



HOCCHSCHULSPORT



WUC-Ausblick

Studienzufriedenheit

Studierendengesundheit

11 2018



DHM
DHP



adh-Open
adh-Trophy

Klick rein!

adh.de

Facebook
hochschulsportverband

Twitter
@adhGER

Video
Hochschulsport.TV

Instagram
adh.de

Gefördert durch:
 Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat
 Auswärtiges Amt
 aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages.

WETTKAMPF- PROGRAMM

adh-Open American Football
28./29.04.2018
KIT Karlsruhe

DHM Karate
28.04.2018
TU Darmstadt

DHM Trampolinturnen
28.04.2018
Uni Stuttgart

DHP Volleyball (Mixed)
05.05.2018
HS RheinMain/Rüsselsheim

adh-Open Duathlon
06.05.2018
Uni Jena

DHM Marathon & Halbmarathon
06.05.2018
Uni Mainz

DHM Leichtathletik
10.05.2018
PH Schwäbisch Gmünd

DHM Orientierungslauf
12./13.05.2018
Uni Passau

DHM Schwimmen
18.-20.05.2018
Uni Würzburg

DHM Badminton
18.-21.05.2018
Uni Paderborn

adh-Open Wellenreiten
19.-26.05.2018
HS Darmstadt/Seignosse (F)

DHM Boxen
25.-27.05.2018
Uni Potsdam

DHM Mountainbike Enduro
02./03.06.2018
TU Dresden/Breitenbrunn

DHM Bogenschießen
08.-10.06.2018
HS Anhalt/Köthen

DHM Futsal (Männer)
09./10.06.2018
Uni Kiel

DHM Fechten (Team)
09./10.06.2018
Uni Tübingen

DHM Fußball (Frauen/Großfeld)
09./10.06.2018
Uni Würzburg

adh-Open Floorball
16./17.06.2018
Uni Göttingen

DHM Golf
16./17.06.2018
HS RheinMain/Idstein

DHM Ultimate Frisbee
23./24.06.2018
Uni Kiel

DHM Beachvolleyball
25.-27.06.2018
Uni Bayreuth

adh-Open Beachsoccer
28.06.2018
Uni Bayreuth

adh-Open Bouldern
30.06.2018
Uni Tübingen

adh-Open Flagfootball
30.06./01.07.2018
Uni Trier

DHM Basketball (Endrunde Frauen/Männer)
30.06./01.07.2018
Uni Göttingen

DHM Handball (Endrunde Frauen/Männer)
30.06./01.07.2018
Uni Erlangen-Nürnberg/Erlangen

DHM Volleyball (Endrunde Frauen)
30.06./01.07.2018
Uni Bayreuth

DHM Fußball (Frauen/Kleinfeld)
30.06./01.07.2018
HS RheinMain/Wiesbaden

DHP Fußball (Männer)
30.06./01.07.2018
HS Rosenheim/Burghausen

DHP Handball (Mixed)
30.06./01.07.2018
Uni Ulm

DHM Hockey (Feld)
06./07.07.2018
HS Ruhr-West/Mühlheim

DHM Rudern
06.-08.07.2018
Uni Potsdam/Beetzsee

adh-Trophy Segeln
20.-22.07.2018
Uni Hamburg

DHM Triathlon
19.08.2018
Uni Duisburg-Essen/Essen

DHM Mountainbike (Marathon)
15.09.2018
Uni Paderborn/Titmaringshausen

DHM Sportschießen (Kugel)
21.-23.09.2018
UniBw München

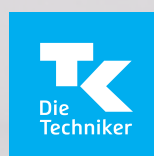
DHM Rennrad
07.10.2018
Uni Paderborn/Bad Driburg

Außerdem geplant:

DHM Fußball (Männer/Endrunde)
DHM Tennis (Team/Endrunde)
DHM Tischtennis (Team/Endrunde)
DHM Volleyball (Männer/Endrunde)

Alle Veranstaltungen unter Vorbehalt!
Weitere Infos und aktuelle
Termine auf adh.de

Gesundheitspartner



Offizieller Ball-Partner



Herausgeber

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

ISSN-Nummer

1869-4500

Redaktion und Gestaltung

Julia Frasch
frasch@adh.de
Telefon +49 6071 2086-13

Fotos

adh-Archiv
Adobe Stock/chilly, Robert Kneschke
Davis/Fotolia
Arndt Falter
FISU
Alexander Vogel
Bernd Wannenmacher

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 45.
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

WUC Beachvolleyball 2018 in München	4
Die Gillette Uni-Liga	7
Das Deutsche Olympische Jugendlager in Pyeongchang	8
Herkules 2.0 – Erfolgreiche digitale Transformationen	10
Bildung 4.0 – Perspektiven für die Duale Karriere an der SRH	11

marketing

Neuigkeiten des adh-Fitnesspartners Matrix auf der FIBO	12
---	----

gesundheitsförderung

Studierendengesundheit im Fokus der Hochschulen	14
---	----

bildung

Erhöhte Studienzufriedenheit durch sportliche Aktivität	16
---	----

wettkampf

Tobias Simon: Wintersport und Studium perfekt kombiniert	20
Medaillenträume bei Studierenden-Weltmeisterschaften 2018	22

studentisch

Studentisches Engagement im Hochschulsport – Wie läuft's in Konstanz?	25
---	----

Partner des Hochschulsports

Gesundheitspartner

Fitnesspartner

SPORT-THIEME®



MATRIX

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Studi-WM BEACHVOLLEYBALL 9. - 13. Juli 2018

Olympiapark München
neben der BMW-Welt

Eintritt
frei!

wucbeachvolley



Im Rahmen des 150-jährigen Jubiläums der Technischen Universität München (TUM) findet vom 9. bis 13. Juli 2018 die FISU Studierenden-Weltmeisterschaft Beachvolleyball (WUBC) in München statt. 32 Männer- und Frauenteam kämpfen auf der TUM-Beachanlage im Olympiapark um die Titel.

Internationale Top-Teams am Start

Für zahlreiche Talente der internationalen Beachvolleyball-Szene bedeutet die WUC eine wichtige Station auf dem Weg in die sportliche Weltelite. Teams aller Kontinente haben sich für die WUBC registriert und der Meldestand ist deutlich höher als bei den letzten Veranstaltungen. Angekündigt haben sich unter anderem die führenden Beachvolleyball-Nationen Polen, Österreich, Schweiz und USA. Außerdem gehen die Siegnationen der letzten WUC Beachvolleyball, die 2016 in Estland stattfand, in München an den Start.

Deutschland wird als Gastgeberland mit jeweils zwei Männer- und Frauenteam aus den deutschen Nachwuchsnationalmannschaften vertreten sein. Welche Spielerinnen und Spieler für Deutschland aufschlagen werden, steht Anfang Juni fest. „Ein Kriterium für die Nominierung ist die Kadernzugehörigkeit im U23-Bereich“, erläutert adh-Disziplinchef Manuel Lohmann. „Vor diesem Hintergrund wählt der Nachwuchs-Bundestrainer Jörg Ahmann die Sportlerinnen und Sportler aus. Die Aktiven werden dann in Abstimmung mit dem Bereich Leistungssport im DOSB vom adh-Vorstand nominiert. Die Teams bereiten sich in Lehrgängen intensiv auf die WUBC vor. Natürlich möchten wir vor heimischem Publikum um die Medaillen spielen“, so Lohmann.

Beste Rahmenbedingungen für sportliche Höchstleistungen bietet die im letzten

Sommer eröffnete TUM-Beachvolleyballanlage. „Auf die rund 200 Sportlerinnen und Sportler wartet mit der größten und modernsten Beachvolleyball-Anlage Bayerns eine Top-Location im Olympiapark“, erläutert der Münchner Hochschulsport-Leiter und Vizepräsident des Organisationskomitees, Michael Hahn. Er stellt mit seinem Team vor Ort die Weichen für das Großevent.

For Students by Students

Großen Wert legt das Organisationskomitee auf die Konzeption und Durchführung der WUBC gemäß des Mottos „For Students by Students“. Studierende der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften wirken in verschiedenen Seminaren an der Gestaltung des Events mit. Außerdem engagieren sich über 70 freiwillige Helferinnen und Helfer ehrenamtlich für die WUBC. Der Großteil von ihnen studiert ebenso an der TUM. Die Arbeitsfelder der Volunteers reichen von der Betreuung der Delegationen über die Pressearbeit bis hin zu sportfachlichen und protokollarischen Aufgaben.

Für die Betreuung der Volunteers während des Veranstaltungszeitraums sind Nina Schels (stud. Mitarbeiterin beim Zentralen Hochschulsport TUM), Juliane Bötel (Uni Hamburg) und Kirsten Stegemann (FU Berlin) verantwortlich. „Bei der WUBC sollen die Volunteers die Kompetenzen, die sie im Studium erlernt haben, in der Praxis anwenden und vertiefen. Daher ist es besonders wichtig, dass die Einsatzbereiche unser ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer hundertprozentig zu ihren Qualifikationen und Interessen passen“, so Juliane Bötel.

Studierende aus München, aus ganz Deutschland und aus dem Ausland freuen sich schon heute auf ihren Einsatz bei der WUBC. So auch die Lüneburger Lehramtsstudentin Lina Rüterbories, die vor Kurzem die Zusage für ihren WUBC-Einsatz erhalten

Tag	Uhrzeit	Event
Sonntag, 8. Juli	19.00 - 20.00 Uhr	Eröffnungsfeier
Montag, 9. Juli	9.00 - 19.00 Uhr	Gruppenspiele
Dienstag, 10. Juli	9.00 - 19.00 Uhr	Gruppenspiele
Mittwoch, 11. Juli	9.00 - 19.00 Uhr	Hauptfeld
Donnerstag, 12. Juli	9.00 - 18.00 Uhr	Hauptfeld
Freitag, 13. Juli	10.00 - 17.00 Uhr	Finalspiele
	15.00	Finale Damen
	16.00	Finale Herren
	dann	Siegerehrung
		Abschlussfeier

Das WUBC-Programm im Überblick

Kultur und Kommunikation

Abgerundet wird die WUBC von einem abwechslungsreichen kulturellen Rahmenprogramm. Hier gilt es, den Sportlerinnen, Sportlern und Gästen aus aller Welt sowie den Volunteers die Möglichkeit zu geben, München als „Weltstadt mit Herz“ kennenzulernen und den interkulturellen Austausch zu fördern. Gelegenheit dazu bieten unter anderem die WUBC-Eröffnungsfeier, ein Empfang der Stadt München im Rathaus, der „Bayerische Abend“ und die WUBC-Players' Night. Auf die Zuschauerinnen und Zuschauer warten vielfältige Mitmach-Angebote. Sie sorgen abseits der Spielfelder für jede Menge Spannung und Spaß.

Alle Infos zur WUBC gibt es auf der Website wucbeachvolley2018.de sowie auf Facebook und Instagram [@wucbeachvolley2018](https://www.instagram.com/wucbeachvolley2018).

- Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin

hat. „Ich arbeite als Event- und Wettkampforganisatorin im Hochschulsport Lüneburg. Nachdem ich vom WUBC-Volunteerprogramm erfahren hatte, habe ich mich sofort beworben. Ich kenne die Planung und Durchführung von Wettkampfveranstaltungen auf lokaler und nationaler Ebene. Bei der WUBC habe ich jetzt die Chance, zum

Gelingen einer internationalen Spitzensportveranstaltung beizutragen. Ich möchte Praxiserfahrungen in der Durchführung eines hochprofessionellen Events sammeln. Ich freue mich auf die Arbeit in einem motivierten Team, in dem alle für die Organisation von sportlichen Großevents brennen wie ich“, so Lina Rüterbories.

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband




Bei Fragen steht Ihnen das Team der
Be Happy Group gerne zur Verfügung.
Tel.: +49 6151 177429-0
E-Mail: hochschule@behappy.de



USA-Games-Kollektion 2018: Jetzt bestellen!
adh-shop.de/eug-2018

be happy group

Die Gillette Uni-Liga: Eine Erfolgsgeschichte geht weiter



Die Uni-Liga ist seit 13 Jahren ein fester Bestandteil des studentischen Hochschullebens. Als Projektpartner entwickelt der adh seit dem Jahr 2008 gemeinsam mit der Gillette Uni-Liga die Konzeption weiter, um möglichst vielen Hochschulen den Zugang zur Uni-Liga zu ermöglichen. In diesem Sommer werden 10.000 Aktive an 22 Standorten ihre Meister küren.

„So richtig Worte hat man noch nicht. Es ist einfach geil!“ Was wie ein Zitat nach einem gewonnenen Weltmeisterschaftsfinale klingt, ist in diesem Fall das Statement eines Kleinfeldfußballspielers, der soeben die nationale Uni-Liga gewonnen hat – aufgenommen bei der Gillette Königsklasse im Sommer 2017. Ähnliche Reaktionen sind auch in diesem Jahr zu erwarten, denn ab April 2018 geht es für viele Studierende in die neue Saison. Wieder dabei sind Gillette als Namensgeber und ihr Markenbotschafter Thomas Müller als Gesicht der Liga.

Mehr als 10.000 Aktive

Die Uni-Liga, die 2005 durch Gründer Christoph Köchy ihren Ursprung in der Universitätsstadt Göttingen fand und sich in den letzten 13 Jahren zu einem festen Bestandteil des studentischen Hochschulsportlebens entwickelte, wird allein im Sommersemester in 22 Standorten mit mehr als 10.000 Spielerinnen und Spielern ausgetragen. Insgesamt wird in diesem Jahr an mehr als 300 Spieldagen Kleinfeldfußball gespielt – Höchstwert seit Gründung der Liga! Im Vordergrund des Projekts, das in diesem Jahr gemeinschaftlich zwischen der Amilla Marketing GmbH und dem adh durchgeführt wird, stehen der Spaß und das soziale Miteinander. Für die

besten Teams der Uni-Liga wartet zudem wieder das absolute Highlight der Saison: In der Gillette Uni-Liga Königsklasse wird am 29. Juni 2018 in Braunschweig der bundesweite Meister ermittelt.

Vorfreude auf die Saison

Durch die erfolgreiche Zusammenarbeit in der Vergangenheit ist die Vorfreude auf die neue Saison bei allen Beteiligten groß, wie zum Beispiel bei Thomas Müller: „Es ist mir eine große Ehre und Freude, nun schon seit drei Jahren Teil der Gillette Uni-Liga zu sein. Für die kommende Spielzeit wünsche ich allen Teams eine erfolgreiche Saison mit spannenden Spielen, schönen Erlebnissen, präzisen Torschüssen und ganz viel Spaß, denn der steht wie jedes Jahr im Vordergrund!“ Auch adh-Vorstandsmitglied David Storek, Uni Lüneburg, blickt zuversichtlich auf die Saison: „Die Uni-Liga gehört an vielen Standorten fest zum Hochschulsportleben. Wir freuen uns, weiterhin Teil des

Projekts zu sein und hoffen, dass wir durch weitere Liga-Standorte die Konzeption kontinuierlich weiterentwickeln können.“

Ligabeginn ist Anfang des Sommersemesters. Projektleiter Marc Müller weiß: „Die meisten Teams sind so heiß auf die neue Saison, dass sie lieber heute als morgen starten möchten. Uns geht es genauso! Wir haben wieder einige Highlights geplant, wie den Gillette Gameday, bei dem das Livestreaming Einzug in die Uni-Liga erhält.“ Die Gillette Uni-Liga wird dank des Engagements aller Organisatoren, Fans und Gillette zu einem Höhepunkt im Hochschulsportkalender. Dabei bildet sie den perfekten Startschuss in das WM-Jahr 2018.

Alle Infos zur Liga gibt es auf: uni-liga.de und adh.de/projekte/uni-liga

- Marc Müller, Projektleiter Gillette Uni-Liga
- Sebastian Jochum, Geschäftsführer HSM



Thomas Müller und die lokalen Organisatoren der Gillette Uni-Liga

Das Deutsche Olympische Jugendlager in Pyeongchang



Moritz Belmann (links) mit Teilnehmenden des Deutschen Olympischen Jugendlagers

Anlässlich der Olympischen Winterspiele 2018 organisierten die Deutsche Olympische Akademie und die Deutsche Sportjugend das Deutsche Olympische Jugendlager (DOJL) in Pyeongchang. Moritz Belmann, Student der HS Darmstadt, Vertreter im adh-Länderrat und Mitglied der EUSA Student Commission, berichtet als Mitglied des Leitungsteams von seinen Eindrücken und Erlebnissen vor Ort.

Das Deutsche Olympische Jugendlager ermöglicht es erfolgreichen und sozial engagierte Sportlerinnen und Sportlern aus dem Nachwuchsbereich, olympische Atmosphäre hautnah zu erfahren. Die 16- bis 19-jährigen Jugendlichen erleben während der Spiele ein buntes olympisches Programm aus Sport, Kultur und Bildung, das sie für ihr weiteres Engagement motiviert. Das Programm umfasst Besuche von Wettkämpfen

und sportliche Aktivitäten, Dialogforen und Diskussionsrunden, Workshops und kulturellen Aktivitäten sowie interkulturellen Austausch – unter der Betreuung eines erfahrenen Leitungsteams.

Diskussionen mit Politik und Sport

Ein besonderer Höhepunkt für die Teilnehmenden des Jugendlagers 2018 war der Besuch des Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier und seiner Frau im Deutschen Haus. Das deutsche Staatsoberhaupt nahm sich Zeit für die jungen Sportlerinnen und Sportler. In kleinen Gesprächsrunden diskutierte er mit ihnen Fragestellungen zum deutschen Sportsystem. Dabei unterstrich der Bundespräsident die Bedeutung des Ehrenamts im Sport und in der Gesellschaft. Während der zwei Wochen nutzten weitere Politiker und Präsidiumsmitglieder

des Deutschen Olympischen Sportbundes die Möglichkeit, mit den Jugendlichen zu sprechen. Mittelpunkt dieser Gespräche war vor allem die Vereinbarkeit von Ausbildung und Spitzensport. Durch die Zentralisierung, die durch die Spitzensportreform vorangetrieben wird, ergeben sich für die jungen Aktiven neue Herausforderungen, auch im Hinblick auf die Duale Karriere. Durch die Zusammenlegung von Stützpunkten ist die Auswahl von möglichen Standorten und Studiengängen kleiner geworden. Die Aktiven müssen eventuell Abstriche machen beim Sport oder der Auswahl des Studiengangs. Die Politiker versprochen unterdessen eine Verbesserung der Situation. Es sei ein großes Ziel, Spitzensport und Ausbildung noch besser zu verbinden.

Ein weiteres Gesprächsthema war die Rolle der Olympischen Spiele unter Berücksichtigung der Agenda 2020. Während des Seminarprogramms erhielten die Teilnehmenden einen Überblick über die aktuellen Entwicklungen und erarbeiteten eigene Vorstellungen für Olympia der Zukunft. Die Teilnehmenden waren sich einig, dass reformierte Olympische Spiele, die auf Nachhaltigkeit, Umweltschutz und soziale Standards achten, ein hohes Gut sind und hoffentlich bald auch wieder in Deutschland stattfinden.

Einblicke ins Olympische Dorf

Abseits der Treffen mit den Politikern und Funktionären war es sehr beeindruckend, Einblicke in den Olympia-Alltag der Sportlerinnen und Sportler zu erhalten. Bei einem Besuch im Olympischen Dorf blieb vor allem der Speisesaal, in dem die Aktiven unterschiedlicher Sportarten und Nationalitäten beim gemeinsamen Essen ins Gespräch kamen, im Gedächtnis.

Doping-Prävention

Die Teilnehmenden nutzten außerdem die Gelegenheit, die Welt-Anti-Doping Agentur

WADA im Olympischen Dorf zu besuchen. Doping-Prävention bildete einen wichtigen Bestandteil des Seminarprogramms. Gemeinsam diskutierten die jungen Sportlerinnen und Sportler die Rolle von Nahrungsergänzungsmitteln, die Entwicklung einer Dopingmentalität und natürlich die aktuelle Situation der sogenannten „Olympischen Athleten aus Russland“. Vor allem die Dopingfälle dieser Sportlerinnen und Sportler während der Spiele sorgten für Diskussionen in der Gruppe. Der Deutschen Olympischen Akademie und der Deutschen Sportjugend ist der Kampf für sauberen Sport ein zentrales Anliegen. Deshalb wurden die Jugendlichen ermutigt, an der Ausbildung zum Anti-Doping Juniorbotschafter der Deutschen Sportjugend teilzunehmen.

Deutsche und koreanische Lebenswelten

Darüber hinaus erhielten die Teilnehmenden tiefe Einblicke in die koreanische Kultur. Aufgrund einer Kooperation mit dem Goethe-Institut in Seoul und der Stadt Gangneung hatten die deutschen Jugendlichen die Möglichkeit, an einem Austausch-

programm mit koreanischen Jugendlichen teilzunehmen. Es war beeindruckend zu sehen, wie stark sich die deutsche und koreanische Lebensweise unterscheiden. Der wohl größte Unterschied in den beiden Kulturen ist der Leistungsgedanke. Auch wenn in Deutschland ähnliche Tendenzen festzustellen sind, steht in Südkorea die Leistung absolut im Mittelpunkt des Lebens. So verbringen koreanische Jugendliche rund zwölf Stunden ihres Tages in der Schule. Doch nach dem Unterricht geht es noch nicht nach Hause. Es warten Zusatzkurse auf die Jugendlichen. Musik, Sport, Programmieren und Sprachen stehen häufig von 20 bis 23 Uhr auf dem Programm. Dieser Drill, der von der koreanischen Gesellschaft eingefordert wird, hat deutliche Auswirkungen auf den Alltag. Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme sieht man selten. Eine Ellbogenmentalität hat sich in diesem Land durchgesetzt. Der Grund dafür ist die eigene Geschichte. Nach dem Ende der Kampfhandlungen des Koreakriegs war Südkorea eines der ärmsten Länder der Welt. In den vergangenen Jahrzehnten gelang der Aufstieg. Damit verbunden entstand eine Leistungsgesell-

schaft, die normale asiatische „Standards“ noch einmal übersteigt. So sagten auch die Teilnehmenden des Jugendlagers am Ende der Reise, dass sie froh seien, in Deutschland aufzuwachsen und gewisse Freiheiten zu genießen.

