



HOCHSCHULSPORT



Sitzzeiten im Alltag

Vollversammlung 2016

Deutsch-Chinesischer  
Austausch

4 | 2016



DHM  
DHP



adh-Open  
adh-Trophy

Klick rein!

**adh.de**

facebook  
hochschulsportverband

twitter  
@adhGER

Video  
Hochschulsport.TV

Instagram  
adh.de

Gefördert durch:  
 Bundesministerium  
des Innern

 Auswärtiges Amt

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages.

# WETTKAMPF- PROGRAMM

adh-Open Faustball  
30.09.-02.10.2016  
Uni Jena

DHM Golf  
14.-16.10.2016  
Uni Erlangen-Nürnberg/Herzogenaurach

DHM Gerätturnen  
04./05.11.2016  
TU Chemnitz

DHM Crosslauf  
20.11.2016  
HS Darmstadt

DHM Ju-Jutsu  
03.12.2016  
HfPV Wiesbaden

DHM Taekwondo  
03./04.12.2016  
THM Mittelhessen/Friedberg

DHM Reiten (Endrunde)  
08.-11.12.2016  
Uni Münster

DHM Judo  
10./11.12.2016  
Uni Bonn

DHM Ski-Alpin  
12./13.01.2017  
Uni Konstanz/Diedamskopf

DHM Ergorudern  
21.01.2017  
Uni Leipzig

adh-Trophy Sportboxen  
28./29.01.2017  
Uni Würzburg

DHM Leichtathletik (Halle)  
01.02.2017  
Uni Frankfurt/Kalbach

adh-Open Wasserball  
03.-05.02.2017  
KIT Karlsruhe

DHM Fechten (Einzel)  
11./12.02.2017  
Uni Heidelberg

DHM Hockey (Halle)  
10.-12.03.2017  
RWTH Aachen

DHM Snowboard/Freeski  
12.-16.03.2017  
TU Darmstadt/Les Deux Alpes

DHM Trampolin  
08.04.2017  
Uni Tübingen

**Außerdem geplant:**  
DHM Kanupolo (Mixed)

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

Nationaler Partner



Offizieller Ball-Partner



#### Herausgeber

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

#### ISSN-Nummer

1869-4500

#### Redaktion

Nikola Franic und  
Paulus-Johannes Mocnik  
mocnik@adh.de  
Telefon +49 6071 2086-13

#### Gestaltung

Paulus-Johannes Mocnik,  
Clemens Weingärtner

#### Fotos

FISU, Christian Pierre  
Fotolia, HighwayStarz  
Fotolia, Photographee.eu  
Fotolia, DOC RABE Media  
Sebastian Wolligandt  
WWU - Peter Grewer  
Peter Leßmann

#### 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 43.  
Jahrgang

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

## hochschulsportjahr 4

### nachgefragt 16

Dr. Katrin Werkmann wird adh-Vorstandsvorsitzende	16
adh-Ehrungen gehen ins Rhein-Main-Gebiet	18
Deutsch-Chinesischer Fußball-Austausch	20
Felix Arnold – „Ein außergewöhnlich schöner Teil meines Lebens“	22

### marketing 26

Sport-Thieme – Bundesweite Fachkompetenz zur Sporthallenaussattung	26
Veranstaltung zu Bewegungsparcours, Outdoor-Fitness und Calisthenics an Hochschulen	27

### bildung 28

Körperliche Aktivität und Reduktion von Sitzzeiten im Alltag	28
Aufsuchende Gesundheitsförderung im Setting Universität	30

### chancengleichheit 34

Inklusion im Hochschulsport	34
-----------------------------	----

### wettkampf 36

Hochschulsportlerin des Jahres 2016 – Katrin Thoma im Interview	36
Deutsche Studierenden-Nationalmannschaft ist bereit für Almaty	38

### studentisch 40

Studi-Kommentar: Was ist studentisches Engagement (noch) wert?	40
--	----

Partner des Hochschulsports:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

# Hochschulsport-Jahresrückblick

Auch in diesem Jahr haben uns wieder viele Geschichten aus den Hochschulsporteinrichtungen erreicht. Sie zeigen die Vielfalt der deutschen Hochschulsportlandschaft auf und informieren über Ereignisse und Entwicklungen des Jahres 2016.

