, da sich die Studierenden zunehmend Flexibilität wünschen. Dieser Wunsch ist unter anderem auch durch die Stundenpläne der einzelnen Studiengänge bedingt, die dazu führen, dass nicht alle Studierenden zu den angebote-

nen Zeiten die Kurse besuchen können. Mit dem modularen Aufbau von MoRe You und in Kombination mit digitalen Lösungen und Präsenzkursen kann mehr Studierenden die Teilnahme an gesundheitsförderlichen Angeboten ermöglicht werden.

Ziel ist es, dass die Teilnahme an MoRe You und ihr erfolgreicher Abschluss durch ein Zertifikat incentiviert werden, das die erworbene Gesundheitskompetenz bescheinigt.

## Weitere Infos und Kontakt

Team „Gesunde Hochschule“  
[gesunde.hochschule@h-brs.de](mailto:gesunde.hochschule@h-brs.de)

▪ Argang Ghadiri, Elke Kitzelmann,  
Anne Welzel, David-Lennart Sturz und  
Theo Peters, HS Bonn-Rhein-Sieg



bewegt studieren  
studieren bewegt

**ABSCHLUSSVERANSTALTUNG**

13./14. DEZEMBER 2023, BERLIN  
INFOS: BEWEGT-STUDIERN.DE

A close-up photograph showing a hand and a foot resting on a blue mat, likely during a physical activity or therapy session.

# Handbuch Studentisches Gesundheitsmanagement

Viele Hochschulen in Deutschland haben in den letzten Jahren ein Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM) aufgebaut. Im Rahmen des Kooperationsprojekts „Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen“ zwischen der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen (LVG & AFS Nds.) und der Techniker Krankenkasse (TK) wurde gemeinsam mit Expertinnen und Experten aus verschiedenen Hochschulen das „Handbuch Studentisches Gesundheitsmanagement – Perspektiven, Impulse und Praxiseinblicke“ erarbeitet. Das Handbuch bündelt erstmalig die umfassenden Erfahrungen und wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Studentischen Gesundheitsmanagement in Deutschland.

## Studentisches Gesundheitsmanagement

Unser Alltag ist geprägt von sich schnell wandelnden Lebens-, Arbeits-, und Studienbedingungen. Damit einher gehen verschiedenste Herausforderungen, die Einfluss auf die Gesundheit der Studierenden nehmen. Die gesundheitsfördernde Gestaltung einer Lebenswelt kann dahin gehend unterstützend wirken und sich präventiv auf die Gesundheit auswirken. Viele Hochschulen sind sich ihrer Verantwortung bewusst und haben in den letzten Jahren ein SGM entwickelt.

Das SGM verfolgt das Ziel, gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen für das Studium zu schaffen und junge Menschen in ihrer Gesunderhaltung mit verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen in einem partizipativen Prozess zu unterstützen.

Erstmals definiert wurde das SGM in dem vierjährigen Projekt (2015 bis 2019) der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen und

der TK. Gemeinsam mit Expertinnen und Experten aus verschiedenen Hochschulen wurde ein umfassendes Konzept für Studierende, vergleichbar dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) an Hochschulen, entwickelt.

Für das Gelingen eines SGM ist es notwendig, relevante Institutionen der Hochschulen zu vernetzen. Dabei stellt der Hochschulsport nicht nur eine mögliche



Kompetenzzentrum  
Gesundheitsfördernde Hochschulen

Neu!

## Handbuch

### Studentisches Gesundheitsmanagement Perspektiven, Impulse und Praxiseinblicke





Kooperationspartner



Kooperationspartner

Anbindungsstelle dar, sondern ist im Bereich der Bewegungsförderung und des sozialen Austauschs ein wichtiger Akteur im SGM. Durch die gemeinsame Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ des adh und der TK werden Projekte zur langfristigen Bewegungsförderung von Studierenden unterstützt und somit für viele Projekte im SGM ein Grundstein gelegt. Außerdem wird in einem umfangreichen Seminarprogramm für Mitarbeitende im Hochschulsport eine zusätzliche Qualifizierung für eine Kompetenzerweiterung im Handlungsfeld „Gesundheitsmanagement an Hochschulen“ angeboten. Der Hochschulsport wird dadurch als Akteur im Gesundheitsmanagement nachhaltig gestärkt.



Zahlreiche SGM-Projekte richten den Blick auf die Studierenden

## Das Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen

Das Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen (KGH) besteht seit 2018 und ist ein Kooperationsprojekt zwischen der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen und der TK. Das Kompetenzzentrum hat insbesondere das Schwerpunktthema SGM durch vielfältige Medien und Publikationen sowie Qualifizierungsangebote vorangebracht. In den letzten Jahren wurden an Hochschulen zahlreiche wissenschaftliche Analysen zu Studierendengesundheit und umfassende Praxiserfahrungen gesammelt, die nun erstmalig im Handbuch zum Studentischen Gesundheitsmanagement zusammengeführt wurden.

## Das SGM-Handbuch

Das neu erschienene „Handbuch Studentisches Gesundheitsmanagement – Perspektiven, Impulse und Praxiseinblicke“ zeigt die Entwicklungsperspektiven und -potenziale hin zu einer gesunden Hochschule auf. Darüber hinaus eröffnen Beiträge den Blick auf die Umsetzung eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements für alle Hochschulangehörigen.

In diesem Kontext werden aktuelle und zukunftsrelevante Themen aufgegriffen, die für eine gesundheitsfördernde Lebenswelt Hochschule von Bedeutung sind. Außerdem werden strukturelle Themen wie Kommunikations- und Marketingstrategien oder der Einsatz von Kennzahlen im SGM praxisnah dargelegt.

## Die Entwicklung des Handbuchs

Nach dem Motto: „Von der Praxis – für die Praxis“ wurde die Erstellung des Handbuchs gemeinsam mit Expertinnen und Experten aus Hochschulen gestaltet. Ein umfangreicher und intensiver Diskussionsprozess der Redaktionsgruppe führte zur Identifikation zentraler Themenschwerpunkte des Handbuchs. Die Mitglieder der Redaktionsgruppe sind: Bianca Dahlke (TK), Chiara Dold (PH Heidelberg), Jan Fischer (ehem. LVG & AFS Nds), Sabine König (TK), Tatjana Paeck (LVG & AFS Nds.), Dr. Manuela Preuß (Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn), Dr. Max Sprenger (TUKaiserslautern), Dr. Brigitte Steinke (externe Projekt- und Prozessberaterin im Auftrag der TK) und Mareike Timmann (LVG & AFS Nds.).

