



HOCHSCHULSPORT



Corona & Hochschulsport

Wettkampf neu gedacht

Campus in motion

3 | 2021

Mein Auto Abo.de

# BEREIT FÜR DEINEN NEUEN CLIO V?

RENAULT CLIO V | 1.0 L TCE 90 | 91 PS | BUSINESS EDITION



**AB MTL. 229€ IM NEUWAGEN-ABO:**

- // 12 Monate Vertragslaufzeit // inkl. 20.000 km Freilaufleistung
- // inkl. KFZ-Versicherung // inkl. KFZ-Steuer
- // inkl. Überführungskosten // inkl. Zulassungskosten
- // keine Anzahlung // keine Schlussrate
- // 24 h Schadenaufnahme

Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. 5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich. Stand: 15.07.2021.

## Herausgeber

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

## ISSN-Nummer

1869-4500

## Redaktion und Gestaltung

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

## Fotos

adh-Archiv  
EUSA-Archiv  
FISU-Archiv  
Arndt Falter  
Michael Gosler  
Günter Lenz  
Uni Frankfurt  
stock.adobe.com  
AntonioDiaz  
Halfpoint

## 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 Bundesminis-  
terium für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend (BMFSFJ), aus Mitteln des  
Kinder- und Jugendplanes (KJP) des  
Bundes durch die Deutsche Sportju-  
gend (dsj).

## nachgefragt

adh und HRK fordern nachhaltige Unterstützung des Hochschulsports 4  
Stefan Kürten ist Geschäftsführer der Rhine-Ruhr 2025 FISU Games gGmbH 6  
Neue Wege beim adh-Hochschullauf 9

## partner

Premier Inn: Sicher reisen und traumhaft schlafen 11  
Gesundheitsförderung an Hochschulen mit playfit® Anlagen 12  
Der Weg zum eigenen Trikot mit Bioracer 13  
Individuell kombinierbar: Die neue Matrix Cardio-Generation 14  
Stiftung Sicherheit im Sport und adh weiten Zusammenarbeit aus 15

## gesundheitsförderung

Campus in motion: Ein Jahr, viele Ideen, erste Erfolge 17

## bildung

Die psychischen Folgen der Corona-Krise 20  
Sind sportlich aktive Studierende weniger einsam? 22

## wettkampf

Die Zukunft des Wettkampfsports 26  
Neue Ansätze der Projektgruppe Alternativer Wettkampfsport 29  
Qualifizierung und Austausch: Impulse für den Wettkampfsport 32  
Mit Spannung erwartet: Winter-Universiade 2021 in Luzern 34

## studentisch

Studentisches Engagement: Wie läuft's in Kamp-Lintfort? 37

Partner des Hochschulsports

Gesundheitspartner

Fitnesspartner

Hotelpartner

**SPORT-THIEME**



**MATRIX**

**Premier Inn**

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## adh und HRK fordern nachhaltige Unterstützung des Hochschulsports



Für die adh-Mitgliedshochschulen und natürlich auch den Verband stehen die Auswirkungen der Maßnahmen zur Eindämmung der Covid-19-Pandemie immer noch im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Um politische Unterstützung zu erreichen und um wirksame Impulse für die Entwicklung des Hochschulsports in weiterhin herausfordernden Zeiten setzen zu können, haben sich adh und Hochschulrektorenkonferenz (HRK) in den letzten Monaten eng ausgetauscht und die nachfolgende gemeinsame Stellungnahme erarbeitet. Sie stellt den Hochschulsport mit seinen vielfältigen Handlungs- und Wirkungsfeldern als zu fördernde, integrale Aufgabe der Hochschulen heraus. Außerdem verdeutlicht sie die dringende Notwendigkeit, einen Ausgleich der pandemiebedingt erlittenen Einbußen zu schaffen und dauerhaft tragfähige Lösungen für die Zukunft des Hochschulsports zu entwickeln.

Seit Jahrzehnten leistet der Hochschulsport maßgebliche Beiträge zur Gesundheit, Prävention und sozialen Kohäsion der Hochschulangehörigen und unterhält vielfältige Schnittstellen zu zivilgesellschaftlichen Akteuren in den jeweiligen Regionen, nicht zuletzt in Breiten- und Spitzensport.

Wie auch andere hochschulische Kernbereiche hat der Hochschulsport in Deutschland durch die Corona-Pandemie sehr starke Einschränkungen erfahren. Mit überwiegend online-basierten Angeboten konnte der Hochschulsport in Deutschland dennoch vor allem für Studierende eine wichtige Unterstützung für Prävention, die Aufrechterhaltung und Stärkung von Resilienz sowie physischer und psychischer Gesundheit sein. Zudem trugen diese Angebote dazu bei, (digitale) soziale Interaktionen auch außerhalb des onlinebasierten Lehr-Lern-Geschehens sicherzustellen. Der Hochschulsport leistete damit eine erhebliche Unterstützung für



Hochschulsport ist eine wichtige Unterstützung für die physische und psychischer Gesundheit von Studierenden

die Studierenden und Mitarbeitenden der Hochschulen, mental und körperlich aktiv zu bleiben.

Gleichwohl ist es den Einrichtungen des Hochschulsports seit März 2020 weitestgehend unmöglich geworden, ihrem vielfach gesetzlich verankerten Auftrag in der bisherigen Form voll umfänglich und verantwortlich nachzukommen. Durch den Wegfall der gebührenbasierten Einnahmen, über die sich der Hochschulsport in Deutschland zum Großteil refinanziert, sind erhebliche, für einige Hochschulsporteinrichtungen existenziell gefährdende Einbußen entstanden, durch die auch viele studentische Übungsleitende nicht weiterbezahlt werden konnten. Kompensationen durch Ad-hoc-Unterstützungen der Hochschulleitungen sowie Auflösungen mittelfristiger Rückstellungen für Anlagenerhalt, -sanierung, und -neubau können nicht verhindern, dass die Lage der auf eigenständige Refinanzierung angewiesenen Einrichtungen des Hochschulsports strukturell angespannt ist.

„Die Hochschulsporteinrichtungen haben in vollem Umfang alle Maßnahmen zur Begrenzung der Pandemie mitgetragen und

immer wieder kurzfristig, flexibel und sehr kreativ auf Regeländerungen reagiert, um ihrem gesetzlichen Auftrag bestmöglich gerecht werden zu können. Im Gegensatz zum Organisierten Sport gab es für den Hochschulsport aber nicht die Möglichkeit, Einnahmeausfälle und besondere Lasten über die zur Sportförderung bereit gestellten ‚Corona-Mittel‘ zu kompensieren. Der ungeklärte Umgang mit den finanziellen Defiziten und die Corona-bedingt ungewisse Perspektive bezüglich der Wiederaufnahme des regulären Hochschulportprogramms führen unter anderem bei Personal- und oft seit Jahren geplanten Investitionsentscheidungen zu einer hohen Unsicherheit“, so der adh-Vorstandsvorsitzende Jörg Förster. Hierzu erklärt der Präsident der Hochschulrektorenkonferenz (HRK), Professor Dr. Peter-André Alt: „Aus Sicht der Hochschulleitungen ist der Hochschulsport integraler Bestandteil des Auftrags der Hochschulen, Gesundheit, Prävention, Resilienz, Toleranz und wechselseitige Verständigung über kulturelle und soziale Unterschiede hinweg zu fördern. Daraus wird ersichtlich, wie bedeutsam der Hochschulsport in der Vielfalt seines Angebotsspektrums auch für die Bewältigung der Pandemie und deren

physische und psychische Folgen für Studierende und Mitarbeitende der Hochschulen ist. Deshalb begrüße ich ausdrücklich, dass viele Hochschulleitungen durch kurzfristige finanzielle Hilfen die Einrichtungen des Hochschulsports in den vergangenen Monaten unterstützt haben. Klar ist aber, dass der Hochschulsport im Finanzierungszusammenhang der Hochschulen in allen Ländern dauerhaft und transparent Berücksichtigung finden muss.“

Der adh und die HRK weisen gemeinsam darauf hin, dass ein Ausgleich der pandemiebedingt erlittenen Einbußen zwingend erforderlich ist, um einen Restart von Präsenzveranstaltungen des Hochschulsports zum Wintersemester 2021/2022 und eine Wiederaufnahme des studentischen Lebens auf dem Campus in Hinblick auf Integration, Prävention und soziale Kohäsion zu ermöglichen. adh und HRK rufen die Länder dazu auf, auf ihre Hochschulen zuzugehen und gemeinsam dauerhaft tragfähige Lösungen für die Zukunft des Hochschulsports zu entwickeln.

■ Benjamin Schenk,  
kommissarischer adh-Generalsekretär



Der adh-Vorstandsvorsitzende Jörg Förster begrüßt Stefan Kürten

## Stefan Kürten ist Geschäftsführer der Rhine-Ruhr 2025 FISU Games gGmbH

Der adh hat in enger Abstimmung mit seinen institutionellen Partnern, dem Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat sowie der Staatskanzlei des Landes NRW, den Hauptgeschäftsführer für die Rhine-Ruhr 2025 FISU Games gGmbH ausgewählt. Ab 1. November 2021 wird Stefan Kürten die Geschäftsführung der Durchführungsgesellschaft für die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games übernehmen. Der gebürtige Düsseldorfer, der unter anderem langjährig als internationaler Medien-Exekutivdirektor auf Vorstandsebene im In- und Ausland tätig war, spricht über seine Motivation, die nächsten Schritte und Ziele.

Herr Kürten, Sie werden als Geschäftsführer der Rhine-Ruhr 2025 FISU Games gGmbH für die erfolgreiche Konzeption und Umsetzung des größten internationalen Multisportevents nach den Olympischen und Paralympischen Spielen verantwortlich sein. Was reizt Sie als international erfahrener Manager im nationalen und internationalen Medien- und Sportumfeld an dieser Aufgabe?

Es sind viele Aspekte. Ich möchte gerne dazu beitragen, dass wir in Deutschland nach wie vor Sportgroßereignisse ausrichten. Dies war mir schon immer eine Herzensangelegenheit, da ich Sport als Teil unserer Kultur in Deutschland und Europa begreife. Entsprechend ist es mir wichtig,

die Relevanz von Sport in der Gesellschaft zu stärken und mit den Rhine-Ruhr 2025 FISU Games hoffentlich eine breite Akzeptanz in der Bevölkerung zu erreichen. Dazu gilt, nachhaltig und innovativ Bestehendes weiterzuentwickeln und möglichen Schwächen entgegenzuwirken. Wenn diese Herausforderung in enger Zusammenarbeit mit Studierenden und Hochschulen umgesetzt wird, ist die Aufgabe umso reizvoller. Wer soll es denn hinkriegen, wenn nicht die Generationen der erfahrenen und der künftigen Verantwortungsträgerinnen und -träger in Zusammenarbeit? Ferner ist NRW meine Heimat. Nach Jahren von Positionen im internationalen Ecosystem Sport im Ausland ist es mir eine besondere Freude, hierhin zurückzukommen – und dies mit der Verantwortung für ein führendes Multisport-Ereignis an mehreren Standorten der Region, was für eine großartige Herausforderung!

**Wo sehen Sie besondere Potenziale aus dem Kontext Ihrer Erfahrungen und der über die Jahre entstandenen Netzwerke, um die Rhine-Ruhr 2025 FISU Games zu einem Erfolg werden zu lassen?**

Wichtigstes Kriterium ist, dass die Aktiven ein perfektes Umfeld vorfinden, die Trainings- und Wettbewerbsstätten optimal sind, Unterkünfte, Transport und Ernährung die Erwartungen treffen, hoffentlich sogar übertreffen. Wenn dann noch die Begeisterung der Öffentlichkeit hinzukommt und die entsprechende mediale Vermittlung, ist schon viel gewonnen. Die Potenziale der Rhine-Ruhr 2025 FISU Games liegen darin, international nachzuweisen, dass der Sport ein Teil von uns ist, dass wir Sportveranstaltungen können und NRW und Deutschland fantastische, herzliche Hosts mit einem tollen, fairen und kompetenten Publikum sind. Wir müssen auch überraschen, neue, innovative Wege gehen und zeigen, dass Nachhaltigkeit kein Lippenbekenntnis, sondern Überzeugung ist, nicht nur für dieses Ereignis, sondern für den Sport in Deutschland.

Anders ausgedrückt: Wenn wir es schaffen, dass alle Stakeholder die Ziele und Umsetzung der Rhine-Ruhr 2025 FISU Games als Teil eines Gesamtkonzepts von Sport Deutschland verstehen und mittragen, dann ist der Erfolg garantiert.

**Welche Elemente des im Bid Book beschriebenen Veranstaltungskonzepts haben Sie besonders überzeugt?**

Mich hat das Bid Book in seiner Gesamtheit begeistert. Um mit dem Offensichtlichen zu beginnen: Nach meiner Überzeugung ist ein Regionalkonzept zukunftsweisend für Hosts von Sportgroßereignissen. Wir haben gesehen, dass andernfalls nur noch Mega-Cities – und das auch mit Mühe – Veranstaltungsorte werden können. Auch diese haben neue Infrastruktur zu errichten, anstatt unfähig auf Bestehendes zurückzugreifen. Zentral ist für mich der Grundgedanke, dass der Sport dazu beitragen soll, Bestandteil eines gesellschaftlichen Transformationsprozesses zu sein. Und schließlich sind im Bid Book alle Aspekte und Ziele genannt, die für mich – wie oben beschrieben – entscheidend für eine erfolgreiche Zukunft von Sportereignissen in Deutschland sind.

**Sie haben ein Unternehmen zur Optimierung der Werte des Sports gegründet. Sportgroßereignisse verlieren zunehmend die gesell-**

**schaftliche Legitimation. Braucht es neu ausgestaltete Werte? Wie können aus Ihrer Perspektive durch Großevents die Kernwerte des Sports glaubwürdig und nachhaltig gelebt und vermittelt werden?**

Zunächst, in dem wir anerkennen, dass sich auch im Elite-Sport das Wertetableau erweitert hat. Nachhaltigkeit, Relevanz sowie Glaubwürdigkeit und Transparenz stehen in Zukunft gleichberechtigt neben den traditionellen Werten wie Bestzeiten, Erfolgen und Medaillen. Nur wer überzeugend diese Werte und auch die Gedanken des Gemeinsinns und der Bürgernähe lebt, wird in der Zukunft erfolgreich sein können. Dazu werden sich auch Perspektiven und Prozesse ändern müssen. Künftig gilt es mehr denn je, dem Eindruck entgegenzuwirken, dass Sportverbände überwiegend interne Kriterien für Entscheidungen anwenden, denn dies birgt die Gefahr, als intransparent wahrgenommen zu werden. Ergo sind offene Kommunikation sowie klare Entscheidungswege und -begründungen relevant. Zudem wird jede größere Sportveranstaltung vorab die Frage beantworten müssen, was neben der erfolgreichen Durchführung des Ereignisses nachhaltig zum Wohl der Bürgerinnen und Bürger bleiben wird, was sie davon mitnehmen werden. Insofern staune ich auch gelegentlich über eine starke Ausrichtung einzelner Verbände, Clubs oder Veranstalter

auf „Fan-Engagement“. So wichtig dieser Aspekt auch ist, er ist nur ein Teil eines breiteren, notwendigen Fokus einer öffentlichen Akzeptanz und Relevanz.

**Sie haben an der gemeinsam von DOSB und BMI entwickelten Nationalen Strategie für Sportgroßveranstaltungen in Deutschland mitgearbeitet. Was sind aus Ihrer Sicht deren Kernpunkte und welche Verbindung besteht hier zu den Rhine-Ruhr 2025 FISU Games?**

Ziel der Nationalen Strategie ist es „Gemeinsam.Mehr.Wirkung.“ zu erzielen. Und genau dies ist es, wozu die Rhine-Ruhr 2025 FISU Games einen enormen Beitrag leisten können. Sie sind – abgesehen vom Fußball – das größte Sportereignis der kommenden Jahre in Deutschland. Es liegt an allen von uns, die direkt oder indirekt daran beteiligt sind, nachzuweisen, dass wir genau das gemeinsam können: Gemeinsam. Mehr. Wirkung.

