



HOCHSCHULSPORT

Rhine-Ruhr 2025

Hochschulsport HyFlex

Tischtennis im adh

212021





BILDUNGS- PROGRAMM

Seminare Workshops



Mentoring Netzwerke

Klick rein!

Facebook
hochschulsportverband

Twitter
adhGER

Instagram
adh.de

Youtube
Hochschulsportkanal

adh.de

Seminare

Prävention sexualisierter Gewalt
20./21. Oktober 2021 | Göttingen

Storytelling
9. November 2021 | online

Studierendenseminar
19.-21. November 2021 | Frankfurt

**Ausbildung im Hochschulsport –
Chancen und Herausforderungen**
30. November 2021 | online

Strategische Organisationsentwicklung
19. Oktober 2021 | online
und 28./29. Oktober 2021 | Info zum Ort folgt

Rechtliche Fragen
13. Januar 2022 | online

**Führen – Kommunizieren – Gestalten
Modul 1 | Sich selbst und andere führen**
26./27. Januar 2022 | Info zum Ort folgt

Netzwerktreffen

**Netzwerktreffen Breitensport
Das Hochschulportprogramm:
Gelingensfaktoren und Best Practice-Modelle**
07./08. Dezember 2021 | Uni Ulm

**Netzwerktreffen Nachhaltigkeit
Aktuelle Trends und Entwicklungen**
08./09. Februar 2022 | Info zum Ort folgt

Qualifizierungsreihe Tandem-Mentoring

Auftaktveranstaltung
30. September/01. Oktober 2021 | Uni Hannover

Seminar: Mein Potenzial
14./15. Januar 2022 | Uni Hamburg



Netzwerktreffen und Zwischenbilanz
18./19. März 2022 | Uni Lüneburg

Gesundheitspartner

Infos zu Qualifizierungsangeboten
für Übungsleitende finden Sie auf
adh.de



Änderungen vorbehalten!
Alle Infos und Termine auf adh.de

Ge fördert durch:
 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend
 Bundesministerium
für Bildung
und Forschung
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages
sowie



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
Arndt Falter
FISU-Archiv
André Goerschel
Matthias Hangst
Land NRW/Andrea Bowinkelmann
Paul Nelson
Aileen Rogge | Hochschule Osnabrück
AS+P Albert Speer + Partner GmbH
G Zolynski
stock.adobe.com
deagreez
NDABCREATIVITY

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
48. Jahrgang

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

nachgefragt

| | |
|---|----|
| Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games | 4 |
| Konzeptionelle Schwerpunkte der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games | 7 |
| STARTING 11: Das EU-Projekt auf der Zielgeraden | 10 |
| Tandem-Mentoring: Achter Durchgang des Erfolgsprojekts | 13 |

partner

| | |
|--------------------------------------|----|
| CRAFT ist neuer Ausrüster des adh | 14 |
| Herausforderungen gemeinsam meistern | 15 |

gesundheitsförderung

| | |
|---|----|
| „Get up, stand up!“ – mehr Bewegung im Studienalltag | 16 |
| Stress-Mentor: Spielerisches Stress-Management | 20 |
| Broschüre: Für eine tragfähige Zukunft in Zeiten von Corona | 23 |

bildung

| | |
|--|----|
| Hybride Bewegungsangebote – ein Konzept für die Zukunft? | 24 |
| Hybride Bewegungsangebote im Hochschulsport Osnabrück | 26 |

wettkampf

| | |
|---|----|
| Tischtennis im adh – eindeutig mehr als Ping Pong | 29 |
|---|----|

studentisch

| | |
|---|----|
| Studentisches Engagement: Wie läuft's in Münster? | 33 |
|---|----|

Partner des Hochschulsports

Gesundheitspartner

Fitnesspartner

Hotelpartner

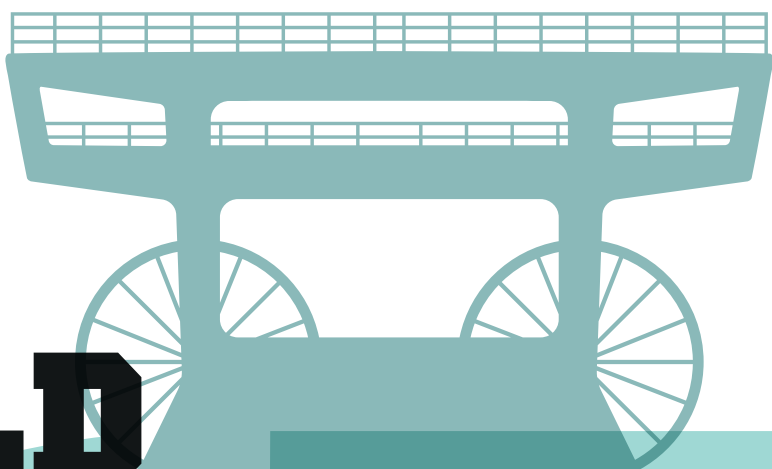


Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

**RHINE-
RUHR
2025
FISU
WORLD
UNIVER-
SITY
GAMES
SPORT
MEETS
SCIENCE**



Das Exekutivkomitee des Internationalen Hochschulsportverbands FISU hat am 15. Mai 2021 in Düsseldorf die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games nach Nordrhein-Westfalen vergeben. Die FISU World University Games, vormals bekannt als Universiade, sind die weltweit größte Multisportveranstaltung nach den Olympischen und Paralympischen Spielen und finden seit 1989 erstmals wieder in Deutschland statt.

Nordrhein-Westfalen wird im Juli 2025 mit der Region Rhein-Ruhr Gastgeber für rund 10.000 Athletinnen und Athleten sowie Offizielle aus 170 Ländern sein. Sie messen sich bei den Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games an zwölf Tagen in 18 Sportarten. Die Wettkämpfe werden in Bochum, Duisburg, Düsseldorf, Essen und Mülheim an der Ruhr ausgetragen. Neben dem spitzensportlichen Vergleich stehen Wissenschaft, Nachhaltigkeit und Innovation sowie der interkulturelle Austausch im Fokus der Veranstaltung. Ausrichter der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games ist der adh.

„Wir freuen uns über das entgegengebrachte Vertrauen und die Entscheidung der FISU, die sowohl für den deutschen Hochschulsport als auch für den gesamten deutschen Sport von historischer Bedeutung ist. Wir werden unsere Chance nutzen und gemeinsam mit unseren Partnern ein Großereignis ausrichten, das Sport und Wissenschaft beispielhaft verbindet. Im konzeptionellen Fokus der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games stehen die Themen soziale, ökologische und ökonomische Nachhaltigkeit sowie Innovation und Partizipation. Durch diese Schwerpunktsetzung und die enge Einbindung der Hochschullandschaft in die Vorbereitung und Durchführung können die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games als Inkubator für Verände-

rungsprozesse im Sport und in der Metropolregion Rhein-Ruhr dienen. Darüber hinaus sollen von ihnen – insbesondere durch die intensive Einbeziehung von Studierenden – langfristige gesamtgesellschaftliche Entwicklungsimpulse ausgehen“, so der adh-Vorstandsvorsitzende Jörg Förster.

Der kommissarische FISU-Präsident Leonz Eder knüpft daran an: „Die Universiade 1989 in Duisburg, welche die Gastgeber in nur rund sechs Monaten auf die Beine gestellt hatten, bleibt der FISU in bester Erinnerung. Der adh hat sich in der Vergangenheit zudem als hervorragender Organisator von mehreren Studierenden-Weltmeisterschaften, unter anderem mit Beachvolleyball in München und Reiten in Aachen, sehr gut in Szene gesetzt. Das in mehrfacher Hinsicht überzeugende Konzept für die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games hat der adh in enger Abstimmung mit der FISU erarbeitet. Insbesondere die Gewichtung der Nachhaltigkeit und des Umweltbewusstseins gefallen mir außerordentlich gut. Die FISU freut sich über die weitere Zusammenarbeit auf dem Weg bis 2025 und darüber hinaus, im Wissen, dass der adh ein ebenso starker wie verlässlicher Partner ist.“

Der Bundesminister des Innern, für Bau und Heimat, Horst Seehofer betont: „Es ist großartig, dass die zweitgrößte Multisportveranstaltung der Welt im Sommer 2025 in Deutschland stattfindet. Wir bieten tausenden studentischen Athletinnen und Athleten eine attraktive Bühne des Spitzensports und den Besucherinnen und Besuchern ein Sportevent der Spitzenklasse. Ich bin sicher, dass die Weltspiele der Studierenden ein unvergessliches Sportereignis werden.“

Der Ministerpräsident des Landes Nordrhein-Westfalen, Armin Laschet hebt hervor: „Nordrhein-Westfalen ist Sportland Nummer 1 und die Adresse für hochkarätige



GO!

internationale Wettbewerbe. Wir freuen uns, zu den Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games junge Sportlerinnen und Sportler aus der ganzen Welt an Rhein und Ruhr willkommen zu heißen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwarten erstklassige Sportstätten, ein weltoffenes und tolerantes Land und ein sportbegeistertes und leidenschaftliches Publikum. Nordrhein-Westfalen ist gerne Gastgeber für eines der großen Ereignisse des Sports.“

Hochkarätige Unterstützung

Das Durchführungskonzept für die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games hat der adh in den letzten zwei Jahren in intensiver Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat, der Staatskanzlei Nordrhein-Westfalen, der FISU sowie den Kommunen Bochum,

Duisburg, Düsseldorf, Essen und Mülheim an der Ruhr, den adh-Mitgliedshochschulen sowie weiteren Partnern des organisierten Sports und der Wissenschaft erfolgreich entwickelt. Den zweijährigen Prozess bis zur Veranstaltungsvergabe hat die PROPROJEKT Planungsmanagement & Projektberatung GmbH eng begleitet.

Die nächsten Schritte

Um mit den institutionellen Partnern zeitnah die nächsten Meilensteine planen und umsetzen zu können, wurde eine Durchführungsgesellschaft für die Veranstaltung, die Rhine-Ruhr 2025 FISU Games gGmbH, gegründet, deren alleiniger Gesellschafter der adh ist. Hierfür hat der adh mit Martin Schönwandt einen Geschäftsführer bestellt, der bis zur Besetzung der Hauptgeschäftsführung tätig ist. Derzeit läuft der Rekru-

tierungsprozess für die Hauptgeschäftsführung. Ziel ist es, möglichst schnell die Handlungsfähigkeit der Durchführungsgesellschaft herstellen zu können. Daher werden sukzessive weitere Stellen ausgeschrieben.

Der adh-Vorstand bereitet zudem einen Antrag an die Vollversammlung 2021 vor, für den Zeitraum der Vorbereitung und Durchführung der 2025 FISU Games einen temporären Beirat „FISU Games“ zu schaffen. Damit soll die kontinuierliche Einbeziehung der Mitgliedschaft in den Prozess in den Verbandsstrukturen abgebildet und dem Vorstand ein weiteres beratendes Gremium an die Seite gestellt werden. Dieses Gremium wird einen wichtigen Beitrag dazu leisten können, die positiven Effekte auf den gesamten Verband auszurollen.



Der kommissarische FISU-Präsident Leonz Eder überreicht die FISU-Plaque an den adh-Vorstandsvorsitzenden Jörg Förster

Konzeptionelle Schwerpunkte der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games

Studentischer Spitzensport in 18 Sportarten

Die FISU World University Games werden in zweijährigem Rhythmus (in ungeraden Jahren) im Winter und im Sommer vom Internationalen Hochschulsportverband, der Fédération Internationale du Sport Universitaire (FISU), veranstaltet. Startberechtigt sind Studierende, die maximal 25 Jahre alt sind und von ihren nationalen Verbänden nominiert werden. Teilnehmende sind sowohl studentische Nachwuchsleistungssportlerinnen und -sportler als auch etablierte Spitzensportlerinnen und -sportler. Zu bekannten deutschen Teilnehmenden an FISU World University Games beziehungsweise Universiaden zählen unter anderem Jörg Ahmann, Dr. Thomas Bach, Dr. Sabine Bau, Ole Bischoff, Karla Borger, Britta Büthe, Heide Ecker-Rosendahl, Jan Fitschen, Ariane Friedrich, Eberhard Gienger, Dr. Michael Groß, Fabian Hambüchen, Betty Heidler, Britta Heidemann, Andreas Hofmann, Dr. Franz-Josef Kemper, Sarah Köhler, Thomas Lurz, Björn Otto, Dr. Yorck Polus, Wolf-Dieter Poschmann, Silke Renk-Lange, Prof. Dr. Klaus Steinbach oder Britta Steffen.



Bei den 2025 FISU World University Games können studentische Spitzensportlerinnen, -sportler und Studierende gemeinsam Erfolge feiern und Zukunft gestalten.