Die Veröffentlichung soll dazu beitragen, den Austausch zwischen Koordinatorinnen und Koordinatoren des Gesundheitsmanagements, den Hochschulleitungen sowie weiteren Akteurinnen und Akteuren zu fördern. Perspektivisch soll Gesundheit als Querschnittsthema in den Hochschulen fest verankert sein.

## Interesse am Handbuch?

Das Handbuch ist als eBook über Springer-Link für viele Hochschulen kostenfrei abrufbar. Darüber hinaus kann dieses über den Springer-Verlag bestellt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: [kompetenzzentrum-gesunde-hochschulen.de](http://kompetenzzentrum-gesunde-hochschulen.de)

■ Dr. Manuela Preuß, Dr. Brigitte Steinke und Mareike Timmann



Handbuch  
Studentisches  
Gesundheits-  
management

## Tandem-Mentoring: Erfolgsbilanz der achten Tandemfahrt

Mit der Abschlussveranstaltung am 23. und 24. September 2022 in Kaiserslautern endete der achte Durchgang des adh-Projekts Tandem-Mentoring. Auch dieses Mal konnten acht junge Frauen als Mentees vom Wissen und den Erfahrungen routinierter Führungskräfte – ihren Mentorinnen und Mentoren – bei einer 15-monatigen Tandemfahrt profitieren. Nun bilanzieren die Mentees, Mentorinnen und Mentoren sowie das Projektteam den Durchgang 2021/2022 und die gemeinsamen Erlebnisse.

### Der Beginn der Tandemfahrt

Gestartet ist der Projektdurchgang mit einem Kennenlertreffen der Mentees und dem Projektteam in Münster. Für viele Mentees war zu diesem Zeitpunkt noch nicht klar, wohin die Tandemfahrt sie führen wird. Doch eins hatten die ambitionierten jungen Frauen gemeinsam: Sie haben sich für Tandem-Mentoring beworben, um sich persönlich weiterzuentwickeln und praxisnahe Einblicke ins Arbeitsfeld (Hochschul-)Sport zu erhalten.

Bei der Auftaktveranstaltung in Hannover trafen sich alle Mentees sowie Mentorinnen und Mentoren erstmals gemeinsam. Der Fokus dieser Veranstaltung lag auf Coaching-Gesprächen, um gemeinsame Ziele definieren und das Mentoring individuell gestalten zu können. Außerdem zeigte Dr. Britt Dahmen, ehemaliges adh-Vorstandsmitglied, in einem spannenden Vortrag zum Thema „Unconscious bias“ unter anderem Gründe dafür auf, weshalb Frauen nach wie vor in Führungspositionen unterrepräsentiert sind.



Freude bei allen Beteiligten über die gelungene Tandemfahrt 2021/2022

## Potenziale erkennen und fördern

Weiter ging die Fahrt für die Mentees in Frankfurt zum projektbegleitenden Seminar „Mein Potenzial“, in dessen Mittelpunkt die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit, Kompetenzen, Werten und Talenten stand. Manch eine Mentee entdeckte hier für sich gänzlich neue Kompetenzen und Fähigkeiten.

## Standortbestimmung

Die Zwischenbilanz an der Leuphana Universität Lüneburg widmete sich der Reflexion der bisherigen Fahrt der einzelnen Tandems. Zudem wurde durch einen Impulsvortrag mit anschließendem Workshop das Thema „Gesunde Führung“ besprochen und intensiv diskutiert.

Insgesamt bot das Zwischenbilanztreffen allen Tandems die Möglichkeit, sich gegenseitig von erlernten Methoden, Treffen, Bekanntschaften sowie von Erfolgen und Misserfolgen zu berichten und untereinander auszutauschen. Das Zwischenbilanztreffen war somit ein wichtiger Meilenstein des Projekts. „Gestärkt mit der Reflexion über den bisherigen Weg und weitere Ziele, traten wir hoch motiviert die zweite Hälfte des Tandem-Programms an“, stellte Mentee Inga Gerdes fest, die mit Dr. Brigitte Steinke, ehemalige Führungskraft bei der Techniker Krankenkasse, ein Tandem bildete.

## Mit Strategie persönliche Interessen vertreten

Beim zweiten Mentee-Seminar in Potsdam wurden die Teilnehmerinnen in die Kunst des Verhandeln eingeführt und lernten verschiedene Verhandlungsstile und Strategien sowie Kniffe, um emphatischer zu diskutieren und eigene Zielvorstellungen in Verhandlungen durchsetzen zu können. Alle Mentees erhielten hier Werkzeuge an die Hand, die einige seitdem erfolgreich in Bewerbungsgesprächen einsetzen konnten.



Mentee Svea Thamsen und Mentor Ronald Berndt präsentieren ihre Tandem-Ziele

## Zieleinlauf

Einen wichtigen Teil der Abschlussveranstaltung in Kaiserslautern nahmen die Coaching-Gespräche der Tandems ein. Alle Tandems reflektierten die gemeinsame Projektzeit und die individuellen Entwicklungen und Veränderungen.

In sehr individuellen Abschlusspräsentationen gaben die Tandems der Gruppe anschließend einen zusammenfassenden Einblick in die gemeinsame Arbeit. Abgerundet wurde die Veranstaltung mit einem Kochworkshop, der Gelegenheit zum Austausch über die Tandemkonstellationen hinaus bot und somit alle Beteiligten einlud, das persönliche Netzwerk zu erweitern.

Ein großes Dankeschön geht an die Coachin Julia Zenker, die den achten Projektdurchgang von Beginn an begleitet hat. Die Coachin, die einst beim adh ein Duales Studium absolvierte und selbst auch als Mentee am Tandem-Mentoring teilgenommen hatte, hat allen Teilnehmenden durch ihre Begleitung viele wertvolle Impulse gegeben.