**Mit der Ausrichtung der Rhine-Ruhr 2025 FISU Games möchte der adh Veränderungsprozesse im Sport gestalten und gesamtgesellschaftliche Entwicklungsimpulse anstoßen. Welche Aspekte sind besonders relevant, um diese Ziele zu erreichen? Warum eignen sich die FISU Games dazu womöglich besser als andere Sportgroßevents?**

DIE RHINE-RUHR 2025 FISU  
WORLD UNIVERSITY GAMES  
FINDEN STATT IM  
JULI 2025  
IN BOCHUM, DUISBURG,  
DÜSSELDORF, ESSEN UND  
MÜLHEIM AN DER RUHR.

**RHINE-RUHR GO!**  
**2025 FISU WORLD UNIVERSITY GAMES**  
SPORT MEETS SCIENCE

Die FISU Games können innovativer und gesellschaftsnäher als andere Sportgroßeignisse agieren, neue Wege in Planung, und Umsetzung gehen, breitere Interessengruppen flexibel zur Entscheidungsfindung einbinden und – natürlich – die Ideen der Jugend aufgreifen und aufzeigen, wie es anders geht.

**Was sollten aus Ihrer Sicht weitere Ziele der FISU Games in der Region Rhein-Ruhr sein? Welche Weichen müssen gestellt werden, um diese zu erreichen?**

Nun, die gesteckten Ziele sind bereits sehr weitreichend. Wenn wir diese alle umsetzen können, dann haben wir viel erreicht.

**Was sind konkret die nächsten Schritte?**

Zunächst ist das Management-Team der gGmbH auf der Basis der Ziele der Veranstaltung und der operativen Notwendigkeiten zu komplettieren. Ferner werde ich mich mit allen Stakeholdern in Verbindung setzen und mich mit ihnen über die erforderlichen Schritte austauschen. Dass alle operativ erforderlichen Maßnahmen parallel dazu laufen, ist selbstverständlich.

**Welche Schnittstellen wird die gGmbH zum adh und zum Hochschulsport, vor allem zur Region aufbauen, um die Veranstaltung zu einem Erfolg werden zu lassen?**

Wir werden viele Schnittstellen haben, was mit dem adh als Alleingeschafter

der gGmbH schon per se über die Gesellschaftsform gegeben ist. Was ich mir aber wünsche, ist eine viel breitere gemeinsame Struktur und die Einbindung der Hochschulen und Studierenden, auch über den Hochschulsport hinaus. Wir haben – wie schon gesagt – vielschichtige und neue Aufgaben und Ziele zu erfüllen, da öffnet die Verbindung von akademischen Interessen und praktischer Anwendung völlig neue Formen der Zusammenarbeit. Zur Region: Ohne ihre breite Unterstützung können wir das Projekt nicht zu einem Erfolg führen.

**Sie haben unter anderem in Freiburg und London Jura studiert. Hatten Sie während des Studiums Berührungspunkte mit dem Hochschulsport an den jeweiligen Standorten?**

Meine Verbindung von Sport und Universität bestand in der Gründung einer enorm schlechten und nicht mehr existierenden Eishockey-Mannschaft, in der ich – aufgrund meiner begrenzten Eislauf-Fähigkeiten – meinen Platz als Torwart fand.

**Hatten Sie bereits die Gelegenheit, Universiaden zu besuchen oder hatten im beruflichen Kontext Schnittstellen? Was macht für Sie den besonderen Reiz dieser Veranstaltung aus?**

Meine früheren beruflichen Kontakte bestanden zu FISU als wir dort als EUROVISION Übertragungsmöglichkeiten diskutiert

haben. Zudem habe ich mich sehr für die Winter-Universiade in Luzern interessiert. Ich lebe seit vielen Jahren mit meiner Familie in der Schweiz und habe sehr genau die Entwicklung dieses Ereignisses verfolgt und gesehen wie bravourös die Ausrichter auch die Corona-bedingte Verschiebung gemeistert haben. Natürlich werde ich auch sehr intensiv die Umsetzung der kommenden FISU Games in China und Russland verfolgen. Auch hier wird es mein Ziel sein, einen möglichst umfassenden Wissenstransfer zu erreichen.

**Was wünschen Sie sich für die ersten 100 Tage als Geschäftsführer?**

Ich hoffe, dass wir nach den ersten 100 Tagen ein tolles Team haben, das mit Engagement, Kreativität und Freude für die großartige Aufgabe brennt, die Rhine-Ruhr 2025 FISU Games zum Erfolg zu führen.

**Herzlichen Dank für das Gespräch!**

■ Das Interview führte adh-Öffentlichkeitsreferentin Julia Frasch



Hier finden Sie weiterführende Infos zu den Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games!

<p>Veranstalter</p> 	<p>Ausrichter</p> 	<p>Gefördert durch:</p>  <p>aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages</p>	<p><b>NORDRHEIN-WESTFALEN</b></p> 
---	---	--	---



## Neue Wege beim adh-Hochschullauf

**Der 2. adh-Hochschullauf fand am 20. September 2021 anlässlich des Internationalen Tag des Hochschulsports (IDUS) statt und setzte neue Maßstäbe.**

Beim adh-Hochschullauf waren Studierende, Mitarbeitende sowie Alumni von adh-Mitgliedshochschulen aufgefordert, in 60 Minuten so viele Kilometer und Höhenmeter wie möglich zu Fuß zurückzulegen. Dabei spielte es keine Rolle, ob die volle Stunde bei vollem Tempo absolviert wurde oder nur ein Zeitanteil im gemütlichen Spaziergang.

Am 20. September 2021 zeigten nicht nur die besten Studierenden herausragende Leistungen, auch das hohe Interesse am Lauf verdeutlichte das Potenzial der kostenfreien Veranstaltung. Zwar konnte mit 988 Teilnehmenden die 1.000er-Schallmauer nicht geknackt werden, doch im Vergleich zum Vorjahr war die Zahl der Läuferinnen und Läufer mehr als doppelt so hoch. Auch die Anzahl der vertretenen Hochschulen

stieg im Vergleich zur Premiere des adh-Hochschullaufs um zwölf und somit auf 82 Einrichtungen. Von denen taten sich vor allem zwei hervor: Die Hessische Hochschule für Polizei und Verwaltung (HfPV) und die TU Dortmund. Sie brachten mehr als die Hälfte aller Teilnehmenden an die virtuelle Startlinie.

### HfPV: Raus aus der Komfortzone

Vor allem die HfPV glänzte mit 380 Läuferinnen und Läufern, die am Ende Platz eins in der Kilometer- wie auch Höhenmeterwertung erreichten. Moritz Belmann, Student an der HfPV und durch seine Arbeit als Disziplinchef Judo dem adh eng verbunden, erinnert sich, wie es gelang, ein so großes Team an den Start zu bringen. So wurde neben der Benennung zweier für den Lauf zuständiger Kontaktpersonen ein Informationsschreiben über die Lernplattform der HfPV geteilt. „Diese Plattform wird täglich von den Studierenden und Mitarbeitenden genutzt“, erklärt Belmann, der nachschiebt, dass

zwei weitere Erinnerungsschreiben folgten. Außerdem wurden die Sportfachwarte an den vier Standorten der Hochschule direkt angesprochen. Auf diesem Weg gelang es, dass der adh-Hochschullauf teilweise in den Sportunterricht integriert wurde und Klassen gemeinsam liefen. In Mühlheim wurde dafür eine Strecke auf dem Gelände der Uni abgesteckt und gekennzeichnet, außerdem wurde ein gemeinsames Aufwärmen angeboten. „Sport ist an der HfPV ein wichtiges Element der Lehre und des Alltags. Deshalb



Moritz Belmann startete für die HfPV

bot der adh-Hochschullauf eine hervorragende Möglichkeit, alle Studierenden und Mitarbeitenden in Bewegung zu setzen. Wir freuen uns, dass so viele Studis und Mitarbeitende teilgenommen haben“, so Belmann. Dessen Dozent Florian Lippenmeyer hatte das Event in seine Kurse integriert und ist froh darüber: „Viele der Studierenden wussten nicht einmal, dass sie in der Lage sind, 60 Minuten am Stück zu laufen. Der Gedanke, sich mit anderen Studierenden zu messen und dennoch im Team ein gutes Gesamtergebnis für die eigene Hochschule erreichen zu können, hat die Studierenden zusätzlich motiviert.“ Der passionierte Ausdauersportler, der als Gesamt-Zwölfter zu beeindruckend wusste, zeigte sich begeistert vom Format. „Der Lauf ist ein tolles Angebot, um Menschen zur Bewegung zu motivieren. Meines Erachtens leben wir in einer Gesellschaft, die in großen Teilen immer bequemer wird – schön, dass es Gelegenheiten wie diese gibt, die eigene Komfortzone zu verlassen und den Menschen zu zeigen, dass es Spaß macht, auf Ziele hinzuarbeiten und sich mit dem Erreichen dieser Ziele zu belohnen“, so der Fachhochschullehrer im Studienfach Sport an der HfPV.

## TU Dortmund: Bewegungszeit ist Arbeitszeit

Christoph Edeler, Hochschulsportleiter der TU Dortmund, ist ebenfalls seit der Premiere ein Fan des adh-Hochschullaufs. Er hatte es sich zum Ziel gesetzt, den letztjährigen Titelträger Uni Göttingen zu entthronen. Dass es in diesem Jahr erneut „nur“ zum zweiten Platz gereicht hat, ist für Edeler aber keine Niederlage. Denn er hat immerhin 256 Studierende und Mitarbeitende



Vorjahressieger Hendrik Pfeiffer (TU Dortmund) belegte 2021 den zweiten Platz

seiner Hochschule zur Teilnahme motiviert. „Wir sind über 1.000 km mehr als im letzten Jahr gelaufen. Ich bin froh, dass wir so viele Leute bewegen konnten“, so Edeler, der mit dem Kanzler der TU Dortmund Albrecht Ehlers auch die Hochschulleitung mit ins Boot geholt hatte. Dementsprechend ging nicht nur eine Rundmail an alle Studierenden mit dem Hinweis auf den IDUS und den adh-Hochschullauf raus, sondern auch an alle Bediensteten der TU, in der verdeutlicht wurde, dass sich alle innerhalb der Arbeitszeit eine Stunde bewegen durften. Außerdem wurden die Sportkarteninhaberinnen und -inhaber angeschrieben und die Campus-Aktion rund um den adh-Hochschullauf über die Website und die Sozialen Medien beworben. Nach dem Lauf belohnte das Hochschulsportteam die Aktiven, die mindestens drei Kilometer zurückgelegt hatten, mit Grillwürsten.

## Konzept überzeugt adh-Partner

Auch die adh-Partner zeigten sich vom Konzept des adh-Hochschullaufs begeistert und unterstützten ihn umfassend. Die HfPV konnte sich über einen Gesundheitstag der Techniker freuen. Für die TU Dortmund gab es von CRAFT individuell gebrandete Shirts für das Hochschulsport-Team. Sport-Thieme und die Be Hoppy Group stellten Gutscheine zur Verfügung. Die bestplatzierten Aktiven erhielten diverse Laufsachen von CRAFT, bis hin zur kompletten Laufausrüstung, beziehungsweise verschiedene Preise von VAUDE in der Kategorie „meiste Höhenmeter“. Darüber hinaus wurden 50 weitere Pakete mit Artikeln oder Gutscheinen der genannten Partner sowie von Bioracer und Premier Inn verlost.

- Oliver Kraus, adh-Öffentlichkeitsreferent

## Premier Inn: Sicher reisen und traumhaft schlafen

Nach den Corona-bedingten Einschränkungen besteht nun ein großer Nachholbedarf im Reisen. Der adh-Hotelpartner Premier Inn bietet seinen Gästen zu fairen Preisen Premium-Qualität und Sicherheit.

Die Buchungszahlen für Reisen im Herbst und Winter klettern derzeit auf Höchstmarken. Perspektivisch bleibt es jedoch ungewiss, inwiefern internationale Reisen weiterhin realisierbar sein werden. Aber wer sagt, dass man weit fahren muss, um Schönes zu erleben? Deutschland ist mittlerweile eines der beliebtesten Reiseziele und das nicht ohne Grund. Egal, ob abwechslungsreicher Städtetrip mit den Lieblingsmenschen, kurzfristige Geschäftsreise oder langersehnter Familienurlaub – in den Premier Inn-Hotels sind alle herzlich willkommen!

### Wer ist Premier Inn?

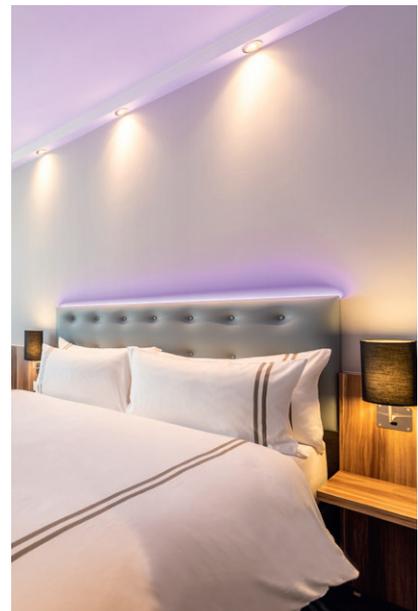
Premier Inn ist Marktführer im Budget-Bereich in Großbritannien. In den letzten fünf Jahren hat sich die lila Marke auch in Deutschland einen Namen gemacht. Mit rund 30 geöffneten Hotels und circa 45 weiteren in Planung, bietet Premier Inn seinen Gästen Premium-Qualität zu Economy-Preisen mit flexiblen Buchungstarifen. Wer sich ins Berliner Nachtleben stürzen möchte, auf die Suche nach Schätzen in den Münchener Museen gehen will oder die wohl beliebteste Shoppingmeile Deutschlands in Düsseldorf besuchen wird – Premier Inn-Hotels sind immer in direkter Nähe. Die Übernachtung gibt es immer zu besten Konditionen, so bleibt mehr vom Budget für den langersehnten Restaurant- oder Kinobesuch. Nach einem aufregenden Tag unterwegs können sich die Premier Inn-Gäste auf wahrlich königlichen

Schlaf freuen, denn Premier Inn bekommt seine Matratzen von keinem anderem als dem Matratzenlieferanten des britischen Königshauses! So wird traumhaft guter Schlaf garantiert.

### Sicherheit und Hygiene bei Premier Inn

Die Sicherheit und Gesundheit der Gäste und Angestellten liegen der Hotelkette mit dem lila Logo sehr am Herzen. Bereits vor der Pandemie hat Premier Inn über die festgelegten Hygienevorschriften hinaus für Sauberkeit und Sicherheit gesorgt. Während der Pandemie wurde dann das verbesserte Hygieneversprechen „Premier Inn CleanProtect“ ins Leben gerufen – dazu zählen Distanzierungsmaßnahmen, häufiges Reinigen von Bereichen mit hoher Interaktion und intensiv geschulte Housekeeping-Teams. Nicht zuletzt deshalb wurden in diesem Jahr drei Premier Inn-Hotels mit den begehrten Travellers' Choice Award von TripAdvisor für hohe Gästezufriedenheit ausgezeichnet.

■ Sebastian Jochum,  
Hochschulsport Marketing



Premier Inn – Wohlfühlatmosfera mit hohem Hygienestandard in ganz Deutschland

# Gesundheitsförderung an Hochschulen mit playfit® Anlagen

Von „A“ wie Aholming bis „Z“ wie Zarrentin gibt es mittlerweile bundesweit wie auch in anderen Ländern zahlreiche playfit® Bewegungsparcours. Die Covid-19-Pandemie hat der Thematik „Outdoor-Fitnessparks“ einen deutlichen Anstoß gegeben. Auch im Hochschulsport spielt dieses Thema eine zunehmend bedeutendere Rolle.