Fabian Hambüchen, Botschafter der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games

Veranstalter



Ausrichter



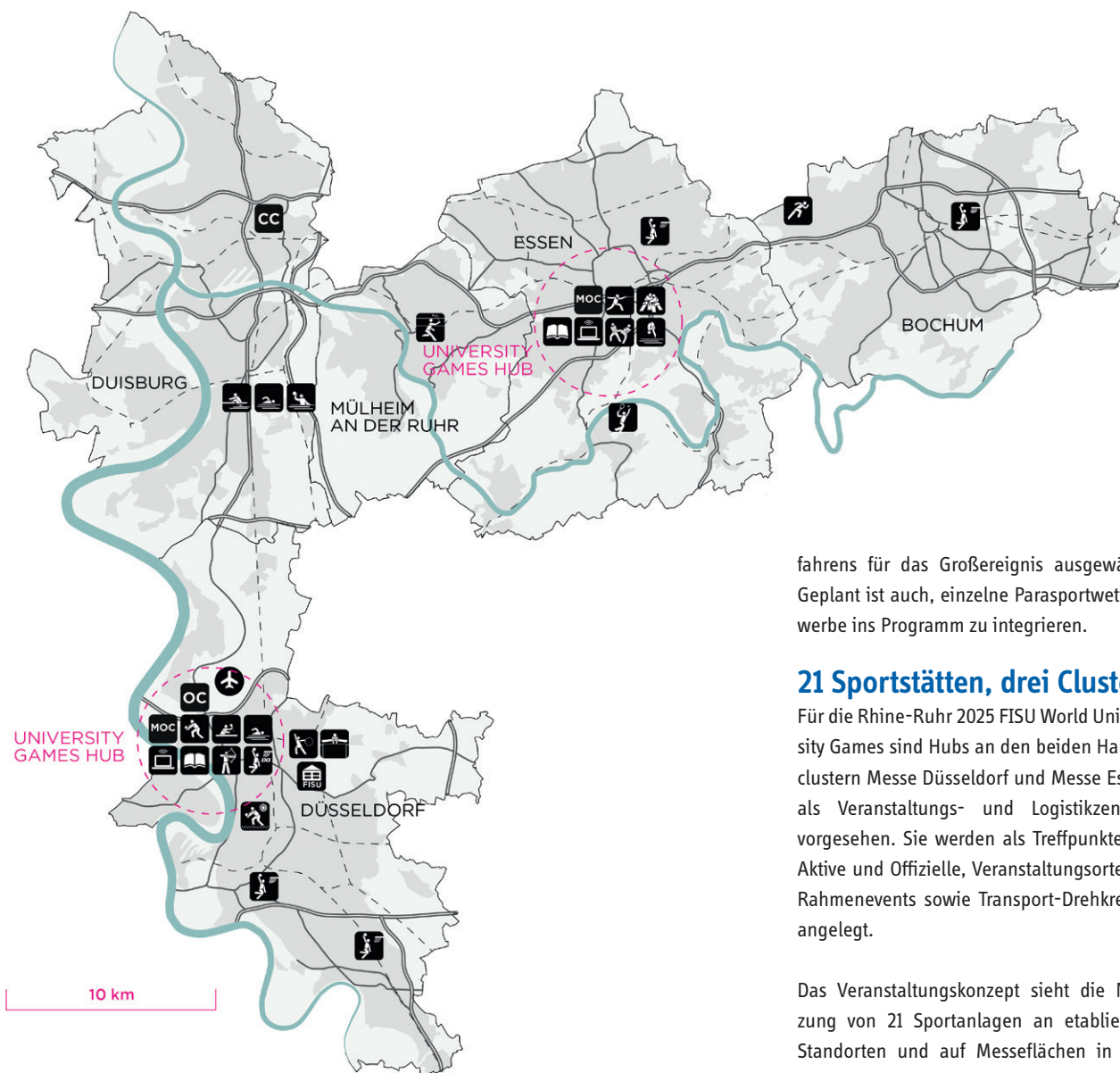
Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

NORDRHEIN-WESTFALEN





Die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games werden insbesondere in Deutschland einen starken Leistungs- und Förderungs-Ansporn für Athletinnen und Athleten sowie die Vereine der Region schaffen.

Die folgenden fünfzehn Sportarten gehören zum festen Programm der Sommerausgabe der FISU World University Games:

Badminton, Basketball, Bogenschießen, Fechten, Gerätturnen, Judo, Leichtathletik, Rhythmische Sportgymnastik, Schwimmen, Taekwondo, Tennis, Tischtennis, Volleyball, Wasserball und Wasserspringen. Die optionalen drei Sportarten 3x3 Basketball, Beach-Volleyball sowie Rudern ergänzen das Programm. Sie wurden auf Grundlage eines auf sieben Indikatoren gestützten Ver-

fahrens für das Großereignis ausgewählt. Geplant ist auch, einzelne Parasportwettbewerbe ins Programm zu integrieren.

21 Sportstätten, drei Cluster

Für die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games sind Hubs an den beiden Hauptclustern Messe Düsseldorf und Messe Essen als Veranstaltungs- und Logistikzentren vorgesehen. Sie werden als Treffpunkte für Aktive und Offizielle, Veranstaltungsorte für Rahmenevents sowie Transport-Drehkreuze angelegt.

Das Veranstaltungskonzept sieht die Nutzung von 21 Sportanlagen an etablierten Standorten und auf Messeflächen in Bochum, Duisburg, Düsseldorf, Essen und Mülheim an der Ruhr vor. Die bereits bestehenden beziehungsweise temporären Sportstätten liegen innerhalb eines 25-Kilometer-Radius und sind durch ein dichtes öffentliches Verkehrsnetz verbunden, das ein kompaktes und insbesondere nachhaltiges Veranstaltungskonzept ermöglicht.

Nachhaltigkeit

Ziel ist es, mit den Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games ein an den

Sustainable Development Goals der Vereinten Nationen orientiertes, nachhaltiges und innovatives Großereignis zu veranstalten, von dem wichtige Entwicklungsimpulse für alle Bereiche des deutschen Hochschulsports, des gesamten deutschen Sports und die Metropolregion Rhein-Ruhr ausgehen. Eine wesentliche Rolle wird dabei die enge konzeptionelle Verzahnung mit Bildungs- und Wissenschaftsorganisationen, Universitäten und Hochschulen sowie die Einbindung von Studierenden spielen.

Gemeinsam mit den Partnern der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games wird ein Nachhaltigkeitsprogramm entwickelt, in dem die ökologischen, ökonomischen und sozialen Ziele der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games verankert werden.

Der Prozess zur Erarbeitung des Nachhaltigkeitsprogramms soll partizipativ angelegt werden und auf den Richtlinien der Vereinten Nationen, der Europäischen Union und der Bundesregierung basieren. Die folgenden Richtlinien und Agenden sollen der nachhaltigen Ausrichtung der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games dienen:

- UN-Leitprinzipien für Wirtschaft und Menschenrechte
- UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen
- Rahmenübereinkommen der Vereinten Nationen über Klimaänderungen: Pariser Abkommen
- UN-Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung

Bildung und Wissenschaft

Die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games werden auf einzigartige Weise Spitzensport und Wissenschaft verbinden. Sie bieten eine besondere Möglichkeit, Deutschland, aber auch besonders das Sportland.NRW und den Wissenschaftsstandort Nordrhein-Westfalen international in den Fokus der Aufmerksamkeit zu rücken.

Mit den FISU Games werden nicht nur die Teilnehmenden angesprochen, sondern auch deren Hochschulen in rund 170 Nationen. So sollen Beziehungen und Netzwerke entstehen, die schon vor der Veranstaltung beginnen und lange danach anhalten. Diese leisten dabei einen deutlichen Beitrag zur Internationalisierung der Hochschulen. Darüber werden die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games die einmalige Chance zur Weiterentwicklung der zahlreichen Facetten des Hochschulsports an den adh-Mitgliedshochschulen ermöglichen.

Das akademische Programm, das vor und während der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games stattfindet, ist eines der Kernelemente der Veranstaltung. In dessen Zentrum steht der internationale und interdisziplinäre Austausch zwischen Hochschulen, Studierenden und Partnern aus Politik und Wirtschaft.

Ein internationaler Wissenschaftskongress, die „FISU World Conference“ bildet das Herzstück des akademischen Programms. Ergänzend sollen in enger Zusammenarbeit dem Ministerium für Kultur und Wissenschaft in Nordrhein-Westfalen, der Landesrektorenkonferenz sowie den Hochschulen wissenschaftliche Kongresse und Tagungen zu Zukunftsthemen wie beispielsweise Mobilität, Digitalisierung, Inklusion oder Good Governance angeboten werden. Spezifische Formate für Sportlerinnen und Sportler, Volunteers oder medizinisches Personal runden das Bildungsangebot ab.

Die detaillierte Konzeption des akademischen Programms wird in Abstimmung mit den Bildungs- und Wissenschaftspartnern der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games sowie der FISU stattfinden.

Kultur

Die Vision für die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games ist es, nicht nur den

fairen spitzensportlichen Wettkampf, sondern auch den interkulturellen Austausch zu fördern. Eine besondere Rolle wird dabei das Kulturprogramm spielen, das sich auf die Protagonistinnen und Protagonisten der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games konzentriert: die Studierenden.

Junge und moderne Kulturelemente von überwiegend lokalen Kulturschaffenden sollen die Fantasie der Studierenden beflügeln, die Lebensfreude der Rhein-Ruhr-Region verkörpern und zum aktiven Mitmachen animieren. Wie in vielen anderen Bereichen ist auch hier geplant, die Hochschulen sowie die Kommunen in die Entwicklung des Programms einzubeziehen. Um die FISU Games sowohl für die Teilnehmenden als auch für Bürgerinnen und Bürger in der gesamten Region erlebbar zu machen, werden an allen Hauptclustern Kulturveranstaltungen angeboten.

Die Eröffnungsfeier in der Merkur Spiel-Arena in Düsseldorf und die Abschlussfeier im Landschaftspark Duisburg-Nord sollen unvergessliche Höhepunkte des Kulturprogramms der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games bilden. Klassische Elemente werden dabei mit einem bunten Programm kombiniert, das innovative Akzente setzt und dabei Tradition und Moderne unter Gesichtspunkten der Nachhaltigkeit und Partizipation verbindet.

■ Julia Frasch,
adh-Öffentlichkeitsreferentin



Hier finden Sie weitere Infos zu den Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games.



Abigail Hogie, Spitzensport-Stipendiatin Metropolregion Rhein-Neckar

STARTING 11: Das EU-Projekt auf der Zielgeraden

Das ERASMUS+ Projekt „STARTING 11 – The European Dual Career Toolkit“ hat sich zum Ziel gesetzt, die Umsetzung von Unterstützungsleistungen während der Laufzeit einer dualen Karriere für Athletinnen und Athleten in der EU zu fördern. Das Ende 2021 erscheinende Toolkit wird zahlreiche Institutionen im Sport, in der Bildung und auf dem Arbeitsmarkt dabei unterstützen, das Konzept der dualen Karriere in effektive Maßnahmen umzusetzen.

Entwickelt von den Projektpartnern Amsterdam University of Applied Sciences (AUAS), Talented Athlete Scholarship Scheme (TASS),

CREPS Toulouse, Sportlycée Luxembourg (SL), European Athlete as Student (EAS) und dem adh, die bei dem Projekt von Wolfgang Stockinger (TWIN) begleitet werden, wird das Toolkit die nationale, regionale und lokale Umsetzung der dualen Karriere in der EU gestaltend unterstützen.

Tools in drei Bereichen

In diesem „Werkzeugkasten“ werden Instrumente (Tools) in den drei Leistungsbe-
reichen, „Manage“, „Train“ und „Counsel“ bereitgestellt.

- Manage liefert die Tools zum Aufbau eines politischen, theoretischen und infrastrukturellen Wissens zur Imple-

mentierung und Verwaltung von Serviceleistungen sowie zur effizienten Kommunikation mit den wichtigsten Stakeholdern der dualen Karriere.

- In Train finden sich Werkzeuge, um Institutionen und deren Mitarbeitende in der Vorbereitung, Sensibilisierung und Befähigung im Handlungsfeld zu unterstützen, indem sie ihnen Wissen, Inspiration und Fähigkeiten vermitteln, um duale Karrieren der betreuten Athletinnen und Athleten zielgerichtet und erfolgreich zu begleiten.
- Der dritte Bereich, Counsel, stellt Tools zur Professionalisierung der Beratung der Aktiven bereit. Sie dienen dazu, deren Bewältigungs-, Entscheidungs- und Planungsfähigkeit in Zeiten grundlegender Veränderungen sowie bei Übergängen in den verschiedenen Phasen der Karriere zu fördern.

In einer dreimonatigen Testphase wurden von Oktober 2020 bis Januar 2021 die insgesamt 15 Tools aus den drei Bereichen erstmalig von ausgewählten Dienstleistern und anderen EU-Akteuren der dualen Karriere in der Praxis erprobt und evaluiert.

Die Testphase wurde vom adh, vertreten durch den Vorstandsvorsitzenden Jörg Förster, den Generalsekretär Dr. Christoph Fischer und den Projektmitarbeiter Martin Santelmann geplant, koordiniert und ausgewertet. Auf Basis der Ergebnisse werden die Tools aktuell verfeinert, um die finale Version des European Dual Career Toolkits bis Ende diesen Jahres zu erstellen.

Gelungene Testphase

Drei verschiedene Stakeholder-Gruppen haben die Tools auf ihre Benutzerfreundlichkeit und Anwendbarkeit getestet: Die Projektpartner selbst (projekinterne Umsetzung), Teilnehmende der EAS-Konferenz, die im September 2020 vom Hochschulsport Hamburg ausgerichtet wurde, sowie

STARTING 11

THE EUROPEAN DUAL CAREER TOOLKIT

europäische Stakeholder, die im Feld der dualen Karriere agieren (projektexterne Umsetzung).

Für die Evaluation der Tools wurden sowohl quantitative als auch qualitative Daten erhoben. So erhielten die Testenden zu Beginn der Überprüfungsphase einen „First Impression Questionnaire“, um ihre ersten Eindrücke zu reflektieren. Nach der Erprobung der Tools in der Praxis füllten sie den „Evaluation Questionnaire“ aus, der darauf abzielte, Feedback zur Anwendbarkeit sowie Verbesserungsvorschläge zu erhalten. Außerdem wurden in der Mitte sowie am Ende

der Evaluierung Interviews mit den Testpartnerinnen und -partnern geführt.

Das positive Feedback aus den Interviews spiegelte sich auch in den Fragebögen wider. Insgesamt wiesen die Tools eine hohe Zufriedenheit (durchschnittlich 8,2 von 10 möglichen Punkten) auf. Somit wurde die Zielstellung der Testphase erreicht. Diese bestand darin, sicherzustellen, dass die Tools verständlich und anwendbar sind, einen positiven Einfluss auf die Praxis der dualen Karriere haben und für bestehende Situationen und Probleme relevant sind. Darüber hinaus konnten wertvolle Verbes-

serungsvorschläge für die aktuelle Überarbeitungsphase eingeholt werden.

Ausblick

Ende 2021 wird das Toolkit auf der STARTING 11-Konferenz in Amsterdam den europäischen Teilnehmenden aus den Bereichen Sport, Bildung und Arbeitsmarkt präsentiert und ab dann öffentlich zugänglich sein. Schon jetzt ist deutlich: Mit dem Toolkit werden die Betreuungsarbeit und ein gemeinsames, europäisches Verständnis zur Absicherung der dualen Karriere maßgeblich weiterentwickelt!

Weitere Infos

- Newsletter-Abo: info@starting11.eu
- starting11.eu
- facebook.com/STARTING11Toolkit

■ Martin Santelmann,
Projektmitarbeiter STARTING 11

INDIVIDUELLE TEAMBEKLEIDUNG

BIO RACER
SPEEDWEAR

www.bioracer.de / service@bioracer.de
facebook.com/bioracergermany / instagram.com/bioracerspeedwear
Tel. 02642 4026485

IN KL. PETER-INSPEKTIONS-KARTE¹
SIE SPAREN BIS ZU 1.058,-€



DER NEUE OPEL MOKKA

MUTIGES DESIGN.
PURE ENERGIE.



Mit seinem bahnbrechenden Design ist der neue Mokka wegweisend für die Zukunft von Opel. Mit seiner gehobenen Ausstattung und dem schlanken kompakten Design, sind Sie in der Stadt genauso komfortabel und souverän wie auf offener Straße. Sind Sie bereit für ein völlig neues Fahrerlebnis bei dem außergewöhnlich der Standard ist?