## Positives Resümee

Nach anderthalb gemeinsamen Jahren endete der achte Durchgang mit einem durchweg positiven Resümee in den Feedbackrunden bei der Abschlussveranstaltung.

„Das Tandem-Projekt war für mich eine sehr positive und vielseitige Erfahrung. Die Harmonie innerhalb der Tandems war sehr gut, so auch in unserem Tandem. Unsere selbst gesteckten Ziele haben wir verfolgt, erfüllt und konnten das Projekt für uns mit einem positiven Ergebnis und Gefühl abschließen – meinem gelungenen Jobeinstieg“, so Jule Wagner. Die Mentee und künftige Mitarbeiterin der Durchführungsgesellschaft der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games hatte dank ihrer Mentorin Ines Lenze, Leiterin des Hochschulsports der Ruhr Universität Bochum, zahlreiche Einblicke in den Hochschulsport und insbesondere den internationalen Wettkampfsport erhalten.

„Ein großer Dank geht an alle Mentorinnen und Mentoren sowie an das Projektteam, das die Tandemfahrt mit sehr viel Herzblut



**FOR WORLD CHAMPIONS  
AND EVERYDAY HEROES.**

**CRAFT** 



Mentees beim Seminar „Verhandeln in eigener Sache“

und großem Engagement ermöglicht hat. Nicht nur die Tandems sind über die vergangene Projektzeit zusammengewachsen, auch uns Mentees hat die gemeinsame und intensive Zeit eng zusammengeschweißt“, blickt Mentee Selina Blatter zurück.

Auch adh-Jugend- und Bildungsreferentin Katharina Neumann attestiert dem adh-Projekt Tandem-Mentoring einen weiteren, erfolgreichen Durchgang: „Die Arbeitsatmosphäre innerhalb des Projektteams und der Tandems war sehr fruchtbar. Sie hat in großem Maße dazu beigetragen, acht jungen Frauen beim Bergen und Ausschöpfen ihrer Potenziale zu helfen. Darauf können alle Beteiligten sehr stolz zurückblicken.“

## Tandem-Mentoring als erfolgreiches Tool in der Personalentwicklung

Der achte Durchgang des Projekts hat erneut einen Beitrag zur Personalentwicklung an den adh-Mitgliedshochschulen geleistet. Die Erfolgsbilanz des Projekts zeigt, dass

alle acht Tandems, die die Reise angetreten sind, diese auch gemeinsam beendet haben. Vier Mentees haben bereits jetzt konkrete Aussichten, beziehungsweise arbeiten aktuell schon im Hochschulsport, im Organisierten Sport oder im Betrieblichen Gesundheitsmanagement einer Hochschule. Die weiteren vier Mentees studieren zurzeit noch, haben aber dank des Projekts ihre beruflichen Ziele für die Zukunft gefestigt. Hervorzuheben ist hierbei Svea Thamsen, studentische Mitarbeiterin beim Hochschulsport der Uni Potsdam, die in diesem Jahr ein studentisches Vorstandsamt im adh übernommen hat. Somit wird dieser Projektdurchgang auch einen Beitrag dazu leisten, langfristig den Frauenanteil in haupt- und ehrenamtlichen Führungspositionen des Hochschulsports zu erhöhen.

Das Projektteam bedankt sich für die herausragende Unterstützung der Hochschulen im Rahmen der Ausrichtung der Veranstaltungen während des Durchgangs 2021/22. Großer Dank gebührt zudem den Mentorinnen

und Mentoren, die viel Zeit und Engagement in ihre Tandem-Beziehung investiert haben, und den großartigen Mentees. „Es war eine Freude, zu sehen und zu erleben, wie sich jede Mentee und jede Tandem-Beziehung im Laufe der Zeit entwickelt hat“, resümiert Lea Behnsen aus dem Projektteam.

Für das Projektteam heißt es nun, den Durchgang nachzubereiten, das Netzwerktreffen 2023 zu planen sowie Empfehlungen für kommende Projektteams und Tandem-Durchgänge zu formulieren.

■ Lea Behnsen,  
Mitglied des Tandem-Projektteams



Infos, Bilder  
und Videos  
zur achten  
Tandemfahrt

## Ausblick: Lake Placid 2023 FISU World University Games

Vom 12. bis zum 22. Januar 2022 finden die 30. FISU Winter World University Games (ehemals Universiade) in Lake Placid statt. Für Deutschland gehen rund 40 studentische Spitzensportlerinnen und -sportler in sieben Sportarten an den Start.

### Auf den Spuren von Herb Brooks und Eddie the Eagle

Der 2.000 Einwohnerinnen und Einwohner zählende Wintersportort in den Adirondack Mountains im US-Bundesstaat New York war bereits 1932 und 1980 Austragungsort der Olympischen Winterspiele. Auch die Universiade fand 1972 bereits in Lake Placid statt. Noch immer wird Lake Placid – vor allem in der amerikanischen Bevölkerung – mit zwei geschichtsträchtigen Sportereignissen in Verbindung gebracht.

Wer von den älteren Olympia-Fans erinnert sich nicht an das legendäre Eishockey Halbfinale zwischen den USA und der damaligen UdSSR bei den Olympischen Winterspielen 1980 in Lake Placid? Das US-College-Team, krasser Außenseiter in der Partie, gewann völlig überraschend mit 4:3 gegen den damals übermächtig erscheinenden Eishockeyriesen UdSSR. Das „Miracle on Ice“ lieferte damit den Stoff für eine spätere Kinoverfilmung. Die Kabinenansprache von Eishockey-Kulttrainer Herb Brooks ist legendär und wird genauso wie der Gewinn der Goldmedaille gefeiert. Auch der englische Skispringer Michael „Eddie the Eagle“ Edwards schaffte es mit eher kleinen Sprüngen auf die Kinoleinwand und erlangte weltweite Berühmtheit, obwohl ihm die rote Laterne in den Ergebnislisten von 1980 sicher war.