## Konzepte für Outdoor-Bewegungsangebote im Hochschulsport

Planungsgrundlage für die Errichtung eines jeden Bewegungsparcours ist neben dem vorhandenen Platzangebot die Frage: Welche Nutzerinnen und Nutzer möchten wir ansprechen? Beim Thema Sport in Hochschulen wird sofort an die jung-dynamischen, sportlich aktiven und absolut be-

wegungsmotivierten Studierenden gedacht. Schaut man aber genauer hin, dann gibt es hinsichtlich der Bewegungsaffinität kaum einen Unterschied zwischen den Studierenden und der gesamtdeutschen Gesellschaft dieser Altersklassen. „Die Welt ist unsportlich“ – jede vierte Person bewegt sich zu wenig (The Lancet: Global Health, 2018). In einem weltweiten Vergleich schneidet Deutschland beim Thema „Sport im Alltag“ schlecht ab, was die körperliche Aktivität angeht: Deutschland landet gemäß der WHO-Studie auf Platz 15 der inaktivsten Länder weltweit, 42% der Bevölkerung bewegen sich zu wenig. Die Folgen des Bewegungsmangels sind hinreichend bekannt.

Deshalb darf die eingangs gestellte Frage nach der Zielgruppe für einen Outdoor-Fitnesspark nicht ausschließlich zugunsten

des Anteils an bereits sportlich aktiven Studierenden und Mitarbeitenden ausfallen. Besondere Relevanz hat die viel größere Gruppe der weniger sportlich orientierten Hochschulmitglieder. Welches Bewegungsangebot erhalten Gelegenheitsportlerinnen und -sportler? Wie werden Bewegungsabsintente angesprochen? Es gilt, diese Fragen zu beantworten und für unterschiedliche Nutzungsgruppen attraktive, motivierende und niederschwelligere Bewegungsangebote mit dem Potenzial zur Leistungssteigerung zu schaffen. Dabei wird deutlich, dass Calisthenics bei der Geräteauswahl zwar eine wichtige, aber nicht die alleinige Rolle spielen sollte. Während Calisthenics auf die Bedürfnisse der sportlich Aktiven optimal zugeschnitten ist, bietet es den anderen Gruppen nur wenige Möglichkeiten.

## Vielfältige Angebote für alle Zielgruppen

playfit® Bewegungsparcours decken in ihrer Vielfalt das gesamte Trainingsspektrum von Ausdauer über Kraft, Koordination und Beweglichkeit bis hin zur Faszienfitness ab. Das umfassende Trainingsprogramm holt alle der vorher genannten Nutzungsgruppen unabhängig von ihrem sportlichen Leistungsstand ab. Mögen einige Geräte zwar auf den ersten Blick niederschwellig erscheinen, so werden sie aber durch unterschiedliche Übungsvarianten dem Anspruch vieler Nutzungsgruppen gerecht.

Wie die vielfältigen Schwerpunkte im Hochschulsport gesetzt werden, zeigen die Anlagen, die in den letzten Monaten in Betrieb genommen wurden.

- Der Campus Rhein-Ahr in Remagen hat sich mit einer kleinen Fitnessanlage für playfit® Geräte entschieden, die auf ein Krafttraining ausgerichtet sind.
- Die Uni Bochum hat im Sommer 2021 eine playfit® Calisthenicsanlage eingeweiht, die sie im Rahmen einer Verlosung gewonnen hatte. Die Anlage



playfit® Calisthenics an der Uni Bochum



playfit® Mobilitätsübung  
an der HS RheinMain

befindet sich direkt auf dem Campus, sodass Studierende und Mitarbeitende zwischen Vorlesungen oder in der Pause problemlos eine individuelle Sporteinheit einlegen können. Außerdem wird die Bochumer playfit® Calisthenicsanlage seitdem für den Kursbetrieb genutzt.

- Die Hochschule RheinMain in Wiesbaden hat im Frühling 2021 einen playfit® Sport- und Bewegungsparcours mit zehn Geräten auf dem Areal der Hochschule installiert. Die Anlage ist öffentlich zugänglich und bietet sowohl den Studierenden und Bediensteten als auch der Nachbarschaft ein attraktives Fitnessgelände vor der Haustür. Die Anlage wird außerdem kommunalen Trägern aus der Jugend- und Erwachsenenbildung zur Verfügung gestellt. Eine Brückenfunktion zum umliegenden Wohngebiet ist damit ebenfalls optimal gelungen!

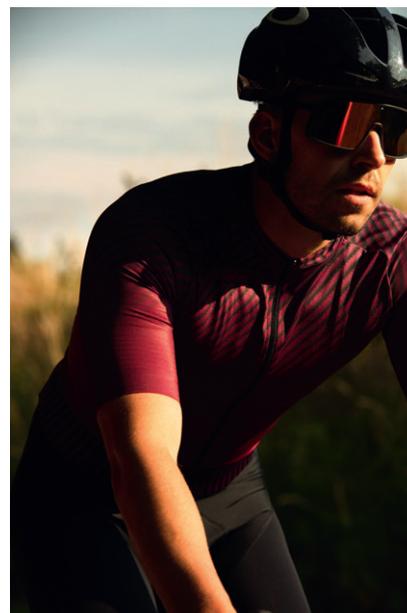
■ Renate Zeumer,  
CEO playfit®

## Der Weg zum eigenen Trikot mit Bioracer

**Bioracer ist europäischer Marktführer für innovative, maßgeschneiderte und individuelle Bekleidung. Sportlerinnen und Sportler aus dem Radsport, Triathlon, Laufen, Skifahren und Eislauf vertrauen der Marke aus Belgien. Mit mehr als 30 Jahren Erfahrung setzt Bioracer alle Designanfragen in einzigartige Sportbekleidung um.**

### Nur 24 Stunden bis zum Angebot

Aerodynamische Outfits, individualisierte Sportbekleidung oder einheitliche Trikots sind der Wunsch vieler Vereine, Teams und Einzelsportlerinnen und -sportler. Die Umsetzung aller drei Anforderungen ist das Spezialgebiet von Bioracer. Jährlich überträgt die belgische Firma 10.000 Designs auf Sportbekleidung.



Individuelle Sportbekleidung von Bioracer

Der Prozess von der ersten Kontaktaufnahme bis zu einem unverbindlichen Angebot dauert nur 24 Stunden. Im zweiten Schritt kümmert sich eine Designerin oder ein Designer um die Umsetzung. Steht alles fest, wird bestellt. Bereits ab einer Mindestbestellmenge von fünf (gleichen) Artikeln, also zum Beispiel fünf Trikots, kann individuelle Bekleidung von Bioracer angefertigt werden.

### Anziehen, losfahren, wohlfühlen

Ist der Bestellprozess abgeschlossen, dauert die Auslieferung sechs bis acht Wochen. Bioracer produziert in Europa und betreibt eigene Manufakturen. Für Sportlerinnen und Sportler heißt das: höchste Qualität, anziehen, losfahren, wohlfühlen.

### Sonderkonditionen für adh-Mitgliedshochschulen

Die adh-Mitgliedshochschulen haben die Möglichkeit, individuelle Teambekleidung des adh Service- und Wettkampfparters Bioracer zu besonderen Vorteilspreisen zu bestellen. Außerdem können sie bei der Entwicklung der individuellen Teambekleidung auf die Unterstützung der Design-Expertinnen und Experten von Bioracer zählen.

Bei Fragen stehen das Team der Hochschul-sport Marketing sowie Birgit Schlaak von Bioracer gerne zur Verfügung.

#### Kontakt

Birgit Schlaak  
Tel.: +49 2642 4026485  
E-Mail: b.schlaak@bioracer.com  
Website: bioracer.de

■ Stefan Löffler, SLC

## Individuell kombinierbar: Die neue Matrix Cardio-Generation

Wer möchte nicht seine Investitionen möglichst exakt so ausrichten, dass sie den eigenen Anforderungen und denen der Zielgruppe entsprechen? Gerade bei der wichtigen Wahl der Cardiogeräte für Hochschulsporteinrichtungen sollten keine Kompromisse eingegangen werden. Künftig können innerhalb von zwei kompletten Matrix-Geräteserien Rahmen und Konsolen individuell konfiguriert werden.

### Effizient durch digitale Trainingsunterstützung

Die Entwicklung der Digitalisierung hin zu einer vernetzten Trainingsfläche bestimmen das Gerätetraining der letzten Jahre. Zu Recht, denn gezielte Trainingsunterstützung, bessere Ergebniskontrolle und ein Plus an Motivation sind ebenso beliebt wie sinnvoll.

Auch Matrix verfügt mit seinen „Connected Solutions“ über ein komplettes System aus digitaler Trainingsbetreuung, innovativem Gerätemanagement sowie modernen Anmeldeverfahren, kontaktlos per RFID. Jede der fünf neuen Matrix-Konsolen – von der innovativen Premium LED-Benutzeroberfläche bis zur XL Touchscreen-Konsole – bietet entsprechende Möglichkeiten der digitalen Vernetzung.

### Touchscreen XL

Die neuen, hochauflösenden Touch-Konsolen sind mit allen erdenklichen Entertainment-Angeboten, Wireless Charging, Bluetooth, ANT+ und Apple Watch-Konnektivität ausgestattet – nun sogar in der XL-Variante mit 56cm Bildschirmdiagonale für Matrix Laufbänder und Climbmills.

### Innovative Premium-LED

Mit der einzigartigen Premium LED-Konsole gelingt Matrix eine der wenigen nennenswerten Innovationen in diesem Bereich. Mit 8.000 Pixeln bietet sie nicht nur eine ansprechendere Anzeige und Benutzungsoberfläche, sondern auch zahlreiche digitale Lösungen wie Workout Tracking oder Gerätemanagement über WiFi, Bluetooth und optional RFID, wodurch sich beispielsweise die Apple Watch verbinden lässt. Auch die neue, speziell für das Gruppentraining konzipierte Group-LED sowie die Standard-LED lassen sich optional mit WiFi oder RFID für ausgesuchte digitale Möglichkeiten nutzen.

### Die richtige Basis

Zu jeder Konsole braucht es natürlich ein passendes Gerät. Hier stellt Matrix mit der erstklassigen PERFORMANCE- und der

ENDURANCE-Serie zwei umfassende Gerätelinien zur Verfügung, die mit nahezu allen Konsolen – und auch untereinander – nach Belieben kombiniert werden können. So könnte das leistungsstarke neue Performance Plus-Lamellenlaufband mit einer schlichten LED-Konsole bestückt werden, wenn ein pures Lauferlebnis entstehen soll. Ebenso könnte das Recumbent Bike der Endurance-Serie mit der Touch-Konsole kombiniert werden, um Trainierenden während der längeren, moderaten Cardio-Einheiten maximale Unterhaltung zu bieten. Die Möglichkeiten sind beinahe grenzenlos.

Wichtig ist, dass Hochschulsporteinrichtungen ihre Investitionen nicht mehr einer generellen Entscheidung unterwerfen müssen, sondern nach individuellem Bedarf und eigenen Vorstellungen auswählen können. Das Matrix-Team unterstützt die adH-Mitgliedshochschulen mit dem Cardio-Konfigurator sehr gern bei der Auswahl.

■ Ariane Vorwald, Matrix/  
Johnson Health Tech. GmbH



Mit digitaler Unterstützung effizienter trainieren



Die Stiftung Sicherheit im Sport setzt sich für Unfallprävention ein

## Stiftung Sicherheit im Sport und adh weiten Zusammenarbeit aus

Bereits seit 2017 besteht zwischen dem adh und der Stiftung Sicherheit im Sport eine enge Zusammenarbeit. Mit einer im Oktober 2021 getroffenen Vereinbarung weiten die beiden Akteure ihre Kooperation aus, um das Verletzungsrisiko im Setting Hochschulsport zu minimieren und Sportschäden allgemein entgegenzuwirken.

### Sicherheit und Sportunfallprävention

Im Zuge der neuen Service-Partnerschaft bietet die bundesweit tätige, operative Stiftung mit Sitz in Bochum den adh-Mitgliedshochschulen und deren Hochschulsporteinrichtungen maßgeschneiderte Lösungen an. „Durch die Service-Partnerschaft mit dem adh stehen dessen Mitgliedshochschulen ab

sofort unsere Dienstleistungs-, Schulungs- und Beratungsangebote rund um die Themen Sicherheit und Sportunfallprävention zu besonders attraktiven Konditionen zur Verfügung“, erklärt David Schulz.

Der Geschäftsführende Vorstand führt weiter aus: „Wir möchten die Hochschulen und Hochschulsporteinrichtungen dabei unterstützen, die Qualität ihrer Angebote zu erhöhen, indem besonderer Wert auf Sicherheit und Prävention von Unfällen und Verletzungen gelegt wird. Dies findet unter anderem durch das Qualitätssiegel „Sicherer Hochschulsport“ Ausdruck.“

Angesichts des umfangreichen Angebots freut sich Sebastian Jochum, Geschäftsführer der Hochschulsport Marketing GmbH, dass

„wir mit der ausgeweiteten Zusammenarbeit den adh-Mitgliedshochschulen einen echten Mehrwert bieten können.“

Neben der Zertifizierung „Sicherer Hochschulsport“ umfassen die Leistungen der Stiftung Sicherheit im Sport unter anderem:

- Weiterentwicklung von Lehr- und Lernmaterialien sowie Ausbildungskonzepten mit Fokus auf Sicherheit und Unfallprävention Information, Schulung und Beratung zu Sicherheitsthemen
- Sportstättenbegehungen und Sportgeräteprüfungen
- Individuelle und passgenaue Online-Seminare bzw. Fortbildungen

### Kontakt und weitere Infos

Sabrina Gorks

Geschäftsstelle Stiftung Sicherheit im Sport

Tel: +49 (0)234 32-26001

E-Mail: [dienstleistung@sicherheit.sport](mailto:dienstleistung@sicherheit.sport)

Website: [sicherheit.sport](http://sicherheit.sport)

■ Oliver Kraus,  
adh-Öffentlichkeitsreferent

# Ein Ziel haben, statt nur zu gehen.

Ein aktiver Lebensstil lohnt sich jetzt doppelt:  
mit attraktiven Vorteilen in der **TK-App**.

**Wir wissen weiter. Die Techniker**

[dietechniker.de](https://dietechniker.de)

**TK**  
Die  
Techniker

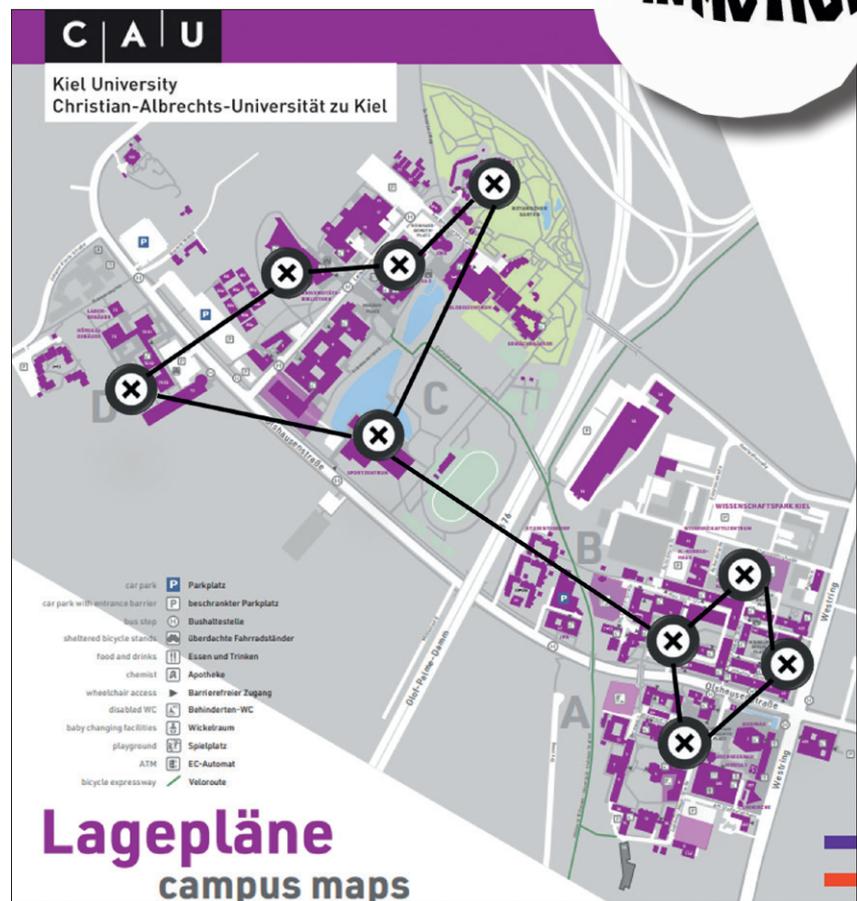
## Campus in motion: Ein Jahr, viele Ideen, erste Erfolge

Im September 2020 startete das Projekt Campus in motion des Hochschulsports der Christian-Albrechts-Universität (CAU) zu Kiel. Bereits zum zweiten Mal nimmt der Hochschulsport der CAU mit einem Projekt an der gemeinsamen Initiative von adh und Der Techniker „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ teil. Im Rahmen der Initiative 2.0 soll der Campus der CAU zu einem Ort der Bewegung werden.