Entdecken Sie jetzt den neuen Mokka. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

¹Erhalten Sie beim Kauf eines Neu- oder Gebrauchtwagens der Automobile Peter GmbH. 10 Jahre ab Erstzulassung oder bis zu 150 Tkm zahlen Sie keine Lohninspektionskosten.

Automobile
peter
GmbH

99734 Nordhausen
Nordhäuser Str. 1
Tel. 03631/6510-40

99706 Sondershausen
Erfurter Str. 41
Tel. 03632/6044-0

99085 Erfurt
Schlachthofstr. 80
Tel. 0361/5540-0

37520 Osterode
Herzberger Landstr. 3a
Tel. 05522/5076-0

99610 Sömmerda
Frohdorfer Str. 82
Tel. 03634/3704-0

37079 Göttingen
Im Rinschenrott 5
Tel. 0551/82084-0

Tandem-Mentoring: Achter Durchgang des Erfolgsprojekts

Seit 2003 führt der adh das mehrfach ausgezeichnete Personalentwicklungsprojekt Tandem-Mentoring durch. Mit dem Kennenlernetreffen startete das Projekt am 11. und 12. Juni 2021 in Münster in die achte Runde.

Tandem fördert und qualifiziert junge Frauen, die an einem beruflichen Einstieg beziehungsweise Aufstieg im Arbeitsfeld des (Hochschul-)Sports interessiert sind. So soll ihr Potenzial zur Übernahme von Führungsaufgaben erweitert werden. Darüber hinaus möchte Tandem-Mentoring dazu beitragen, den Anteil weiblicher Führungskräfte im Sport zu erhöhen.

Auch diesmal können acht junge Frauen als Mentees vom Wissen und der Expertise

erfahrener Führungskräfte – ihren Mentorinnen und Mentoren – profitieren. Die Mentees gehen mit ihren Mentorinnen und Mentoren eine freiwillige Partnerschaft mit vereinbarten Zielvorstellungen ein. Die individuelle Arbeit der Tandems wird außerdem durch ein festes Seminar- und Workshop-Programm ergänzt. Begleitet werden die Tandems von einem ehrenamtlichen Projektteam und den Projektverantwortlichen im adh-Bildungsreferat, die auch gemeinsam den Projektdurchgang konzipieren.

Zum Start des achten Projektdurchgangs trafen zunächst die Mentees in Münster aufeinander und lernten das Projektteam kennen. Sie befassten sich intensiv mit ihren Zielen, Wünschen und Erwartungen. Im nächsten Schritt nehmen die Mentees

mentoring im hochschulsport tandem



Kontakt zu ihren Mentorinnen und Mentoren auf und schaffen damit die Grundlage für die gemeinsame 16-monatige Tandemfahrt.

„Wir freuen uns über das gelungene Kennenlernetreffen. Durch das Engagement des Projektteams und insbesondere des Hochschulsport-Teams Münster konnten wir den Mentees einen optimalen Start in ihre Tandemfahrt ermöglichen“, so der adh-Jugend- und Bildungsreferent Benjamin Schenk.

■ Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin



Die Mentees waren gespannt, wer ihre Mentorinnen und Mentoren sind – alle Infos: adh.de/projekte/tandem-mentoring

CRAFT ist neuer Ausrüster des adh



CRAFT bietet funktionelle Bekleidung für anspruchsvolle Sportlerinnen und Sportler

Seit Juli 2021 ist CRAFT der neue Ausrüster des adh. In der bis zunächst 2024 angelegten Partnerschaft kooperiert der Spezialist für technische Sportbekleidung mit dem Verband und seinen Mitgliedshochschulen auf vielfältige Weise.

So stattet CRAFT nicht nur die Studierenden-Nationalmannschaft sowie die Offiziellen bei FISU World University Championships und FISU World University Games aus. CRAFT unterstützt auch den adh-Hochschullauf, der nach seiner erfolgreichen Premiere anläss-

lich des Internationalen Tag des Hochschulsports (IDUS) 2020 dieses Jahr ebenfalls wieder am 20. September stattfinden wird.

Darüber hinaus können auch die über 200 adh-Mitgliedshochschulen vom reichhaltigen Angebot der neuen Partnerschaft direkt profitieren. So besteht vor allem die Möglichkeit, zu Sonderkonditionen aus der umfangreichen Produktpalette der schwedischen Marke auszuwählen, wie Sebastian Jochum, Geschäftsführer der Hochschulsport Marketing GmbH unterstreicht: „Es war uns im Entscheidungsprozess besonders wichtig, dass die adh-Mitgliedshochschulen von der Partnerschaft profitieren können. Wir blicken sehr optimistisch in die Zukunft und freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit.“ Zumal CRAFT für den Verband ein ideales Gesamtpaket bietet, wie Jochum weiter ausführt: „Es umfasst nicht nur eine hochwertige, funktionale und moderne Produktpalette, sondern auch ein nachhaltiges, flexibles und umfangreiches Serviceangebot bis hin zur Möglichkeit, auf weitere spannende Marken der New Wave Group zurückgreifen zu können.“

Franziska Faas, studentisches Vorstandsmitglied des adh, ergänzt: „Uns hat nicht nur die Qualität und der Tragekomfort der Produkte überzeugt, sondern auch die Tatsache, dass CRAFT die Werte des adh teilt. So liegt vor allem den Studierenden der adh-Mitgliedshochschulen das Thema Nachhaltigkeit am Herzen, ein Anliegen, das durch die Zusammenarbeit abgebildet wird.“

Wolfgang Lagler, Brand Manager CRAFT Deutschland, freut sich über und auf den gemeinsamen Weg: „Der adh veranstaltet

bundesweit über 50 Wettkämpfe in mehr als 30 Sportarten – von Basketball über Beachsoccer bis hin zu Floorball. Für CRAFT ist die Partnerschaft die perfekte Möglichkeit, unser umfangreiches Portfolio als Sportmarke darzustellen und zu zeigen, dass wir für so gut wie jede Sportart die passenden funktionellen Textilien im Programm haben.“

Über CRAFT

CRAFT entwickelt und produziert seit 1977 funktionelle Bekleidung für anspruchsvolle Sportlerinnen und Sportler. Der Spezialist für technische Sportbekleidung wurde im schwedischen Borås gegründet. Dort befindet sich bis heute der Sitz der Marke. Bekannt wurde CRAFT als Pionier in Sachen Funktionsunterwäsche. Mittlerweile zählt CRAFT zu den weltweit führenden Marken im Bereich technischer Sportbekleidung.

Neben der sogenannten „ersten Lage“, die direkt auf der Haut getragen wird, hat CRAFT funktionelle Bekleidung für die Sportarten Rad, Running, Langlauf, Outdoor sowie Teamsport im Programm. Als Ausrüster zahlreicher Nationalmannschaften und Teams sowie von Athletinnen und Athleten profitiert CRAFT vom Feedback der Aktiven, die eng in die Weiterentwicklung eingebunden sind.

Kontakt und Infos

Rudi Graeber, Sales Manager B2B

- +49 170 455 182
- rudi.graeber@newwave-germany.de
- newwave-germany.de
- craft-sportswear.de

▪ Oliver Kraus, adh-Öffentlichkeitsreferent

Herausforderungen gemeinsam meistern

Im März 2020 wurde unser Alltag Corona-bedingt von jetzt auf gleich zum Stillstand gezwungen. Mittlerweile kehrt zwar Stück für Stück die Normalität zurück – dennoch befinden wir uns nach wie vor in herausfordernden Zeiten. Trotz der gesamtgesellschaftlich schwierigen Situation konnte der adh in den vergangenen Monaten voll auf die Unterstützung seiner Partner zählen – und kann dies auch künftig.

Der Hochschulsport kam im Frühling 2020 zum Erliegen, nahm dann in Teilen wieder Fahrt auf, bis er Ende des vergangenen Jahres erneut ausgebremst wurde. Seit einigen Wochen sinken bundesweit die Inzidenzen, endlich sind wieder umfangreichere Aktivitäten in den Hochschulsporteinrichtungen möglich – selbstverständlich mit gewissen

Einschränkungen und unter der Beachtung von Abstandsregelungen, Maskenpflicht und weiteren Vorsichtsmaßnahmen.

Ein großes Dankeschön an die Partner des adh

Nicht nur für die adh-Mitgliedshochschulen und ihre Hochschulsporteinrichtungen, sondern auch für die adh-Partner waren die vergangenen 16 Monate stark von der Pandemie geprägt. „Der persönliche Austausch mit unseren Partnern zeigte, dass einige Branchen sehr heftig von den Auswirkungen der Pandemie betroffen waren. Diese zeigten sich unter anderem in Umsatzeinbußen, Budgetkürzungen und Sparmaßnahmen in nahezu allen Geschäftsbereichen. Kurzarbeit und Existenzängste waren teils die Folgen“, berichtet der Geschäftsführer der Hochschulsport Marketing (HSM) Sebastian Jochum.



Dennoch setzten die Partner des adh ein starkes Zeichen der Loyalität: Zwar konnten – beispielsweise durch die Verschiebung von Veranstaltungen – nicht alle Verbandsleistungen wie vereinbart umgesetzt werden, aber es wurden Kompromisse gefunden, um den eingeschlagenen Weg gemeinsam weitergehen zu können. „Keine Partnerschaft mit dem adh ist ausgelaufen oder wurde beendet, sämtliche Partner stehen weiterhin an der Seite des Hochschulsports“, freut sich Sebastian Jochum. Der HSM ist es sogar gelungen, einige neue Kooperationen abzuschließen, Verträge zu verlängern oder Unterstützung für Projekte zu erhalten. „Wir bedanken uns bei allen Partnern herzlich für den offenen Austausch, für unkomplizierte Lösungen und faire Kompromisse, die wir gemeinsam erarbeitet und umgesetzt haben. Außerdem für das Vertrauen in uns und in die Potenziale des Hochschulsports in Deutschland“, so Sebastian Jochum.

Nun ist es an der Zeit, etwas zurückzugeben. „Alle Partner des Verbands würden sich sehr darüber freuen, mit den Hochschulsportverantwortlichen in Kontakt zu treten und ihre Dienstleistungen und Produkte vorstellen zu dürfen“, weiß Sebastian Jochum. Das Team der HSM steht für Fragen und Anregungen natürlich gerne zur Verfügung!

Kontakt und Infos

Sebastian Jochum, HSM-Geschäftsführer

- +49 6071 2086-15
- jochum@hochschulsportmarketing.de
- hochschulsportmarketing.de

- Jana Lehr und Sebastian Jochum,
Hochschulsport Marketing GmbH



Das HSM-Team dankt den Partnern für die Unterstützung und Loyalität

„Get up, stand up!“ – mehr Bewegung im Studienalltag

Sind tägliche Aufforderungen per Messenger-Dienst eine effektive Möglichkeit, Studierenden zu mehr Alltagsaktivität und kürzeren Sitzzeiten zu verhelfen? Die Studie „Get up, stand up!“ ging innerhalb eines Projekts der gemeinsamen Initiative des adh und der Techniker „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ dieser Fragestellung in einem randomisiert-kontrollierten Design nach. Mona Kellner, Franziska Faas und Miriam Neubauer vom Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg stellen den Hintergrund der Studie, das Studiendesign und die Ergebnisse vor.

Hintergrund

Ist sitzen tödlich?! Diese Frage ist nach aktuellem Kenntnisstand im weitesten Sinne mit „ja“ zu beantworten.

Viele Untersuchungen der vergangenen Jahrzehnte rückten die schwerwiegenden Folgen sedentären Verhaltens auf die Physis und die Psyche des Menschen in den Fokus des Interesses. Der aktuelle Forschungsstand zeigt die schwerwiegenden Folgen des Sedentismus auf und beleuchtet somit gleichermaßen die hohe Bedeutsamkeit präventiven, interventionellen Handelns. Mehrere Untersuchungen beweisen ein erhöhtes Risiko für bewegungsmangelinduzierte Krankheiten und frühzeitige Sterblichkeit. Auftretende Probleme durch erhöhte Sitzzeiten sind unter anderem metabolische Dysfunktionen, kardio-vaskuläre Störungen, muskuläre Dysbalancen und Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems (Biswas et al., 2015; Huber, 2014; Moreno-Llamas et al., 2020; Wilmot et al., 2012).



Das Projekt „Get up, stand up!“ beschäftigt sich im Rahmen der Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ mit der bewegungsbezogenen Gesundheitsförderung von Studierenden. Nationale sowie internationale Studien belegen in dieser vulnerablen Zielgruppe erhöhte Sitzzeiten und ein Pensum körperlicher Aktivität, welches deutlich unter den Bewegungsempfehlungen der WHO liegt (Castro et al., 2018, 2020; Farinola & Bazán, 2011; Vondung & Bucksch, 2019).

Die aktuellen Einschränkungen des täglichen Lebens durch die Maßnahmen zur Eindämmung des SARS-CoV-2 Virus haben voraussichtlich weitreichende Folgen auf das Gesundheitsverhalten Studierender. Das Ausbleiben des Wegs zu universitären Veranstaltungen und zwischen Veranstaltungen sowie verringerte Sport- und Bewegungsmöglichkeiten des formellen Sporttreibens sind hier nur Beispiele der Auswirkungen. Zusätzlich führt die Maßgabe, sich weitestgehend allein und vordergründig drinnen aufzuhalten, vermutlich zu einer deutlich verringerten Alltagsaktivität von Studierenden. Zudem kann davon ausgegangen werden, dass das Online-Studium eine erhöhte Screen-Time und damit ein erhöhtes seden-

täres Verhalten auslöst (López-Valenciano et al., 2021).

Da Sitzzeiten und körperliche Inaktivität Studierender bereits vor Beginn der Pandemie alarmierende Ausmaße angenommen hatten, kann nun vermutet werden, dass sich dieses Verhalten in den letzten zwölf Monaten weiter negativ entwickelt hat.

Sedentäres Verhalten entspricht per definitionem einem Verhalten, welches bei einem Energieverbrauch von 1.5 MET (metabolic equivalent of task) oder weniger und in einer zurückgelehnten, liegenden oder sitzenden Position ausgeführt wird (Sedentary Behaviour Research Network, 2017). Der Energieverbrauch geht somit kaum über den Ruheumsatz hinaus. Bereits genannte Negativfolgen dieses Verhaltens erfordern ein Eingreifen in sich verstärkende Verhaltensmuster, um die Gesundheit Studierender langfristig zu fördern.

Das Projekt „Get up, stand up!“ steht für eine digitale Variante zur nachhaltigen Förderung der Alltagsaktivität sowie zur Reduktion von Sitzzeiten bei Studierenden. Über tägliche Kurznachrichten, welche per Instant-Messaging überliefert werden, sollen teilnehmende Studierende niederschwellig eine Aufforderung zu Sitzzeitunterbrechungen und niedrigintensiver körperlicher Aktivität erhalten.