**FISU  
WORLD  
UNIVERSITY  
GAMES  
WINTER**



Lake Placid erwartet 2.500 Aktive und Offizielle aus über 50 Nationen

### Die Sportstätten-situation

Nahezu alle Sportstätten in Lake Placid und Umgebung sind aufwendig saniert worden und befinden sich in olympiareifem Zustand. Besonders die Venues für die Eissportarten wurden umfangreich modernisiert und im Vorfeld der FISU Games für hochkarätige internationale Wettbewerbe genutzt.

Den Kern der FISU-Games bildet das Olympic Center in Lake Placid, das aus drei Eishallen und einer Outdoor Eisschnelllauf-Kunsteisbahn besteht. In der großen Eishalle der Olympischen Spiele von 1980, die eine Zuschauerkapazität von knapp 7.000 hat, finden zuerst die Eiskunstlaufwettbewerbe statt, bevor dort in der zweiten Hälfte der FISU Games die Halbfinals und Endspiele im Eishockey ausgetragen werden. Die Olympia-Eishalle von 1932 ist Wettkampfstätte der Shorttrack-Wettbewerbe. Die Eisschnelllaufwettkämpfe finden auf der neu renovierten Freiluftbahn statt, die direkt durch einen Tunnel mit den Eishallen verbunden ist. Hier wurden im März 2022 bereits mit großem Erfolg die FISU World University Championships (WUC) Eisschnelllauf durchgeführt.



Lea Scholz überzeugte bei den FISU World University Championships 2022 in Lake Placid

Die Skilanglaufwettbewerbe werden im nordischen Zentrum „Mount Van Hoevenberg“ ausgetragen. Auch diese Venue, die 1932 und 1980 Austragungstätte der Olympischen Spiele (Bob- und Schlittensport) war, wurde aufwendig umgebaut und ist ein wahres Schmuckstück, auf das sich das deutsche Skilanglauf-Team freuen kann. Die alpinen Skirennläuferinnen und -läufer bestreiten ihre Rennen im Whiteface Mountain Skiresort. Auch diese Olympia-Sportstätte von 1980 bietet nach umfangreichen Modernisierungen beste Bedingungen für die alpinen Wettbewerbe. Dem steht das Mount Gore Skiresort, in dem die Wettkämpfe im Snowboard und Freestyle Skiing ausgerichtet werden, in nichts nach.

adh-Sportdirektor Thorsten Hütsch zeigt sich mit den Vorbereitungen des Organisationskomitees sehr zufrieden, blickt aber auch auf logistisch schwierige Rahmenbedingungen: „Durch die Unterbringungssituation und rund zweistündige Fahrzeiten zum Mount

Gore Skiresort bedeutet die Anbindung der Sportarten Snowboard und Freestyle Skiing eine große Herausforderung. Das deutsche Team, das in nahezu allen Wettbewerben der beiden Sportarten Aktive entsenden wird, ist gezwungen, an beiden Orten eine organisatorische und medizinische Betreuung sicherzustellen.“

## Der Stand der Vorbereitungen

Die Vorbereitungen in der adh-Geschäftsstelle laufen planmäßig. Thorsten Hütsch, Veranstaltungskordinatorin Hannah Schäfer sowie Praktikantin Louisa Schuck haben alle Meldungen vorbereitet. Hürden, die mit der Einkleidung des Teams und der Reiseplanung verbunden waren, konnten erfolgreich überwunden werden. Ende November absolvierten die Aktiven die letzten Nominierungswettkämpfe und mit Wintereinbruch konnten in den Sportarten Skilanglauf, Ski Alpin und Snowboard die geplanten Vorbereitungslehrgänge durchgeführt werden.

Die Nominierung der deutschen Delegation erfolgte Anfang Dezember durch den adh-Vorstand.

## Das deutsche Team

Das deutsche Team ist in sieben von zwölf Sportarten vertreten. Diese sind Eiskunstlauf, Eisschnelllauf, Shorttrack, Ski Alpin, Skilanglauf, Snowboard sowie Freestyle- und Free-ski. Die Wettkämpfe im Biathlon, Curling, Eishockey, in der Nordischen Kombination und im Skisprung finden ohne deutsche Beteiligung statt.

### Eiskunstlauf

Im Eiskunstlauf entsendet der adh in Kooperation mit der Deutschen Eislauf-Union junge Athletinnen und Athleten aus dem Nachwuchskader. Kai Jagoda von der Internationalen Hochschule, der im Einzelwettbewerb der Männer an den Start geht, sowie das Eistanzpaar Charise Matthaei und Max Liebers (beide Hochschule für Technik und Wirtschaft Dresden) hatten die Qualifikationskriterien für die FISU Games bereits im Oktober 2022 erfüllt. „Für die jungen deutschen Aktiven wird die Zielsetzung einer Finalplatzierung unter den Top Acht sicherlich eine große Hürde darstellen, da sich die Qualität der Teilnahmefelder erfahrungsgemäß auf höchstem internationalem Niveau bewegt“, so Thorsten Hütsch.

### Eisschnelllauf

Im Eisschnelllauf nominierte der adh-Vorstand erfahrene Aktive, welche die Nominierungszeiten erfüllt haben. Zu den aussichtsreichsten deutschen Medaillenhoffnungen zählen Lea Scholz (HU Berlin) und Michael Roth (HTW Berlin), die vom adh als Hochschulsportlerin und -sportler des Jahres ausgezeichnet wurden. Beide hatten bei den FISU World University Championships Eisschnelllauf im März 2022 in Lake Placid zahlreiche Medaillen gewonnen – entsprechend groß sind die Erwartungen an das deutsche Eisschnelllauf-Team.



Roman Frost will in Lake Placid angreifen, nachdem er 2021 in Luzern absagebedingt nicht starten konnte

### Shorttrack

Seit September 2022 ist Rafal Grycner als neuer Bundestrainer in der Deutschen Eisschnelllauf- und Shorttrack-Gemeinschaft (DESG) für den Bereich Shorttrack verantwortlich. Er reist mit Teilen des deutschen EM-Teams direkt von der Europameisterschaft in Polen nach Lake Placid an. „Es ist davon auszugehen, dass die sehr starke asiatische Konkurrenz die Wettbewerbe im Shorttrack dominieren wird. Inwieweit die deutschen Aktiven Chancen auf Finalplatzierungen haben, ist nur schwer einzuschätzen“, bewertet Thorsten Hütsch die Erfolgsaussichten der vier nominierten Perspektivkader-Athletinnen und -Athleten.