Ziel von Campus in motion ist es, niederschwellige Gelegenheiten zur Bewegung zu schaffen, die es Studierenden ermöglichen, körperliche Aktivität flexibel und einfach in ihren Studienalltag zu integrieren. Bewegung und vor allem der Spaß an Bewegung sollen bis zum Ende der Projektlaufzeit zu einem zentralen Aspekt des Campuslebens an der CAU werden. „Fast ein Jahr liegt seit dem Projektstart hinter uns, und wir blicken auf eine Zeit voller Ideen, Herausforderungen und erster Erfolge zurück“, reflektiert Johanna Wittneben, eine von zwei studentischen Projektkoordinatorinnen aus Kiel.

### Von Break ´n Breath zu Campus in motion

Die Idee für „Campus in motion“ entstand vor allem aus den Erfahrungen der ersten Laufzeit der Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ von 2017 bis 2019. Mit Break ´n Breath gelang es damals, angeleitete bewegte Pausen für Studierende umzusetzen. „Die Auswertung von Break ´n Breath zeigte, dass Angebote, die an einen bestimmten Termin und Ort gebunden sind, von Studierenden aufgrund der begrenzten Zeit zwischen den universitären Veranstal-



Vision der Campus-Map

tungen teilweise nur schwer wahrgenommen werden können. Aufgrund dessen war für das neue Projekt „Campus in motion“ klar: Es braucht ein Angebot, das zeitlich flexibel und unabhängig von Übungsleitenden für Studierende zur Verfügung steht“, erläutert Johanna Wittneben.

### Bewegungsparcours auf dem Campus

So entstand die Idee, einen Bewegungsparcours auf dem Campus der CAU zu inte-

grieren und dadurch den Rahmen für einen bewegten Studierendenalltag im Setting Hochschule zu schaffen. Die Voraussetzungen am Standort Kiel sind dazu optimal, da große Teile des Campus durch kurze Wege verbunden sind. Ein Bewegungsparcours mit verschiedenen Stationen kann die zentralen und peripheren Teile des Campus optimal miteinander verknüpfen.

„Mit unserem Projekt wollen wir möglichst viele Studierende der CAU erreichen und



Der stellvertretende Hochschulsport-Leiter Ronald Berndt, Tabea Lycke und Johanna Wittneben freuen sich auf Bewegung auf dem Campus

dabei auch die weniger bewegungsaffinen Studierenden begeistern“, berichtet Tabea Lycke, ebenfalls studentische Projektkoordinatorin aus Kiel. Deshalb legte die Projektgruppe zur weiteren Ausdifferenzierung der Grundidee vier Eckpfeiler für das Konzept des Bewegungsparcours fest:

1. Zeitlich und räumlich flexible Angebote
2. Niederschwellige Angebote mit hohem Aufforderungscharakter
3. Angebote, die von der Zielgruppe alleine, zu zweit oder in der Gruppe nutzbar sind
4. Angebote, die möglichst ohne vorherige Einweisung nutzbar sind

Zu Beginn der Projektlaufzeit im September 2020 startete das Projektteam damit, den Campus und seine Gegebenheiten zu evaluieren. Hierbei zeigte sich, welches Potenzial der Campus bietet und wo Bewegung aktuell beziehungsweise zukünftig stattfinden kann. „Es lohnt sich, unvoreingenommen über den Campus zu gehen und diesen im Hinblick auf vielfältige Bewegungsmöglichkeiten zu betrachten. Bänke, Treppen, kleine Grünflächen und auch betonierte Flächen spielen dabei eine Rolle“, so Lycke. Auf die-

ser Grundlage entwickelte das Projektteam erste Ideen für verschiedene Stationen, die der Bewegungsparcours enthalten soll. So sind Leihstationen für Spiel- und Sportgeräte, Balancestationen, Bodentrampoline und Tischtennisplatten ebenso in Planung wie Spazierroutes für eine bewegte Mittagspause.

Damit die Vision Wirklichkeit werden kann, mussten die Verantwortlichen für die Campusentwicklung und -gestaltung vom Vorhaben der Projektgruppe überzeugt werden. Nach deren positiver Resonanz wurden im September 2021 die nächsten Schritte eingeleitet. Es galt, maßgebliche Fragen zu klären: Welche der geplanten Stationen sind mit dem Campuskonzept vereinbar? Müssen aufgrund von Denkmalschutz oder geplanten Bauvorhaben auf dem Campus Alternativen gefunden werden?

Parallel dazu ist bereits im August die erste Station des Bewegungsparcours an den Start gegangen – die Spiel- und Sportbox zum Ausleihen. Studierende können sich die Box mit verschiedenen Outdoor-Spiel- und Sportgeräten über das Kursbuchungssystem des Hochschulsports ausleihen.

## Neue Wege mit der digitalen Campus-Map

„Wie viele Hochschulsporteinrichtungen, haben auch wir die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie gespürt und standen vor einem verlassenem Campus und leeren Sportanlagen ohne Studierende“, blickt Wittneben zurück. Die Situation brachte zwei zentrale Fragen mit, die das Projektteam seither begleiten:

1. Durch welche Angebote kann die heterogene Gruppe der Studierenden mit ihren individuellen Voraussetzungen und sportlichen Vorerfahrungen angesprochen werden?
2. Wie kann die Zielgruppe erreicht und eine flexible Nutzung der Angebote sichergestellt werden?

„Aus unserer Sicht bieten die Möglichkeiten der Digitalisierung Chancen, die es zu nutzen gilt. Um die Studierenden ohne große Barrieren zu erreichen, möchten wir eine digitale Campus-Map entwickeln, die interaktiv genutzt werden kann und einen Überblick über die Stationen auf dem Campus gibt. Um dieses Vorhaben zu realisieren, haben wir Kontakt mit dem Fachbereich Informatik aufgenommen und zusammen nach einer möglichen Lösung zur Umsetzung

gesucht“, so Wittneben. Als Ergebnis soll eine webbasierte App entwickelt werden. Im Vergleich zu einer herkömmlichen App liegt der Vorteil darin, dass diese ohne vorherige Installation auf dem Endgerät über den Webbrowser zu erreichen ist und eine kostengünstige Alternative bietet. Für die Entwicklung dieser Web-App versucht das Projektteam nun, Studierende der Informatik zu gewinnen.

## Actionbound-Erlebnistouren

Als weiteres Teilprojekt werden derzeit mithilfe der App „Actionbound“ multimediale Erlebnistouren über den Kieler Campus entwickelt. Die App bietet die Möglichkeit, individuelle Touren mit verschiedenen Themenschwerpunkten zu generieren. Die Besonderheit liegt in der Vielzahl an Features, wie im Erstellen von Quizfragen oder Aufgaben, in der Navigation zu verschiedenen

Orten oder in der Nutzung von Audio- und Videodateien. So kann den Teilnehmenden ein abwechslungsreicher Rundgang über den Campus geboten werden, der eine Kombination aus Spiel, Spaß, Wissen und Bewegung erzeugt. Aktuell arbeitet das Team an zwei Touren mit den Schwerpunkten „Entspannung“ und „Bewegung“. Ziel ist es, mit den Touren stetig neue Impulse zu setzen und damit ein abwechslungsreiches Programm zu gewährleisten. Im September startete die Pilotphase, während der die Resonanz der Studierenden auf das neue Angebot erhoben werden soll.

## Zwischenbilanz verspricht neuen Glanz

„Der Rückblick auf das Jahr hat uns gezeigt, dass es sich lohnt, Teilprojekte zu verfolgen und damit schrittweise Erfolge hin zu einem bewegungsfreundlichen Campus zu

erzielen. Campus in motion soll perspektivisch Teil eines ganzheitlichen, gesundheitsförderlichen Gesamtkonzepts werden. Die ersten realisierten Teilprojekte wie die Spiel- und Sportbox oder die Entwicklung der digitalen Erlebnistouren zeigen uns: Wir sind auf dem besten Weg, den Campus der CAU in neuem Glanz erscheinen zu lassen“, freut sich Lycke.

▪ Tabea Lycke und Johanna Wittneben, Uni Kiel



Hier finden Sie weiterführende Infos zu den Actionbound-Erlebnistouren.

## SPAREN SIE AM PREIS, NICHT AN DER QUALITÄT: UNSER MT PROMO-ZELT!



Gestell & Dach voll bedruckt  
**ab 440,- €**  
zzgl. MwSt. & Versand

- Unser MT Promo-Zelt 3x3 m hat ein stabiles, schwarzes Stahlgestell mit einer dreistufigen Höhenverstellung.
- Dach und Seitenwände sind aus robustem Polyester.
- Neben der vollen Seitenwand stehen viele verschiedene Varianten z.B. mit Tür, Fenstern, usw. zur Verfügung.
- Sowohl Dach als auch Wände sind voll digital bedruckbar.

Kontaktieren Sie uns und lassen Sie sich beraten:

0 60 03-93 444-0 | [info@entdecker.com](mailto:info@entdecker.com) | [www.entdecker.com](http://www.entdecker.com)

## ENTDECKER GOES GREEN(ER)!

Wir bieten immer mehr unserer Produkte optional auch mit unseren neuen, umweltfreundlichen und nachhaltigen Materialien an!



Viele alternative Stoffe sind aus bis zu **100% recyceltem Polyester**. Informieren Sie sich jetzt!



# Die psychischen Folgen der Corona-Krise

Mit der Covid-19-Pandemie und den Maßnahmen zu ihrer Eindämmung sind erhebliche psychische Belastungen einhergegangen. Wie sich diese Krise auf das Befinden von Studierenden ausgewirkt hat, wird im Folgenden aus der Sicht der Psychologischen Beratung geschildert.

## Corona bedingt psychische Probleme

Was von vornherein zu erwarten war und auch Studien belegen: Bei vielen Studierenden haben sich bestehende psychische Probleme unter den Bedingungen der Pandemie akut verstärkt oder es haben sich erstmals psychische Symptomatiken entwickelt. Nach langer Zeit der Kontaktbeschränkungen und der Ungewissheit fühlten sie sich zermürbt und erschöpft. Dementsprechend erhielten wir viele Anfragen aufgrund von Motivationsverlust, Arbeitsstörungen, Einsamkeit und Isolation.

Das Wegbrechen von Resilienz-Säulen und das Versagen der traditionellen Lösungsversuche wird sehr eindrücklich in dieser Rückmeldung einer Studentin illustriert: „Ich habe in der Vergangenheit an verschiedenen Beratungsangeboten des Psychologischen Beratungsservice teilgenommen und weiß, auf welchen Säulen mein Wohlbefinden normalerweise ruht: Schlaf, Ernährung, Bewegung, soziale Kontakte, spirituelle Fürsorge, Balance zwischen produktiven und reproduktiven Phasen, Routinen. In der Vergangenheit habe ich gelernt, dass es mir sehr schwerfällt, mich an eine selbst gewählte Tagesstruktur zu halten. Dementsprechend habe ich verschiedene Orte und

soziale Kontexte genutzt, um Arbeit von Feierabend zu trennen und mich selbst nicht zu überfordern. Diese Trennlinien sind seit Beginn der Pandemie weggefallen. Ich habe während der zwei Online-Semester wieder und wieder alles in meiner Macht stehende versucht, um neue, nachhaltige Routinen zu etablieren. Ich habe Workshops besucht, Arbeitszeiten definiert, Stundenpläne geschrieben, versucht Kontakt zu anderen Studierenden zu halten, Gruppen- und Einzelarbeiten ausprobiert, negative Gedanken reframed und neu formuliert, mich in Dankbarkeit geübt, mich in Achtsamkeit geübt, jeden Abend seitenweise Tagebuch geschrieben, mich abgelenkt, Schaumbäder genommen, Disneyfilme geschaut, gesund gegessen, ein Sportgerät bestellt, wöchentlich die Sauna besucht (bis diese schließen musste), die Bibliothek genutzt (bis diese geschlossen hat), Präsenzveranstaltungen belegt (bis diese auf online umgestellt wurden), versucht Leute zu finden, mit denen ich über gesellschaftspolitische Themen reden kann (aber die meisten haben gerade wichtigere Probleme oder kaum Zeit zu antworten) und so weiter und so fort. Immer wieder brachen Supportsysteme weg. Kommilitoninnen zogen weg, Freunde haben sich nicht mehr gemeldet. Ich wurde immer einsamer, trauriger, irgendwann chronisch müde und leicht depressiv. Jeder neue Anlauf hat mich mehr Kraft gekostet.“

## Risikofaktor Isolation

Aus den Beratungsprozessen während der Pandemie wissen wir, dass die Isolation sich zum größten Risikofaktor für die Psyche entwickelt hat. Dies betraf in ganz besonderer Weise Erstsemester oder ausländische Stu-

dierende, die oft über kein ausreichendes und tragfähiges soziales Netzwerk verfügten. Viele Studierende sind wieder zu ihren Eltern gezogen, um von dort aus weiter zu studieren. Es ist leicht nachvollziehbar, dass der Rückzug in die Familie zwar eine gute Maßnahme gegen die Isolation darstellt, aber dass mit dem Wiederaufleben von Kinderrolle und elterlicher Kontrolle andere psychische Konflikte vorprogrammiert waren.

## Mission Vernetzung

Für die Psychologischen Beratungsdienste wurde es gleichsam eine Mission, immer wieder darauf aufmerksam zu machen, wie wichtig es ist, Studierenden in der Situation des digitalen Studiums viele Möglichkeiten zu eröffnen, sich miteinander zu vernetzen und in Tandems oder Kleingruppen gemeinsam zu arbeiten. Lehrveranstaltungen und Tutorien sollten deshalb nicht nur als Orte gesehen werden, wo es um Wissensvermittlung geht, sondern diese Situationen sollten so gestaltet werden, dass Studierende sich gesehen fühlen und es auch Raum dafür gibt, die individuellen Erfahrungen mit dem Studieren unter Corona-Bedingungen zu äußern und auszutauschen. Als eigener Beitrag der Beratungsdienste wurden vielfältige digitale Gruppenangebote zu psychologischen Themen und zur Bewältigung von Arbeitsstörungen und Motivationsproblemen konzipiert, bis hin zur Organisation von Speed-Datings, bei denen man sich einen Study-Buddy suchen kann.

## Mentale Gesundheit im Fokus

Auch mit dem Ende der Pandemie wird sich psychologisch für Studierende nicht alles sofort zum Guten wenden. Es wird vermutlich in allen Teilen der Bevölkerung psychische Langzeitwirkungen geben. Eine solche Erfahrung brennt sich in die Psyche ein und verändert unsere Wahrnehmung. Das Vertrauen in die Welt und die Planbarkeit der Zukunft ist massiv erschüttert. Dies



Covid-19 führt bei Studierenden unter anderem zu Motivationsverlust, Arbeitsstörungen, Einsamkeit und Isolation

ist psychologisch eine enorme Herausforderung. Hier sind nicht nur die psychologischen Beratungsdienste gefordert, Studierende zu unterstützen, den Corona-Schock zu bewältigen und sie angesichts globaler Bedrohungen zu befähigen, nicht in Angst, Aggression, Verdrängung und Verleugnung zu versinken. Mentale Gesundheit der Studierenden sollte auf allen Hochschulebenen als Zielsetzung begriffen werden, weil sie die Voraussetzung dafür ist, dass Individuen sich als selbstwirksam erleben und auch im Angesicht von Krisen in der Lage sind, engagiert und konstruktiv zu handeln.