## Website-Relaunch beim Aachener Hochschulsport

Das Sportjahr 2016 hat dem Hochschulsportzentrum der RWTH Aachen (HSZ) nicht nur zwei Olympiasiegerinnen gebracht, sondern auch einen neuen Internetauftritt. Angepasst an das Design der Hochschule kann jetzt einfacher und ansprechender gesurft werden. Das Highlight: Alle Texte werden komplett ins Englische übersetzt.

Als zentrale Einrichtung der Hochschule hat sich das HSZ auch mit der neuen Webseite an das Corporate Design der RWTH angepasst. Das Webteam des HSZ hat mit Unterstützung durch Fachleute der Hochschule eine neue Internetseite erstellt, mit Inhalten

gefüllt und pünktlich zum neuen Semester am 26. September 2016 online gestellt. Der neue Internetauftritt birgt zahlreiche Vorteile: Die Seite ist für mobile Endgeräte optimiert, sodass sich die Nutzenden bequem unterwegs über die neuesten Meldungen im Hochschulsport informieren können. Zudem wurden alle 7.500 Seiten ins Englische übersetzt, was für die zunehmende Anzahl an internationalen Studierenden unerlässlich und deutschlandweit in der Breite einmalig ist. Das bewährte Buchungssystem der Kurse wurde beibehalten und gleich auf eine harte Probe gestellt: In der ersten halben Stunde nach Anmeldungsfreischaltung griffen rund 6.000 Personen auf die neue Seite zu. Alles funktionierte jedoch einwandfrei, der Test ist bestanden. Eine starke Bebilderung lässt den neuen Webauftritt zudem weitaus attraktiver erscheinen und stößt auf großen Zuspruch.

Mit diesem Relaunch-Projekt hatte das HSZ alle Hände voll zu tun, dennoch konnte auch ein neues Gesundheitsprojekt in die konkrete Planung gehen. Ab Januar 2017 ist das Aachener Team auf Initiative des HSZ und dank einer erfolgreichen Antragsstellung federführend für die Umsetzung eines europaweiten, durch die EU geförderten Projekts zuständig. Insgesamt nehmen 17 Universitäten aus sieben Ländern teil. Dabei sollen "Good Practice"-Modelle für Sportabstinenten erarbeitet werden. Das Projekt setzt sich zum Ziel, dass europaweit die Lebenswelt Hochschule bewegter wird.

■ Silvia Möller

## TU Berlin begeistert online

Mit einer Überarbeitung der Facebook-Seite des Hochschulsports der TU Berlin konnten die Hauptstädter für viel Aktivität im sozialen Netzwerk sorgen. Somit gelang es der

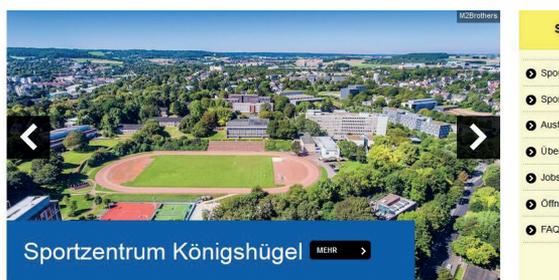


Die TU überarbeitete ihre Facebook-Seite.

TU, das vielfältige Sport- und Bewegungsprogramm über diese Plattform noch bekannter zu machen.