Erlebte Grenzen

Der kulturelle und politische Höhepunkt des Deutschen Olympischen Jugendlagers war der Besuch in der demilitarisierten Zone zwischen Nord- und Südkorea. Ich bin 1991 geboren und habe die deutsche Teilung nur im Geschichtsunterricht erlebt. Mauern und Grenzen in Europa sind mir fremd. Es war unglaublich, die Grenze, die Strukturen und die Propaganda auf der nord- und südkoreanischen Seite zu sehen. Die koreanischen Baracken sind dabei skurriles und beeindruckendes Zeugnis der Absurdität. Drei blaue und zwei graue Baracken liegen an einer Straße. In ihnen stehen Tische und Stühle. Die Baracken haben zwei gegenüberliegende Türen. Auf den Tischen sind Mikrofone installiert. Ihre Positionierung gibt exakt die Grenze zwischen Nord- und Südkorea wieder. Die Baracken wurden nur dafür gebaut, um Gespräche zwischen Nord- und Südkorea zu ermöglichen, ohne einen Grenzübertritt zu erzwingen. Während die deutschen Sportlerinnen und Sportler immer wieder vom Süden in den Norden und zurück gingen, achtete der amerikanische Soldat, der die Gruppe durch die Zone führte, penibel darauf, die Grenze nicht zu übertreten. Es war eine irrealen Atmosphäre.

Im Rahmen des Deutschen Olympischen Jugendlagers erlebte ich eine beeindruckende Zeit in Korea. Es war sehr interessant, in diesen Teil der Welt zu blicken und gemeinsam mit den deutschen Nachwuchssportlerinnen und -sportlern besondere Einblicke in die Olympischen Spiele zu erhalten.

■ Moritz Belmann,
Hochschule Darmstadt



Besuch der demilitarisierten Zone zwischen Nord- und Südkorea

Herkules 2.0 – Erfolgreiche digitale Transformationen

Die Digitalisierung stellt für Organisationen eine wahre Herkulesaufgabe dar. Denn sie macht Veränderungen gleich auf mehreren Ebenen notwendig und erfordert zudem den Aufbau neuartiger Kompetenzen. Prof. Dr. Till Mettig, SRH Fernhochschule – The Mobile University, erläutert in seinem Beitrag, welche Herausforderungen digitale Transformationen mit sich bringen und wie sie sich erfolgreich gestalten lassen.

Die digitale Transformation ist in aller Munde und wird von vielen Unternehmen als große Herausforderung empfunden. Die Tatsache, dass es bislang an Beispielen für erfolgreiche digitale Transformationen ebenso mangelt wie an bewährten Erfolgsrezepten wie solche Prozesse zu gestalten sind, lässt den Respekt vor solchen digitalen Transformationen noch einmal zunehmen. Man könnte deshalb argumentieren, dass digitale Transformationen so etwas wie eine moderne Ausgabe der Prüfungen des Herkules darstellten. Und wenn wir uns für einen Augenblick auf diese Sichtweise einlassen, so stellen sich eine Reihe von Fragen: Was macht digitale Transformationen zu einer solchen Herkulesaufgabe? Welche Kompetenzen benötigt ein moderner Herkules, ein Herkules 2.0, um diese Herausforderungen zu bestehen? Und auf welche Weise kann er diese Fähigkeiten erwerben?

Herausforderungen digitaler Transformationen

Zum Ersten bedeutet Digitalisierung eine Digitalisierung der Prozesse und Produkte. Dafür müssen Organisationen die notwendigen Voraussetzungen schaffen: Leistungsfähige und flexible IT-Systemlandschaften,

entsprechend qualifizierte Mitarbeitende sowie angemessene Strukturen und Prozesse. Das bisherige Geschäftsmodell nur 1:1 in eine digitale Form zu übersetzen, ist dabei jedoch wenig erfolgversprechend, gelten doch in einer digitalen Ökonomie grundlegend andere Gesetzmäßigkeiten als in einer analogen. Die zweite große Herausforderung besteht für Organisationen deshalb darin, eine überzeugende digitale Vision zu entwickeln. Eine solche digitale Vision muss die Frage beantworten, welches Problem ihrer Kunden eine Organisation mit Hilfe digitaler Technologien besser lösen möchte, als andere Anbieter auf dem Markt. Doch damit nicht genug: Digitale Transformationen erfordern drittens, dass Organisationen die Logik ändern, nach der sie ihr Geschäft steuern. Erschwert wird ein solcher Logikwechsel aber nun durch die vierte Herausforderung: Indem sich der Übergang von einem nicht-digitalen zu einem digitalen Geschäftsmodell in der Regel schrittweise vollzieht, müssen Organisationen in dieser Übergangsphase nach zwei Logiken gesteuert werden, die sich grundlegend unterscheiden. Das Management muss deshalb ganz neue Formen der Steuerung entwickeln, um einen „Blindflug“ zu vermeiden.

Digitale Transformation erfolgreich gestalten

Die Digitalisierung macht einen Wandel auf gleich mehreren Ebenen erforderlich: Erstens auf der Ebene der Prozesse, der IT-Systeme, Mitarbeitendenqualifikationen und Organisationsstrukturen, zweitens auf der Ebene der Planung und Steuerung sowie drittens auf der Ebene der Kultur und der Kompetenzen. Die für die Transformation benötigten Kompetenzen sollen im Folgenden

als Meta-Kompetenzen bezeichnet werden. Sie begründen die Fähigkeit von Organisationen, etablierte Denk- und Verhaltensweisen sowie Strukturen aufzubrechen und die Mitglieder der Organisation für notwendige Veränderungen zu begeistern.

Welche Kompetenzen benötigen Organisationen?

Für die Veränderungen auf der ersten und zweiten Ebene werden vor allem ein effektives Projektmanagement sowie ein gutes Change-Management benötigt, um Digitalisierungsinitiativen erfolgreich umsetzen und die Bereitschaft der Mitarbeitenden zum Wandel gewinnen zu können. Darüber hinaus erfordert eine digitale Transformation von den Beteiligten eine außerordentliche Neugierde auf die neue digitale Welt und ihre Möglichkeiten sowie die Bereitschaft, kontinuierlich zu lernen. Hierbei kommt dem Erwerb grundlegender Kenntnisse der technologischen Grundlagen der Digitalisierung eine besondere Bedeutung zu. Weiterhin müssen Organisationen die Fähigkeit entwickeln, auch bisherige Erfolgsrezepte kritisch infrage zu stellen und Altes zu verlernen. Zudem müssen sie bereit sein, ohne jegliche Sentimentalität das bisherige Geschäftsmodell aufzugeben, wenn es sich nicht mehr trägt. Und schließlich erfordert die Transformation Ausdauer, Kraft, Mut und Risikobereitschaft – gepaart mit Freude am Ausprobieren.

Es stellt sich deshalb die Frage, wie Organisationen diese Meta-Kompetenzen erwerben können. Zum ersten ist hier ein „klassischer“ Erwerb von Wissen über die technologischen Grundlagen sowie die Gesetzmäßigkeiten der digitalen Ökonomie erforderlich. Dieses Lernen sollte dabei – ganz im Sinne einer Bildung 4.0 – orts- und zeitunabhängig und eng im jeweiligen Anwendungskontext erfolgen. Ergänzt werden muss dieser Wissenserwerb jedoch um erfahrungsbasiertes Lernen, das vor al-

lem in Form von „Test & Learn“-Initiativen stattfindet und durch eine Vielzahl von digitalen Initiativen ermöglicht wird. Zum Dritten unterstützt ein aktiver Austausch mit (externen) Digitalisierungsexpertinnen und -experten das Aufbrechen alter Denk- und Verhaltensweisen und somit den Erwerb der benötigten Meta-Kompetenzen. Digitale Transformationen sind und bleiben Aufgaben für einen Herkules 2.0. Sie stellen zugleich aber auch eine großartige Chance dar, Neues lernen und neue Wege beschreiben zu dürfen.

■ Prof. Dr. Till Mettig,

SRH Fernhochschule – The Mobile University



Nicole Rolser profitierte als SRH-Studentin vom Konzept der digitalen Bildung

Bildung 4.0 – Perspektiven für die Duale Karriere

Welche Rolle digitale Transformation für die Vereinbarkeit von Studium und Spitzensport spielen kann, zeigt sich am Beispiel der SRH Fernhochschule – The Mobile University. Ihr Konzept einer orts- und zeitunabhängigen und damit einer mobilen und digitalen Bildung bietet größtmögliche Flexibilität und lässt sich optimal an jede spezifische Lebenssituation anpassen. Als Partnerhochschule des Spitzensports bietet die SRH Fernhochschule mit ihrem Fernstudienmodell optimale Bedingungen für eine gelungene Duale Karriere.

Wie diese Bedingungen an der SRH Fernhochschule gestaltet sind, weiß Nicole Rolser, Profisportlerin und Absolventin der Mobile University aus eigener Erfahrung: „Durch das sehr flexible Studienangebot der SRH Fernhochschule war es mir möglich,

meine sportliche Karriere mit einem Studium optimal zu verbinden. Ich war örtlich ungebunden und konnte sogar die Prüfungen problemlos im Ausland absolvieren. Dadurch hatte ich die Möglichkeit, zweieinhalb Jahre in England Fußball zu spielen, ohne mein Studium unterbrechen zu müssen. Die Dozentinnen und Dozenten haben mich in jeder Lage unterstützt und standen für Fragen immer bereit“, so Nicole Rolser.

Das Bachelor-Studium Sportmanagement eignet sich zum Beispiel ideal für Aktive und Sportbegeisterte, die eine Karriere im Sportbereich anstreben. Der Studiengang bereitet dank der sportwissenschaftlichen und -ökonomischen Inhalte auf die vielfältigen Tätigkeitsfelder im Sportsegment vor. Ob in der Marketingabteilung eines Sportartikelherstellers, als Referentin oder Referent im Sportverein oder als Leitung eines Sport-

stützpunkts eröffnet das Studium Sportmanagement, besonders durch die integrierte Vereinsmanager C-Lizenz, vielfältige Möglichkeiten.

Dass sich spitzensportliches Engagement und eine akademische Ausbildung erfolgreich verbinden lassen, belegen aktuell knapp 70 Spitzensportlerinnen und -sportler, die an der SRH Fernhochschule studieren. Sie haben dank des innovativen Studienkonzepts die Möglichkeit, Zeitpunkt und Form der Prüfung entsprechend ihren sportlichen Anforderungen abzustimmen. Konkret heißt das: Prüfungsabnahmen sind in Trainingscamps im Ausland möglich, individuelle Urlaubssemester können für Wettkämpfe und Meisterschaften genommen werden. Bildung 4.0 bietet also für viele eine Perspektive, um sich neben Beruf, Ausbildung, Handicap, Familie oder eben Leistungssport weiter zu qualifizieren.