## Begegnung und Bewegung für Wohlempfinden

In diesem Kontext wird das Studentische Gesundheitsmanagement eine immer stärkere Bedeutung erlangen und auch der Hochschulsport spielt hier eine wichtige Rolle: Die erzwungene Abstinenz hat nahezu allen Studierenden deutlich gemacht, welchen

unersetzlichen Effekt körperliche Bewegung und die Freude an gemeinsamer sportlicher Aktivität mit anderen für ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden haben.

Durch die Pandemie haben sich viele neue digitale Möglichkeiten für Studierende eröffnet. Trotzdem besteht ein starker Wunsch bei den Studierenden und Lehrenden, wieder das bunte Leben auf dem Campus zu aktivieren, das sich durch digitale Medien nicht ersetzen lässt. Denn nur auf dem Campus gibt es die persönliche Begegnung und den lebhaften Austausch in der Gemeinschaft. Er wird weiterhin der zentrale Ort für Begegnung und studentischen Lebens sein und mit seinen vielfältigen Optionen zugleich auch ein wesentlicher Faktor für das psychische Wohlbefinden.

■ Wilfried Schumann, Diplom-Psychologe,  
Leiter des Psychologischen Beratungsservice  
von Universität und Studentenwerk Oldenburg



Um mit belastenden Situationen gelassener, sicherer und gesünder umzugehen, gibt es zum Glück Unterstützungsmöglichkeiten.

Mit dem siebenwöchigen Seminar „TK-MentalStrategien“ hat die Techniker Krankenkasse ein Stresstraining speziell für Studierende entwickelt. Es umfasst kurz- und langfristige Strategien, mit denen die Teilnehmenden die an sie gestellten Anforderungen in Balance halten können. Die TK bietet das Seminar allen Studierenden kostenfrei an, egal ob sie TK-versichert sind oder nicht. Einige Hochschulen erheben jedoch für die Organisation eine geringe Gebühr, die die Seminarteilnehmenden selbst tragen müssen. Infos: [tk.de](https://tk.de), Suchnummer: 2010268



## Sind sportlich aktive Studierende weniger einsam?

Einsamkeit unter Studierenden ist nicht zuletzt durch die Covid-19-Pandemie ins Licht der Öffentlichkeit gerückt. Bereits eine frühere deutsche Studie von Dr.in Jennifer Hilger-Kolb und PD Dr.in Katharina Diehl untersuchte den Zusammenhang sowohl zwischen der generellen sportlichen Aktivität als auch der Teilnahme am Hochschulsportprogramm und Einsamkeit. Auf Basis der Ergebnisse scheint es sinnvoll, Studierende schon zu Beginn ihres Studiums darauf aufmerksam zu machen, welche Möglichkeiten durch örtliche Hochschulsportprogramme bestehen, um während des Studiums sportlich aktiv zu sein.

### Einleitung

Der Übergang von der Schule auf die Hochschule oder Universität stellt eine Phase der Neu- beziehungsweise Reorientierung dar, die mit zahlreichen Veränderungen einhergeht. Es kommt etwa zu strukturellen, sozialen, psychologischen und finanziellen Veränderungen (Diehl und Hilger 2015). Weiterhin ist der Übergang meist mit einem Wohnortwechsel verbunden (Diehl und Hilger 2016), welcher nicht selten eine Neuausrichtung der familiären Beziehungen und veränderte Verbindungen zu sozialen Kontakten am Heimatort nach sich zieht (Hicks und Heastie 2008). Da am Studienort erst noch neue Kontakte zu Kommilitoninnen

und Kommilitonen geknüpft werden müssen, ist der Übergang von der Schule auf die Hochschule möglicherweise auch mit Einsamkeit verbunden. Einsamkeit beschreibt Situationen und Momente, in denen eine Person soziale Beziehungen qualitativer oder quantitativer Natur vermisst (de Jong-Gierveld 1987). Frühere Studien bei Studierenden konnten zeigen, dass das Gefühl von Einsamkeit ein möglicher Prädiktor für einen Studienabbruch darstellt (Rotenberg und Morrison 1993, Nicpon, Huser et al. 2006).

Um den Studierenden in dieser sensiblen Phase des Übergangs das Ankommen zu erleichtern und bei dem Knüpfen neuer Kontakte zu unterstützen, kann möglicherweise sportliche Aktivität, wie etwa die Teilnahme am Hochschulsportprogramm, hilfreich sein (Jetzke 2019). So stellen gemeinsame Sportaktivitäten beispielsweise Gelegenheiten dar, sich mit Personen gleichen Status,

gleichen Alters und mit ähnlichen Interessen zu treffen (Fussan 2006, Jetzke 2019).

Wie sehr Studierende in Deutschland von Einsamkeit im Studium betroffen sind und inwieweit Einsamkeit mit der generellen Sportaktivität Studierender sowie der Teilnahme am Hochschulsportprogramm zusammenhängt, wurde bisher noch nicht ausreichend untersucht. Unser Ziel stellte daher zunächst die bundesweite Quantifizierung von emotionaler und sozialer Einsamkeit bei Studierenden dar. Weiterhin haben wir uns mit der Frage beschäftigt, ob die generelle Sportaktivität und die Inanspruchnahme des Hochschulsportprogramms mit niedrigerer Einsamkeit verbunden sind.

## Methodik

### Datengrundlage

Die Datengrundlage für unsere Analysen bildete der quantitative Studienteil der Mixed-Methods-Studie NuPhA (Nutrition and Physical Activity in Adolescence). Der quantitative Studienteil der NuPhA-Studie stellte eine bundesweite Onlinebefragung unter Studierenden dar, welche von Oktober

2014 bis Januar 2015 durchgeführt wurde. Die Rekrutierung der Studierenden erfolgte sowohl über Flyer, soziale Netzwerke, E-Mail-Verteiler als auch über Ankündigungen in Lehrveranstaltungen. Insgesamt nahmen an der Onlineumfrage 689 Studierende von über 40 Hochschulen und Universitäten in Deutschland teil. Für die Durchführung der NuPhA-Studie lag ein positives Ethikvotum der Ethikkommission II der Medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg vor (2013-634N-MA).

### Ermittlung von Einsamkeit

Einsamkeit wurde im Rahmen der NuPhA-Studie mit Hilfe der De Jong Gierveld Loneliness-Skala erhoben (de Jong-Gierveld 1987). Diese Skala ermöglicht es, anhand von sechs Items sowohl die emotionale als auch die soziale Einsamkeit zu messen. Unter emotionaler Einsamkeit wird das Fehlen einer engen Bezugsperson, mit der man Ängste, Probleme und Nöte teilen kann, verstanden (Weiss 1973). Die drei dazugehörigen Items der Skala lauteten: „Ich vermisse eine wirklich enge Beziehung“, „Ich vermisse Geborgenheit und Nähe“ und „Ich

fühle mich häufig im Stich gelassen“. Unter sozialer Einsamkeit wird das Fehlen eines sozialen Netzwerks verstanden (Weiss 1973). Nachfolgende drei Items wurden zur Ermittlung der sozialen Einsamkeit herangezogen: „Ich kenne viele Menschen, auf die ich mich wirklich verlassen kann“, „Es gibt genug Menschen, die mir helfen würden, wenn ich Probleme habe“ sowie „Es gibt genügend Menschen, mit denen ich mich eng verbunden fühle“. Beide Einsamkeitsskalen reichen von 0 (nicht emotional bzw. nicht sozial einsam) bis 3 (emotional sehr einsam bzw. sozial sehr einsam). Das Cronbach's Alpha lag in der NuPhA-Studie bei 0,681 für emotionale und bei 0,694 für soziale Einsamkeit (Diehl, Jansen et al. 2018). Beide Einsamkeitsvariablen stellten in unseren Analysen die abhängigen Variablen dar.

### Ermittlung von sportlicher Aktivität

Zur Ermittlung der generellen Sportaktivität wurden die Studierenden gefragt: „Alles in allem, was schätzt Du, wie viele Stunden pro Woche Du Sport treibst?“. Die Variable unterteilt sich in vier Kategorien (0-1 Stunden pro Woche, 1-2 Stunden pro Woche, 2-4 Stunden pro Woche und 4 oder mehr Stunden pro Woche). Weiterhin wurde die Häufigkeit der Inanspruchnahme des örtlichen Hochschulsportangebots erfragt (hier kodiert in: Inanspruchnahme ja vs. nein). Diese Variablen bildeten in unseren Analysen die unabhängigen Variablen.

### Zusätzliche soziodemografische und studienbezogene Variablen

Nachfolgende Variablen wurden ebenfalls als unabhängige Variablen in unsere Analysen aufgenommen: Geschlecht (weiblich vs. männlich), Alter (bis 20 Jahre vs. 21-22 Jahre vs. 23-24 Jahre vs. 25 Jahre und älter bzw. als kontinuierliche Variable in den Regressionsmodellen), Migrationshintergrund (ja vs. nein; berechnet nach Schenk, Bau et al. 2006), Familienstand (verheiratet vs. fester Partner vs. alleinstehend), Wohnstätte



Hochschulsport verbindet



Durch Hochschulsportangebote könnte erreicht werden, dass der Übergang von der Schule auf die Hochschule besser gelingt

(allein vs. mit dem Partner vs. Wohngemeinschaft vs. Studentenwohnheim), verfügbares Geld im Monat (bis 550 € vs. 551-690 € vs. 691-885 € vs. 886 € und mehr bzw. als kontinuierliche Variable in den Regressionsmodellen), Studienfach (Sozialwissenschaften und Politik vs. Medizin und Gesundheitswissenschaften vs. Sportwissenschaften vs. Jura vs. Andere) sowie Semesterzahl (1-3 vs. 4-5 vs. 6-9 vs. 10 und mehr).

#### Statistische Analysen

Da die abhängige Variable keine Normalverteilung aufwies, wurden für die Mittelwertvergleiche Mann-Whitney-U-Tests bzw. Kruskal-Wallis-H-Tests durchgeführt. Im Anschluss an die bivariaten Analysen wurden zudem lineare Regressionsmodelle für emotionale und soziale Einsamkeit gerechnet. Alle Analysen wurden mit IBM SPSS Statistics Version 25 durchgeführt. Das vordefinierte Signifikanzniveau lag bei:  $p < 0,05$ .

## Ergebnisse

### Stichprobencharakteristika

Insgesamt nahmen am quantitativen Teil der NuPhA-Study 689 Studierende (weiblich: 60,5 %) mit einem Durchschnittsalter

von 22,69 Jahren (SD: 2,72) teil. Rund 74% der Studierenden berichteten, dass sie für den Start ihres Studiums den Wohnort gewechselt hatten.

### Prävalenzen von emotionaler und sozialer Einsamkeit

In Bezug auf Einsamkeit zeigte sich, dass sich 7,7% der Studierenden emotional sehr einsam fühlten. Von sozialer Einsamkeit waren 3,2% der Studierenden betroffen (Abb. 1).

### Zusammenhänge zwischen soziodemografischen beziehungsweise studienbezogenen Variablen und Einsamkeit

In den bivariaten Analysen ergaben sich für emotionale Einsamkeit Zusammenhänge mit nachfolgenden soziodemographischen beziehungsweise studienbezogenen Variablen: Alter, Familienstand, Wohnstätte und verfügbarem Geld pro Monat. Soziale Einsamkeit war in den bivariaten Analysen mit Migrationshintergrund, Familienstand

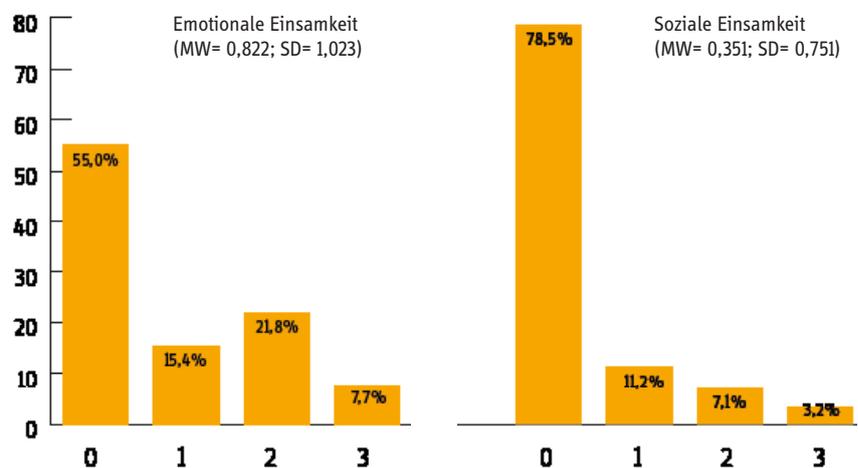


Abbildung 1: Prävalenz emotionaler und sozialer Einsamkeit unter Studierenden  
Ergebnisse basieren auf der deutschlandweiten Nutrition and Physical Activity in Adolescence (NuPhA) Study; MW: Mittelwert; SD: Standardabweichung

	Gesamt		Emotionale Einsamkeit			Soziale Einsamkeit		
	n	%	MW	SD	p-Wert	MW	SD	p-Wert
Sportaktivität/Woche								
0-1 Stunden	115	16,7	0,870	1,120	0,517	0,609	0,952	0,001
1-2 Stunden	123	17,9	0,764	1,001		0,325	0,719	
2-4 Stunden	209	30,3	0,746	0,960		0,289	0,704	
4 Stunden oder mehr	242	35,1	0,896	1,040		0,295	0,671	
Teilnahme am HSP								
Ja	347	52,4	0,928	1,052	0,007	0,318	0,720	0,305
Nein	315	47,6	0,709	0,972		0,382	0,779	

**Tabelle 1: Emotionale und soziale Einsamkeit nach sportlicher Aktivität und Teilnahme am Hochschulsport bei Studierenden in Deutschland**  
 p-Wert basierend auf Kruskal-Wallis-H-Test und Mann-Whitney-U-Test; MW: Mittelwert; SD: Standardabweichung  
 Gemessene Emotionale und soziale Einsamkeit basierend auf der 6-Item De Jong Gierveld Loneliness Scale;  
 Skalastufen von 0 bis 3 (De Jong-Gierveld, 1987); in Anlehnung an Diehl, Jansen, et al. (2018)  
 Ergebnisse basieren auf der deutschlandweiten Nutrition and Physical Activity in Adolescence (NuPhA) Study

und Studienfach assoziiert. In den linearen Regressionsmodellen zeigte sich, dass Studierende ohne festen Partner eher von emotionaler Einsamkeit betroffen waren als Studierende, die einen festen Partner hatten ( $\beta = -0,548$ ;  $p < 0,001$ ) oder verheiratet waren ( $\beta = -0,279$ ;  $p < 0,001$ ). Weiterhin ergaben die Regressionsanalysen, dass Studierende mit Migrationshintergrund ( $\beta = 0,079$ ;  $p = 0,036$ ) sowie alleinstehende Studierende (in Referenz zu verheirateten Studierenden:  $\beta = -0,089$   $p = 0,021$ ) eher sozial einsam sind. Auch in Bezug auf das belegte Studienfach zeigten sich signifikante Unterschiede: Studierende der Sozial- und Politikwissenschaften ( $\beta = 0,213$ ;  $p < 0,001$ ) sowie Studierende der Sportwissenschaften ( $\beta = 0,109$ ;  $p = 0,032$ ) wiesen signifikant höhere Werte in Bezug auf soziale Einsamkeit auf als Jura-Studierende.

### Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität und Einsamkeit

Im Rahmen der bivariaten Analysen ergab sich ein Zusammenhang zwischen der generellen sportlichen Aktivität und sozialer Einsamkeit (Tab. 1). Mit steigender sportlicher Aktivität pro Woche sank der Grad an

empfundener sozialer Einsamkeit ( $p = 0,001$ ). Die Teilnahme am Hochschulsport war in den bivariaten Analysen hingegen mit emotionaler Einsamkeit assoziiert. Studierende, die am Hochschulsport teilnahmen, erreichten dabei höhere Werte auf der Skala für emotionale Einsamkeit ( $p = 0,007$ ). In den durchgeführten Regressionsanalysen konnten die in den bivariaten Analysen gefundenen Zusammenhänge bestätigt werden. In Bezug auf soziale Einsamkeit ergab sich ein signifikanter Zusammenhang mit der generellen sportlichen Aktivität: Je mehr Stunden in der Woche die Studierenden sportlich aktiv waren, desto niedriger waren die Werte auf der Einsamkeitsskala. Der signifikant positive Zusammenhang zwischen emotionaler Einsamkeit und der Teilnahme am Hochschulsport blieb in den Regressionsanalysen ebenfalls bestehen ( $\beta = 0,064$ ;  $p\text{-Wert} = 0,048$ ).

### Fazit

Die Daten der NuPhA-Study zeigen, dass auch Studierende von Einsamkeit betroffen sind (Diehl, Jansen et al. 2018). Im Hinblick auf Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität und Einsamkeit deuten unsere

Analysen darauf hin, dass die generelle sportliche Aktivität ein Protektor für soziale Einsamkeit sein könnte. Dahinter könnte die Annahme stehen, dass man die Sportaktivität gemeinsam mit Freunden durchführt, zum Beispiel gemeinsames Joggen oder Kicken außerhalb des Hochschulsports. Möglicherweise ist der gefundene Zusammenhang jedoch auch auf einen Selektionseffekt zurückzuführen (Mutz 2012, Jetzke 2019), da Studierende, die von sozialer Einsamkeit betroffen sind, möglicherweise generell seltener sportlich aktiv sind. Weiterhin zeigte sich ein Zusammenhang zwischen der Inanspruchnahme des Hochschulsportprogramms und emotionaler Einsamkeit: Studierende, die am Hochschulsportprogramm teilnehmen, sind eher emotional einsam. Ob auf diese Weise versucht wird, aus sozialen Beziehungen tiefergehende, emotionale Bindungen aufzubauen, bleibt noch zu untersuchen. Neben der Durchführung von weiteren Studien, die diese und andere Fragestellung näher untersuchen sollten, scheint es sinnvoll, dass Studierende insbesondere zu Beginn des Studiums Informations- und Unterstützungsangebote erhalten (Diehl 2019). Durch solche (Sport-) Angebote könnte erreicht werden, dass ihnen der Übergang von der Schule auf die Hochschule besser gelingt und somit Einsamkeit während des Studiums möglicherweise vorgebeugt oder zumindest reduziert werden kann.

■ Dr.in Jennifer Hilger-Kolb und  
 PD Dr.in Katharina Diehl



Hier finden Sie weiterführende Literatur zum Artikel.

# Die Zukunft des Wettkampfsports





---

Der studentische Wettkampfsport bildet eine wichtige Säule des adh und findet in vielfältiger Ausprägung statt. Die veränderten Rahmenbedingungen für Studierende, der gesellschaftliche Wandel, die Ausdifferenzierung des Sports sowie die Corona-bedingten Einschränkungen stellen neue Anforderungen an die Entwicklung des Wettkampfsports. Bei der adh-Perspektivtagung 2021 tauschten sich Vertreterinnen und Vertreter der adh-Mitgliedshochschulen über Zukunftsaussichten des Wettkampfsports im adh und an den Hochschulen aus. Die gesellschaftliche Bedeutung und die Wertigkeit des Wettkampfsports verdeutlichte Prof. Dr. Lutz Thieme (Hochschule Koblenz) in einem Vortrag. Im Interview knüpft er daran an und spricht unter anderem über die Rolle des Wettkampfsports im Hochschulbereich sowie dessen Entwicklungsmöglichkeiten und Funktionen im Setting Hochschule.

---

**Professor Thieme, was verbinden Sie persönlich und beruflich mit Wettkampfsport?**

Ich bestreite seit meinem sechsten Lebensjahr Wettkämpfe und bin immer noch in einer Wasserballmannschaft aktiv, die am Ligabetrieb teilnimmt. Beruflich beobachte ich die Entwicklung des Wettkampfsports, sei es die schwindenden Teilnahmefelder im Nachwuchsleistungssport oder den Aufschwung von Masterwettbewerben.

**Welche gesellschaftliche Bedeutung hat der Wettkampfsport derzeit in Deutschland?**

Ziel eines Wettkampfs ist die Herstellung einer Rangreihenfolge entsprechend dem kodifizierten Regelwerk der jeweiligen Sportart. Es entscheidet also die eigene Leistung beziehungsweise die Leistung der Mannschaft relativ zu den Leistungen der anderen Teilnehmenden. In vielen anderen gesellschaftlichen Bereichen ist diese Art der Erfolgsorientierung seit längerer Zeit auf dem Rückzug. Das bedeutet nicht notwendi-

gerweise eine Abkehr vom Leistungsprinzip, im Gegenteil. Die stärkere Orientierung an der Ausschöpfung des eigenen Leistungspotenzials aufgrund der Diversität der individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten hat zu einem Wandel im Verständnis dessen geführt, was „Leistung“ ausmacht. Erfolg im Sinne eines Sieges über andere hat an gesellschaftlicher Bedeutung verloren, dominiert aber noch weitgehend den Wettkampfsport.

**Welche Rolle spielen der Wettkampfsport und der Breitensportliche Vergleich heute für Studierende im Hochschulleben? Was macht dessen Besonderheiten aus?**

Sehr viele Studierende pflegen einen sportiven Lebensstil und betten Spiel und Sport in ihren Lebensalltag ein. Allerdings scheint die Bereitschaft an Wettkämpfen teilzunehmen, zu sinken. Der adh berichtet ja zumindest in den Rundenspielen der klassischen Team-sportarten von rückläufigen Teilnahmezahlen. Zu dieser Entwicklung könnte auch beitragen, dass die Teilnahmebeschränkung auf die Gruppe der Studierenden keinen zusätzlichen Anreiz zur Teilnahme auslöst. Allerdings sind mir dazu keine empirischen Studien mit Längsschnittcharakter bekannt.

**Welche Tendenzen nehmen Sie in der Entwicklung von Wettkampfsport generell wahr und worin sind diese begründet?**

Uns fasziniert der Leistungsvergleich im Sport. Wir wohnen ihm live und medial bei und fiebern mit, wenn sich im Laufe des Wettkampfs oder des Turniers langsam eine Reihenfolge herausbildet, wir hoffen auf Überraschendes und diskutieren das Ereignis mitunter so intensiv, dass es Eingang in das gesellschaftliche Bewusstsein findet, sei es auf lokaler, regionaler oder gar nationaler Ebene. Auch als Individuen suchen wir den Vergleich mit anderen, ob im Sport oder anderen Bereichen. Für den Sport sind mir keine Daten bekannt, die nahe legen, dass die Wettkampforientierung des Einzelnen oder



Die Perspektivtagung bot Raum für intensive Diskussionen zur Zukunft des Wettkampfsports

der Einzelnen nachgelassen hat. Die Erklärung für rückläufige Teilnahmezahlen läge dann in einer - mit früheren Jahren verglichenen - geringeren Anzahl von Wettkämpfen pro Saison. Vielleicht scheuen wir in höherem Maße Wettkämpfe ohne Chancen auf vordere Platzierungen oder weiter entfernte Austragungsorte. Vielleicht haben sich auch die individuellen Prioritäten zuungunsten von Wettkampfteilnahmen verschoben.

**Wie sollten nationale Wettkämpfe künftig gestaltet werden, um attraktiv für studentische Sportlerinnen und Sportler zu sein?**

Wenn meine oben skizzierten Hypothesen zutreffen, dann sollten Wettkämpfe in Sportarten tendenziell auf höheres Interesse stoßen, deren Teilnahmeanreize nicht nur im eigentlichen Vergleich liegen. Mehrwert könnte der soziale Austausch, die gemeinsame Entwicklung von Regelvarianten, das Ausprobieren neuer Wettkampfformate, die Präsentation bislang weitgehend unbekannter Sport- und Spielformen, die Verbindung technischer Innovationen mit Spiel und Bewegung oder die Verbindung von mehreren etablierten Sportarten schaffen. Nur mittels

Versuchs und Irrtum wird sich herausfinden lassen, welche Formen auf Interesse stoßen und welche nicht. Zudem werden sich sicher einige Formate schnell etablieren, aber genauso schnell wieder an Bedeutung verlieren. Leichter Zugang, geringe bürokratische Hürden und ein überschaubarer zeitlicher Aufwand scheinen mir aber unabdingbar.

**Gerade in den letzten 18 Monaten wurden Digitalisierungsprozesse deutlich beschleunigt. Wie können digitale Elemente den Wettkampfsport positiv beeinflussen?**

Der Hochschulsport ist prädestiniert, die Verbindung zwischen digital Möglichem und Sport auszuprobieren und - möglichst in Kooperation mit den sportwissenschaftlichen Instituten - auf seine Wirkungen hin zu untersuchen.

**Welche Funktionen kann der Wettkampfsport im Setting Hochschule künftig einnehmen?**

Aus meiner Sicht kann der Wettkampfsport an Hochschulen Katalysator, Innovator und Inkubator sein. Er fördert als Katalysator neue Bewegungsformen, unterstützt Reglemententwicklung und bietet neuartige Wett-

kampfformen an. Als Innovator entwickelt er neue Arten von sportlichen Vergleichen als Antwort auf gesellschaftliche Entwicklungen. Und als Inkubator verbindet er technische Entwicklungen mit Bewegung, Spiel, Sport, mit Vergleichen und Wettkämpfen.

**Wie kann der adh zur positiven Weiterentwicklung des Wettkampfsports im Hochschulbereich beitragen? Wo sehen Sie besondere Chancen und Herausforderungen?**

Der adh ist ja der Verband seiner über 200 Mitgliedshochschulen. Daher sollten die Anforderungen seiner Mitglieder im Zentrum stehen. Diese sind offensichtlich sehr vielfältig und differenziert, sodass der adh nicht alle Interessen gleichermaßen bedienen kann. Er kann die Hochschulen aber miteinander vernetzen und für einen Wissens- und Erfahrungstransfer sorgen. Dies scheint mir angesichts der Folgen der Corona-Pandemie für die Hochschulen dringend notwendig. Ziel sollte ja ein gesundes und selbstbestimmtes Studium sein, welches eben auch Sportangebote umfasst. Welche Rolle dabei der Wettkampfsport spielen wird, hängt sicherlich von unterschiedlichen

Faktoren, aber auch davon ab, wie es gelingt, den Leistungsanspruch des Wettkampfsports anschlussfähig zu anderen gesellschaftlichen Entwicklungen zu gestalten.

**Mit der Ausrichtung der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games möchte der adh Veränderungsprozesse im Sport initiieren und gesamtgesellschaftliche Entwicklungsimpulse anstoßen. Welche Aspekte sind Ihrer Meinung nach besonders relevant, um diese Ziele zu erreichen?**

Die FISU Games sind ja eine der größten Multisportveranstaltungen der Welt. Ich bin skeptisch, wenn Sportveranstaltungen gesellschaftspolitisch aufgeladen werden, da sich viele der dafür notwendigen Interaktionsprozesse gar nicht oder nur schwer planen lassen. Wichtig ist aber, dass der Rahmen geschaffen wird, die angedachten Wirkungen – und davon ist das Bid Book für Rhien-Ruhr 2025 voll – wahrscheinlicher werden zu lassen. Es geht um die Schaffung einer Austauschplattform und eines Möglichkeitsraums, in dem die erwünschten Wirkungen von den Teilnehmenden, dem Organisationskomitee, Gastgebenden und Gästen kreiert und bewahrt werden können.

**Was wünschen Sie den teilnehmenden Sportlerinnen und Sportlern aber auch ehrenamtlich engagierten Studierenden 2025?**

Dass sie die FISU Games genießen können, Deutschland als weltoffenes Land erleben und die positive, anregende Atmosphäre nutzen, um andere Menschen zu treffen und sich mit ihnen auszutauschen. Und dass sie in den Disziplinen, in denen sie an den Start gehen, ihr Leistungspotenzial ausschöpfen können und motiviert sind auszuprobieren, ob es nicht noch ein Stück besser geht. Im Sport und in allen weiteren Bereichen, die ihr oder ihm wichtig sind.

**Herzlichen Dank für das Gespräch!**

- Das Interview führte Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin

## Neue Ansätze der Projektgruppe Alternativer Wettkampfsport

Das seit Jahrzehnten etablierte nationale adh-Wettkampfprogramm erfreut sich größtenteils hoher Beliebtheit. In den letzten Jahren hat sich die Wettkampflandschaft jedoch durch neue Trends und eine Verschiebung der Nachfrage verändert. Die adh-Projektgruppe „Alternativer Wettkampfsport“ hat daher Ideen und Konzepte zur Weiterentwicklung des Wettkampfsports im adh entwickelt und stellt den Prozess sowie dessen Ergebnisse vor.

### Wettkampfsport im adh

Aufgrund der Nachfrage nach neuartigen Sportarten und der stetig sinkenden Teilnehmerzahlen bei vielen Mannschafts-Deutschen Hochschulmeisterschaften (DHM) sowie Deutschen Hochschulpokal (DHP)-Veranstaltungen hat die adh-Vollversammlung

2017 in Gießen das Thema Wettkampfsport als Schwerpunktthema behandelt. In verschiedenen Diskussionsrunden wurde der Wunsch geäußert, über neue nationale Wettkampfformate nachzudenken, welche die Attraktivität zur Teilnahme beispielsweise durch die Integration von Breitensportveranstaltungen, das Aufgreifen von Trendsportarten sowie einen verstärkten Eventcharakter steigern könnten. Der Vorstand hat dies zum Anlass genommen, die Projektgruppe „Alternativer Wettkampfsport“ einzusetzen. Das Ziel dieser Projektgruppe sollte sein, aktuelle Trends und Wünsche in Bezug auf Turnierformate von den Mitgliedshochschulen aufzunehmen und sie auf Durchführbarkeit auf nationaler Ebene zu prüfen, um mehr und andere Zielgruppen für Verbandsturniere zu begeistern. Beim ersten Treffen diskutierte die Projektgruppe ihre genaue



Patrice Giron, Mitglied der Projektgruppe, im Austausch mit Teilnehmenden der Perspektivtagung

Zielsetzung und das Vorgehen. „In diesem Prozess wurde schnell klar, wie komplex das Feld des Wettkampfsports ist, aber auch welche Innovationskraft es in diesem Bereich gibt“, so Christoph Edeler, Mitglied der Projektgruppe.

## Erfolgsfaktoren

Um sich einen Überblick über verschiedene Wettkampfformate zu verschaffen, analysierte die Projektgruppe zahlreiche nationale und internationale Wettkampfformate. Die Mitglieder stellten dazu unterschiedliche Veranstaltungen vor, die sie selbst organisiert beziehungsweise miterlebt hatten oder persönlich spannend fanden. Darauf basierend identifizierte die Projektgruppe die folgenden Erfolgsfaktoren von studentischen Wettkampfsportveranstaltungen:

- **Eventisierung:** Sportveranstaltungen mit Eventcharakter und attraktivem Rahmenprogramm sprechen Studierende an.
- **Kreativität:** Ungewöhnliche Veranstaltungen bieten eine gewisse Attraktivität und schaffen Neugier.
- **Kontinuität:** Veranstaltungen wachsen über die Jahre und werden gegebenenfalls „Kult“.
- **Qualität:** Eine hohe Qualität kann die Attraktivität der Teilnahme steigern.
- **Community/Kümmerer:** Gibt es vor Ort an den Hochschulen Personen, die Teilnehmende akquirieren, sorgt das in der Regel für hohe Teilnehmendenquoten.
- **Niedrigschwelligkeit:** Die Hürden zur Teilnahme dürfen nicht zu hoch sein. Dazu zählen auch Zugangsvoraussetzungen.