Anstoß für das neue Format und die erhöhte Aktivität bei Facebook ist die Zusammenarbeit der verschiedenen Einrichtungen und Fakultäten: Die Verantwortlichen für die Öffentlichkeitsarbeit von Bibliothek bis akademisches Auslandsamt setzten sich zusammen und berichteten untereinander von den Erfahrungen im Bereich der sozialen Netzwerke. Die kreativen Köpfe kamen zu der Erkenntnis, dass die besten Ideen auf der Facebook-Seite „TU Sport“ veröffentlicht werden. Die deutlich gestiegenen Klicks und Likes bestätigen die Maßnahme. Schön bearbeitete Bilder oder ein wöchentlicher Spruch, der unter dem Hashtag „TUDenksPORT“ publiziert wird, sorgen für eine entsprechende Reichweite. Die Seite des Hochschulsports profitierte zudem davon, dass die Pressestelle alle beteiligten Einrichtungen und Fakultäten bewarb.

Die höchsten Klickzahlen generieren die Berichte über die Spitzensportlerinnen und



<p><b>AKTUELL</b></p> <p>Der Kartenvorverkauf des Galaball 2016 läuft bereits - schnell Tickets sichern!</p> <p>Ab dem 6. Dezember, um 16 Uhr, ist die Anmeldung zum zweiten Zeitraum der Kursangebote möglich.</p> <p><a href="#">mehr...</a></p>	<p><b>NEWS</b></p> <p>25.10.2016 Ein Snowevent ist nicht genug! Anmeldung zum ALMA Snowevent startet morgen</p> <p>24.10.2016 Immer eine Handbreit Wasser unter'm Kiel - der Ruderachter der RWTH Aachen ist getauft</p> <p>24.10.2016 „Tage der Vielfalt“ starten heute!</p> <p><a href="#">WEITERE NEUHEITEN</a></p>	<p><b>VERANSTALTUNGEN</b></p> <p>12 NOV 2016 Skibörse</p> <p>13 NOV 2016 Leichtes Spiel</p> <p>22 NOV 2016 ALMA Snowevent</p> <p><a href="#">WEITERE VERANSTALTUNGEN</a></p>	<p><b>KONTAKT</b></p> <p>Mies-van-52074 Aa</p> <p>Telefon: +</p> <p>Fax: +49</p> <p>E-Mail</p>
--	--	--	--

Der neue Internetauftritt der RWTH Aachen

Spitzensportler der TU Berlin. Sowohl die Veröffentlichung der Erfolge bei Olympia in Rio als auch der Willkommensbeitrag für die neuen Spitzensport-Erstis erreichte viele Personen bei Facebook.

Die diesjährige adh-Trophy Segeln, welche von FU, HU und TU Berlin ausgerichtet wurde, konnten Interessierte mittels Live-Posts direkt im sozialen Netzwerk verfolgen. 360-Grad-Bilder sorgten hierbei für optische Höhepunkte.

Der Hochschulsport der TU Berlin möchte seine Strategie weiter fortführen und nimmt dabei auch Instagram, Twitter und Snapchat ins Visier. Das Ziel, mehr Studierende für den Hochschulsport zu begeistern, bleibt weiterhin bestehen.

■ Monique Lehmann

## TU Braunschweig: Campuslauf, GymBox, Volleyball

Der TU Campuslauf ging in diesem Jahr mit mehr als 400 Läuferinnen und Läufer in die neunte Runde. Nur ein paar Regentropfen fielen während der Siegerehrung vom Himmel – ansonsten prägten einwandfreies Wetter und tolle Stimmung den Tag. Die mehr als 400 Teilnehmenden waren bunt gemischt – sowohl bei der Kleidungswahl als auch bei den vertretenen Altersklassen. Sogar ein Läufer mit Kinderwagen nahm die Herausforderung an. Sowohl der 5-km-Funlauf als auch der 10-km-Hauptlauf ging vorbei an verschiedenen Institutsgebäuden der Universität. Mit Freude erwartet die TU Braunschweig den Lauf zum 10. Jubiläum im nächsten Jahr.