■ Amelie Möller, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, SRH Fernhochschule – The Mobile University

Neuheiten des adh-Fitnesspartners Matrix auf der FIBO



CXP-Indoor-Cycle mit präziser Leistungsmessung

Die FIBO in Köln ist die internationale Leitmesse für Fitness, Wellness und Gesundheit. Der Fitnessgerätehersteller Matrix zählt wie jedes Jahr zu den mehr als 1.000 Ausstellern aus über 40 Ländern, um Fachpublikum und Privatbesuchern zu zeigen, was in der Branche wichtig ist und wird.

S-Force Performance Trainer

Mit dem neuen S-Force Performance Trainer präsentiert Matrix ein weiteres Highlight für HIIT, Group- und Athletik-Training. Das Gerät kombiniert ein speziell entwickeltes Bewegungsmodell in zwei aktiven Trainingspositionen mit einem präzisen Magnetwiderstandssystem, um Schnelligkeit und Schnellkraft zu trainieren und jedes Intervall-Training auf ein neues Level zu bringen.

S-Force nutzt die intelligente Biomechanik, um die härteste Version von HIIT in allen Fitnessbereichen zu bieten, da sich der Widerstand automatisch erhöht, je härter man trainiert. Für die Gelenke bleibt das Training jedoch besonders belastungsarm, da sich der vorgegebene Bewegungspfad dem individuellen Schritt anpasst. Die maximale Schrittlänge von 91,4 cm wurde in der Testphase nicht einmal von einem zwei Meter großen Sportler erreicht. So finden alle Nutzerinnen und Nutzer bei jedem einzelnen Intervall die optimale individuelle Herausforderung.

Trainingskonsole vernetzt Cardio- und Krafttraining

Die Ultra Kraftgeräte-Serie von Matrix hatte schon zu Zeiten ihrer Einführung besonders innovative Premium-Features und ein

außergewöhnliches Design. Zur diesjährigen FIBO präsentierte Matrix die neuen Ultra Kraftgeräte. Alle 19 Einzelstationen der Serie erhielten eine Rundumerneuerung in Sachen Biomechanik und Ergonomie. So wurden zum Beispiel Sitzpositionen und Trainingsachsen weiter optimiert. Einige Modelle erhielten unabhängige, konvergierende Gerätearme für ein noch effektiveres Training. Für diese neue Ultra Serie entwickelte Matrix die Intelligent Training Console (ITC) mit zahlreichen smarten Optionen. Die internetfähige Touchscreen-Konsole bietet neue Möglichkeiten der digitalen Vernetzung und eines geführten Krafttrainings. Die Trainierenden finden auf der ITC eine intuitive Benutzeroberfläche, die dabei hilft, das individuelle Trainingsziel festzulegen und bei jedem Workout den persönlichen Trainingsplan zu nutzen. Die Trainierenden haben außerdem die Möglichkeit, ihre absolvierten Einheiten anzusehen und so die eigene Entwicklung zu verfolgen.

Target Training Cycle mit präziser Leistungsmessung

Für ambitionierte Sportlerinnen und Sportler ist das Training mit aussagekräftigen Einheiten wie Watt, Herzfrequenz, Distanz und Kalorien entscheidend, um Leistung und Fortschritt überprüfen zu können. Dank integriertem FTP-Test und Ermittlung der submaximalen Herzfrequenz können sie ihre Trainingsziele nach individuellen Leistungsmerkmalen setzen. Die umlaufende LED-Beleuchtung in verschiedenen Farben hält die Trainierenden dabei auf ihrem Level.

Kontakt

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

Tel: 02234-9997-129

E-Mail: juergen.aschauer@johnsonfitness.eu

- Ariane Vorwald, Johnson Health Tech
- Sebastian Jochum, Geschäftsführer HSM

SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Hir sind Ihr Team!

Hir sind Ihr Team!

– und Martina, Kunden-Beraterin und Objektmanager, ist ein Teil davon.

0218812

Ihr Partner für Objektbetreuung!

Gemeinsam mit Ihnen planen und gestalten wir zum Beispiel einen neuen Fitnessraum, eine Kletterhalle oder eine Leichtathletikanlage an Ihrer Hochschule. Bei Fragen stehen Ihnen als adh-Mitglieds-hochschule zwei persönliche Ansprechpartnerinnen zur Verfügung:

Bärbel Donhof

Telefon: 05357 181-522 · E-Mail: donhof@sport-thieme.de

Mona-Maria Cipolla

Telefon: 05357 181-523 · E-Mail: cipolla@sport-thieme.de

Hir sind Ihr Team!



sport-thieme.de
Tel. 05357 18186



Partner des Allgemeinen Deutschen
Hochschulsportverbandes

SPORT-THIEME®
Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie
Hir sind Ihr Team!

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband

adh

Studierendengesundheit im Fokus der Hochschulen

Das Thema Studierendengesundheit rückt vermehrt in den Blickpunkt der Hochschulen. **Stephanie Schluck** und **Dr. Ute Sonntag**, Koordinatorinnen des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen in der Landesvereinigung für Gesundheit & Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V., sprechen im Interview über Studentisches Gesundheitsmanagement, dessen Ansätze, die bisherigen Erfolge und künftige Herausforderungen.

Wie ist es um die Gesundheit der Studierenden in Deutschland bestellt?

Studierende geben zu 89% an, dass sie sich gesund fühlen. Damit sind ihre Angaben im Vergleich mit gleichaltrigen Erwerbspersonen etwas niedriger, aber trotzdem noch sehr hoch. Innerhalb der Gruppe der Studierenden unterscheiden sich die Werte zwischen den Fächergruppen. Jedoch fühlen sich Studierende insgesamt gestresster, leiden häufiger an Ängsten und effektiven Störungen und bekommen häufiger Psychopharmaka verschrieben als gleichaltrige Erwerbstätige. So bekommt inzwischen mehr als jede und jeder sechste Studierende eine psychische Diagnose. 29% aller Bachelorstudierenden brechen ihr Studium ab. An Universitäten liegt die Quote bei 32%, an Fachhochschulen bei 27%. Unbewältigte Leistungsanforderungen sind der häufigste Grund für den Abbruch. Die überwiegende Mehrheit der Studienabbrecherinnen und -abbrecher gestaltet nach Verlassen der Hochschule ihren weiteren Bildungs- oder Berufsweg trotzdem erfolgreich. Zu diesen Ergebnissen kommen Studien unterschiedlicher Krankenkassen und des Deutschen Zentrums für Hochschul- und Wissenschaftsforschung.

Was sind typische Krankmacher für Studierende?

Prüfungen und Zeitdruck sind die Stressoren Nummer eins für Studierende. Mehrfachbelastungen wie das Zusammenkommen von der Pflege von Angehörigen, Kinderbetreuung, einer eigenen chronischen Erkrankung oder einem notwendigen Nebenjob erschweren ein Studium enorm.

Gibt es Rezepte für eine gesunde Studium-Life-Balance?

Ein allgemeingültiges Rezept gibt es nicht. Grundsätzlich müssen gesundheitsfördernde Rahmenbedingungen an Hochschulen geschaffen werden. Nur so kann es gelingen, dass Studierende auch gesundheitsfördernde Verhaltensweisen umsetzen können. Befinden sich in der Hochschule beispielsweise keine Rückzugsräume zum ungestörten Lernen, ist ein erfolgreiches Aneignen des Lernstoffs kaum möglich. Hält die Hochschule keine niedrigschwelligen Beratungsangebote vor, die sich den Vorlesungs- und Seminarzeiten der Studierenden anpassen, können diese nicht präventiv oder in akuten Fällen genutzt werden. Befindet sich am Hochschulstandort kein gut erreichbares Bewegungsangebot, wird Bewegung als Ausgleich zu stressigen Prüfungsphasen wenig genutzt. Grundsätzlich sollte Gesundheit als Querschnittsthema zur Leitungssache gemacht und in allen Strukturen der Hochschule mitgedacht werden.

Was sind Gründe dafür, dass das Thema Studierendengesundheit zunehmend in den Fokus der Hochschulen rückt?

Studierende sind die größte Gruppe an Hochschulen und machen Hochschulen zu dem, was sie sind. Studierende sind Allein-

stellungsmerkmale. Erfolgreiche und leistungsstarke Absolventinnen und Absolventen sind ein Aushängeschild für Hochschulen im Wettbewerb um die besten Köpfe. Ergebnisse und Angebote eines systematischen Gesundheitsmanagements an Hochschulen können einen Gewinn für Studierende und Mitarbeitende gleichermaßen darstellen. Studierende sind außerdem zukünftige Führungskräfte und Arbeitnehmende. Vermittelt eine Hochschule neben den fachspezifischen Kompetenzen auch gesundheitsrelevante Fertigkeiten, trägt sich dieses Wissen in die Arbeitswelt und somit in die Gesellschaft.

Was versteht man unter Studentischem Gesundheitsmanagement (SGM) und welche Ziele werden damit verbunden?

SGM zielt darauf ab, ein gesundheitsförderndes Umfeld für Studierende zu schaffen. Ein erfolgreiches SGM ermöglicht allen Studierenden, gut und gesund durchs Studium zu kommen und einen passenden Arbeitsplatz zu finden. Partizipation von Studierenden in allen Schritten – von der Analyse der aktuellen Situation über die Maßnahmenableitung und Umsetzung bis hin zur anschließenden Evaluation der Aktivitäten – ist für ein erfolgreiches SGM unumgänglich. Studierende müssen Umsetzungskompetenzen erlernen können und von der Hochschule mit Gestaltungs- und Handlungsbefugnissen ausgestattet werden. Zudem sind Angebote zum Entwickeln von Gesundheitskompetenzen der Studierenden ein wichtiger Ansatz.

Welche konkreten Maßnahmen bieten Hochschulen bisher im Bereich des SGM an? Welche Rolle spielt dabei der Hochschulsport?

SGM wird an jeder Hochschule anders umgesetzt. Einige Hochschulen beginnen mit einzelnen Maßnahmen, wie dem Studien-Pausenexpress oder einem Gesundheitstag für Studierende. Andere Hochschulen nutzen Praxis- und Projektseminare als Ausgangspunkt für Analysen und Maßnahmenumsetzungen für Aktivitäten. Andere beginnen mit



Peer-to-Peer-Ansätze im SGM erfahren die beste Resonanz

einer hochschulweiten Befragung und leiten daraus zusammen mit Studierenden konkrete bedarfs- und bedürfnisorientierte Maßnahmen ab. Hierzu gehören beispielsweise regelmäßig wiederkehrende Sportevents, Workshops mit einzelnen Fachbereichen zur Bearbeitung spezifischer Stressoren, Mentoringprojekte für Erstsemester oder ein interdisziplinärer „Runder Tisch Mensa“.