## Neue Formate

Unter Berücksichtigung der Erfolgsfaktoren entwickelte die Projektgruppe drei „Alternative Wettkampfformate“, verbunden mit dem Ziel, vielfältige Impulse für die weitere Arbeit zu erhalten.



Christoph Edeler und adh-Sportdirektor Thorsten Hütsch freuen sich während der Perspektivtagung über kreative Impulse aus der Mitgliedschaft

Zwei der Formate haben einen multisportiven Charakter: Hier geht es vor allem um das Erleben neuer Sportarten in einem breitensportlichen Setting. Neben Aspekten wie Fair Play stehen hier auch Begegnung und Austausch im Mittelpunkt. Das dritte Format beschreibt die Organisation und Durchführung einer Teqball-Serie, bei der neben dem Erleben einer neuen Sportart auch die regionale Vernetzung in den Fokus gerückt werden soll.

Darüber hinaus hatte die Projektgruppe entschieden, auch die bestehenden Angebote des adh-Wettkampfprogramms zu betrachten und deren Entwicklungspotenzial im Hinblick auf alternative Wettkampfformate zu prüfen. Dies mündete in ein modifiziertes Format für den DHP.

Wie die DHM-Rundenspiele hat auch der DHP in den vergangenen Jahren stark rückläufige Meldezahlen zu verzeichnen. Hinzu kommt eine sinkende Ausrichterbereitschaft der adh-Mitgliedshochschulen. „Die Wettbewerbsidee des aktuellen DHP-Formats ist weit entfernt von den Interessen der Hochschulsportgruppen, die großes In-

teresse an Breitensportturnieren haben. Mixed-Wettkämpfe sind der gelebte Alltag im Hochschulsport. Im DHP werden bisher nur Volleyball und Handball als Mixed-Wettbewerbe angeboten. Insgesamt ist das Regelwerk des DHP noch zu konservativ und entspricht nicht dem, was bereits bei vielen Breitensportturnieren außerhalb des adh-Wettkampfsportprogramms gelebt wird“, erläutert David Storek, Mitglied der Projektgruppe. Das neue, breitensportlich orientierte Turnierformat könnte jährlich immer am gleichen Ort zum gleichen Termin stattfinden und so eine neue Tradition begründen. Teilnehmen könnten alle Mitgliedshochschulen, unabhängig von der Größe. Das Regelwerk sollte flexibler sein, womit mehr Eigenverantwortung der Teilnehmenden einhergeht. Dieser Charakter spiegelt sich beispielsweise in der Zulassung von Mixed Teams oder in flexiblen Spielfeldmaßen wider. David Storek zeigt die damit verbundenen Chancen und Herausforderungen auf: „Für alle Player können durch das neue Format erhebliche Mehrwerte entstehen, wie eine stärkere Identifikation mit der eigenen Hochschule, die Steigerung des breitensportlichen Angebots oder der Erwerb von Softskills.“

Gleichzeitig ist die Ausrichtung einer derartigen Veranstaltung auch mit Herausforderungen verbunden, die beispielsweise die Bereitstellung der Infrastruktur, einen Vertrauensvorschuss an die studentischen Organisationsteams, den Umgang mit Alkoholkonsum oder die Gestaltung des Rahmenprogramms betreffen.“

## (Über-)Regionale Vernetzung

Im Rahmen der Entwicklung möglicher neuer Formate erörterte die Projektgruppe regelmäßig und sehr vielschichtig, was eine neuartige und innovative adh-Wettkampferveranstaltung auszeichnen und charakterisieren könne. „So divers wie die Sportwelt ist, waren auch unsere Diskussionen. Es erwies sich als schwierig, ein genaues Ziel zu definieren, das mit einer spezifischen Veranstaltung erreicht werden soll. Daher verlagerten sich die Diskussionen immer weiter in eine übergeordnete Richtung. Wir tauschten uns globaler über Regeln, Liegenschaften

und Equipment aus und entwickelten eine Matrix“, erläutert Dirk Delfs, Mitglied der Projektgruppe. Die Kernpunkte der Matrix beruhen auf der Idee einer (über-)regionalen Vernetzung mit folgenden Schwerpunkten:

- Teilen von Ressourcen: Materialien/Personal
- Transfer von Wissen und Erfahrungen
- Kreation von Impulsen und „alternativen“ Ideen
- Schaffung überregionaler und dauerhafter Partnerschaften
- (Wieder-)Belebung studentischen Engagements

## Reflexion und Ausblick

In der Wettkampfkommision (WKK) sowie auf der Perspektivtagung 2021 in Göttingen wurden die Ergebnisse der Projektgruppe vorgestellt und weiter diskutiert. „Insbesondere die Kernidee einer stärkeren Verknüpfung von regionalen Hochschulstandorten zur Schaffung von Synergieeffekten wurde

von der Mitgliedschaft stark befürwortet. Auch die Impulse zu Veränderungen des DHP-Formats wurden sehr positiv aufgenommen“, so Christoph Edeler.

Unter Berücksichtigung der Diskussionsergebnisse hat die Projektgruppe die Ergebnisse verschriftlicht und im September 2021 in Form eines Abschlussberichts dem adh-Vorstand präsentiert. Anschließend wurde dieser den adh-Mitgliedshochschulen zur Verfügung gestellt, damit diese die Vorschläge im lokalen Hochschulsport in der Praxis erproben können. Der Vorstand freut sich auf Feedback aus der Mitgliedschaft und plant, die Entwicklungen in diesem Bereich über ein Jahr lang zu beobachten. Darauf basierend wird nach erneuter Beratung im Vorstand entschieden, ob weitere Maßnahmen eingeleitet werden.

- Christoph Edeler, Mitglied der adh-Projektgruppe Alternativer Wettkampfsport und Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband

adh

INSTITUT FÜR  
HÖRVERBUNDENHEIT

**Vollversammlung**  
Frankfurt | 21. & 22.11.21

# Qualifizierung und Austausch: Impulse für den Wettkampfsport

Eingebunden in die weitreichenden konzeptionellen Aktivitäten zum adh-Wettkampfsport des Sommersemesters 2021 traf sich am 3. und 4. September der adh-Sportbeirat zu einer Qualifizierungs- und Austauschmaßnahme in der Rhön. Schwerpunktthemen der Schulung waren Prävention sexualisierter Gewalt und Dopingprävention. Ergänzend behandelte der Sportbeirat aktuelle und konzeptionelle Themen des adh-Wettkampfsports.

Zehn Disziplinchefinnen und -chefs, zwei Aktivensprecherinnen, zwei Vertretende des Länderrats und drei Mitarbeitende der adh-Geschäftsstelle waren neben Jörg Förster (adh-Vorstandsvorsitzender) und Joshua Miethke (adh-Vorstand) der Einladung von Sportbeiratssprecher Prof. Lothar Bösing nach Poppenhausen gefolgt, um an der durch das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat unterstützten Qualifizierungs- und Austauschmaßnahme teilzunehmen.

## Prävention sexualisierter Gewalt

Das erste Schwerpunktthema, Prävention sexualisierter Gewalt im Kontext des nationalen und internationalen Hochschulsports, wurde in Form eines Workshops behandelt. Referent Klaus Egert, seit 2011 Teampsychologe der deutschen Teams bei den Summer World University Games (ehemals Universiade), rückte die Kommunikation von Trainerinnen und Trainern mit Aktiven in den Vordergrund. Anhand des Sender-Empfänger-Modells führte er in die Thematik ein. Nach der Betrachtung des „inneren Teams“,

das es bei einem Gespräch zu berücksichtigen gilt, stellte Klaus Egert die Phasen und Strukturelemente eines Beratungsgesprächs vor. Vor allem die damit verbundenen Basiseinstellungen Echtheit, Akzeptanz, Empathie und Freiwilligkeit wurden neben hemmenden Gesprächstechniken vertieft behandelt. In der anschließenden kollegialen Fallberatung diskutierten die Mitglieder des Sportbeirats anhand konkreter Beispiele erlebte Situationen im Hochschulsport. Zum Abschluss gab der Referent allen Teilnehmenden die 5-Finger-Reflexion an die Hand, die als Leitfaden für die Evaluation von Gesprächen dienen kann. „Die Mitglieder des Sportbeirats zeigten großes Interesse an der Thematik und äußerten den Wunsch nach einer Fortsetzung“, resümierte adh-Vorstandsmitglied Joshua Miethke.

Anschließend diskutierten die Mitglieder des Sportbeirats die Möglichkeit zur Einsetzung einer oder eines Beauftragten für die Prävention sexualisierter Gewalt bei nationalen Hochschulmeisterschaften. Die Empfehlung des Sportbeirats, ausrichtende Hochschulen einzubinden, wird in der Wettkampfkommision vertieft behandelt werden.

## Dopingprävention

Das Thema „Dopingprävention“ bildete den zweiten großen Themenschwerpunkt der Qualifizierungs- und Austauschmaßnahme. Die Nationale Anti Doping Agentur (NADA) informierte ausführlich über unterschiedliche Aspekte des Themas. Im Mittelpunkt standen unter anderem die Unterscheidung von Doping und Medikamentenmissbrauch, der Ablauf einer Dopingkontrolle, die unterschiedlichen Anforderungen an die Akti-

ven verschiedener Kontroll-Pools sowie die Klassifizierung verschiedener Präparate. Die Mitglieder des Sportbeirats zeigten reges Interesse an der Thematik und richteten zahlreiche Fragen an die Referierenden der NADA, Denise Möller und Simon Walker.

## Konzeption für nationalen Wettkampfsport

Ergänzend befasste sich der Sportbeirat intensiv mit aktuellen und perspektivischen Themen, Chancen und Herausforderungen des adh-Wettkampfsports.

In diesem Zusammenhang berichtete der adh-Vorstandsvorsitzende Jörg Förster zum Planungsstand zur Ausrichtung der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games. „Mit der Vergabe der Veranstaltung nach Nordrhein-Westfalen gehen zahlreiche Möglichkeiten zur Stärkung des nationalen Wettkampfsports einher“, so Joshua Miethke. „Wir möchten diese Chancen nutzen, um mit den Wettkampf-Gremien eine Konzeption für den nationalen Wettkampfsport zu erarbeiten. Sie soll dazu beitragen, den Hochschulsport prägnanter zu machen und attraktiver zu gestalten.“ In ihrer Sitzung im Juni 2021 hatte die Wettkampfkommision Kernziele dafür erarbeitet. Diese diskutierte der Sportbeirat und brachte eigene Impulse ein, die in einem nächsten Schritt der Wettkampfkommision gespiegelt werden.

## Anträge an die Vollversammlung 2021

Darüber hinaus diskutierte der Sportbeirat aktuelle Fragestellungen. Er befürwortete unter anderem drei Anträge an die Vollversammlung 2021:

1. Der Sportbeirat unterstützt einen Antrag zur Zulassung deutscher Aktiver, die an ausländischen Hochschulen studieren, für die Teilnahme an deutschen Hochschulmeisterschaften. Diese Regelung soll auf Einzelstarts beschränkt bleiben. Die Form der Mel-



Seit 2015 ist der adh im Bereich der Prävention sexualisierter Gewalt aktiv

2. Der Sportbeirat spricht sich für die Verlängerung der Startberechtigung von ehemaligen Studierenden aus. Demnach sollen Alumni, die im Jahr 2019 einen akademischen Abschluss erlangt haben, auch noch bei nationalen Hochschulmeisterschaften im Kalenderjahr 2022 startberechtigt sein. Begründet wird der Antrag mit den Corona-bedingten Ausfällen eines Großteils der nationalen Hochschulmeisterschaften in den Jahren 2020 und 2021.
3. Der Sportbeirat befürwortet einen Antrag an die adh-Vollversammlung, der

regeln soll, dass die Sportarten, die im Kalenderjahr 2021 keinen Ausrichter finden konnten, nicht ermahnt werden. Auch diese Regelung wird mit den Einschränkungen durch die Corona-Pandemie begründet.

### Positive Bilanz

adh-Sportdirektor Thorsten Hütsch zeigte sich mit der Qualität der Schulung und dem großen Interesse der Mitglieder des Sportbeirats sehr zufrieden: „Ein derartiges Austausch- und Qualifizierungsformat haben wir für den Sportbeirat erstmalig angeboten. Die zahlreichen Rückfragen und persönlichen Schilderungen unserer Disziplinchefinnen

und -chefs machten deutlich, dass diese Schulung unbedingt nötig war und regelmäßig wiederholt werden sollte.“

- Thorsten Hütsch, adh-Sportdirektor und Joshua Miethke, adh-Vorstandsmitglied



Hier finden Sie weiterführende Literatur zum Projekt #AKTIV!

## Mit Spannung erwartet: Winter-Universiade 2021 in Luzern

Vom 11. bis 21. Dezember 2021 findet die 30. Winter-Universiade in Luzern statt. Der adh plant derzeit die Teilnahme von über 30 deutschen studentischen Spitzensportlerinnen und -sportlern in sieben Sportarten. Sportdirektor Thorsten Hütsch gibt einen Ausblick auf das Event, das deutsche Team und die Corona-bedingten Herausforderungen, die mit der Vorbereitung zur Teilnahme der deutschen Delegation verbunden sind.

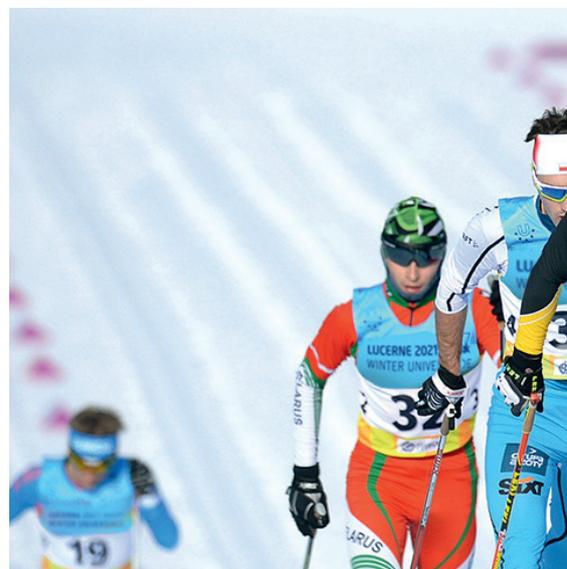
### Internationaler Spitzensport mit Corona-bedingten Herausforderungen

Bei der 30. Ausgabe der Winter Universiade in Luzern werden Aktive in zehn Eis- und Schneesportarten um Medaillen kämpfen. Das dezentrale Ausrichtungskonzept sieht Wettkämpfe an acht unterschiedlichen Orten in der Zentralschweiz und in Graubünden vor. Das internationale Interesse am größten Multisport-Anlass nach den Olympischen Spielen im Winter ist hoch: „Wir freuen uns, dass wir das ursprünglich für Januar 2021 geplante Event nicht absagen mussten, sondern eine Verschiebung möglich war. Das Meldeergebnis mit 58 Nationen, die ihre Teilnahme an der Winter-Universiade 2021 angekündigt haben, zeigt das große Bedürfnis der Studierenden nach einem internationalen Wettkampf“, so der Präsident des Organisationskomitees Guido Graf.