Im Juni 2016 eröffnete der Braunschweiger Hochschulsport seine neue GymBox. Es handelt sich um einen ergänzenden Bereich zu dem bereits bestehenden Fitnesscenter, der vor allem als Rückzugsort für freies Training ohne die klassischen Geräte geschätzt wird. Den Aktiven stehen dort beispielsweise Kett-



Eine Braunschweiger Studentin trainiert in der neu eröffneten GymBox.

lells, Faszienrollen, Slingtrainer und Sprossenwände zur Verfügung. In viertelstündigen Intensivtrainings können sie außerdem immer wieder neue Übungen kennenlernen.

Rund 100 Studierende nahmen am Erstsemester-Volleyball-Turnier der TU Braunschweig teil. Bis Mitternacht wurde in immer wieder neu zusammengestellten Mannschaften gepircht, gebaggert, und geblockt. Die Spiele gingen jeweils acht Minuten, danach erhielt jede Siegerin und jeder Sieger eine Schleife, an dessen Anzahl letztendlich festgestellt werden konnte, wer die meisten Partien gewann. Die Teams wurden nach jeder Begegnung per Zufall neu gemischt. So war jede Runde eine Herausforderung und die Erstis lernten zudem viele KommilitonInnen kennen.

■ Angelina Capelle und Mathias Steiln

## BTU-Basketballteam erneut erfolgreich

Die Basketballer der BTU Cottbus-Senftenberg konnten seit 2006 insgesamt achtmal

den adh-Pokal beziehungsweise ab dem Jahr 2011 den Deutschen Hochschulpokal (DHP) gewinnen. Begonnen hat diese Erfolgsgeschichte mit der erstmaligen Teilnahme an einem bundesweiten Finale im Jahr 2005 in Kaiserslautern. Dort konnte das Team einen überraschenden dritten Platz belegen.

Diese Erfolge sind vor allem das Ergebnis der sehr guten Zusammenarbeit des BTU-Hochschulsports mit dem Cottbuser Basketballverein „White Devils“. Die Uni-Teams setzten sich in der Vergangenheit fast vollständig aus Spielern der drei Herrenmannschaften des heimischen Basketballvereins zusammen. Dass die Basketballer entsprechend eingespielt sind, ist ein großer Vorteil gegenüber den anderen teilnehmenden Hochschulteams.

Auch bei der Organisation und Durchführung der Veranstaltungen in Cottbus bewährte sich die Zusammenarbeit. Die „White Devils“ stellen ihre Ressourcen im

Bereich des Equipments, wie zum Beispiel eine 24-Sekunden-Uhr oder Anzeigetafeln, sowie Kampfgericht und Schiedsrichter zur Verfügung.

Nach dem Gewinn des Deutschen Hochschulpokals in diesem Jahr und dem damit verbundenen Optionsrecht kommt es im nächsten Jahr zur siebten Austragung des Wettbewerbs in Cottbus. Die Spiele in der eigenen Halle hatten stets eine besondere Atmosphäre vor bis zu 300 begeisterten Zuschauenden – ein starker Wert beim DHP Basketball.

■ Dirk Brade

## Calisthenics – die neue Trendsportart in Erfurt

Calisthenics – bestehend aus den griechischen Wörtern „kalos“ („schön“) und „sthenos“ („Kraft“) – ist eine Form des körperlichen Trainings, das eine Reihe von einfachen, oft rhythmischen Bewegungen beinhaltet. Die Basis bilden Übungen wie Klimmzüge, Kniebeugen und Liegestütze. Es geht darum, die Kraft, die Beweglichkeit und die Körperkontrolle der Sportlerinnen und Sportler zu verbessern. „Calisthenics oder auch Streetworkout ist eine sehr effektive Methode, um sich selbst fit zu halten. Es braucht eigentlich nur den eigenen Körper und trainiert wird mit dem eigenen



Die Basketballer der BTU Cottbus-Senftenberg blicken auf ein erfolgreiches Jahr zurück.