### Ski Alpin

Für die alpinen Ski-Wettbewerbe stellte adh-Disziplinchef Erik Schaufelberger ein aussichtsreiches Team zusammen, das die zur Qualifikation erforderlichen FIS-Punktzahlen erreicht hat. Unter anderem starten Fabiana Dorigo und Leonie Flötgen (beide Deutsche Hochschule für Gesundheit), Mitglieder des Perspektivkaders des Deutschen Skiverbands (DSV), bei den FISU Games. Trainer Thomas Burda setzt zudem auf ehemali-

gen DSV-Kaderathletinnen und -athleten, die aktuell in Nordamerika studieren und in Lake Placid um gute Platzierungen kämpfen möchten. Auch die adh-Aktivensprecherin und Speed-Spezialistin Olivia Wenk (IU Internationale Hochschule) hat die erforderlichen FIS-Kriterien bereits erfüllt. Sie plant, sowohl im Super-G als auch im Skicross an den Start zu gehen, wo sie über ihre Europacup-Ergebnisse ebenfalls die Norm erfüllt hat. Olivia Wenk hat bereits 2019 in Krasnojarsk an der Winter-Universiade teilgenommen und kann auf ihren damaligen Erfahrungen aufbauen.

### Freestyle Skiing

In Zusammenarbeit mit dem DSV hat der adh eine aussichtsreiche zweiköpfige Skicross-Mannschaft der Männer zusammengestellt, die von Olivia Wenk komplettiert wird. DSV-Trainer Maximilian Pupp war mit seinen Bundeskaderathletinnen und -athleten schon bei der Universiade 2019 in Krasnojarsk sehr erfolgreich. Sein Ziel ist, an die damaligen Ergebnisse anzuknüpfen.

Auch im Slopestyle sind zwei deutsche Aktive am Start. Die Hoffnungen ruhen insbesondere

auf dem Weltcup-Fahrer der TU München, Jakob Geßner. Er wollte bereits vor einem Jahr bei der Universiade in Luzern teilnehmen, die Corona-bedingt eine Woche vor der Eröffnungsfeier abgesagt werden musste. Nun nimmt Jakob Geßner einen zweiten Anlauf und versucht, sowohl im Slopestyle als auch im Big Air in die Medaillentränge vorzustoßen.

### Skilanglauf

Hanno Fröhlich, ehemaliger Disziplinchef Skilanglauf im adh und Teamchef bei den FISU-Games in Lake Placid, hat zusammen mit den Serviceleuten Fabian Mauz und Michael Fehrenbach für die FISU-Games 2023 sowohl ein Frauen- als auch ein Männer-team zusammengestellt. Marius Bauer von der Europäischen Fernhochschule Hamburg ist der herausragende Athlet im deutschen Team, der auch in den Einzelrennen gute Chancen auf Finalplatzierungen hat. „Die größten Hoffnungen ruhen sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern auf dem Staffelwettbewerb. Dort hat die deutsche Männerstaffel einen hervorragenden fünften Platz von der letzten Winter-Universiade 2019 in Krasnojarsk zu verteidigen. Bei den Frauen war der adh zuletzt vor zwölf Jahren in Erzurum am Start, was eine Prognose schwierig macht“, so Thorsten Hütsch.

### Snowboard

Mit Andreas Polke aus dem Tölzer Land konnte der adh im vergangenen Jahr einen ausgewiesenen Snowboardexperten für das Amt des Disziplinchefs Snowboard gewinnen. Polke, der gleichzeitig Schulsportbeauftragter für Snowboard in Bayern ist, unterhält vor allem zu den jungen Fahrerinnen und Fahrern hervorragende Kontakte. Während der adh bei den Universiaden der vergangenen Jahre nur sporadisch mit sehr kleinen Teams am Start war, hat Andreas Polke für Lake Placid ein sehr aussichtsreiches und junges Team zusammengestellt, das die Nominierungskriterien erfüllt hat.

Thorsten Hütsch: „Leon Beckhaus von der TU München hat sich bereits im Weltcup etabliert und fährt im Boardercross mit guten Chancen auf eine Medaille nach Lake Placid. Moritz Brey von der Uni Erlangen-Nürnberg kann bereits auf gute Erfolge bei Junioren-Weltmeisterschaften zurückblicken und wird im Big Air und Slopestyle sicherlich vorne mitmischen.“

### Betreuungsteam und Offizielle

Die rund 40 deutschen Aktiven in Lake Placid werden von zwölf Betreuerinnen und Betreuern, zwei Ärzten und drei Physiotherapeutinnen und -therapeuten sowie den Mitarbeitenden des sechsköpfigen adh-Supportteams unterstützt. Der Vorstandsvorsitzende Jörg Förster wird das deutsche Team als Delegationsleiter anführen, Sportdirektor Thorsten Hütsch übernimmt die sportliche Leitung.

Weiter wurden die folgenden Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter durch die in-

ternationalen Sportverbände und die FISU berufen: Svenja Strohmenger (Eishockey), Ludwig Czoczek und Dominique Dieck (beide Eiskunstlauf) sowie Maximilian Markgraf (Shorttrack). Dr. Verena Burk von der Uni Tübingen wird in ihrer Funktion als Mitglied des FISU-Exekutivkomitees ebenfalls in Lake Placid sein.

### Dank

Der adh bedankt sich bei seinen Disziplinchefs Erik Schaufelberger und Andreas Polke sowie dem medizinischen Team und allen Trainerinnen und Trainern, die das deutsche Team in der Vorbereitung und vor Ort unterstützen. Ein besonderer Dank geht an das Bundesministerium des Innern und für Heimat, das den adh bei der Ausrichtung der Vorbereitungslehrgänge 2022 sowie im Zusammenhang mit der Entsendung zu den FISU World University Games finanziell hervorragend fördert. Außerdem geht ein Dankeschön an das Auswärtige Amt für die Förderung des Empfangs für die Deutschen

Delegation sowie für befreundete Hochschulsportverbände, Gremienmitglieder der FISU und institutionelle Partner des adh am 13. Januar 2022.