Die Einschränkungen des täglichen Lebens, welche mit der Corona-Pandemie einhergehen, verstärkten die Bedarfe der Studierenden im Bereich der digitalen, bewegungsbezogenen Gesundheitsförderung, wodurch das Projekt im Einklang steht mit der aktuellen bedarfsorientierten Situation.

Es besteht bereits ausreichende Evidenz, dass Kurznachrichten in der Gesundheitsförderung ein geeignetes Mittel zum Erreichen eines spezifischen Ziels darstellen können.



Get up, stand up! – durch messengerbasierte Sitzzeitenunterbrechungen zu mehr Bewegung

Ein Beispiel für gelungene Interventionen findet sich beispielsweise in der Raucherentwöhnung (Head et al., 2013).

Die Förderung der Alltagsaktivität und die nachhaltige Reduktion sedentären Verhaltens wurden jedoch bisher kaum durch Kurznachrichten adressiert. Aus diesem Grund wurde an der Universität Heidelberg eine randomisiert-kontrollierte Studie durchgeführt, mit dem Ziel, die Wirksamkeit der Kurznachrichtenintervention zu überprüfen.

„Get up, stand up!“ – die Studie

Im Wintersemester 2020/21 wurden 103 Studierende der Universität Heidelberg in einer Ad-hoc-Stichprobe rekrutiert und randomisiert in Interventions- und Kontrollgruppe eingeteilt. Alle Probandinnen und Probanden wurden zu einem anonymen Telegram-Channel hinzugefügt. Die Teilnehmenden der Kontrollgruppe bekamen täglich jeweils eine Nachricht mit Informationen zu einem gesunden Lebensstil. Die Interventionsgruppe erhielt täglich zwei Nachrichten (morgens

und abends), die im Stil von Handlungs- und Bewältigungsplänen konzipiert waren und zu Sitzunterbrechungen und niedrig-intensiven Aktivitäten während des Arbeitstags aufforderten.

Erhoben wurden die Sitz- und Bewegungszeiten anhand des Heidelberger Fragebogens zur Erfassung des Sitzverhaltens von Kindern und Jugendlichen (Lerchen et al., 2016). Der Fragebogen besitzt eine Reliabilität von $r=0.9$. Er erfasst retrospektiv die subjektiv eingeschätzte Sitzzeit in den Domänen Nahrungsaufnahme, Arbeiten im Sitzen an der Universität und zu Hause, Zurücklegen von Wegen, freizeitleiche Sitzaktivitäten und sonstige Tätigkeiten sowie die subjektiv eingeschätzte Bewegungszeit für Aktivitäten mit niedriger, moderater und intensiver Intensität. Die Angaben werden jeweils für einen typischen Wochentag und einen typischen Wochenendtag erhoben. Zudem wurden zehn Items zur Erhebung der Handlungs- und Bewältigungsplanung der Teilnehmenden zum Fragebogen hinzugefügt (Pfeffer & Wegner, 2020).

Verhaltensmodifikation durch Messenger-Nachrichten?

Als theoretisches Modell lag der Untersuchung die bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz zugrunde (Peters et al., 2013). Ein übergeordnetes Ziel der Maßnahme ist die nachhaltige Förderung des bewegungsbezogenen Gesundheitsbewusstseins der Studierenden, welche durch eine spezifische Konzeption der Nachrichten erreicht werden sollte.

Das Konzept der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz (bGK) beschreibt, welche Teilkomponenten erfüllt sein müssen, damit gesundheitswirksame körperliche Aktivität in den Alltag implementiert wird. In Einklang mit Theoriemodellen zur Modifikation menschlichen Verhaltens (TTM, HAPA, uvm.) wurde das Modell der bGK 2013 von Pfeifer und Kollegen entwickelt, um aufzuzeigen, wie gesundheitsförderliches Verhalten umgesetzt und aufrechterhalten werden kann. Die Komponenten, welche gestärkt werden müssen und somit später zur

gesundheitswirksamen Bewegung führen, sind: Bewegungskompetenz (motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten), Steuerungskompetenz (Handlungs- und Effektwissen) und bewegungsspezifische Selbstregulationskompetenz (Selbstwirksamkeit, Motivation und Volition) (Peters et al., 2013).

Tabelle 1 zeigt auf, inwiefern die Kurznachrichten der Intervention eine Verhaltensmodifikation nach dem Modell der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz ermöglichen:

Die Kurznachrichten, welche täglich an die Probandinnen und Probanden gesendet werden, basieren in ihrer Konzeption auf dem Konzept der Handlungsplanung nach Schwarzer (Pfeffer & Wegner, 2020). Durch diesen Ansatz sollen die Selbstregulation und die Selbststeuerung (auch: Bewegungsspezifische Selbstregulationskompetenz, bGK) gefördert werden. Dem Konzept nach sollten zur Minimierung der Intentions-Verhaltens-Lücke Ausführungs- sowie Bewältigungspläne erstellt werden. Schwarzer und Kollegen gehen in ihrem Modell davon aus, dass eine Verknüpfung situativer Reize mit zielgerichteten Handlungen zu einer Reiz-Reaktions-Verknüpfung führen, welche später eine automatisierte Handlung nach sich zieht. Die Formulierung der Pläne im Wenn-Dann-Stil ist in diesem Kontext zu wählen (Pfeffer & Wegner, 2020).

Basierend auf diesem Konzept wurden auch die Kurznachrichten der vorliegenden Studie konzipiert. Durch die Formulierung von Wenn-Dann-Sätzen und die Verknüpfung spezifischer Situationen mit Bewegungsaufgaben sollte die automatisierte Handlungsausführung erreicht werden.

Ergebnisse

Zur Analyse der Daten wurden die Sitz- und Bewegungszeiten gewichtet zu einer durchschnittlichen Gesamtsitz- und Gesamtbewegungszeit pro Woche zusammengeführt. Die

Komponenten der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz

Bewegungskompetenz (motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten): bewegungsbezogene Grundfähigkeiten und -fertigkeiten

Steuerungskompetenz (Effekt- und Handlungswissen): körper- und bewegungsbezogenes Grundwissen

Bewegungsspezifische Selbstregulationskompetenz (motivational-volitionale): förderliche personale Handlungseigenschaften und Bewertungsdispositionen

Umsetzung in der Intervention „Get up, stand up!“

Kompetenz zur Unterbrechung langer Sitzzeiten durch simples Aufstehen und Förderung eines aktiveren Lebensstils durch niedrigintensive körperliche Aktivität sind bei allen Studierenden gegeben

Die nötigen Informationen zur Gestaltung der Sitzpausen werden gegeben.

Das Wissen des Effekts von Sitzpausen sowie mehr körperlicher Aktivität im Alltag auf die Gesundheit des Einzelnen wird vermittelt. Detaillierte Beschreibungen zur Ausführung der Übungen wird ebenso in den Nachrichten vermittelt.

Damit ist eine deutliche Förderung der Steuerungskompetenz zur Veränderung der kA bezüglich der Gesundheitsförderung gegeben

Ausführungs- und Bewältigungspläne in Nachrichten führen zu erhöhter Volition und stärken somit die Selbstregulationskompetenz

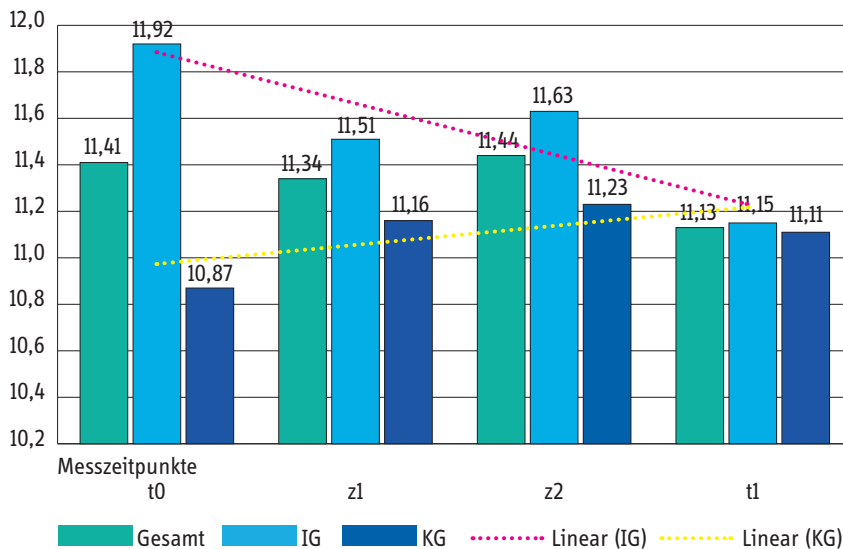
Tabelle 1

Daten zeigen weder signifikante Veränderungen über den Interventionszeitraum noch signifikante Unterschiede zwischen Interventions- und Kontrollgruppe auf. Es ist lediglich eine sinkende Tendenz der Sitzzeiten in der Interventionsgruppe zu verzeichnen; die Daten der Kontrollgruppe lassen eine steigende Tendenz der Sitzzeiten erahnen. Die Werte der Handlungsplanung lassen auf eine verstärkte Handlungsplanung zu Beginn der Intervention (nach zwei Wochen Intervention) bei beiden Gruppen schließen. Im gleichen Zeitraum sind jedoch weder die Bewegungszeit angestiegen noch die Sitzzeiten signifikant gesunken. Die Werte im Bereich der Bewältigungsplanung sind zu Beginn der Intervention bei beiden Gruppen ähnlich, wobei mit zunehmender Interventionszeit die Werte der Interventionsgruppe stärker ansteigen als die der Kontrollgruppe. Des Weiteren zeigen sich in der Interventionsgruppe zwischen dem Ende der Intervention und dem Follow up signifikant steigende Werte im Bereich der Handlungsplanung.

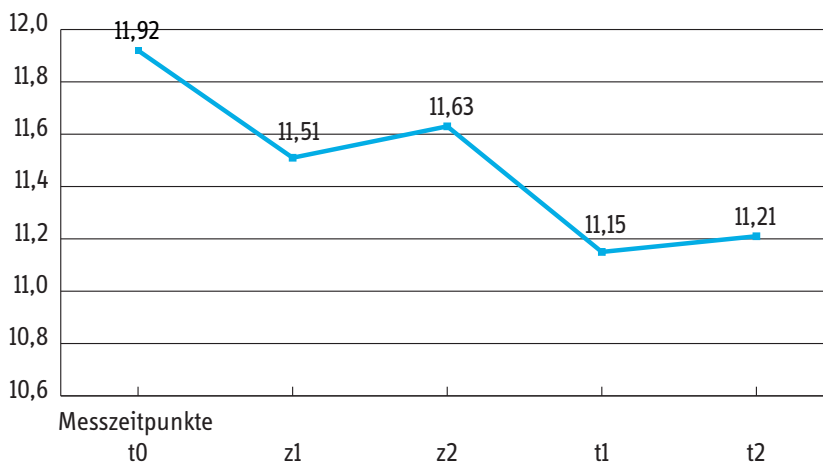
Diskussion

Dass die Intervention positive Effekte hat, kann aufgrund der erhobenen Daten bisher nur vermutet werden. Positive Tendenzen im Bereich der Sitzzeitenreduktion sind zu erkennen, ein Anstieg der Bewegungszeit ebenso. Gründe für eine schlechte Darstellbarkeit der Tendenzen liegt höchstwahrscheinlich in der Erhebungsmethode. Durch die retrospektiven Angaben der Sitzzeiten könnte ein recall bias entstanden sein. Zudem handelt es sich bei den Angaben der Sitzzeiten um eine subjektive Einschätzung. Weiterhin ließ der Fragebogen lediglich Angaben im 0,5-Stunden Bereich zu. Sollten die Aufforderungen tatsächlich umgesetzt worden sein, ist es gut möglich, dass sich dieser Effekt nicht in den ausgewerteten Daten abzeichnet.

Eine signifikante Steigung der Items zur Handlungsplanung in den ersten zwei Wochen der Intervention lassen darauf schließen, dass zu Beginn der Intervention



Sitzdomäne über den Interventionszeitraum



Sitzdomäne der Interventionsgruppe über den Interventionszeitraum

tatsächlich Ziel- oder Handlungsintentionen gebildet wurden. Dass im Gegensatz dazu jedoch erst nach vier Wochen der Intervention eine signifikante Reduktion der Sitzzeiten zu sehen ist, deutet auf eine Intention-Verhaltens-Lücke hin. Diese beschreibt das Phänomen, dass zwar Intentionen gebildet werden, ein beobachtbares Verhalten jedoch nicht folgt. Diese Intention-Verhaltens-Lücke scheint zu existieren, obwohl die

Nachrichten im Stil von Handlungs- und Bewältigungsplänen (im Wenn-Dann-Stil) konzipiert waren. Da eine gebildete Intention unter anderem durch eine wahrgenommene Qualitätskontrolle beeinflusst wird, kann geschlussfolgert werden, dass die anfangs gebildete Intention vermutlich aufgrund einer mangelnden Kontrolle nicht in eine Handlung umgesetzt wurde (Pfeffer & Wegner, 2020). Die signifikant steigenden Werte

zwischen dem Ende der Intervention und dem Follow-up lassen darauf schließen, dass das Konzept der Handlungsplanung dennoch gut in den Alltag integrierbar ist.

In einer folgenden Überprüfung der Effektivität der Maßnahme werden objektive Messmethoden (Actigraphen) eingesetzt sowie eine Erhebung der Sitzpausen angestrebt. Des Weiteren soll darauf geachtet werden, dass vermehrt auf die Teilnehmenden eingegangen wird, indem die Maßnahme ein besseres Tailoring verfolgt.

Fazit

Aktuell ist die Maßnahme ein Teil des digitalen Hochschulsportangebots. Etwa 100 Personen sind in dem Channel eingeschrieben und nehmen an dem Programm teil, wodurch eine generelle Attraktivität beschrieben werden kann. Die Wirksamkeit soll im Laufe des Projekts innerhalb der Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ nachgewiesen werden. Dafür werden weiterhin Untersuchungen stattfinden, welche mit objektiven Messmethoden und einem besseren Tailoring umgesetzt werden. Das langfristige Ziel besteht darin, die überprüfte und im Lauf der Zeit angepasste und optimierte Maßnahme standortübergreifend an weiteren Hochschulen zur Verfügung zu stellen.

- Mona Kellner, Franziska Faas und Miriam Neubauer, Institut für Sport und Sportwissenschaft, Universität Heidelberg



Hier finden Sie weiterführende Literatur zum Artikel.