Der Hochschulsport spielt beim Aufbau von SGM eine wichtige Rolle und ist zu Beginn häufig mit der Koordination des SGM betraut. Er ist an vielen Hochschulen sehr gut etabliert und hat durch das vielfältige Sportangebot zu einem Großteil der Studierenden bereits Zugang. Einige Hochschulen haben aus diesen Gründen das SGM beim Hochschulsport dauerhaft verortet. Wichtig ist beim SGM, nicht bei der sportlichen Aktivität zu verharren. Es gilt, ein ganzheitliches Konzept zu entwickeln, das diverse Aspekte des studentischen Lebens einbezieht. Rahmenbedingungen und Angebote zu schaffen, die alle zu Bewegung einladen, gehören ebenso dazu, wie gute und gesunde Lehre

und Prüfungen, gesundes Mensaessen, Beratungsangebote und vieles mehr.

Auf welche Resonanz stoßen die Angebote bei den Studierenden?

Solange die Angebote zusammen mit Studierenden oder sogar allein von Studierenden geplant und umgesetzt werden, werden die Angebote auch genutzt. Peer-to-Peer-Ansätze erfahren die beste Resonanz. Ein SGM lebt davon, den wechselnden Kohorten von Studierenden, ihren Bedürfnissen und Bedarfen gerecht zu werden. Spezifische Studienphasen wie Prüfungszeiten und deren typische Belastungen sind ebenfalls zu berücksichtigen, damit Angebote wahrgenommen werden können.

Zeigen sich bereits positive Entwicklungen durch die Implementierung von SGM?

Ja, das Thema SGM wird an Hochschulen immer bekannter. Wir beobachten ein steigendes Interesse am Thema von unterschiedlichen Akteurinnen und Akteuren. Einige Hochschulen haben bereits feste Strukturen und Stellen geschaffen, um SGM

systematisch umzusetzen. Um Rückschlüsse auf gesundheitsfördernde Effekte ziehen zu können, ist das Thema noch zu jung.

Wo besteht aus Ihrer Sicht derzeit der dringendste Handlungsbedarf?

Als größte Ressourcen für ein gutes und gesundes Studium werden in einer repräsentativen deutschen Studie Qualifikationspotentiale und soziale Unterstützung durch Mitstudierende und Lehrende benannt. Hochschulen sollten Aktivitäten fördern, die bessere soziale Unterstützung im Studium ermöglichen. Dies können eine Willkommenskultur für Erstsemester, Möglichkeiten zum gemeinsamen Lernen, Events zum Kennenlernen wie gemeinsames Kochen, an Vorlesungszeiten angepasste Sprechzeiten von Lehrenden oder Schulungen der Prüfungsamtsmitarbeitenden zur Beratung bei krisenhaften Situationen sein.

Was sind hier die weiteren Ziele des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen?

Zunächst soll der Bekanntheitsgrad des Themas weiter steigen und sich das Thema an deutschen Hochschulen verbreiten. Dazu finden aktuell verschiedene Aktivitäten statt. Seminare zum SGM werden von der Landesvereinigung für Gesundheit & Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. und der Techniker Krankenkasse in Kooperation mit dem Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen in diesem Jahr noch an drei Terminen angeboten. Ziel der Seminare ist, bereits vorhandenes Wissen und Erkenntnisse zu verbreiten. Akteure an Hochschulen, die bereits SGM umsetzen und diejenigen, die damit beginnen möchten, sollen in den Austausch gebracht werden.

Weitere Infos gibt es auf:

gesundheitsfoerdernde-hochschulen.de

Vielen Dank für das Gespräch!

- Das Interview führte Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin

Erhöhte Studienzufriedenheit durch sportliche Aktivität

In einer Studie an der Universität Göttingen wurde erstmals untersucht, welchen Einfluss sportliche Aktivitäten und hier insbesondere die Teilnahme an Hochschulsportangeboten auf die Studienzufriedenheit hat. Die Ergebnisse legen nahe, dass die durch die sportliche Aktivität vermittelte Einbindung in soziale Gruppen und Strukturen als Treiber einer erhöhten Studienzufriedenheit fungiert. Darüber hinaus lassen sich auch allgemeine Effekte des studentischen Sporttreibens – wie Stressbewältigung – als positive Auswirkung auf die Studienzufriedenheit annehmen.

Einführung und Problemstellung

Der Hochschulsport in Deutschland ist bis dato kaum Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen geworden. Dies gilt insbesondere für Fragen nach den Zusammenhängen zwischen der Teilnahme an sportlichen Aktivitäten und sozialen, studienspezifischen Entwicklungsdimensionen. Dabei erscheint der Einfluss sportlicher Aktivitäten auf Aspekte der sozialen Integration, der wahrgenommenen sozialen Unterstützung oder der mentalen und sozialen Gesundheit durchaus plausibel. Denn in zahlreichen sportwissenschaftlichen Studien konnte in den letzten Jahren grundsätzlich nachgewiesen werden, dass regelmäßig betriebener Sport signifikante Effekte auf die Ausbildung sozialer Netzwerke und stabiler Freundschaften sowie auf verschiedene Aspekte des Wohlbefindens haben kann. Es gilt mittlerweile als gesichert, dass sportliche Aktivitäten nicht nur Wirkungen auf physiologischer Ebene entfalten, sondern auch zentrale psychoso-

ziale Ressourcen wie die Lebenszufriedenheit durch sportliche Aktivitäten entwickelt werden (Fuchs & Schlicht 2012). Eine regelmäßige Sportaktivität, so die These der Sportwissenschaft, hat demnach nicht nur einen psychoregulativen Einfluss und trägt zu einer konstruktiven Realitätsverarbeitung bei (Fuchs & Klaperski 2012), sondern kann darüber hinaus einen signifikanten Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung eines Menschen haben.

Es erscheint vor diesem Hintergrund durchaus nachvollziehbar, dass sich der Hochschulsport in Deutschland im Rahmen seines Selbstverständnisses als eine für die Lebenswelt der Studierenden und die Institution Hochschule bedeutsame Einrichtung präsentiert. Das selbst formulierte Leistungsportfolio des Hochschulsports umfasst unter anderem die Gesundheitsförderung von Studierenden, die Verbesserung der inneruniversitären Interaktionsstruktur, die soziale Integration von Studienanfängerinnen und -anfängern, die Bereitstellung eines attraktiven und leistungsfähigen Elements zur Profilbildung einer Hochschule sowie die Verbesserung der studentischen Lebensbedingungen und des Wohlbefindens (vgl. adh 2013; Tabor 2013). Während in der internationalen Forschung die institutionelle Funktion und der soziale Impact hochschuleigener Sportangebote umfangreich untersucht wurden, ist eine systematische Auseinandersetzung mit den Leistungsversprechen des Hochschulsports in Deutschland bisher kaum erkennbar. Die vorliegende Studie zum Zusammenhang von sportlicher Aktivität und Studienzufriedenheit bei Studierenden hat das Ziel, die wissenschaftliche Lücke zu schließen und

den Diskurs über die Wirkungen und Funktionen des Hochschulsports mit empirischen Ergebnissen zu bereichern.

Der Begriff „Studienzufriedenheit“

Die Studienzufriedenheit repräsentiert neben dem Wissens- und Kompetenzerwerb ein wesentliches Kriterium des Studienerfolgs (Baschera 2015). Eine hohe Zufriedenheit mit den subjektiv wahrgenommenen Studienbedingungen verringert dabei nicht nur die Wahrscheinlichkeit eines Studienabbruchs und erhöht die Wahrscheinlichkeit eines erfolgreichen Studienabschlusses. Sie führt auch zu einer größeren Identifikation mit der Hochschule und erhöht die Wahrscheinlichkeit einer auf die Hochschule bezogenen Weiterempfehlung (Mavondo et al. 2004). Die Studienzufriedenheit repräsentiert demnach sowohl aus individueller Sicht als auch aus institutioneller Perspektive einen wichtigen Indikator für die Qualität einer Hochschule.

Methodik

In der Studie an der Universität Göttingen wurde untersucht, ob sich Zusammenhänge zwischen der sportlichen Aktivität von Studierenden, der Teilnahme an Hochschulsportangeboten und der allgemeinen Studienzufriedenheit nachweisen lassen. Dafür wird auf eine repräsentative Querschnittsuntersuchung an der Universität Göttingen zurückgegriffen (N=2.984). Die Untersuchung wurde als Online-Erhebung mithilfe einer anerkannten Befragungssoftware (unipark®) durchgeführt. In der Hochschulforschung werden derartige Internetbefragungen sowohl aus ökonomischer Perspektive als auch hinsichtlich wissenschaftlicher Repräsentativitätsansprüche als zielführend eingestuft (Pötschke 2009). Von den 19.987 angeschriebenen Studierenden beantworteten 3.476 Studierende den vollständigen Fragebogen im vorgegebenen Untersuchungszeitraum von zwei Wochen. Um eine



Fitness- und Gesundheitssportarten dominieren das Sportprofil von Studierenden

möglichst hohe Responsequote zu erhalten, wurden die teilnehmenden Studierenden per Zufallsgenerator auf unterschiedliche Befragungsschwerpunkte gelenkt, sodass die Gesamtstichprobe in unterschiedliche, randomisierte Teilstichproben aufgeteilt wurde. Die im Zuge des vorliegenden Beitrags verwendete Teilstichprobe umfasst 2.984 Studierende aller Fachbereiche und Studiengänge der Universität. Die Studienzufriedenheit wurde in der Untersuchung mit Hilfe des Fragebogens zur Studienzufriedenheit von Westermann et al. (1996) erhoben. Die Studienzufriedenheit wird dabei in Anlehnung an das Konstrukt der Arbeitszufriedenheit als Einstellung einer Person zum Studium und den Studienbedingungen operationalisiert. Die Studienzufriedenheit wird in diesem Zusammenhang als Grad der positiven oder negativen Bewertung des Studiums und der Studienbedingungen durch eine Person definiert. Westermann et al. (1996) unterteilt die Studienzufriedenheit in die drei Subskalen:

1. Zufriedenheit mit den Studieninhalten (Bsp.: „Ich habe richtig Freude an dem, was ich studiere.“)
2. Zufriedenheit mit den Studienbedin-

gungen (Bsp.: „Ich wünschte mir, dass die Studienbedingungen an der Universität besser wären.“)

3. Belastungsbewältigung im Studium (Bsp.: „Ich fühle mich durch das Studium oft müde und abgespannt.“)

Die verwendete Kurzform umfasst insgesamt neun Items, die mittels einer fünfstufigen, eindimensionalen Likert-Skala (trifft voll und ganz zu (1) bis trifft ganz und gar nicht zu (5)) die subjektive Einschätzung zu den drei Kategorien mit jeweils drei Fragen prüft. Zur Messung der Gesamtzufriedenheit wird ein Gesamtscore gebildet (neun bis 45 Punkte), wobei ein höherer Summenscore eine höhere Studienzufriedenheit repräsentiert. Die Erfassung der sportlichen Aktivität der Studierenden wurde über das Konzept der Sporttypen in Anlehnung an Bässler (1998) und Woll (2004) vorgenommen. Dafür findet eine Einteilung der Stichproben in Sporttypen statt, die den Umfang, die Häufigkeit und die Intensität der Sportaktivität berücksichtigt. Als Nichtsportlerinnen und -sportler klassifiziert werden Studierende, die keinen Sport treiben oder weniger als ein Mal pro Woche sportlich aktiv sind. Gelegenheitssportlerinnen und -sportler sind

maximal ein Mal pro Woche oder maximal 40 Minuten pro Woche bei niedriger Intensität aktiv. Für regelmäßige Sportlerinnen und Sportler gilt folgende Kategorisierung: Sportliche Aktivität zwei Mal pro Woche mit mehr als 20 Minuten bei hoher Intensität oder mindestens drei Mal pro Woche bei niedriger Intensität. Als Intensivsportler werden Studierende bezeichnet, die mindestens drei Mal pro Woche für mindestens 20 Minuten bei mittlerer bis hoher Intensität aktiv sind. Um die Bedeutung des sozialen Ausübungskontexts der sportlichen Aktivität für die Studienzufriedenheit identifizieren zu können, wurde der Ausübungskontext der Sportaktivität abgefragt.