Einen detaillierten Einblick in die lokalen Gegebenheiten und den Stand der Vorbereitungen erhielten die Delegationsleitungen vom 7. bis 10. September beim Head of Delegation Visit. Vor dem Hintergrund der Entwicklungen der Covid-19-Pandemie spielten

auch die Informationen zum Hygiene- und Schutzkonzept eine wichtige Rolle. „Die Gesundheit aller Teilnehmenden und der lokalen Bevölkerung steht an oberster Stelle. Mit der Umsetzung eines entsprechenden Schutzkonzepts werden wir dies sicherstellen“, erläuterte Guido Graf.

adh-Sportdirektor Thorsten Hütsch, der gemeinsam mit Johanna Kreuzer und dem adh-Vorstandsvorsitzenden Jörg Förster vor Ort war, bilanziert: „Der Head of Delegation Visit hat sehr viel Aufschluss über die Organisation vor Ort gegeben, sodass wir nun eine gezieltere Planung für die deutsche Delegation realisieren können.“ Dennoch steht die Nominierung des deutschen Winter-Universiade-Teams unter besonderen Herausforderungen. Nachdem die Wintersport-Saison 2019/2020 bedingt durch die Covid-19-Pandemie abgebrochen werden musste, konnte auch die Saison 2020/2021 in nahezu allen Sportarten nur in sehr eingeschränkter Form stattfinden. Davon waren vor allem die studentischen Aktiven betroffen, die nicht den Olympia-Kadern oder Perspektivkadern der Fachverbände angehören und somit kaum angemessene Trainings- und Wettkampfmöglichkeiten hatten. „Dieser Umstand macht eine sinnvolle und nachvollziehbare Nominierung sehr schwierig, da bis zur endgültigen Meldung der Aktiven am 11. November 2021 nur in wenigen Sportarten hochklassige Wettbewerbe stattfinden, anhand derer man den aktuellen Leistungsstand der Aktiven ableiten und eine Nominierungsentscheidung treffen kann. So muss sich der adh-Vorstand bei seiner Nominierung weitgehend auf die Einschätzungen der Disziplinchefinnen und -chefs sowie



des Spitzensportpersonals der Fachverbände verlassen“, erläutert adh-Sportdirektor Thorsten Hütsch.

### Das deutsche Universiade-Team

Ende September 2021 schlugen die adh-Disziplinchefinnen und -chefs mit Thorsten Hütsch dem adh-Vorstand 32 Aktive aus sieben Sportarten sowie 24 Offizielle zur Nominierung vor. Ein Großteil der Aktiven konnte jedoch nur unter Vorbehalt nominiert werden. Sie müssen die Nominierungsrichtlinien noch bis spätestens Anfang November 2021 erfüllen. „Die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Entsendung sind demnach nicht die allerbesten“, zieht Thorsten Hütsch kritisch Bilanz. „Allerdings haben auch andere Nationen mit ähnlichen Herausforderungen zu kämpfen, und ich bin gespannt, wie sie damit umgehen.“

#### Ski Langlauf

Mit Blick auf das deutsche Team ist besonders erfreulich, dass im Wintersportklassiker Skilanglauf eine umfangreiche Entsendungen realisiert werden kann. Erstmals seit mehreren Jahrzehnten kann wieder eine



Mit Spannung werden die Langlauf-Staffelwettbewerbe der Frauen und Männer erwartet

Langlaufstaffel der Frauen und Männer an den Start gehen. Im Skilanglauf der Männer verfügt schon eine Hand voll deutscher Starter über Wettkampferfahrung bei Winter-Universiaden. Nach einem hervorragenden fünften Platz der Männer-Langlauf-Staffel bei der Winter-Universiade 2019 in Krasnojarsk (Russland) wollen die deutschen Herren in Andermatt erneut angreifen. Sie haben sich das Ziel gesetzt, die starke Platzierung von vor zwei Jahren zu verteidigen. Aber auch in den Einzelwettbewerben haben die deutschen Langläufer das Potenzial, für die ein oder andere Überraschung zu sorgen. Allen voran Sprintspezialist Thomas Sprötzl, der an der Uni Innsbruck studiert. Bei den Langlaufdamen bleibt abzuwarten, wie sich Hannah Stocker (HS Kempten), Emily Weiss (Uni Freiburg) und Jule Zeißler (Uni Bayreuth) in den international sehr gut besetzten Damenwettbewerben durchsetzen können. Bisher verfügt keine der Damen über Erfahrung bei internationalen Studierendenwettkämpfen.

### Ski Alpin

Auch bei den alpinen Skirennläuferinnen und -läufern ist das deutsche Team mit drei

Frauen und vier Männern umfangreich vertreten. Hier wird der Nations-Team-Wettbewerb, der in einem Mixed-Format mit je zwei Männern und Frauen ausgetragen wird, mit großer Spannung erwartet. Einen besonderen Reiz stellt die Austragung im K.o.-System dar. Ein weiteres Highlight für den internationalen studentischen Skisport bietet der Super-G, der in St. Moritz auf der Originalstrecke der Ski-WM 2017 ausgetragen wird. Aus deutscher Sicht sind alle Augen auf Olivia Wenk (IU Internationale HS) gerichtet. Die junge Schwarzwälderin ist eine der wenigen Studentinnen weltweit, die sich auf die Speed-Disziplinen Abfahrtslauf und Super-G konzentriert und daher durchaus Chancen auf eine vordere Platzierung hat. Bleibt zu hoffen, dass ihr nach einem Kreuzbandriss im Februar 2021 ein guter Neustart in die Saison 2021/2022 gelingt.

### Freestyle Ski

Im Freestyle Ski ist der adh mit zwei Aktiven vertreten, die im Slopestyle antreten. Jakob Geßner (TU München) gehört dem A-Kader des DSV im Bereich Freestyle Skiing an und zählt damit zu den Geheimfavoriten für die Slopestyle-Wettbewerbe in Engelberg.

### Snowboard

Bei den Snowboardwettbewerben in Engelberg soll Natalie Schoemann (Uni Bamberg) für eine Überraschung im Racebereich sorgen. Die Trainerinnen und Trainer des DSV trauen der 23-Jährigen aufgrund ihrer Erfolge in den Nachwuchsserien ein gutes Ergebnis zu.

### Ski-Orientierungslauf

Unter der Leitung von Prof. Dr. Niko Risch, langjähriger Disziplinchef Orientierungslauf im adh, werden Pia Buchholz und Matti Bruns (beide Uni Göttingen) bei den Ski-Orientierung-Wettbewerben in Lenzerheide an den Start gehen. Bei den beiden Neulingen auf der Universiade-Bühne geht es vor allem darum, Erfahrung auf dem internationalen Parkett zu sammeln.

### Eiskunstlauf und Eistanz

Die Aktiven im Eiskunstlauf und Eistanz gehören zu den Nachwuchskadern der Deutschen Eislauf-Union und stehen noch am Anfang einer möglichen internationalen Karriere. Deshalb sollten auch hier die Erwartungen nicht zu hochgesteckt werden. Im Eistanz gehen mit Anne-Marie Wolf (Uni Leipzig) und Max Liebers (HTW Dresden) sowie Lara Luft (Deutsche HS für Gesundheit und Sport) und Maximilian Pfisterer (TU Berlin) gleich zwei deutsche Teams im Eislaufzentrum in Luzern an den Start.

### Eisschnelllauf

Ebenso in Luzern treten Robin Bendig (TU Dresden), Luka Löffler (HS für angewandtes Management) und Tobias Pietsch (TU Dresden) im Short Track Speedskating an. Sie hoffen darauf, den adh sowie die Deutsche Eisschnelllauf Gemeinschaft würdig zu vertreten.

- Thorsten Hütsch, adh-Sportdirektor und Johanna Kreutzer, Assistentin

**Alle Infos zum Team, Ergebnisse und News gibt es auf: [adh.de](http://adh.de)**

# Offizieller Ballpartner

des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands



## Studentisches Engagement: Wie läuft's in Kamp-Lintfort?



Katja Kreyenkamp studiert an der Hochschule Rhein-Waal im fünften Semester International Business Administration. Die begeisterte Skifahrerin, Läuferin und Turnerin engagiert sich seit dem ersten Semester im Sportreferat. Im Interview spricht sie über ihre Aufgaben im Sportreferat, ihre Ziele und Herausforderungen.

### Wie kam es dazu, dass du dich seit Beginn deines Studiums als Head of Sports Department im AstA engagierst?

Während der Freshersweek habe ich Mitglieder aus dem Sports Department und Mitarbeitende des Hochschulsports kennengelernt. In Gesprächen mit Kommilitoninnen und Kommilitonen wurde mir die Arbeit im AstA ans Herz gelegt. Weil ich schon immer sportlich sehr aktiv war, wurde ich gefragt, ob ich mich als Head of Sports Department im AstA bewerben möchte. Da musste ich nicht lange überlegen und habe noch am selben Abend meine Bewerbung verschickt, die erfolgreich war.

### Welchen Stellenwert hat das Sportreferat im AstA und an der Hochschule?

Unser AstA arbeitet autonom vom Hochschulsport, aber dennoch in enger Zusammenarbeit. Ich habe mir das Ziel gesetzt, die Studierenden für den Sport zu begeistern und ihnen einen gesunden Ausgleich zum Lernen zu ermöglichen. Vor allem in Zeiten des Online-Lernens hat der AstA eine wichtige Rolle dabei gespielt, das Gemeinschaftsgefühl aufrecht zu erhalten. Im Sportreferat haben wir in der Zeit des Lockdowns den Studierenden das Thema „gesunde Lebensweise“ auf verschiedene Arten näher



Katja Kreyenkamp, Head of Sports Department im AstA der Hochschule Rhein-Waal

gebracht. Beispielsweise haben wir Möglichkeiten aufgezeigt wie sie trotz der Einschränkungen sportlich aktiv bleiben oder aktiv werden können.

### Was sind weitere Schwerpunkte und Aufgaben des Sportreferats?

Im Auftrag der Studierendenschaft trägt das Sportreferat die Verantwortung für alles Organisatorische und die Durchführung verschiedener Sportveranstaltungen. Dazu zählen unter anderem das Finanzmanagement und die Pflege von Sportgeräten. Den inhaltlichen Fokus legen wir besonders auf den internationalen Breitensport und versuchen, mit innovativen Ideen und Angeboten die Interessen der Studierenden zu vertreten. Dabei stehen wir im engen Austausch mit dem Hochschulsport, anderen autonomen Referaten des AstA und seit Neuestem auch mit dem adh. So möchten wir das Sportrefe-

rat auf ein neues Level heben, um zukünftig Digitalisierung und Nachhaltigkeit in den Sport zu implementieren.

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

Wir stehen im regelmäßigen Austausch mit der Hochschulsportbeauftragten Sarah Pullich sowie mit den Mitarbeitenden aus dem Hochschulsport und dem Gesundheitsmanagement. In der Vergangenheit konnten wir gemeinsam viele Events organisieren, darunter den Football Cup und das International Volley Grilling. Der AstA stellt die finanziellen Mittel und Gerätschaften zur Verfügung und der Hochschulsport ermöglicht, dass alle Studierenden auf jedem Sportevent versichert sind. Zwar arbeiten beide Einrichtungen unabhängig voneinander, aber für ein gemeinsames Ziel. Das Sportreferat vertritt gegenüber dem Hochschulsport die

Interessen aller Studierenden und bietet damit die besten Voraussetzungen, um die Events erfolgreich werden zu lassen.

#### **Was war ein besonderer Höhepunkt deiner bisherigen Tätigkeit im Sportreferat?**

Ein Highlight war das adh-Studierendenseminar in diesem Sommer in Heidelberg. Im Austausch mit anderen Sportreferaten sind dort viele innovative Ideen entstanden, über deren Umsetzung bereits diskutiert wird.

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

Der adh sollte prüfen, bei wichtigen Konferenzen und Themen nicht nur auf Deutsch, sondern auch auf Englisch zu kommunizieren. Bisher werden internationale Studierende ausgeschlossen, was schade ist, da vor allem mit Blick auf die Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games der internationale Austausch ermöglicht werden sollte. Deutsche Hochschulen sind bekannt für die hohe Anzahl an Internationals und ein so bedeutender Verband wie der adh sollte dies künftig mit berücksichtigen. Allgemein wünsche ich mir die Förderung einer engen Zusammenarbeit zwischen den Sportreferaten. Es sollten mehr studentische Sportreferentinnen und -referenten verschiedenster Hochschulen im adh aktiv sein, sodass ein stetiger Austausch ermöglicht werden kann.

#### **Was bedeutet für dich die Vergabe der FISU World University Games in die Region Rhein-Ruhr?**

Die FISU Games dienen als Vorbild und Inspiration für hochschul- und länderübergreifende Veranstaltungen. Ich bin gespannt auf innovative Ideen für die Bereiche Mobilität, Inklusion, Partizipation und Nachhaltigkeit. Die Region Rhein-Ruhr hat mit der Ausrichtung die Möglichkeit, sich als gastfreundliche Region zu präsentieren. Wir wollen für den Wissenschaftsstandort Deutschland zukünftig nicht nur internationale Studierende

begeistern, sondern auch künftige Arbeitskräfte für viele Bereiche rekrutieren. Ich bin davon überzeugt, dass unsere Region langfristig von den Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games profitieren wird.

#### **Wie könnte studentische Einbeziehung ausgestaltet werden? Wie würdest du dich engagieren?**

Die Hochschulsporteinrichtungen und die Sportreferate aus NRW sollten in die Organisation vor Ort eingebunden werden. Wir benötigen Shuttles, Plätze für Public Viewing-Angebote, Volunteers in den Stadien, an den Übernachtungsstellen und vieles mehr. Wir sind ein wichtiges Bindeglied zu den Studierenden, denen die FISU Games vielfältige Möglichkeiten bieten, sich zu engagieren. Gerne würde ich die Koordination in unserer Region unterstützen.

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

Ein wichtiger Gelingensfaktor ist die enge Zusammenarbeit mit dem gesamten AStA und allen mithelfenden Studierenden. Unser AStA-Team organisiert die Events immer mit mehreren Departments gemeinsam, sodass die Arbeit gut aufgeteilt wird. Zusätzlich hat jedes Department ein eigenes Team aus freiwilligen Studierenden zur zusätzlichen Unterstützung. Am Ende ist es alles eine Sache des Zeitmanagements und einer offenen Kommunikation.

#### **Was hast du bisher durch deine Tätigkeit im Sportreferat gelernt, was dir fürs Berufsleben wichtig erscheint?**

Wirtschaftliche Einblicke in die Buchhaltung und Finanzplanung konnten mir praktische Erfahrungen neben meinem Studium bieten. Was mir am meisten für meine persönliche Entwicklung geholfen hat, ist das Networking. Ich habe viele neue Menschen kennengelernt, wir haben Herausforderungen gemeinsam gemeistert, und ich habe

### Infos zum Hochschulsport

#### **Hochschulsportbeauftragte:**

Sarah Pullich

**Zahl der Studierenden:** ca. 7.300

#### **Anzahl der Sportarten:**

36 (vor Corona)

#### **Anzahl der Übungsleitenden:**

40 (vor Corona)

#### **Schwerpunkte des Hochschulsports:**

Die Studierenden der Hochschule Rhein-Waal kommen aus über 120 Nationen, über die Hälfte der Studierenden ist international. Dies spiegelt sich auch im Hochschulsport wider. Alle Kurse werden in englischer Sprache angeboten. Die Sportarten sind so vielseitig wie die Studierenden. „Cricket“ „Jiu Jitsu“ oder „Futsal“ zählen zu den beliebtesten Angeboten. Zudem ist der internationale Fußballcup ein Highlight im Sommersemester.

erkannt: „Networking is key to long-term success“. Der Hochschulsport erlebt zurzeit einen enormen Wandel im Hinblick auf Internationalisierung, Inklusion, Digitalisierung und Gesundheitsförderung. Dieser Wandel hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, sich an aktuelle Situationen anzupassen, passgenaue Strukturen zu schaffen und mit Innovationen eine langfristige Perspektive zu haben. All diese Erfahrungen nehme ich mit und lege jedem Studierenden ans Herz: Nutze die Möglichkeiten des Hochschulsports, um über ein gemeinsames Hobby langfristige Kontakte zu knüpfen. Und ganz neben dem gemeinsamen Spaß ist Sport ja auch gesund.

#### **Vielen Dank für das Gespräch!**

- Das Interview führte Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin

TEAM - UND SPORTSWEAR

For world  
champions and  
everyday heroes



**CRAFT** 

# SPORT-THIEME



Partner des  
allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



## SCHULSPORT • VEREINSSPORT • FITNESS • THERAPIE

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

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



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

*Wir sind Ihr Team!*