Stress-Mentor: Spielerisches Stress-Management

In den aktuell turbulenten Zeiten ist es nicht einfach, in der Spur zu bleiben. Social Distancing und Einschränkungen im Sport- und Freizeitbereich machen es noch schwerer, einen effektiven Ausgleich zum alltäglichen Stress zu finden. Die an der TU Kaiserslautern entwickelte Stress-Mentor-App hilft spielerisch dabei, das eigene Gesundheitsverhalten zu beobachten und Übungen eigenständig im Alltag anzuwenden.

Es gibt eine ganze Reihe von wissenschaftlich erwiesenen wirksamen Stressbewältigungsmethoden. Klassisch werden sie mit Büchern, Audio-CDs oder Selbsthilfegruppen vermittelt. Forscher der TU Kaiserslautern haben einen interaktiven Weg gewählt: Sie

entwickelten eine App, die nach heutigem Kenntnisstand bewährte Stress-Managementmethoden mit spielerischen Ansätzen kombiniert. Diese sogenannte „Gamification“ hilft den Nutzerinnen und Nutzern, langfristig am Ball zu bleiben.

Stressreduktion mit dem Elwetrtsch

Neben Entspannungsübungen drehen sich die vermittelten Stress-Managementmethoden um den Umgang mit irrationalen Gedanken, Zeitmanagement, Planen und Priorisieren. Quizaufgaben zur Festigung des Gelernten und Selbstsicherheitstraining runden das Repertoire von insgesamt 77 verschiedenen Übungen ab. Ein Tagebuch hilft, das eigene Gesundheitsverhalten für Schlaf,



Ernährung und Bewegung sowie das eigene Wohlbefinden zu beobachten.

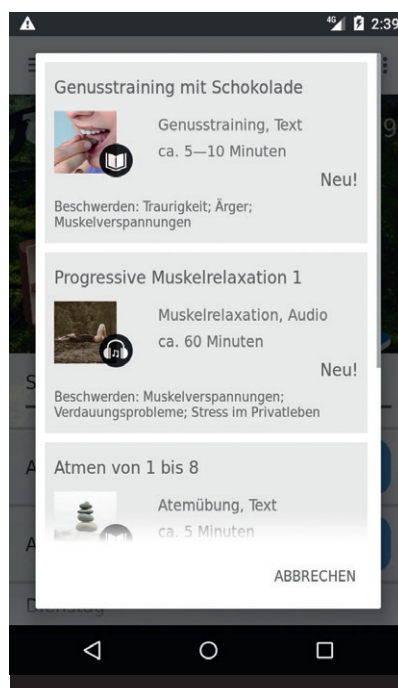
Hier kommt der Elwetrtsch ins Spiel. Dieses vogelähnliche pfälzische Fabelwesen verändert sein Aussehen je nachdem, ob die getätigten Einträge anerkannten Gesundheitsempfehlungen entsprechen oder nicht. Der Entwicklungsstand von Ei zum ausgewachsenen Vogel spiegelt zudem den Fortschritt in der App wider.

Für jede absolvierte Übung sammelt man Erfahrungspunkte, die in Gegenstände für den Elwetrtsch eingetauscht werden können. So bereitet man das kleine Wesen auf den Start ins eigenständige Leben vor.

Autonomie ist ein Grundgedanke im App-Design von „Stress-Mentor“: Die Übungen sind so gestaltet, dass die Instruktionen immer kompakter werden, damit die Nutzerinnen und Nutzer lernen, die Übungen auch ohne den Stress-Mentor eigenständig im Alltag anzuwenden. Wer jedoch eine kleine Gedächtnisstütze möchte, kann die vollständigen Instruktionen jederzeit in der Bibliothek nachlesen.

Die App kann, muss aber nicht, täglich genutzt werden. Hieraus ergibt sich eine Nutzungsdauer von zwölf Wochen oder länger.

„Wir freuen uns sehr, dass wir mit dem Stress-Mentor das Ergebnis unserer Forschung und Entwicklungsarbeit allen Interessierten



Die Stress-Mentor-App mit dem Elwetrtsch



Projektleiterin Dr. Corinna Faust-Christmann nutzt selbst die Stress-Mentor-App

zugänglich machen können. Ein schönes Beispiel dafür, dass Wissens- und Technologietransfer aus der Universität direkt in die Gesellschaft problemlos funktionieren kann“, so Dr. Corinna Faust-Christmann, Mitentwicklerin der App.

Die Stress-Mentor-App: sicher und kostenlos

Stress-Mentor wurde für Android-Geräte entwickelt und befindet sich zum kostenlosen Download in Google Play und im Amazon Appstore. Das Entwicklungsteam verzichtet komplett auf Werbung und in-App-Käufe. Zudem überzeugt das Datenschutzkonzept: Alle Gesundheitsdaten liegen verschlüsselt auf dem eigenen Smartphone und werden an niemanden übermittelt. Die App wurde bereits über 5.000 Mal heruntergeladen.

Möglich wurde die Entwicklung von Stress-Mentor durch eine Förderung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF, Kennzeichen: 16SV7115). So konnte die Forschergruppe wearHEALTH von 2014

bis 2019 nicht nur die App konzipieren und programmieren, sondern auch durch zahlreiche Nutzungsstudien zusätzlich evaluieren und weiterentwickeln.

Idealer Baustein im BGM

Die eingangs erwähnten turbulenten Zeiten, gerade in der Covid-19-Pandemie, erleben aktuell mehrere Millionen Beschäftigte bundesweit. Daher ist die Frage, wie Betriebe mit dem Stress ihrer Beschäftigten umgehen und wie sie die Aufrechterhaltung der Beschäftigungsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden im Rahmen von Konzepten zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) umsetzen wollen, mehr als legitim. Die ganzheitliche Gesundheit (körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden) spielt dabei eine wesentliche Rolle.

Im Jahr 2020 wurden in der Schweiz über 10.000 Menschen in der Swiss Corona Stress Study zum Thema Stress befragt (www.coronastress.ch). Dabei gaben 50% der Befragten an, dass sie sich im ersten

Lockdown gestresster fühlten als vor der Corona-Krise. Immer noch 40% der Befragten fühlten sich auch in der Zeit der Lockerungen gestresster als vor der Corona-Krise. Als Haupttreiber der Stresszunahmen werden die Belastung durch Veränderungen bei der Arbeit oder der Ausbildung sowie durch das eingeschränkte Sozialleben gezählt.

Der Stress-Mentor löst gleich zwei zentrale Probleme: Er zeigt, wie man mit dem Stress umgehen kann. Außerdem wird der Stress-Mentor allein auf dem eigenen Endgerät verwendet und kann damit auch an unterschiedlichen Orten – beispielsweise im Homeoffice oder im Büro – im Lockdown genutzt werden. Das zugrunde liegende Datenschutzkonzept sowie die kostenfreie Verfügbarkeit machen den Stress-Mentor zu einem idealen Baustein, der jedes BGM-Konzept ergänzen sollte.

- Dr. Corinna Faust-Christmann, bic Kaiserslautern und Stefan Allmang, TU Kaiserslautern



STEHEN SIE ÖFTER AUF!

SECHS EINFACHE TIPPS FÜR EINEN MOBILEN BÜROALLTAG

Wir tun es im Auto, in der Bahn oder im Bus, in der Arbeit, in der Schule und nach Feierabend am liebsten auf dem Sofa: Sitzen ist in den vergangenen Jahren zur Rund-um-die-Uhr-Beschäftigung der heutigen Gesellschaft geworden. Durchschnittlich 9 Stunden und 20 Minuten verbringt der/die typische Büro-Angestellte jeden Tag auf seinen/ihren vier Buchstaben – und das hat nachhaltig negative Auswirkungen auf den Körper. Denn für diese zusammengeklappte Haltung ist der menschliche Körper eigentlich nicht gebaut.

Ihre natürliche Form nimmt die Wirbelsäule ein, wenn der Mensch aufrecht geht oder steht. Die doppelte S-Form der Wirbelsäule ermöglicht den aufrechten Gang und dämpft wie eine Feder Stöße ab. Die Wölbungen bzw. Krümmungen heißen nach der jeweiligen Richtung entweder Lordose (Krümmung nach vorn) oder Kyphose (Krümmung nach hinten in der Brustwirbelsäule). Verlassen wir die Normalhaltung des Stehens, verändern sich Form und Belastung der Wirbelsäule.

Die Psyche des Menschen ist so sehr an das ständige Sitzen gewöhnt, dass die körperliche Zwangshaltung kaum noch wahrgenommen wird. Die meisten Menschen empfinden fälschlicherweise Sitzen sogar als entspannender als Stehen, auch wenn es für die Bandscheiben Schwerarbeit bedeutet. Zusätzlich schaltet der Körper beim Sitzen in ein Art Stand-by-Modus über. Die elektrische Aktivität in den Beinmuskeln schaltet sich ab. Fett verbrennende Enzyme gehen zurück und der Blutzucker steigt. Nach nur zwei Stunden in Sitzposition fällt das „gute“ Cholesterin, das die Blutgefäße vor Arteriosklerose schützt, um 20 Prozent. Ohne Bewegung leidet also nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern vor allem der Stütz- und Bewegungsapparat, der mehr und mehr degeneriert.

Die gute Nachricht ist: Jede/r kann etwas dagegen tun – auch ganz ohne Jobwechsel. Wichtigstes To-Do ist es, die statische Sitzposition so oft es geht zu durchbrechen. Das Forscherteam von Dale S. Bond von der Brown University empfiehlt auf eine halbe Stunde Sitzen drei Minuten Bewegung folgen zu lassen. Dabei geht es nicht um sportliche Höchstleistungen oder die Joggingrunde während der Mittagspause, sondern darum, sich möglichst oft vom Bürostuhl zu erheben – und wieder zu lernen, auf die Signale des Körpers zu hören. Dabei braucht es keine anatomischen Büromöbel, die sich zu einem Stehtisch umwandeln lassen – ein wenig Disziplin und Einfallsreichtum genügen.

Tipp 1

Besuchen Sie Ihre Kollegen/innen im Nachbar-Büro, anstatt ihnen eine E-Mail zu schicken. Nutzen Sie die Toiletten, die am weitesten von Ihrem Arbeitsplatz entfernt sind oder drucken Sie Ihre Manuskripte auf dem Drucker in einem anderen Zimmer aus.

Tipp 2

Stehen Sie während des nächsten Telefonats einfach auf und unterstützen Sie diese Sitzpause durch mobilisierendes Rumpfdrehen: Einfach Kopf, Oberkörper und Rumpf abwechselnd nach links und rechts drehen und dabei den ganzen Bewegungsradius der Wirbelsäule spüren. Wichtig ist ein stabiler Stand. Die Beine drehen nicht mit.

Tipp 3

Gegen Verspannungen im Rücken helfen ein Tennisball oder eine kleine Faszienrolle. Zur Behandlung den Faszienball oder die Rolle zwischen Ihrem Nacken, Schultern oder oberem Rücken und der Wand einklemmen. Anschließend je nach Härte der Verspannung und Ihrem individuellen Schmerzempfinden Druck auf die betroffene Stelle ausüben und langsam hoch und runter rollen.

Tipp 4

Nutzen Sie die nächste Denkpause für ein kleines Venen-Workout im Sitzen: Erst stellen Sie die Füße für einige Sekunden auf die Zehenspitzen dann senken Sie die Fersen ab und ziehen stattdessen die Zehen nach oben. Für Geübte empfiehlt sich auch eine kurze Balance-Einheit auf einem Wackelbrett, das sich wunderbar unter jedem Schreibtisch verstauen lässt.

Tipp 5

Da beim Sitzen die Schultern meist nach oben und vorne gezogen sind, ist es wichtig, in die Gegenbewegung zu gehen und den Oberkörper aktiv zu öffnen. Hier empfiehlt sich der Bizeps Stretch: Aufrecht hinstellen, die Arme nach hinten strecken und mit den Fingern ineinander greifen. Anschließend die Schultern nach hinten dehnen und die Arme so weit es geht gestreckt nach oben ziehen.

Tipp 6

Sammeln Sie Bewegungspunkte auf dem Weg ins Büro: Die Treppen statt des Aufzugs benutzen, bei Sonnenschein mit dem Fahrrad fahren oder eine Busstation früher aussteigen sind einfache Tricks, um Körper und Kreislauf in Schwung zu bringen.

Broschüre: Für eine tragfähige Zukunft in Zeiten von Corona

Das aktuelle Special der Deutschen Universitätszeitung (DUZ) „Für eine tragfähige Zukunft“ wurde von der Techniker Krankenkasse (TK) und der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. (LVG & AFS) herausgegeben. Ziel ist es, über Strategien und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung an Hochschulen in veränderten Zeiten zu informieren und zu sensibilisieren.

Die Broschüre ist als Beilage zum DUZ-Magazin für Wissenschaft und Gesellschaft am 19. März 2021 im DUZ-Verlags- und

Medienhaus erschienen und wurde von der Redaktion an alle Hochschulen Deutschlands verschickt. Damit sollen Hochschulleitungen ermutigt und gestärkt werden, sich proaktiv für eine strukturelle und nachhaltige Verankerung des Betrieblichen und Studentischen Gesundheitsmanagements (BGM und SGM) bis hin zu einem Universitären Gesundheitsmanagement (UGM) einzusetzen. Dr. Sabine Voermans (Leiterin des Gesundheitsmanagements der TK) hebt hervor, dass es darum gehe, aufzuzeigen, wie die Corona-bedingt eingeführten Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und zum Arbeitsschutz für eine zukunftsorientierte Strategie genutzt werden können und welche Chancen sich gerade jetzt hinter dem Thema Gesundheitsförderung verbergen.

Was erwartet die Lesenden?

Zu Wort kommen zunächst das Kompetenzzentrum Gesundheitsfördernde Hochschulen (KGH), die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) und das Institut für Hochschulentwicklung Hannover (HIS). Tatjana Paeck und Mareike Timmann vom KGH gehen darauf ein, wie die psychosozialen Auswirkungen der Pandemie die Arbeit in gesundheitsfördernden Hochschulen beeinflussen und reflektieren eine Blitzumfrage des KGH aus dem Frühjahr 2020.

Dr. Hans-Joachim Grumbach (DGUV) beschreibt, welche neuen Corona-Schutzstandards Hochschulen und Forschungseinrichtungen dabei unterstützen sollen, die Pandemie gut zu bewältigen. In einem Interview stellt sich Frau Urte Ketelhön vom HIS den Fragen der Redaktion. Ihr Fazit: Eine strukturelle Auseinandersetzung mit

Gesundheitsmanagement an Hochschulen ist notwendig, aber teilweise fehle es noch immer an Ressourcen dafür. Das HIS und die TK bieten ein Reflexions- und Entwicklungsinstrument an, für dessen Einsatz sogar Mentorinnen und Mentoren als Unterstützung vermittelt werden. Gut beraten sind darüber hinaus alle diejenigen Hochschulen, die die Kompetenzen und Erfahrungen der regionalen Netzwerke gesundheitsfördernder Hochschulen für ihre Arbeit nutzen.