Gewicht“, sagt Riccardo Horn, der im Jahr 2013 von dem neuen Trendsport in Amerika hörte. Geduld und eine gute Portion Selbstdisziplin gehören auch dazu, wenn am Ende zum Beispiel die „human flag“, eine starke einseitige Core Übung für enorme Rumpfstabilität, beherrscht werden soll. Die Sportart zeichnet sich durch den gut durchdachten und progressiven Trainingsaufbau aus: So sind beispielsweise die Elemente varia-

bel, je mehr Erfahrung, Kraft und Stabilität die Sporttreibenden entwickeln. Dementsprechend anspruchsvoller und spektakulärer können die Übungen im Lauf der Zeit werden. Dieser Sport kann auch im Park, auf der Straße, zu Hause oder im Garten ausgeübt werden. „Ideal für alle, die etwas für ihren Körper tun wollen“, befand Horn und suchte sich Gleichgesinnte.



Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht: Calisthenics erfreut sich beim Erfurter Hochschulsport einer hohen Beliebtheit.



Der „Studi-Pausenexpress“ sorgt für eine kurze Bewegungspause zwischen den Lerninhalten.

Immer mehr Menschen in Erfurt begeistern sich für den Sport, darunter auch etliche Studierende. Der Erfurter Hochschulsport nahm die Gruppe „EFC Calisthenics“ als Abteilung unter seinem Dach auf, sodass seit einem Jahr Übungsleitende ausgebildet und ein Hochschulsportkurs angeboten werden. Die Teilnehmenden trainieren an provisorischen Stangen, die an ein altes benachbartes Gebäude angebracht wurden. Jetzt entsteht auf dem Campus der Universität Erfurt die erste wettbewerbsfähige Anlage in Thüringen. Der Hochschulsport baut den rund 100.000 Euro teuren Parcours mit finanzieller Unterstützung aus der Sportförderung des Freistaats. Damit gibt es erstmals professionelle Trainingsbedingungen für die inzwischen mehr als 80 Calisthenics-Begeisterten.

■ Jens Panse

## Gießener Hochschulsport ganz im Zeichen der Gesundheit

Bewegtes Lernen im Hörsaal: Nachdem der „Studi-Pausenexpress“ im Sommersemester 2015 erfolgreich durch den Allgemeinen

Hochschulsport (ahs) in Lehrveranstaltungen der Uni Gießen implementiert werden konnte, steigt das Interesse der Dozierenden und damit die Nachfrage von Semester zu Semester kontinuierlich an, diese kurze aktive Bewegungspause in der Mitte einer Lehrveranstaltung einzubauen. Im Wintersemester 2016/17 werden über 1.600 Studierende in knapp 20 Lehrveranstaltungen regelmäßig einmal pro Woche mit dem „Studi-Pausenexpress“ bewegt. Da nicht allen Anfragen mit „Studi-Pausenexpress“-Trainerinnen und -Trainern nachgekommen werden kann, hat der ahs eine videobasierte Form des „Studi-Pausenexpresses“ entwickelt und die aktive Bewegungspause in insgesamt 15 Videos festgehalten. Damit kommt die Bewegungspause digital in Lehrveranstaltungen – ganz ohne Übungsleitende und zeitlich flexibel für die Dozierenden. Zusätzlich wurden Videos konzipiert, die den Studierenden Schreibtischübungen bei sitzenden Lernphasen für Zuhause und in der Bibliothek zeigen.