Ergebnisse

Die Stichprobe der Untersuchung kann mit 2.984 vollständig ausgefüllten Fragebogen und einem Altersdurchschnitt von gut 23 Jahren als durchaus aussagekräftig bewertet werden. Der Großteil der Stichprobe befindet sich zum Zeitpunkt der Untersuchung im Bachelorstudium (50,5%), gefolgt von Masterstudierenden (24,2%). In der Stichprobe sind Studierende aller 13 Fakultäten vertreten, wobei Studierende der

Sozialwissenschaftlichen (15,5%) und der Philosophischen Fakultät (14,0%) in der Mehrheit sind.

Dabei zeigen die befragten Studierenden ein überaus aktives Freizeitverhalten: Knapp 70% der Befragten geben an, mindestens einmal pro Woche sportlich aktiv zu sein. Studentinnen sind weniger aktiv als ihre männlichen Kommilitonen. 36,1% der männlichen Studierenden und 24,1% der weiblichen Studierenden können im Zuge der Zuweisung zu Sporttypen als Intensivsportler klassifiziert werden. Der Anteil der Nicht-Sportler liegt bei den Frauen bei 33,9%. Bei den männlichen Studierenden geben 27,8% der Stichprobe an, keiner regelmäßigen sportlichen Aktivität nachzugehen. Der Hochschulsport repräsentiert in der Stichprobe die dominante Sporteinrichtung: 59% der Studierenden geben an, Angebote der universitären Hochschulsport-einrichtung zu nutzen. Bei den Sportarten dominieren Fitness- und Gesundheitssportaktivitäten das Aktivitätsprofil der Studierenden: Die Mehrheit der Befragten gibt an, regelmäßig zu laufen, zu schwimmen und im Fitnessstudio aktiv zu sein. Weibliche Studierende nehmen im Vergleich zu ihren männlichen Kommilitonen öfter an Kursangeboten teil, während männliche Studierende das Training an Geräten bevorzugen.

Die statistischen Auswertungen zum Zusammenhang von sportlicher Aktivität und Studienzufriedenheit zeigen, dass ein positiver Zusammenhang zwischen dem Sporttyp und der Studienzufriedenheit existiert (siehe Abbildung). Im Vergleich der Sporttypen zeigt sich ein statistisch relevanter Unterschied zwischen den Nicht-Sportlerinnen und -Sportlern und allen anderen Sporttypen. Die höchsten Studienzufriedenheitswerte weisen dabei Studierende auf, die regelmäßig in Gruppen und/oder mit Freunden sportlich aktiv sind. Dies spiegelt sich auch in den Zusammenhangsanalysen

Studienzufriedenheit

		N	Summenscore
Sporttyp	Nicht-Sportler	967	30,3
	Gelegenheitssportler	413	31,1
	Regelmäßige Sportler	788	31,5
	Intensivsportler	851	32,3
Sportart	Tanzen & Turnen	307	30,9
	Geräte - & Hanteltraining	545	31,4
	Fitness- & Gesundheitssport	926	31,6
	Laufen und Schwimmen	1055	31,7
	Ball- und Mannschaftssport	430	32,0
Sozialer Kontext	Mit einem Partner	290	31,1
	Allein	1307	31,5
	Mit Freunden	1023	31,9
	In einer Gruppe	1030	32,2
Organisation	Kommerzieller Anbieter	355	31,1
	Privat organisiert	1089	31,7
	Hochschulsport	1243	31,8
	Sportverein	609	32,4



Team- und Ballsportlerinnen und -sportler weisen hohe Zufriedenheitswerte auf

zwischen der sportlichen Aktivität und der Studienzufriedenheit wider: Die höchsten Werte zeigen die Ball- und Mannschaftssportarten auf. Studierende, die ihre Aktivitäten im Hochschulsport betreiben, weisen zudem – zusammen mit Vereinsmitgliedern – im Vergleich zu informell Sporttreibenden oder Mitgliedern von Fitnessstudios die höchsten Zufriedenheitswerte auf.

Diskussion und Fazit

Auch wenn die vorliegende Studie nicht verallgemeinert werden darf, lassen die Ergebnisse doch den Schluss zu, dass sportliche Aktivitäten einen relevanten Beitrag zur Studienzufriedenheit leisten. Dabei scheint insbesondere der soziale Charakter sportlicher Aktivitäten mit einer erhöhten Studienzufriedenheit zu korrelieren. Die Ergebnisse legen nahe, dass die durch die sportliche Aktivität vermittelte Einbindung in soziale Gruppen und Strukturen als Treiber einer erhöhten Studienzufriedenheit fungiert. Gemeinschaftliche Sportangebote für Studierende stellen demnach eine Möglichkeit dar, sich in das soziale System Hochschu-

le jenseits fach- und studienspezifischer Strukturen zu integrieren, soziale Kontakte zu generieren und eine institutionelle Zugehörigkeit zu vermitteln, die sich positiv auf die Studienzufriedenheit auswirkt. Angesichts der allgemeinen Erkenntnisse zur Wirkung von Sport und Bewegung auf die Stresswahrnehmung und -bewältigung lassen sich aber auch allgemeine Effekte des studentischen Sporttreibens auf die Studienzufriedenheit annehmen.

Auch wenn aufgrund des Studiendesigns von korrelativen Zusammenhängen ausgegangen werden muss und es ebenso plausibel erscheint, einen umgekehrt gerichteten Effekt anzunehmen, lassen die Ergebnisse durchaus den Schluss zu, dass der Hochschulsport mit seinem Angebot zu einer erhöhten Studienzufriedenheit beitragen kann. Bezieht man die in der Hochschulforschung berichteten Korrelationen zwischen der Studienzufriedenheit, der Abbruchneigung und dem Studienerfolg in die Interpretation der Ergebnisse ein, so erscheint die gezielte Förderung sportlicher Aktivitäten

von Studierenden als eine relevante Option zur Verbesserung der Studienbedingungen.

Die Studie hat aber auch praktische Implikationen: Die vorliegenden Ergebnisse sollten die Verantwortlichen im Hochschulsport dazu anregen, über die grundsätzliche Programmgestaltung des Hochschulsports zu reflektieren und spezifische Angebote zu entwickeln, welche die sozialen Dimensionen des Sporttreibens auch in nicht per se sozial konnotierte Sportkontexte wie den Fitnesssport integriert.

- Dr. Arne Göring, Hochschulsport Göttingen
- Malte Jetzke, Institut für Sportwissenschaft, Universität Münster

Auf der adh-Website finden Sie die ausführlichen Literaturangaben zum Artikel.



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband

adh

UNI SPORT

adh-Perspektivtagung 2018: eSport
6. und 7. Juni 2018 | FU Berlin

FREIE UNIVERSITÄT BERLIN

Tobias Simon: Wintersport und Studium perfekt kombiniert

Im November 2017 zeichnete der adh-Vorstand den Nordischen Kombinierer Tobias Simon als Sportler des Jahres aus. Damit würdigt er neben dem sportlichen auch den akademischen Erfolg des 25-jährigen Wirtschaftsingenieurwesen-Studenten der Hochschule Furtwangen. Tobias Simon holte bei seiner dritten Universiade-Teilnahme Silber und konnte einen Sieg im Kontinentalcup feiern. Im Interview spricht er über die adh-Auszeichnung und seine Ambitionen im Studium und Spitzensport.

Hochschulsportler des Jahres 2017 – Was bedeutet die Auszeichnung für Dich?

Sie ist eine große Ehre für mich. Ich weiß wie viele studentische Leistungssportler es gibt, vor allem auch in Sportarten, die dem Hochschulsport näher verbunden sind als die Nordische Kombination. Das macht mich umso stolzer, dass der adh sich für mich entschieden hat.

Du hast 2013 und 2015 an Winter-Universiaden teilgenommen und Dich jedes Mal gesteigert. 2017 hast Du neben einem vierten und sechsten Platz Silber im Massenstart geholt. Was für ein Gefühl war das?

Es hat sich sehr gut angefühlt. Nachdem wir bei der letzten Universiade schon eine Medaille mit dem Team geholt hatten, konnte ich mir in Almaty auch den Wunsch einer Einzelmedaille erfüllen.

Du hast außerdem Deine Kommilitonen im Skisprung unterstützt, um die Mannschaft zu komplettieren. War das nicht eine enorme Doppelbelastung?

Doch, ich muss zugeben, es war sehr anstrengend. Der Teamwettkampf im Skisprin-

gen fand am selben Tag statt wie der Wettkampf in der Nordischen Kombination. Nach dem Langlaufwettkampf hatte ich abends auf der Schanze schon ziemlich müde Beine. Aber es hat sich gelohnt. Mit Rang fünf haben Jan Mayländer, Petrick Hammann und ich unsere eigenen Erwartungen, aber auch die der Trainer Albert Wursthorn und Markus Sommerhalter, voll erfüllt.

Was war für Dich der schönste Moment des vergangenen Jahres?

Wenn ich mich zurückerinnere war der Gewinn der Silbermedaille bei der Universiade absolut der schönste Moment. Es war für mich eine unvergessliche Zeit in Almaty.

Wie hast Du die Universiade und das deutsche Team erlebt und wahrgenommen?

Die Universiade in Kasachstan wurde unglaublich groß aufgezogen, ich war überwältigt vom riesigen Sportlerdorf und den sehr gut ausgebauten Wettkampfstätten. Die Atmosphäre war ganz speziell, nicht vergleichbar mit anderen Wettkämpfen. Es war sehr schön, internationale Studentinnen und Studenten aus anderen Sportarten kennengelernt zu haben.

Welchen Stellenwert haben studentische Wettkämpfe wie die Universiade für Dich?

Für mich persönlich haben sie einen sehr großen Stellenwert. Es messen sich die Sportlerinnen und Sportler, die sich dazu entschieden haben, die Doppelbelastung aus Sport und Studium tagtäglich zu meistern.

Du hast mittlerweile viel Erfahrung mit der Verbindung von Studium und Spitzensport gesammelt. Was würdest Du Leistungssport-



lerinnen und -sportlern, die jetzt anfangen zu studieren, mit auf den Weg geben?