Andrea Krieg (TU Ilmenau) beschreibt beispielhaft die Arbeit, den Sinn und Gewinn des Austauschforums Thüringen „Von Hochschulen für Hochschulen“.

Die Universitäten München, Bonn, Lübeck und Kaiserslautern geben zudem einen aktuellen Einblick in ihre SGM-, BGM- oder UGM-Projekte. Sie beantworten die Fragen, wie es ihnen in diesen Zeiten gelingt, strategisch an einem Gesundheitsmanagement zu arbeiten, wie sie ihre Zielgruppen erreichen und welche Schwierigkeiten zu überwinden sind.

Mit dem Beitrag „Digitalisierung und Gesundheitsförderung“ stellen Sabine König (TK), Dr. Brigitte Steinke und Kathrin Duchêne einen Ausschnitt aus einer Handlungsorientierung vor, die in Kürze vom bundesweiten Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen veröffentlicht wird.

Abschließend gibt Prof. Dr. Christine Stock (Charité Berlin) ein Blitzlicht aus ihrer Covid-19-Studie und unterstreicht, dass Studierende zusätzlichen Belastungen durch die Pandemie ausgesetzt sind.

Die vollständige Broschüre steht unter der Suchnummer 2108190 auf tk.de zum Download bereit.

■ Gesa Feddersen (TK) und Dr. Brigitte Steinke (Externe Beraterin der TK)

HERAUSGEBER DIESER AUSGABE: TECHNIKER KRANKENKASSE UND LANDESVEREINIGUNG FÜR GESUNDHEIT UND AKADEMIE FÜR SOZIALMEDIZIN NIEDERSACHSEN e.V.

DGAS
Niedersachsen e.V.

TK
Die Techniker

FÜR EINE TRAGFÄHIGE ZUKUNFT

NEUE PERSPEKTIVEN UND WEGE DES BETRIEBLICHEN UND STUDENTISCHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS AN HOCHSCHULEN

DUZ SPECIAL
BEILAGE ZUR DUZ
// MAGAZIN FÜR
WISSENSCHAFT UND
GESELLSCHAFT

Hybride Bewegungangebote – ein Konzept für die Zukunft?

Durch die Covid-19-Pandemie sind alle Bereiche des täglichen Lebens, auch der Sport, deutlich digitaler geworden. Teilweise ungewollt haben wir in diesem Bereich viel dazugelernt und neue kreative Wege gefunden, trotz räumlicher Distanz gemeinsam Sport zu treiben. Nach über einem Jahr Pandemie steht nun die Frage im Raum: „Wie werden sich die Erfahrungen aus der Pandemie auf die sportliche Zukunft auswirken?“

Alles nur noch digital?

Im April und Juni 2021 fanden zwei adhbildungsveranstaltungen zur Digitalisierung von Bewegungsangeboten im Hochschulsport in Kooperation mit der Ghostthinker GmbH statt. Das edTech-Unternehmen beschäftigt sich seit 15 Jahren mit digitaler Bildung im Sport und war bereits vor der Pandemie ein kreativer Impulsgeber für kompetenzorientiertes Blended Learning und Vernetzung im deutschen Sport.

Die Teilnehmenden an den adh-Veranstaltungen waren sich schnell einig, dass reine Online-Angebote während der Pandemie zwar gut funktionieren können, jedoch kein Format für die Zukunft sind. Eine persönliche Betreuung der Sporttreibenden und der soziale Austausch zwischen den Sportlerinnen und Sportlern „body-to-body“ kommt über das Internet zu kurz.

In Sportkursen mit mehr als 20 Teilnehmenden sprengt eine persönliche Betreuung und Ansprache über Videochat fast immer den Rahmen. Anders sieht es dagegen in Gesundheitskursen aus, an denen nur wenige Personen teilnehmen. Es stellt sich also

die Frage, auf welche Organisationsform in den jeweiligen Situationen zurückgegriffen werden sollte.

Hybride Angebote für eine bessere Zugänglichkeit

Zukünftig könnte auf einen Mix aus Präsenz- und Online-Angeboten gesetzt werden. Unter dem Titel „hybrid“ werden häufig verschiedene Vermittlungsformen zusammengefasst, bei denen Personen Online und in Präsenz anwesend sind. Das Online-Angebot gliedert sich noch einmal in synchrone und asynchrone Anwesenheit auf, was zu neuen Begriffen führt, wie den „HyFlex-Szenarien“. Diese entspringen der schulischen und universitären Bildung und sind im Sport bisher wenig etabliert. Der Begriff beschreibt die freie Wahl der Kursteilnehmenden entweder in Präsenz, synchron Online oder asynchron im Nachgang an der Veranstaltung teilzunehmen. Unabhängig davon, in welcher Form die Teilnehmenden den Kurs besuchen wollen, muss eine Austauschmöglichkeit geschaffen werden, um Partizipation zu ermöglichen.

Häufig wurden die Bewegungsangebote des Hochschulsports in virtueller Präsenz oder

im hybriden Setting durchgeführt. Diese Vorgehensweise sicherte zum einen, dass die Kurse regelmäßig stattfinden konnten, zum anderen war jedoch der Austausch durch das reine Online-Format beschränkt. HyFlex-Angebote könnten in Zukunft die Vorteile der dezentralen Teilnahme mit denen einer Präsenz im Kursraum kombinieren.

Dabei muss jedoch beachtet werden, dass beim Zuschalten in einen Präsenzkurs ein großer Teil der Betreuungsqualität durch die Kursleitenden verloren gehen wird. Dem Personal, das einen solchen Kurs betreut, verlangt eine Veranstaltung im HyFlex-Format alles ab. Neben der bereits anspruchsvollen Aufgabe der Einbindung aller Teilnehmenden im Kursraum, müssen auch die Personen, die sich aus dem Wohnzimmer zuschalten, betreut werden.

Die Pandemie wird unser Arbeiten auch an der Hochschule verändern. Während das Selbststudium und das wissenschaftliche Arbeiten in den Geisteswissenschaften bereits weitgehend ortsunabhängig durchgeführt werden können, ist es denkbar, dass künftig auch Vorlesungen und Seminare mithilfe von digitalen Werkzeugen dezentral stattfinden können. An diesen Trend angelehnt wäre es denkbar, dass auch im Hochschulsport mit HyFlex-Bewegungsangeboten eine Anpassung stattfindet. So könnten Kurse immer per Video an die Studierenden daheim übertragen werden, Mitarbeitende könnten Gesundheitskur-

| Vermittlungsform | Angebotsart |
|---|------------------------|
| Gesamte Sportgruppe im Kursraum | 100% physische Präsenz |
| Teile der Sportgruppe im Kursraum, Teile der Sportgruppe live online | HyFlex |
| Gesamte Sportgruppe im Kursraum, Kurs wird aufgezeichnet und bereitgestellt | Hybrid |
| Alle Teilnehmenden sind online und treiben synchron Sport | Virtuelle Präsenz |
| Ein Video wird aufgenommen und zum Abruf bereitgestellt | Video |

Begriffsklärung – was ist was?



Hybride Trainingsformate bieten Chancen für den Hochschulsport

se aus dem Homeoffice in Anspruch nehmen oder erst zu einem späteren Zeitpunkt daran teilnehmen. Außerdem bietet das HyFlex-Setting viele Chancen für einfachere standortübergreifende Kooperationen zwischen den Hochschulsporteinrichtungen.

Voraussetzungen für erfolgreiche HyFlex-Angebote

Damit die Teilnahme an den Kursen ortsunabhängig attraktiv ist, müssen die Kurse so übertragen werden, dass sich alle Teilnehmenden direkt angesprochen fühlen. Die Zielgruppe erweitert sich dadurch um die Gruppe der dezentral teilnehmenden Personen. Das Personal sollte daher in der Aktion vor der Kamera geschult werden.

Eine wichtige Voraussetzung für die Integration der dezentral Teilnehmenden in die Kursdynamik ist die Übertragung der Bilder in den Kursraum. Trotz der Liveübertragung treten hier häufig Bedenken bei den Teilnehmenden hinsichtlich des Schutzes der

Privatsphäre auf, denn es ist nicht möglich zu erkennen, wer genau das Videobild gerade betrachtet. Dieser Umstand kann zu einer hohen Unsicherheit bei den Teilnehmenden führen.

Zusätzlich ist zu empfehlen, dass neben der Übungsleiterin oder dem Übungsleiter eine zusätzliche Person die technische Umsetzung begleitet. Je nach Verfügbarkeit können so beispielsweise mehrere Kamerawinkel genutzt werden, wodurch den dezentral Teilnehmenden ein besseres Teilnahmeerlebnis geboten werden kann.

Chancen für die Zukunft

Wenn sich die Entwicklung der letzten Jahre weiter fortsetzt, ist davon auszugehen, dass die Anzahl der dezentralen Arbeits- und Studienorte weiter steigen wird. Mithilfe von etablierten Videotechnologien können Sportangebote dann standortübergreifend zugänglich gemacht werden. Insbesondere HyFlex-Angebote ermöglichen es, dass die

am Hochschulsport teilnehmenden Personen von ihrem jeweiligen Aufenthaltsort aus eingebunden werden. Hiermit werden das gemeinsame Aktiv-Sein und ein gesundes Arbeiten beziehungsweise Studieren gefördert.

Zusätzlich tragen flexible Arbeitszeiten dazu bei, die asynchrone Nachbereitung der Sportangebote zu stärken. Zwar existieren beinahe zahllose öffentliche und kostenlos abrufbare Fitness-Videos im Internet, doch die Motivation, einen Videokurs zu besuchen, der von einer aus Präsenzkursen bekannten Person angeleitet wird, sollte deutlich größer sein.

Das durch die Aufzeichnung der Kurse entstandene Videomaterial könnte künftig auch zur Ausbildung von Übungsleitenden genutzt werden. Das Medium Video als Basis für Selbstreflexion ist in der deutschen Sportwelt weit verbreitet und unterstützt die Verbände bei der Kompetenzentwicklung der Übungsleitenden. Bereits jetzt können die Übungsleitenden Kurs-Videos für sich selbst auswerten und ihr Handeln verbessern. Noch wirksamer wird diese Videoreflexion in der Gruppe.

Die hohen technischen Anforderungen einerseits und das notwendige Level an Kompetenz im Umgang mit dezentral agierenden Sportgruppen andererseits, stellen große Hürden für die Umsetzung eines solchen Szenarios dar. Bis Kurse im HyFlex-Format regelmäßig einen attraktiven Zugang für die Zielgruppe im Kursraum sowie daheim schaffen, wird es noch eine Zeit des Ausprobierens und Nachjustierens benötigen. Letztlich liegt es an den Hochschulsporteinrichtungen, zu entscheiden, welche in der Corona-Zeit geschaffenen Innovationen auch in der Zeit nach den Kontaktbeschränkungen Wirkung entfalten können.

■ René Siegel, Ghostthinker GmbH – Didaktik

Hybride Bewegungskangebote im Hochschulsport Osnabrück

Ebba Koglin, Leiterin des Hochschulsports Osnabrück, gibt im Interview Einblicke in die Konzeption und Gestaltung der Osnabrücker Online-Angebote sowie die damit verbundenen Erfolge, Herausforderungen und Perspektiven.

Wann und warum habt ihr euch dazu entschlossen, Online-Angebote zu starten?

Wir haben schnell nach dem ersten Lockdown mit vereinzelt Online-Formaten in Form von Videos und Livestreams begonnen, die die Übungsleitenden von zu Hause gestreamt haben. Als wir festgestellt haben, dass insbesondere die Livestreams großen Anklang finden und sich zudem abzeichnete, dass der Präsenzbetrieb längere Zeit eingeschränkt bleiben wird, haben wir uns um den Ausbau dieser Angebote bemüht. Dank der Tatsache, dass wir uns kurz vor Ausbruch der Covid-19-Pandemie gemeinsam mit der Sportwissenschaft erfolgreich für die WLAN-Anbindung der Sporthallen eingesetzt hatten, konnten wir dann mithilfe technischer Neuanschaffungen die Angebote direkt aus unseren Hallen streamen. Dadurch konnten wir nicht nur die Angebotsqualität deutlich verbessern, sondern auch weitere Kursleitungen für die Livestreamangebote gewinnen.

Welche inhaltliche Ausrichtung haben eure Angebote?

Inhaltlich sind wir dadurch limitiert, dass sich die Angebote für das Mitmachen in häuslicher Umgebung eignen müssen. Der Schwerpunkt liegt so auf Entspannungs- und Fitnesskursen mit geringem Bewegungsradius und reduziertem Materialeinsatz sowie einigen Tanzangeboten.

Für welche Angebotsart habt ihr euch entschieden und warum?

Nachdem wir im Lockdown mit reinen Online-Formaten beginnen mussten, haben wir im zurückliegenden Wintersemester einen ersten Versuch mit HyFlex-Kursen gestartet und einige unserer Präsenzkurse zeitgleich als Livestream zur Verfügung gestellt. Hintergrund war, dass aufgrund der hohen Hygiene- und Sicherheitsauflagen die Teilnahmekapazitäten unserer Präsenzkurse stark eingeschränkt waren und wir nach Möglichkeiten gesucht haben, so vielen Studierenden und Beschäftigten wie möglich ein Bewegungsangebot zu machen. Leider mussten wir bereits nach zwei Wochen wegen des erneuten Lockdowns wieder in den reinen Online-Betrieb wechseln. Für das aktuelle Sommersportprogramm hatten wir dann ursprünglich unsere Outdoor-kurse als Wechselbetrieb zwischen Präsenz und Online geplant. Sprich, bei schlechter Witterung wären die Outdoor-Präsenzkurse als Livestream angeboten worden. Zu Programmbeginn ließen die bestehenden Vorgaben jedoch noch immer keinerlei Präsenzbetrieb zu, sodass wir mit einem reinen Online-Programm an den Start gehen mussten. Durch die derzeitigen Lockerungen können wir seit Mitte Juni wieder einige Outdoor-kurse anbieten. Für die restliche Programmlaufzeit haben wir uns aber entschieden, unsere bestehenden reinen Livestream-Kurse aufrechtzuhalten.

Wie gestaltet ihr die Rahmenbedingungen für die Teilnahme?