Die Deutsche Studierenden-Nationalmannschaft wird auch 2023 in Lake Placid von VAUDE, einem der führenden Sportartikelhersteller in puncto Nachhaltigkeit, ausgestattet. Darüber hinaus wird das medizinische Team bestens von KANZLSPERGER unterstützt.

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



Aktuelle Teamübersicht, Infos und Ergebnisse



Jakob Lauerer möchte in Lake Placid an die Erfolge aus dem Jahr 2019 in Krasnojarsk anknüpfen

## Sportler des Jahres Michael Roth: Startklar für Lake Placid

Michael Roth (HTW Berlin) und Lea Scholz (HU Berlin) wurden bei der adh-Vollversammlung für ihre herausragenden Erfolge bei den FISU World University Championships (WUC) Eisschnellauf 2022 in Lake Placid als Sportlerin und Sportler des Jahres ausgezeichnet. Im Interview spricht Michael Roth über die WUC, die anstehenden FISU World University Games und die Vereinbarkeit von Studium und Spitzensport.

Michael, du hast bei den WUC im März 2022 im Einzelwettbewerb über 1.500 Meter Silber gewonnen und bist in der Mixed-Staffel mit Lea Scholz zu Gold gelaufen. Dabei habt ihr einen neuen FISU-Rekord aufgestellt. Wie hast du diese Erfolge erlebt?

Das war wirklich ein unglaubliches Gefühl. Das Team, das Umfeld und die Kulisse – alles das war bei den WUC richtig gut und hat für mich den Moment perfekt gemacht.

**Was bedeuten dir deine WUC-Erfolge im Rückblick?**

Zum einen waren sie ein großer Motivationschub, zum anderen haben sie einen super Abschluss der letzten Saison gebildet. Außerdem haben sie mir bestätigt, dass mein Training anschlägt und ich einen sehr guten gemeinsamen Weg mit meinem Trainer und dem Team gefunden habe.

**Was waren spezielle Momente abseits der Wettkämpfe, die du in Lake Placid erlebt hast?**

Ich erinnere mich gern an das Organisationsteam und die Volunteers, die alle super freundlich und zuvorkommend waren. Mit ihnen und vor allem mit den anderen studentischen Athletinnen und Athleten habe ich viele tolle Gespräche übers Studium, den Sport und viele andere Themen geführt. Das hat Spaß gemacht und uns verbunden. Auch die Location mit viel Schnee, schöner Landschaft und dem vereisten See war einmalig.

**Was unterscheidet die WUC von anderen internationalen Wettkämpfen?**

Organisatorisch und mit Blick aufs sportliche Niveau stehen sie anderen großen internationalen Wettkämpfen in nichts nach. Was für mich aber einen Unterschied gemacht hat, war der Zusammenhalt untereinander – auch länderübergreifend. Natürlich möchte jeder gewinnen, aber der internationale Sports- und Teamgeist waren deutlich spürbar, und das ist etwas ganz Besonderes.

**Highlights gab es für dich in den vergangenen zwölf Monaten sicherlich viele. Was**



Michael Roth und Lea Scholz brechen den FISU-Rekord



Glücklich über die WUC-Erfolge

waren deine schönsten Momente des Jahres? Dazu zählt auf jeden Fall die WUC! Die Anreise nach Lake Placid war eine echte Herausforderung, da unter anderem der Flug 28 Stunden Verspätung hatte. Gemeinsam mit meiner Teamkollegin Lea dann trotzdem alle Hürden zu meistern, super Rennen zu laufen und den FISU-Rekord zu brechen, war schon einmalig. Außerdem war der U23 Heimweltcup, bei dem meine Eltern zuschauen und anfeuern konnten, etwas ganz besonders, da Corona-bedingt kaum Besucher erlaubt waren. Weitere Highlights waren natürlich auch meine U23 Gesamtweltcup-Siege über 1.000m und 1.500m.

**Lea und du werdet bei den FISU Games im Januar erneut in Lake Placid starten. Welchen Stellenwert haben diese studentischen Wettkämpfe für dich?**

Sie haben einen hohen Stellenwert. Ich bin stolz, als Teil der Deutschen Studierenden-Nationalmannschaft meine Hochschule und mein Land repräsentieren zu dürfen.

**Wie bereitet ihr euch auf Lake Placid vor?**

Wir haben ein hartes Sommer-Training hinter uns gebracht, jetzt stehen viele Einheiten auf dem Eis und etliche Wettkämpfe an.

**Wie sieht derzeit eine Trainingswoche bei dir aus?**

Pro Woche absolviere ich ungefähr zehn bis zwölf Einheiten, bestehend aus Radtraining, Inlineskaten, Krafttraining und Eisstraining. Das bietet eine schöne Abwechslung.

**Das klingt sehr zeitintensiv. Welche Herausforderungen erlebst du dabei?**

Training, Regeneration, Studium und auch die Freundin und Familie unter einen Hut zu bekommen, sodass auch mal ein bisschen Zeit zum Entspannen bleibt, ist tatsächlich recht herausfordernd.

**Du studierst an der HTW Berlin, einer Partnerhochschule des Spitzensports, Wirtschaftswissenschaften. Wie gelingt dir die Vereinbarung von Studium und Spitzensport?**

Es ist nicht immer einfach, beides miteinander zu verbinden. Aber mit viel Fleiß und Anstrengung bekomme ich Studium und Sport unter einen Hut, ohne dass der eine Part den anderen negativ beeinflusst.

**Wie nimmst du das Projekt „Partnerhochschule des Spitzensports“ wahr?**

Für mich ist es eine sehr gute Kooperation. Ich treffe meistens auf sehr zuvorkommende Dozentinnen und Dozenten, die mir fast immer das Bestehen von Prüfungen ermöglichen möchten, indem sie mir bei Bedarf zum Beispiel gesonderte Prüfungstermine

anbieten. Auch die Mitarbeitenden im Hintergrund kümmern sich blendend um mich. So wird es mir unter anderem ermöglicht, das Studium über eine längere Zeit zu absolvieren und alle Module durch die bevorzugte Belegung ohne Probleme abzudecken.