Ich denke das Wichtigste ist, dass man sich selbst gut einschätzen muss und sich nicht zu viel vornimmt. Dazu kommt ein gutes Zeitmanagement. Dann sollte die Kombination aus Studium und Spitzensport klappen.

Nach welchen Kriterien hast Du Deine Hochschule und den Studiengang ausgewählt?

Ich war auf dem Skiinternat Furtwangen und habe mein Abitur dort am Technischen Gymnasium gemacht. An der Hochschule Furtwangen werden verschiedene Studiengänge im Bereich Wirtschaftsingenieurwesen angeboten. Da diese thematisch in die selbe Richtung gehen wie mein Schwerpunkt am Gymnasium, habe ich mich sofort dafür interessiert. Durch ihren Campus mitten im Schwarzwald und als Partnerhochschule des Spitzensports ist die Hochschule Furtwangen darüber hinaus besonders attraktiv für Wintersportlerinnen und -sportler.

Wie nimmst Du das Projekt „Partnerhochschule des Spitzensports“ wahr?



Tobias Simon fliegt bei der Winter-Universiade in Almaty zu Silber

Da muss ich die Hochschule in Furtwangen sehr loben. Die individuellen Lösungen im Hinblick auf Anwesenheitszeiten oder Prüfungen machen die Duale Karriere erst möglich. Das Studium wird dadurch keineswegs einfacher als für „normale“ Studierende.

Wie bist Du zur Nordischen Kombination gekommen?

Zuerst war ich, wie meine großen Schwestern, im Langlauftraining im Verein. Dann bin ich durch einen Freund zum Skispringen gekommen. Beides hat mir riesigen Spaß gemacht und die Sportarten haben einfach sehr gut zusammengepasst. So habe ich mit sieben Jahren mit dem Kombinationssport begonnen und bin ihm treu geblieben.

Was fasziniert Dich an Deiner Sportart?

Es fasziniert mich die Gegensätzlichkeit, zwei so unterschiedliche Sportarten aus Ausdauer und Schnellkraft zu kombinieren.

Man muss die richtige Balance finden und hat immer abwechslungsreiches Training.

Spitzensport bedeutet nicht immer Rampenlicht und Großveranstaltung. Wie schaffst Du es, Dich täglich zum Training zu motivieren?

Da habe ich persönlich relativ wenige Probleme. Die Ziele, die ich mir setze, treiben mich im Training jeden Tag an.

Wie sieht eine Trainingswoche bei Dir aus?

In der Vorbereitung im Sommer stehen rund zehn bis zwölf Trainingseinheiten auf dem Plan, darunter Ausdauertraining wie Skiroller, Dauerlauf und Radfahren, Krafttraining und Skispringen. Dazu kommen dann noch die Vorlesungen.

Welche Rolle spielt Dein Studium für Deine weitere Lebensplanung?

Das Studium hat einen sehr großen Stellenwert. Ich weiß, die sportliche Karriere wird

irgendwann vorbei sein. Durch das Studium bin ich auch auf die Zeit nach dem Spitzensport sehr gut vorbereitet.

Was sind Deine nächsten Ziele im Sport und Studium?

Die nächste große Herausforderung wird wohl, das Praxissemester und den Sport parallel zu absolvieren. Sportlich gesehen möchte ich in das starke deutsche Weltcup-team der Nordischen Kombinierer aufrücken.

Was sind Deine Wünsche für die Zukunft?

An erster Stelle stehen hier Gesundheit und familiäres Glück sowie Erfolg im Sport, Studium und später dann im Berufsleben.

Vielen Dank für das Gespräch!

- Das Interview führte Malin Hoster, adh-Öffentlichkeitsreferentin

Medaillenträume bei Studierenden-Weltmeisterschaften 2018

Für das Jahr 2018 plant der Weltverband des Hochschulsports FISU erneut Studierenden-Weltmeisterschaften in über 30 Sportarten. Aus Deutschland werden nach aktuellem Planungsstand rund 100 Sportlerinnen und Sportler in 17 dieser Sportarten starten.

Veranstaltungsrekord aus dem Jahr 2016 eingestellt

Im Jahr 2018 finden insgesamt 34 Studierenden-Weltmeisterschaften (WUC) statt, womit der Veranstaltungsrekord aus dem Jahr 2016 erneut erreicht wird. Diese hohe Anzahl an WUC macht deutlich, dass deren Bedeutung weltweit steigt und diese für viele Sportfach-

verbände zum festen Bestandteil des internationalen Kalenders geworden sind. Die Veranstaltungen verteilen sich in diesem Jahr auf vier Kontinente. Absoluter Spitzenreiter mit 19 Ausrichtungen ist Europa, gefolgt von Asien mit zehn, Südamerika mit drei und Afrika mit zwei Veranstaltungen.

FISU senkt Altersgrenze auf 25 Jahre

Ab dem Jahr 2018 gelten für die internationalen Wettkampfangebote der FISU neue Altersbeschränkungen. Das Höchstalter für die Teilnahme an WUC und Universiaden lag bisher bei 28 Jahren. Ab diesem Jahr sind nur noch Aktive zugelassen, die mindestens

17 Jahre und höchstens 25 Jahre alt sind. Demnach sind im Jahr 2018 nur die Jahrgänge 1993 bis 2000 startberechtigt.

Die deutschen Teams

Der adh plant aktuell die Teilnahme von studentischen Spitzensportlerinnen und -sportlern an 17 WUC. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf den zwölf adh-Sportarten, zu denen rund 100 Aktive entsandt werden. Dies sind in der Regel Bundeskaderathletinnen und -athleten der entsprechenden Fachverbände, die in enger Abstimmung zwischen den adh-Disziplinchefinnen und -chefs, dem adh-Sportdirektor und dem Spitzensportpersonal der nationalen Fachverbände ausgewählt werden. Es ist stets das Ziel des adh, die Entsendung aller Aktiven, welche die Nominierungskriterien vollständig erfüllt haben, über Bundesmittel herzustellen. Zum zweiten Mal nach 2016 greift hierzu ein Konzept zur Verteilung der Bundesmittel auf die einzelnen Sportarten. Das Konzept, das die adh-Disziplinchefinnen und -chefs mitentwickelt haben, ist in hohem Maße transparent und berücksichtigt gleichermaßen Leistungs- und Gleichbehandlungskriterien.

Die WUC-Saison 2018 im Überblick

Den Auftakt zur WUC-Saison machten aus deutscher Sicht die Schützen, die vom 14. bis 18. März 2018 in Kuala Lumpur (Malaysia) mit einem sehr jungen, zwölfköpfigen Team an den Start gingen. Das deutsche WUC-Highlight war der Gewinn der Silbermedaille von Lukas Fischer (HS RheinMain) in der Disziplin KK 3x40 der Männer. Die Mannschaft der Trap-Männer mit Philipp Hermes (HS Wilhelmshaven), Stefan Veit (HS Deggendorf) und Eugene Schwarz (Uni Mainz) erreichte den dritten Platz. Insgesamt zeigte die Deutsche Studierenden-Nationalmannschaft, die durch Disziplinchefin Julia Hochmuth (Uni Tübingen) zusammengestellt wurde, überzeugende Leistungen.



WUC Crosslauf: Caterina Granz auf dem Weg zur Goldmedaille

WUC 2018 mit geplanter deutscher Beteiligung

Schießen

Kuala Lumpur/Malaysia
14.-18.03.2018

Crosslauf

St. Gallen/Schweiz
07.04.2018

Golf

Dasmarinas/Philippinen
16.-19.05.2018

Moderner Fünfkampf

Budapest/Ungarn
04.-08.07.2018

Beachvolleyball

München/Deutschland
09.-13.07.2018

Orientierungslauf

Kuortane/Finnland
17.-21.07.2018

Karate

Kobe/Japan
19.-22.07.2018

Radsport

Braga/Portugal
31.07.-04.08.2018

Rudern

Shanghai/China
10.-12.08.2018

Futsal

Almaty/Kasachstan
19.-26.08.2018

Triathlon

Kalmar/Schweden
01.-02.09.2018

Boxen

Elista/Russland
02.-07.09.2018

Ringen

Gioania/Brasilien
05.-09.09.2018

Kanu Sprint

Szeged/Ungarn
13.-16.09.2018

Gewichtheben

Biala Podlaska/Polen
20.-23.09.2018

Inline-Skating

Taipei City/Taiwan
01.-07.10.2018

Badminton

Kuala Lumpur/Malaysia
15.-21.10.2018



Am 4. April 2018 fiel für das sechsköpfige Frauenteam bei der WUC Crosslauf in St. Gallen (Schweiz) der Startschuss. Disziplinchef Dr. Norbert Stein (DSHS Köln) hatte zusammen mit Trainer Christian Stang ein sehr junges Team zusammengestellt, das sich sehr gut präsentierte. In der Einzelwertung führte die 24-jährige Psychologiestudentin Caterina Granz (FU Berlin) das Feld an. Sie konnte so als erste deutsche Athletin den Titelgewinn bei einer WUC Crosslauf feiern. In der Teamwertung belegten Caterina Granz, Vera Coutellier (Uni zu Köln), Anna Gehring (Uni zu Köln), Svenja Pingpank (IST Düsseldorf), Maya Rehberg (Uni Kiel) und Deborah Schöneborn (HU Berlin) den zweiten Platz.

Im Mai wird voraussichtlich eine dreiköpfige Delegation die deutschen Farben bei der WUC Golf in Dasmarinas (Philippinen) vertreten. Im Juli folgen dann gleich vier WUC

mit deutscher Beteiligung. Ein besonderer Fokus liegt auf der WUC Beachvolleyball, die vom 9. bis 13. Juli in München stattfindet. Aber auch die WUC Orientierungslauf in Kuortane (Finnland), die WUC Karate in Kobe (Japan) und die WUC Radsport in Braga (Portugal) versprechen aus deutscher Sicht interessant zu werden. Im August werden die deutschen Herren bei der WUC Futsal in Almaty (Kasachstan) versuchen, ihren hervorragenden sechsten Platz von der WUC 2016 in Brasilien zu verteidigen. Die studentischen Ruderinnen und Ruderer werden anschließend bei der WUC Rudern in Shanghai (China) ebenfalls alles daran setzen, ihr brillantes Medaillenergebnis aus dem Jahr 2016 zu wiederholen. Im September versprechen die WUC Triathlon in Kalmar (Schweden) sowie die WUC Boxen in Elista (Russland) spannende Wettkämpfe aus deutscher Sicht. Zum Ende der WUC-

Saison findet die WUC Badminton im Oktober in Kuala Lumpur (Malaysia) statt. Hier wird der adh traditionell in Team- und in Einzelwettbewerben starten.

Neben den oben genannten adh-Sportarten planen auch weitere deutsche Fachverbände, Spitzensportlerinnen und -sportler auf die WUC zu orientieren. So werden voraussichtlich noch Aktive an WUC im Modernen Fünfkampf, Kanu Sprint, Ringen, Inline-Skating und Gewichtheben teilnehmen.