Die Teilnahme an den Livestream-Angeboten ist bei uns bislang kostenfrei. Es ist allerdings eine Anmeldung erforderlich.

Da wir in Osnabrück für die Übertragung unserer Kurse mit dem Konferenzsystem BigBlueButton (BBB) arbeiten, das von der gesamten Universität für die Lehrveranstaltungen genutzt wird, sind wir serverbedingt auf eine maximale Teilnehmerzahl begrenzt, die derzeit bei ausgeschalteter Kamera der Teilnehmenden bei 200 liegt.

Wie realisiert ihr die Umsetzung technisch und personell?

Wir haben unter anderem mit der Anschaffung einer neuen Kamera mit Stativ und eines Mischpults in die technische Ausstattung investiert. Um eine möglichst gleichbleibende Qualität der Livestreams zu gewährleisten, werden diese inzwischen mit nur wenigen Ausnahmen ausschließlich aus einem unserer Kursräume gestreamt. Um die technische Betreuung dieser Kurse mit Auf- und Abbau kümmert sich unser Info-Point-Team. Die BBB-Konferenzräume für die Übertragung werden von unserem hauptberuflichen Personal angelegt. An der Performance von BBB arbeitet unser Zentrum für Digitale Lehre, Campus-Management und Hochschuldidaktik (virtUOS).

Vor welche Herausforderungen stellt die neue Angebotsform die Übungsleitenden und euch als Hochschulsport-Team?

Natürlich sind mit den digitalen Angebotsformaten verschiedene Herausforderungen und zusätzliche Aufgaben verbunden, die teilweise ganz neue Kompetenzen erfordern. Diese liegen einerseits im technischen Bereich. Andererseits müssen sich insbesondere die Übungsleitenden auf die neue Vermittlungssituation einstellen und ihre Kurskonzepte entsprechend anpassen. Das gilt insbesondere bei den HyFlex-Angeboten, wo neben der Betreuung des Präsenzkurses auch die Online-Teilnehmenden abgeholt werden müssen. Unsere Aufgabe als Hochschulsport-Team ist es, die Übungsleitenden organisatorisch und mit passenden Qualifizierungsangeboten zu unterstützen.



Das Präsenzprogramm des Hochschulsports Osnabrück wird erfolgreich mit digitalen Angebotsformaten ergänzt

Wie ist die bisherige Resonanz der Teilnehmenden und der Übungsleitenden?

Mit der Resonanz der Teilnehmenden sind wir sehr zufrieden. Das Feedback in den Chats der Kurse ist abgesehen von einigen technischen Problemen durchgängig positiv. Darüber hinaus stellen wir fest, dass wir mit der anonymen Teilnahmemöglichkeit bei ausgeschalteter Kamera noch einmal einen ganz neuen Personenkreis ansprechen. Bei den Übungsleitenden ist das Meinungsbild hingegen zwiespältig. Von den HyFlex-Formaten fühlten sich einzelne Kursleitungen teilweise überfordert und einige möchten ganz generell keine Online-Kurse geben, da ihnen dabei der direkte Kontakt zu den Teilnehmenden fehlt. Andere wiederum blühen bei den Online-Kursen regelrecht auf. Das Schöne ist auch, dass auch wir vom hauptberuflichen Hochschulsportpersonal – ohne zu stören – in die Online-Kurse reinschauen können. Ich stelle dabei immer wieder fest, dass unter unseren Übungsleitenden echte Naturtalente sind!

Was sind eure bisherigen Learnings?

Für uns hat es sich in jedem Fall gelohnt, Zeit und auch finanzielle Mittel in den Aufbau des Online-Angebots zu investieren. Wir hatten allerdings von vornherein im Blick, dass bestimmte Online-Formate perspektivisch für einige unserer standort-

spezifischen Besonderheiten gute Lösungsansätze bieten können. Wie gesagt, ist das Ganze auch mit Herausforderungen verbunden. Das gilt ganz besonders für die HyFlex-Angebote, die sowohl in der Organisation als auch in der Durchführung hohe Anforderungen stellen.

Habt ihr Tipps für Standorte, die Online-Angebote umsetzen möchten?

Das Wichtigste ist aus meiner Sicht, zunächst die Frage zu klären, welche Zielstellungen mit welcher Priorität bei dem jeweiligen Online-Angebot verfolgt werden sollen. Erst auf dieser Basis kann eine Entscheidung getroffen werden, welches Format das geeignete ist und wie die Rahmenbedingungen dafür aussehen sollten.

Wie sind eure konzeptionellen Ideen für das Wintersemester?

Auch wenn wir alle hoffen, möglichst bald wieder in einen halbwegs normalen Präsenzbetrieb zu kommen, werden wir einige Online-Formate beibehalten. Gerade für unseren 70 Kilometer entfernten Hochschulstandort in Lingen, wo fehlende Kursleitungen und Sportstätten Präsenz-Angebote stark limitieren und zudem eine regelmäßige Teilnahme für die Studierenden der dort stark vertretenen dualen Studiengänge oftmals ein Problem darstellen, sehe ich in den

Online-Angeboten großes Potenzial. Darüber hinaus planen wir gerade eine größere Online-Befragung, deren Ergebnisse uns bei unseren konzeptionellen Überlegungen hinsichtlich der Fortsetzung und Weiterentwicklung unserer Online-Formate unterstützen sollen.

Wie schätzt ihr die Perspektive von Online-Formaten für den Hochschulsport ein?

Ich hoffe und gehe zugleich fest davon aus, dass in der Nach-Corona-Zeit das Hauptaugenmerk des Hochschulsports wieder auf den Präsenz-Formaten liegen wird. Schon deshalb, weil sich zahlreiche Sportangebote nun einmal virtuell nicht umsetzen lassen. Aber auch, weil im Rahmen von Online-Angeboten Teile unseres Bildungsauftrags nur sehr begrenzt oder gar nicht erfüllt werden können. Ebenso sicher bin ich aber, dass Online-Formate sowohl in der Hochschullehre als auch im Hochschulsport künftig nicht mehr wegzudenken sein werden. Die spannende Frage wird dabei sein, mit welchem Mehrwert und in welcher Form sie ihren Platz im Hochschulsport finden werden. Da ist einmal mehr unser kreatives Potenzial gefragt!

Vielen Dank für das Gespräch!

- Das Interview führte Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin

W E C K E D E N

DUMA

I N D I R .



AB **279€** MTL.

D E I N N E U W A G E N - A B O

- // 12 MONATE VERTRAGSLAUFZEIT
- // INKL. 20.000 KM FREILAUFLEISTUNG
- // INKL. KFZ-VERSICHERUNG & KFZ-STEUER
- // INKL. ÜBERFÜHRUNGS- & ZULASSUNGSKOSTEN
- // KEINE ANZAHLUNG, KEINE SCHLUSSRATE
- // RUNDUM-SERVICE
- // 24/7 SCHADENAUFNAHME

Limitiertes Angebot - Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer.
Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. Stand: 21.04.2021.

MeinAutoAbo | 0234-9512840 | www.meinautoabo.de



Mein Auto Abo
powered by Athletic Sport Sponsoring



Tischtennis im adh – eindeutig mehr als Ping Pong

Seit September 2020 engagieren sich Anna-Katharina Fabian und Oliver Jetter als DC-Doppelspitze Tischtennis im adh. Sie stellen die Besonderheiten und Entwicklung der Sportart Tischtennis im adh, sich selbst und ihre Ziele als Disziplinchefin und -chef vor.

Tischtennis wird oft als Freizeit- und Hobbysport belächelt, den alle ausführen können. Vielerorts wird die Sportart mit dem kleinen Plastikball auf Steintischen draußen im Park, zu Hause im Keller oder in der

Sporthalle ausgeübt. Gemeinsam haben alle diese Orte jedoch, dass Tischtennis als die schnellste Rückschlagsportart der Welt gilt und alle Spielenden versuchen, um jeden Punkt zu kämpfen, um für sich einen Sieg einzufahren. Es ist ein sehr dynamischer Sport, in dem Entscheidungen in Bruchteilen von Sekunden getroffen werden müssen. Abwechslung entsteht durch unterschiedliche Spielarten – Angriff, Allround oder Abwehr –, die die Studierenden bei adh-Wettkämpfen mit Bravour unter Beweis stellen. Eine hohe Wettkampfqualität bei nationalen

Turnieren, gepaart mit einer familiären Umgebung und studentischer Leichtigkeit, die den Austausch der Studierenden untereinander fördert und verbindet, zeichnet die Sportart Tischtennis im adh aus.

Der adh bietet als Zielwettkampf für jede Mitgliedshochschule die Deutschen Hochschulmeisterschaften (DHM), bei denen sowohl Team- als auch Individualwettbewerbe ausgetragen werden. Vorab müssen sich die besten Spieler der Uni-Teams im Herren-Teamwettbewerb in Vorrundenspielen messen und über das Spielen von Zwischenrunden für die Finalsätze qualifizieren. Die Damen-Teams lassen es etwas ruhiger angehen und starten direkt bei den DHM in ihre Endrunde. Im Rahmen der DHM werden die Individualwettkämpfe der tischtennis-spezifischen Kategorien (Einzel, Doppel,

Mixed) als weiteres Event ausgetragen. Die Veranstaltung bietet durch ein breit gefächertes Rahmenprogramm, das häufig von Studierenden organisiert wird, viele Möglichkeiten für studentisches Netzwerken.

Internationales Highlight sind die FISU World University Games (vormals bekannt als Universiaden), bei der die Studierenden-Nationalmannschaft Tischtennis zuletzt im Jahr 2019 in Neapel eine Bronze-Medaille im Teamwettbewerb geholt hatte. Auf europäischer Ebene finden jährlich im Wechsel die Europäischen Hochschulmeisterschaften und EUSA Games statt, bei denen die Studierenden für ihre Hochschulen auf Punktejagd gehen.

Entwicklung und Besonderheiten

In den letzten zehn Jahren hat die DHM stark an Popularität gewonnen – die Teilnehmerzahlen haben sich beinahe verdoppelt: Die teilnehmenden Teams sind von rund zehn bis 15 auf 20 bis 25 Mannschaften angestiegen, und die Zahl aktiver Athletinnen und Athleten ist bei der DHM-Endrunde von rund 100 auf 200 Studierende gewachsen. Durch das deutlich größere Teilnahmefeld hat sich einerseits die Qualität der Durchführung gesteigert und andererseits die Bandbreite der Teilnehmenden, die sich von Anfängerinnen und Anfängern bis hin zu (Semi-)Profis erstreckt, die mitunter in der Ersten Bundesliga spielen.

„Dennoch ist eine Besonderheit der DHM und der internationalen Studierenden-Wettkämpfe, dass ein familiäres Umfeld gegeben ist und Geselligkeit sowie der kulturelle Austausch trotz des Wettkampfcharakters einen wichtigen Part der Veranstaltungen spielen“, weiß Disziplinchefin Anna Fabian aus eigener Erfahrung. „Die Studierenden sammeln im Wettkampf und im persönlichen Austausch wichtige Erfahrungen und Erlebnisse, die sie oft ein Leben lang prägen.“ Für

Anna-Katharina Fabian

Zum Tischtennis gekommen bin ich...

...mit zwölf Jahren durch eine Freundin, als in der Schule noch jemand fürs Team für „Jugend trainiert für Olympia & Paralympics“ gesucht wurde. Ich habe sofort Feuer gefangen und bin ins Vereinstraining gegangen.

An Tischtennis fasziniert mich...

...der Zusammenhalt und die Geselligkeit am und neben dem Tisch. Zudem ist Tischtennis für mich sehr abwechslungsreich.

Ausbildung/ Hintergrund im Tischtennis

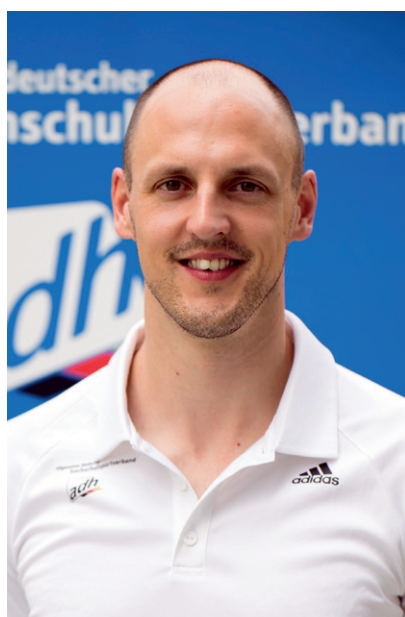
Referentin & B-Trainerin im TTVN und DTTB, zuvor jahrelange Juniorteamerin in der Deutschen Tischtennis-Jugend des DTTB, zu Uni-Zeiten als Trainerin und Obfrau für die Tischtennis-Sparte sowie Lehrbeauftragte am Sportinstitut der Uni Göttingen tätig, Teilnahme an den EUC 2019 in Italien

Ich engagiere mich als DC, weil...

... ich als Spielerin und Aktivensprecherin viele sehr positive Erfahrungen im adh sammeln durfte, die ich gerne auch anderen ermöglichen möchte.

Kontakt

dc-tischtennis@adh.de



Oliver Jetter

Zum Tischtennis gekommen bin ich...

... durch einen Freund vor über 24 Jahren, der mich dazu überredet hat, mal am Training teilzunehmen.

An Tischtennis fasziniert mich...

... die Dynamik und Schnelligkeit des Sports.

Sonstiges ehrenamtliches Engagement

Klassenleiter für Jugendklassen im Tischtennis-Verband Baden-Württemberg

Ich engagiere mich als DC, weil...

... ich gerne dem Hochschulsport etwas zurückgeben möchte für die vielen positiven Erfahrungen während meiner eigenen Hochschulsportzeit.

Außerdem möchte ich einen Beitrag dazu leisten, die Sportart in Zeiten permanenter Veränderung im adh weiterzuentwickeln.

Gemeinsame Aufgaben unseres DC-Teams sind...

... unter anderem die Organisation der DHM und der FISU World University Games-Teams, die Kommunikation mit dem Fachverband, den Bundestrainerinnen und -trainern sowie mit den Aktiven.

Kontakt

dc-tischtennis@adh.de

Annas Amtskollegen Oli Jetter sind vor allem die internationalen Wettkämpfe spannend, bei denen die adh-Teams – anders als auf nationaler Ebene – auf unbekannte Gegnerinnen und Gegner treffen und sich so neuen Herausforderungen stellen können.