**Was kannst du aus deinen Erfahrungen Leistungssportlerinnen und -sportlern, die jetzt anfangen zu studieren, mit auf den Weg geben?**

Sucht euch einen Studiengang, der euch begeistert und Motivation zum Nacharbeiten vom Stoff und Lernen in euch weckt! Dann schafft ihr auf jeden Fall die Verbindung von Studium und Spitzensport.

**Spitzensport ist nicht immer Rampenlicht und Großveranstaltung – wie gelingt es dir, dich Tag für Tag zum Training zu motivieren?**

Es ist die Leidenschaft zu dem Sport, die ich mit drei Jahren entdeckt habe und jetzt so richtig auslebe. Meine Eltern sind ehrenamtliche Trainer in meinem Heimatverein, meine Schwester hat es bis zu Olympia 2014 geschafft. Umso größer ist meine Motivation, ihr auch noch diesen Schritt nachzumachen.

**Was fasziniert dich am Eisschnelllauf?**

Die Geschwindigkeit, die Abwechslung im Training und die direkten Duelle sind für mich die perfekte Mischung.

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

Dass manche Tage manchmal mehr als 24 Stunden haben, dazu Gesundheit, damit ich meinen sportlichen Zielen nachgehen kann, und insgesamt mehr Zeit für Familie, Freude und meine Freundin.

**Vielen Dank für das Gespräch und viel Erfolg in Lake Placid!**

- Das Interview führte Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin

Fitnesspartner

MATRIX

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



VIRTUAL TRAINING CYCLE

# INDOOR CYCLING FÜR ALLE JEDERZEIT

Mit dem neuen Virtual Training Cycle können alle Trainierenden jetzt **echtes Indoor Cycling auf der Cardiofläche erleben – wann und wie sie wollen!**

Dabei bleiben sie mit exklusiven Programmen wie Sprint 8 Intervalltraining, Virtual Active und Target Training hoch motiviert und können sich

bei interaktiven On-Demand Cycling Kursen zusätzlich herausfordern.

Wer sich beim Workout lieber unterhalten lässt, streamt seine persönlichen Lieblingssongs, Filme oder Serien. Alles auf einem Cycle, das speziell für intensivste Trainingseinheiten entwickelt wurde.

  | [matrixfitness.eu](https://www.matrixfitness.eu)

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

## Studentisches Engagement: Wie läuft's in Ilmenau?

Anne Zerbst und Falk Matthes studieren an der TU Ilmenau im dritten Semester Biomedizintechnik und Maschinenbau. Beide machen nicht nur leidenschaftlich Acro Yoga, sondern engagieren sich seit Juni 2022 im Sportreferat. Im Interview sprechen sie unter anderem über ihr Ehrenamt, ihre Ziele und Herausforderungen.

**Falk und Anne, wie kam es zu eurem Engagement im Sportreferat? Was hat euch dafür qualifiziert?**

Falk: Das Sportangebot unserer Universität ist für ihre Größe sehr umfangreich, was mir während unserer Ersti-Woche aufgefallen ist. Vor allem war ich überrascht, dass Aikido und Parkour angeboten werden. Es hat mich schon immer gereizt, diese beiden Sportarten auszuprobieren, und nun praktiziere ich sie bereits das vierte Semester in Folge. Der Sport bietet für mich den benötigten Ausgleich zu der geistigen Arbeit, die im Studienalltag anfällt. Ich habe immer wieder festgestellt, wie gut es mir nach dem Sport geht und finde es wichtig, auch andere Studierende auf den positiven Aspekt aufmerksam zu machen. Da war das Engagement in einem Sportreferat naheliegend.

Anne: Unser Referat ist kein reines Sportreferat, sondern ein gemeinsames für Sport, Umwelt und Gesundheit. Ich habe bereits als studentische Assistenz im Projekt des Studentischen Gesundheitsmanagements an unserer Uni gearbeitet und wollte gerne weitere Ideen rund um die Gesundheitsförderung umsetzen.

**Welchen Stellenwert hat das Sportreferat im Studierendenrat und an der Uni?**



Anne Zerbst und Falk Matthes

Anne: Das Referat war während der Corona-Anfangsphase leider eine Weile unbesetzt und die wichtigsten Aufgaben wurden von anderen Referaten übernommen. Die Planung von Veranstaltungen, wie zum Beispiel dem Ersti-Sportfest, sind dabei in andere Referate übergegangen, worüber wir als Neulinge im Studierendenreferat erst mal ganz froh waren.

Falk: Der Hochschulsport wird hauptsächlich vom Universitätssportzentrum (USZ) der TU Ilmenau organisiert. Die Aufgabe unseres Referats liegt mehr darin, neue Ideen einzubringen und zu realisieren.

**Was sind eure konkreten Aufgaben?**

Anne: Als Teil des Studierendenrats ist unsere Hauptaufgabe natürlich die Vertretung der studentischen Interessen. Im Speziellen haben wir uns zum Ziel gesetzt, auch diejenigen Gruppen anzusprechen, die nicht

so sportbegeistert sind. Wir möchten ihnen den Spaß an der Bewegung bewusster zu machen.

**Wie arbeitet ihr mit dem Hochschulsport-Team zusammen?**

Falk: Es gibt monatliche Treffen mit dem Team der Hauptverantwortlichen des USZ und mit der AG „Sport und Gesundheit am Campus“. Weiterhin ist meine Teilnahme an den Sportkursen der direkteste Weg, um sowohl mit Übungsleitenden als auch mit Sportbegeisterten und Sportneulingen in Austausch zu treten. So bekomme ich oft Vorschläge für Events und einen umfangreicheren Einblick in die Sport- und Fitnessinteressen der Kursteilnehmenden.

Anne: Über meine Arbeit im Studentischen Gesundheitsmanagement bin ich in ständigem Kontakt mit dem USZ und werde über das Anstehende informiert.