Aktuelle Infos und Ergebnisse gibt es auf:

- adh.de
- facebook.com/hochschulsportverband
- instagram.com/adh.de

■ Thorsten Hütsch,
adh-Sportdirektor



SMART FORTWO für mtl. **199 €***
1.0 l, 52 kW (71 PS) inkl. Ganzjahresreifen

DEINE KOMPLETTRATE

*inkl. Ganzjahresreifen, Kfz-Versicherung, Kfz-Steuer, Überführungs- und Zulassungskosten und 19% MwSt.

ALLE MODELLE, INFOS & BERATUNG:

ASS Athletic Sport Sponsoring GmbH

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

Anzahlung und Schlussrate fallen nicht an. 10.000 km Jahresfreilaufleistung (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich).

Stand: 11.04.2018. Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen.

**ICH
DEIN
AUTO**

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband

adh

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

Alexander Kilian studiert im elften Semester Mathematik und Physik auf Gymnasiallehramt an der Uni Konstanz. Der 23-jährige Handballer arbeitet neben seinem Studium seit 2015 als studentische Hilfskraft im Hochschulsport der Uni Konstanz. Im Interview verrät Alexander seine Beweggründe und spricht über seine Arbeit und Ziele.

Alexander, wie bist Du mit dem Hochschulsport in Berührung gekommen?

Ich wollte auch während des Studiums weiterhin Handball spielen und mich fit halten. Daher habe ich mich zur Teilnahme am Hochschulsport entschieden.

Wie kam es, dass Du 2015 als studentische Hilfskraft beim Hochschulsport angefangen hast? Was hat Dich dafür qualifiziert?

Über das Handballtraining und einen Mitarbeiter wurde ich auf die freiwerdende Stelle aufmerksam. Nach meinem Grundstudium hatte ich wieder mehr Zeit und war ohnehin auf Jobsuche. Naturwissenschaftler sind bei uns als Mitarbeitende im Hochschulsport sehr gerne gesehen, weil sie als zuverlässig gelten und sich für nichts zu schade sind.

Was sind Deine konkreten Aufgaben?

Meine Kernaufgaben belaufen sich auf die Organisation und Durchführung sämtlicher Events sowie des Alltagsgeschäfts im Büro. Bei dem Großevent Eurokonstantia bin ich mittlerweile stellvertretender Projektleiter.

Was ist Dein Stundenumfang? Wie wirst Du vergütet?

Es stehen 49 Stunden pro Monat in meinem Vertrag mit üblicher Vergütung für ungeprüfte studentische Hilfskräfte.



Alexander Kilian: Engagement mit Weitblick

Wie sind die studentischen Hilfskräfte ins Team der hauptamtlichen Hochschulsport-Mitarbeitenden integriert?

Speziell vor großen Veranstaltungen oder auch bei wichtigen Neuigkeiten gibt es regelmäßige Teamsitzungen mit den hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Auch wir Hiwis treffen uns einmal im Monat. Da die Studierenden eine sehr wichtige Zielgruppe des Hochschulsports darstellen und wir in engem Kontakt mit den Studierenden stehen, wird die Perspektive der studentischen Hilfskräfte im Team sehr ernst genommen. Zu Beginn eines Semesters findet die sogenannte Hiwi-Hütte statt. Hier wird die Planung der kommenden Monate entwickelt. Außerdem gibt es drei bis vier Mal jährlich einen Sportnachmittag für das gesamte Hochschulsport-Team, an dem wir unser Angebot selbst testen.

Kannst Du Fortbildungsangebote nutzen und hat sich Dein Stellenprofil im Lauf der Zeit verändert?

Fortbildungen sind bei uns immer gern gesehen, da werden wir voll unterstützt. Das ist sicherlich nicht selbstverständlich. Mittlerweile bin ich der dienstälteste studentische Mitarbeiter, da hat man auf jeden Fall mehr Verantwortung und nimmt die neuen Hiwis an die Hand.

Was ist aus Deiner Sicht der Vorteil für den Hochschulsport, wenn studentische Hilfskräfte im Team mitarbeiten?

Vor meiner Tätigkeit im Hochschulsport habe ich das Programm bereits aus Teilnehmer-sicht kennengelernt und konnte zahlreiche Eindrücke sammeln. Das war mit Sicherheit ein großer Vorteil. Auch unsere Kundinnen und Kunden fragen häufig lieber ihre

Kommilitoninnen oder Kommilitonen, anstelle der hauptamtlichen Mitarbeitenden. Bestes Beispiel dafür ist unser Fitnessstudio, welches von studentischen Fitnesstrainerinnen und -trainern betreut wird.

Was war ein besonderer Höhepunkt Deiner bisherigen Tätigkeit im Hochschulsport?

Nach etwa einem halben Jahr beim Hochschulsport ging es direkt in den Libanon auf das Beirut University Sports Festival. An diesem großen internationalen Sportturnier habe ich inzwischen drei Mal teilgenommen. Ich bin sehr froh über die gesammelten Erfahrungen. Aber natürlich war auch jede Eurokonstantia ein absolutes Highlight für mich.

Für Nicht-Kenner: Was ist die Eurokonstantia und was macht sie so besonders?

Sie ist ein Sportfestival, bei dem Politik, Religion und Herkunft keine Rollen spielen. Bis zu 1.000 Sportlerinnen und Sportler aus Deutschland, Europa, dem Nahen Osten und Asien sind in diesem Jahr vom 31. Mai bis 3. Juni zu Gast in Konstanz. Im Beach-Volleyball, Basketball, Cheerleading, Fußball, Handball, Rugby, Tennis, Tischtennis, Streetball und Volleyball geht es sportlich zur Sache. Neben den Wettkämpfen wird gefeiert und die Zeit am Bodensee genossen. Ich arbeite im Organisationsteam mit und freue mich schon sehr auf das Event.

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

Auf jeden Fall. Sehr am Herzen liegt mir die Weiterentwicklung der Eurokonstantia. Ich möchte das Wochenende für so viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer wie möglich perfekt machen. Daher stecke ich sehr viel Zeit in die Planung abseits des Wettkampfs. Mein Anspruch ist sehr hoch und ich erwarte einen reibungslosen Ablauf. Zudem starte ich zum Sommersemester mit meinem „eSports-Pilotprojekt“.

Was verbirgt sich dahinter?

Der Hochschulsport kann mit dem Bereich eSports eine ganz neue Zielgruppe ansprechen. Wir bieten Studierenden mit gleichen Interessen die Möglichkeit, sich zu treffen und auszutauschen. Bei einem erfolgreichen Kursbesuch ist die Chance sehr hoch, dass diese Kursteilnehmenden auch weitere Angebote des Hochschulsports ausprobieren. Langfristig sind die Etablierung eines Wettkampfteams, die Erweiterung des Spielangebots sowie ein „GameLab“ Visionen von mir. Auch die entsprechenden Forschungsabteilungen der Universität Konstanz haben bereits großes Interesse bekundet.

Wie bist Du auf den adh aufmerksam geworden?

Während meiner ersten Bürotätigkeit habe ich Informationen zu den Deutschen Hochschulmeisterschaften an der Uni verteilt. Vollumfänglich aufmerksam wurde ich aber erst so richtig durch die Einladung und Teilnahme am Forum Studis.

Nutzt Du Angebote des adh?

Ja, sofern es mir Prüfungen und Vorlesungen erlauben.

Gibt es bei Euch ein Sportreferat?

Ja, seit ein paar Monaten gibt es ein Sportreferat, das sich derzeit im Aufbau befindet. Das Ziel ist es, weitere sportliche Ressourcen, die an der Uni zur Verfügung stehen, für Studierende nutzbar zu machen.

Welchen Sport machst Du am liebsten in Deiner Freizeit?

Ganz klar: Handball!

Wie gelingt es Dir, Studium und Job unter einen Hut zu bekommen?

Ich habe nur wenige feste Schichten im Hochschulsport und kann mir meine Arbeitszeit flexibel einteilen. Außerdem ist Arbeiten mittlerweile ein kleiner Ausgleich zu den harten Lernphasen.

Universität
Konstanz



Infos zum Hochschulsport Konstanz

Hochschulsportleiterin: Petra Borchert

Zahl der Studierenden: ~15.000

Aktive Teilnehmende: ~5.000

Anzahl der Sportarten: 100+

Anzahl der Übungsleitenden: 200

Profil/Schwerpunkte:

uniSport (Gesundheitssport, Bergsport, Schneesport, Wassersport, Kampfsport),
uniVenture (Elebnispädagogik),
uniFamily (Familiensport)

Weitere Infos:

uni-konstanz.de/hochschulsport

Was hast Du durch Deine Tätigkeit im Hochschulsport gelernt, was Dir fürs Berufsleben wichtig erscheint?

Beim Hochschulsport ist man offen für Neues, aber man muss auch Entscheidungen treffen und diese konsequent durchsetzen. Außerdem konnte ich viele Kontakte in Konstanz und ganz Deutschland knüpfen. Dafür bin ich sehr dankbar.

In welchem Berufsfeld möchtest Du gerne tätig werden?

Ich möchte so schnell es geht in die Schule.

Vielen Dank für das Gespräch!

■ Das Interview führte Julia Frasch,
adh-Öffentlichkeitsreferentin

Seminare Workshops



Mentoring Netzwerke

Klick rein!

adh.de

Facebook
hochschulsportverband

Twitter
@adhGER

Instagram
adh.de

Video
Hochschulsport.TV

Sommersemester 2018

BILDUNGS- PROGRAMM

Pausenexpress

Qualifizierungsmaßnahme für Multiplikatorinnen & Multiplikatoren

21./22. März 2018 | Uni Gießen

Arbeitstagung kleiner Hochschulsporteinrichtungen

Aktuelle Themen kleiner Hochschulsporteinrichtungen

19./20. April 2018 | TU Ilmenau

Perspektivtagung Hochschulsport

eSport - Ein Thema im Hochschulsport?!

06./07. Juni 2018 | FU Berlin

Netzwerktreffen Breitensport

Übungsleitende im Hochschulsport

21./22. Juni 2018 | TH Mittelhessen | Friedberg

Seminar

Qualitätsmanagement im Hochschulsport

05./06. Juli 2018 | Uni Bielefeld

Netzwerktreffen Gesundheitsförderung

Aktuelle Themen der Gesundheitsförderung

04./05. September 2018 | HS RheinMain | Wiesbaden

Seminar

Prävention sexualisierter Gewalt im Hochschulsport

26./27. September 2018 | Uni Göttingen

Forum Studis

11.-13. Mai 2018 | Uni Erfurt

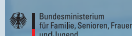
Tandem-Mentoring Kennenlernetreffen

20./21. Juli 2018 | UAS Frankfurt/Main

Tandem-Mentoring Auftaktveranstaltung

19./20. Oktober 2018 | Uni Hannover

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

sowie



Gesundheitspartner



Änderungen vorbehalten!

Alle Infos und Termine auf adh.de

Wenn aus Bewegung Punkte werden.

Mit der **TK App** für unsere Versicherten.

Fortschritt leben. Die Techniker

dietechniker.de

TK
Die
Techniker