Ausblick

Aufgrund der Covid-19-Pandemie musste im vergangenen Jahr auf nationaler Ebene auf die Ausrichtung der DHM 2019/20 sowie der Rundenspiele und DHM 2020/21 verzichtet werden. Für 2022 können sich Hochschulen, die Interesse an der Ausrichtung der DHM haben, beim DC-Team melden. Oli Jetter erläutert: „Wir freuen uns auf die Ausrichtung der nächsten DHM mit dem Ziel, die Qualität und Popularität der DHM-Endrunde als einzigartiges Event zu erhalten und ihren studentischen Charakter zu wahren.“

Auf internationaler Ebene mussten die EUSA Games 2021 Corona-bedingt abgesagt werden. Deutsche Hochschulteams können sich auf europäischer Ebene wieder bei den kommenden EUSA Games 2022 in Polen im Tischtennis messen. Die diesjährigen FISU World

University Games, bei denen ein Herren-Team in der Sportart Tischtennis gestartet wäre, wurden ins kommende Jahr verschoben. Für die Jahre 2022 und 2023 hat die DC-Doppelspitze das Ziel, in enger Abstimmung mit dem Deutschen Tischtennis-Bund (DTTB) möglichst starke Damen- und Herren-Teams zusammenzustellen. „Wir wollen unseren besten studentischen Spitzensportlerinnen und -sportlern die Chance geben, ihr Talent unter Beweis zu stellen und Deutschland auf internationaler Bühne erfolgreich zu vertreten. Wir möchten eine Mannschaft bilden, die sich gegenseitig stärkt und miteinander für die gemeinsamen Ziele und um Medaillen kämpft“, erläutert Anna Fabian.

Durch die Vergabe der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games nach Deutschland kann sich der adh in vier Jahren als Ausrichter von studentischem Spitzensport präsentieren. „Für uns als Tischtennis-Doppelspitze sind bei den FISU Games in Deutschland der Austausch der Nationen und das Erzeugen eines Wirgefühls immens wichtig, denn im Zeitalter der Globalisierung sind Länder nicht länger Grenzen. Der adh hat über die

Veranstaltungskonzeption der Rhine-Ruhr 2025 FISU Games vielfältige Möglichkeiten, das Thema Internationalisierung aufzugreifen, vorzuleben und zu vermitteln“, beschreibt Oli Jetter einen Fokus, den Anna Fabian und er sich für die FISU Games im eigenen Land wünschen.

Wie arbeitet die DC-Doppelspitze?

Oli Jetter engagiert sich seit mehreren Jahren als DC-Tischtennis im adh. Er kann auf zahlreiche Teilnahmen an Deutschen und Europäischen Hochschulmeisterschaften sowie an FISU World University Games zurückblicken. Mit der Nominierung von Anna Fabian als DC-Kollegin erhält er seit Herbst 2020 Unterstützung von der vormaligen Aktivensprecherin Tischtennis im adh und ebenfalls erfahrenen Spielerin im Hochschul-Wettkampfsport. Das DC-Team plant und unterstützt die Vorbereitung und Durchführung der DHM und begleitet konzeptionell und persönlich die FISU World University Games-Teams. Arbeitsteilung wird dabei großgeschrieben. „Als DC-Doppelspitze möchten wir anderen Engagierten zeigen, dass man nur nah genug an den Studierenden dran sein muss, viel Leidenschaft für den Sport mitbringen und offen für Veränderungen sein soll, um etwas bewegen zu können“, erläutert Oli Jetter das DC-Nachwuchskonzept Tischtennis, das gleichermaßen auf andere adh-Sportarten übertragen werden kann. Seit langem steht das DC-Team in engem Austausch mit dem DTTB. Es werden Nominierungskriterien und -abläufe für internationale Wettkämpfe regelmäßig abgestimmt, um eine optimale Nachwuchsförderung zu gewährleisten. Mit Anna Fabian, die aufgrund ihrer ehrenamtlichen Tätigkeiten in engem Kontakt zum DTTB steht, erhofft sich das DC-Team künftig eine noch intensivere Zusammenarbeit.

- Anna-Katharina Fabian und Oliver Jetter, DC-Team Tischtennis



Liang Qiu und die Tischtennis-Herren gewannen Bronze bei der Universiade 2019



Digital Signage im Hochschulsport

Kommunikation auf Bildschirmen ist Bestandteil erfolgreicher Hygienekonzepte und unterstützt Sie und Studierende beim Restart Ihrer Sporteinrichtung.

Profitieren Sie von zusätzlichen Erlösen durch ausgewählte Werbung, der Anzeige von Kursplänen und weiteren Nachrichten.

UNICUM TV ist der Spezialist für Digital Signage-Netzwerke und Infoscreens in Hochschulsport-Einrichtungen. Als erster spezialisierter Anbieter auf dem Markt bringen wir 15 Jahre Erfahrung mit.

Sprechen Sie uns an:

Ansgar Büttner

☎ 0234 96151-45

✉ ansgar.buettner@unicum.tv

🌐 www.unicum.tv

Studentisches Engagement: Wie läuft's in Münster?



Colja Homann studiert an der Uni Münster Sports, Exercise and Performance. Der Skifahrer, Golfer und Windsurfer engagiert sich seit Mai 2017 im Sportreferat. Seit dem Jahr 2018 unterstützt ihn dabei sein Kommilitone Maximilian Strunk, der 2-Fach Bachelor Lehramt Sport und Englisch studiert. Neben dem Studium und Ehrenamt spielt Maximilian Lacrosse und steht im Brazilian Jiu-Jitsu auf der Matte. Im Interview sprechen beide über ihre Aufgaben im Sportreferat, ihre Ziele und Herausforderungen.



Colja Homann und Maximilian Strunk engagieren sich im Sportreferat der Uni Münster

Colja und Maximilian, wie seid ihr mit dem Hochschulsport in Berührung gekommen?

Colja: Als Sportstudent stößt man zwangsläufig durch Kommilitoninnen und Kommilitonen, die nebenbei als Übungsleitende beim Hochschulsport (HSP) tätig sind, sowie durch die teilweise gemeinsame Sportstättenutzung von HSP und Sportwissenschaft auf das außergewöhnliche Programm des HSP. Für mich war schnell klar, dass ich dort auch arbeiten wollte. So absolvierte ich die Ausbildung zum Skilehrer und leitete später als studentische Hilfskraft die Skischule.

Maximilian: Der Münsteraner Hochschulsport war für mich von Beginn an das attraktivste universitäre Angebot. Der Entschluss, möglichst viele der 150 angebotenen Sportarten auszuprobieren, war schnell gefasst. Als Teilnehmer oder Übungsleiter war ich im Tennis, Basketball, Floorball und Lacrosse sowie in der Leichtathletik aktiv.

Wie kam es dazu, dass ihr im Sportreferat angefangen habt?

Colja: Damals war klar, dass die vormaligen Sportreferenten ihr Amt niederlegen wollten.

Wir hatten beide intensiv im HSP gearbeitet und wollten die Herausforderung der politischen und kreativen Arbeit annehmen, also stellten wir uns ab 2017 bisher einmal jährlich zur Wahl.

Maximilian: Nachdem ich Teilnehmer, Übungsleiter und studentische Hilfskraft im HSP war, bot sich die Möglichkeit, sich auf das Amt des AStA-Sportreferenten zu bewerben, gerade zu an. Mich reizte insbesondere die Chance, mit Colja zusammenzuarbeiten, gemeinsam Projekte zu entwerfen und deren Realisierung auf politischer, finanzieller und organisatorischer Ebene eigenverantwortlich voranzutreiben und zu begleiten.

Welchen Stellenwert hat das Sportreferat bei Euch im AStA und an der Hochschule?

Colja: Wir wissen es zu sehr schätzen, als autonomes Referat des AStA die Interessen der Studierenden in den zentralen Hand-

lungsfeldern Sport, Gesundheit und Bildung unter anderem durch Sitze in unterschiedlichen Gremien sowie mit dem uns von der Studierendenschaft zur Verfügung gestellten Haushalt vertreten zu dürfen.

Was sind Eure konkreten Aufgaben?

Maximilian: Wir sind von der Studierendenschaft beauftragt, uns für die Förderung des Studierendensports mit besonderem Fokus auf Diversität und Trends im Breitensport sowie auf Bildung, Kultur und Gesundheit einzusetzen. Konkret gehören zu unseren Aufgaben die Verwaltung der Haushaltsmittel, die Verwaltung des Obleutesystems, die Vertretung der Interessen der Studierendenschaft im Bereich Sport, die Zusammenarbeit mit dem HSP und autonomen sowie politischen Referaten des AStA, die Mitarbeit im adh und die Förderung sportlicher Aktivität im Handlungsfeld Hochschule. Das umfasst

auch, Impulse zur nachhaltigen Entwicklung des Hochschulsports in den Punkten Innovation, Digitalisierung, Zukunft und Nachhaltigkeit zu setzen.

Wie arbeitet ihr mit dem Hochschulsport-Team zusammen?

Colja: Wir tauschen uns regelmäßig und sehr offen mit dem HSP-Leiter Jörg Verhoeven und seinem Team über ein breites thematisches Spektrum aus. Das ist nicht selbstverständlich, weshalb wir uns beim Team des HSP dafür bedanken möchten, dass uns stets die Möglichkeit gegeben wird, die studentische Stimme einzubringen! Konkret sind wir zu allen Teamsitzungen eingeladen und zudem Teil universitärer Gremien, die den Hochschulsport betreffen. Dazu zählen der Lenkungsausschuss des Hochschulsports oder die Koordinierungskommission Sport-campus. Dort tauschen wir uns mit den hauptamtlichen Mitarbeitenden des HSP und Verantwortlichen der Universität aus.

Welche Vorteile ergeben sich für euch als Sportreferenten und den Hochschulsport durch die Zusammenarbeit?

Maximilian: Der Münsteraner Hochschulsport lebt neben der Arbeit des HSP-Teams vom unermüdlichen Engagement seiner Obleute und Übungsleitenden. Die von uns ausgerichtete Obleuteversammlung ist gleichzeitig zentraler Impulsgeber für Innovationen und vielseitiges Expertinnen- und Expertengremium. Es gebührt allen derzeitigen und ehemaligen Obleuten des Hochschulsports Münster ein riesiges Dankeschön für ihre Zeit und Hingabe! Zudem können wir Sportarten oder Konzepte unbürokratisch und flexibel ausprobieren. Wenn sie für gut befunden werden, kann der HSP diese dann nahtlos ins Programm integrieren.

Was war ein besonderes Highlight eurer bisherigen Tätigkeit im Sportreferat?

Colja: Wir konnten in einem gemeinsamen Projekt mit dem HSP den Bau einer inklusi-

siven Calisthenics-Anlage realisieren. So haben wir einem breiten Publikum einen niedrigschwelligen Zugang zu einem neuen Sportangebot eröffnet und konnten die allsemestrierte Warteliste von rund 6.000 Studierenden verkleinern. Zudem wurde im letzten Jahr wiederum in enger Zusammenarbeit das Projekt „HSP@Home“ aus der Taufe gehoben. In diesem wurde während der Corona-Zeit ein buntes, digitales Hochschulsportangebot über ein eigenes Streaming-Studio für über 4.000 Interessierte gestaltet.

Welche Ideen und Ziele möchtet ihr perspektivisch umsetzen?

Maximilian: Derzeit ist das Thema Gesundheit in aller Munde. Neben vielen anderen sehr wichtigen Teilaspekten studentischer Gesundheit stand bei uns die Prävention sexualisierter Gewalt (PSG) im Sport von Beginn an ganz oben auf der Prioritätenliste. So bieten wir seit Jahren PSG-Schulungen für unsere Obleute an und freuen uns, dass sich nun eine HSP-Projektgruppe intensiv mit dem Thema beschäftigt. Wir würden uns über eine synergetische Verstärkung freuen.

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

Colja: Einem so professionell agierenden Verband stünde ein größerer Haushalt und somit mehr hauptamtliche Kapazität gut. Dies könnte einen wichtigen Mehrwert auf vielen Handlungsfeldern kreieren: So könnte unter anderem sowohl die Gremienarbeit noch besser unterstützt als auch das studentische Ehrenamt und Engagement besser begleitet und gefördert werden.

Was bedeutet für euch die Vergabe der 2025 FISU World University Games in die Region Rhein-Ruhr?

Maximilian: Sie bietet eine super Chance zu zeigen, was der Hochschulsport und sein Dachverband durch (Spitzen-)Sport

Infos zum Hochschulsport der Uni Münster

Hochschulsportleiter:

Jörg Verhoeven

Zahl der Studierenden: ca. 62.000

Anzahl der Sportarten:

vor Corona ca. 150, aktuell ca. 50

Anzahl der Übungsleitenden:

vor Corona 630, aktuell ca. 180

Kurs-Buchungen:

ca. 25.000 Buchungsoptionen

Schwerpunkte des Hochschulsports:

Breitensport, Gesundheitssport, Sporttouren, Bildung, Events

Infos: uni-muenster.de/Hochschulsport

alles vermitteln, bewegen und transportieren können! Wir würden uns freuen, wenn die Rhine-Ruhr 2025 FISU Games an vielen Hochschulsportstandorten einen Mehrwert zum Beispiel durch die Auseinandersetzung mit Bildungsthemen und dem (Hochschul-) Sport der Zukunft bieten und nachhaltige sportliche Eindrücke hinterlassen.

Wie schaut euer Studien- und Sportalltag Corona-bedingt momentan aus?

Maximilian: Wie viele andere Sportler habe ich mich nach einer gewissen Findungsphase wieder dem eigenverantwortlichen Sporttreiben zugewandt. Das regelmäßige Joggen und Bodyweight-Workouts haben sich durch einen Fitnesstracker interessanter gestalten lassen. Zudem habe ich das Wandern und Yoga wiederentdeckt.

Colja: Bei mir stehen viele bewegte Pausen und Spaziergänge mit und ohne Golfschläger auf dem Programm.

Vielen Dank für das Gespräch!

- Das Interview führte Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin

LESS SHOCK



(technologie)

Es ist an der Zeit, neue Maßstäbe zu setzen.
Unser Slat Belt Laufband **Performance Plus** übertrifft alle Erwartungen.
Robust. Innovativ. Einzigartig in seiner Art.

Besuchen Sie MatrixPerformancePlusTreadmill.de und gehören Sie zu den Ersten, die dieses Highlight auf Ihrer Cardiofläche anbieten werden.

Fitnesspartner

MATRIX

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



📱 | matrixfitness.eu

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

- Geöffneter Standort
- Eröffnung bis Ende 2022



Offizieller
Hotelpartner
des adh

Wer woanders schläft,
ist selber schuld.

#Lieblingshotel finden auf premierinn.de

Mit dem Buchungscode adh20 direkt buchen: 069 244 330 431*

*exklusiven Partnerrabatt sichern, nur telefonisch buchbar:
Mo-Fr 8-19 Uhr und an Feiertagen 10-16 Uhr

Premier Inn