## Infos zum Hochschulsport

### Hochschulsportleiterin:

Ulrike Reinhardt

**Zahl der Studierenden:** ca. 4.800

**Anzahl der Sportarten:** ca. 90

**Anzahl der Kurse:** ca. 140

**Anzahl der Übungsleitenden:** ca. 155

### Schwerpunkte des Hochschulsports:

Im Mittelpunkt stehen dabei der Ausgleich für die überwiegend psychischen Beanspruchungen im Studien- und Berufsalltag, das Vermitteln motorischer Vielseitigkeit sowie das Nutzen vielfältiger Kontakt- und Kommunikationsmöglichkeiten. Dies gilt für attraktive Angebote im Breitensport ebenso wie für die Durchführung von Wettkämpfen.

### Was waren besondere Highlights eurer bisherigen Tätigkeit im Sportreferat?

Falk: Das adh-Studierendenseminar „Eventisierung im Hochschulsport“ in Berlin war für uns sehr eindrucksvoll. Jetzt, da wir gelernt haben, wie wir das Thema optimal angehen, möchten wir in diesem Bereich noch viele Highlights für uns und andere schaffen.

### Habt ihr konkrete Ziele oder Ideen, die ihr perspektivisch umsetzen möchtet?

Anne: Es wäre toll, auch Veranstaltungen für Randsportarten auszurichten. So haben wir zum Beispiel das Ziel, in Zusammenarbeit mit anderen Vereinen ein Quidditch-Turnier zu organisieren. Das soll auch dabei helfen, neue Mitglieder für unser Referat zu finden, was im Moment unser wichtigstes Ziel ist. Vielleicht geht aus dem ein oder anderen Sportevent sogar ein beliebter Kurs hervor, wie das schon bei Völkerball oder Bogenschießen der Fall gewesen ist.



Anne Zerst und Falk Matthes beim Acro Yoga

### Was sind aus eurer Sicht wichtige Themen, mit denen sich der adh-Vorstand befassen sollte?

Falk: Für uns ist es durch die eher geringe Größe unserer Universität, gepaart mit der technischen Ausrichtung der Studiengänge, nicht sonderlich einfach, ehrenamtlich Engagierte im Sportbereich zu gewinnen. Ehrenamtliche Arbeit neben dem Studium ist für die meisten nicht attraktiv und zudem nur schwer realisierbar. Daher wäre es für uns hilfreich, wenn der adh-Vorstand Konzepte und Ideen zur Förderung ehrenamtlichen Engagements entwickelt und die Mitglieds-hochschulen in diesem Bereich unterstützt.

### Wie gelingt es euch, das Studium und das Engagement im Sportreferat unter einen Hut zu bekommen?

Anne: Das Engagement im Studierendenrat gibt mir etwas, das ich im Studienalltag eher weniger finde. Ich kann eigene Ideen einbringen und so das Leben an der Universität aktiv mitgestalten. Darauf möchte ich nicht mehr verzichten.

Falk: Die Auslastung durch die Arbeit in unserem Referat motiviert mich dazu, mehr zu leisten. Mir fällt es außerdem leicht, mit dem

USZ und den Sportinteressierten in Kontakt zu bleiben, da ich meine Freizeit größtenteils in den Sportkursen verbringe.

### Was habt ihr bisher durch eure ehrenamtliche Tätigkeit gelernt, was euch fürs Berufsleben wichtig erscheint?

Anne: Wir sind noch nicht lange im Bereich Hochschulsport tätig. Fertigkeiten wie Organisationstalent und Teamfähigkeit werden uns aber sicher auch im späteren Berufsleben weiterhelfen.

Falk: Mir hat vor allem die Teilnahme am Hochschulsport klar gemacht, was für einen immens positiven Einfluss der Sport auf mich hat. Man hört ja immer mal wieder, dass Sport dabei hilft, den Kopf frei zu bekommen. Allerdings konnte ich das erst nachvollziehen, als ich selbst anfang, nach den Seminaren zum Sport zu gehen. Doch das aller Wichtigste dabei ist für mich die Stressbewältigung und dass die im Berufsleben von Nutzen ist, steht außer Frage.

### Anne und Falk, vielen Dank für das Gespräch!

- Das Interview führte Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin



# BILDUNGS- PROGRAMM

## Seminare Workshops



## Mentoring Netzwerke

### Klick rein!

Facebook  
hochschulsportverband

Twitter  
adhGER

Instagram  
adh.de

Youtube  
Hochschulsportkanal

**adh.de**

### Seminare und Workshops

**Eventformate im Hochschulsport  
Studierendenseminar**  
14./15. Oktober 2022 | HU Berlin

**Schritt für Schritt zur Hochschulsportmarke**  
08. November 2022 | online

**Steuerrechtliche Fragen**  
19. Januar 2023 | online

**Führen – Kommunizieren – Gestalten  
Modul 2 | Wirkungsvoll kommunizieren**  
23./24. Januar | Uni Kassel

### Netzwerktreffen

**Netzwerktreffen Nachhaltigkeit  
Nachhaltige Hochschulsport-Events**  
30./31. März | Uni Potsdam

### Außerdem geplant

#### Seminare

**Energiekrise im Hochschulsport**

**Schlüsselkompetenzen (ECTS)  
im und durch den Hochschulsport**

#### Netzwerktreffen

**Netzwerktreffen Gesundheitsförderung  
Strategien in der Gesundheitsförderung**

#### Gesundheitspartner



Infos zu Qualifizierungsangeboten  
für Übungsleitende finden Sie auf  
adh.de

Änderungen vorbehalten!  
Alle Infos und Termine auf adh.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

sowie



 Geöffneter Standort



Offizieller  
Hotelpartner  
des adh

Wer woanders schläft,  
ist selber schuld.

#Lieblingshotel finden auf [premierinn.de](https://premierinn.de)

Mit dem Buchungscode adh22 direkt buchen: 069 244 330 431\*

\* exklusiven Partnerrabatt sichern, nur telefonisch buchbar:  
Mo-Fr 8-19 Uhr und an Feiertagen 10-16 Uhr  
In allen auf der Karte abgebildeten Städten eröffnet bis Ende 2022 mindestens ein Premier Inn Hotel.

**Premier Inn** 