Doch auch fernab des „Studi-Pausenexpresses“ ging es sportlich an der Uni Gießen zu: Der Sporttag „JLU in motion“ im Juni bot bereits zum zweiten Mal mit vielen Schnupper- und Gesundheitsangeboten sowie einem Basketballturnier vielfältige Möglichkeiten, aktiv zu werden. Dasselbe Ziel verfolgte die „Be active!“ – ahs-Aktivwoche, die ebenfalls bereits zum zweiten Mal stattfand und mit zahlreichen Angeboten rund um die Themen Bewegung und Ernährung viele Studierende begeisterte. Unter anderem fanden neben einem Gesundheitstag mit dem Leitthema Ernährung, die „Fitnessnight“ und für alle Ballsportbegeisterten die „Ballschlacht“ im Rahmen des studentischen Gesundheitsförderungsprojektes „JLU bewegt“ statt. Auch ein Kochkurs zum Thema internationale Küche wurde in die Aktivwoche eingebettet und gab den Startschuss für eine ganze Reihe von Kochworkshops des Hochschulsports im Wintersemester 2016/17. Die Uni Gießen freut sich auf ein sportliches Jahr 2017, in welchem der ahs zusammen mit der TH Mittelhessen Endrunden-Gastgeber der Deutschen Hochschulmeisterschaft Volleyball im Juni 2017 sein wird. Ein weiteres Highlight 2017 stellt die Ausrichtung der 112. adh-Vollversammlung an der Uni Gießen dar.

■ Lena Schalski

## Welcome Unisport – In Jena wird Integration gelebt

Wer sonntags am Unisportzentrum vorbeikommt, trifft unweigerlich auf etwa 60 gemeinsam klickende Personen verschiedenster Nationalitäten. Sie stammen vornehmlich aus Syrien, dem Irak und Afghanistan, aber auch Einheimische sind dabei. Gleich nebenan trainieren weitere Sportler im Fitnessraum, während sich deren Frauen im geschützten Rahmen einer Damensportgruppe bewegen. Für Kinderbetreuung ist ebenso gesorgt.

Als 2015 in Jena die Zahl der Geflüchteten stark anstieg, wurde dringend nach Be-

schäftigungsangeboten gesucht. Überzeugt von der integrativen Kraft des Sports startete aus einem Aufruf des Unisports heraus im September 2015 die Initiative „Welcome Unisport“. Anfangs wurden Sportmöglichkeiten direkt in den Not- und Gemeinschaftsunterkünften geschaffen. Später gelang es der Initiative, an der sich viele Studierende beteiligen, den Sonntags-Treff als zentralen Anlaufpunkt mit bisweilen über 100 Aktiven zu etablieren. Seitdem hat sich viel getan: Mithilfe einer Spendenaktion konnten die Teilnehmenden mit Sporttextilien ausgestattet werden – zuvor kickten die Fußballer teilweise barfuß und in Jeans. Integrative Hochschulsportkurse wurden eingeführt, um Einheimische und Geflüchtete über den Sport zusammenzubringen. Auch die Gründung eines Uni-Liga-Teams verfolgt dieses Ziel.

Ein Highlight stellte das Begegnungsfest der Kulturen dar. Etwa 600 Gäste aus aller Welt probierten Sportarten aus, spielten und vergnügten sich. Hieraus ergaben sich erste Vereinsmitgliedschaften. Diese Ziele strebt

die Initiative, die im September 2016 mit dem „Großen Stern des Sports“ in Bronze vom DOSB ausgezeichnet wurde, an: Soziale und gesellschaftliche Integration in und durch den Sport.

Resan aus dem Irak zählt seit September 2016 zum Unisport-Team und unterstützt als BFDler die Geschäftsstelle. Er sowie alle anderen aktiven Ehrenamtlichen leisten damit nicht nur einen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt, sondern erfahren auf vielfältige Weise, wie ehrenamtliches Engagement auch die Persönlichkeitsentwicklung ausprägt. Für das Projekt, das auch 2017 fortgesetzt wird, laufen schon jetzt die Planungen für weitere Aktionen wie zum Beispiel den Auftritt einer Tanzgruppe beim Tanzfest des Unisports.

■ Kerstin Genderjahn

## Kreative Kampagne der TU Kaiserslautern

Der Hochschulsport der TU Kaiserslautern startete im Wintersemester 2015/2016 zum



Die TU Kaiserslautern setzt auf Sportvielfalt.

ersten Mal eine innovative Kampagne: Mit den SPORTSFREUND-Wochen verdeutlicht der Hochschulsport unter dem Motto „Probier mal was Neues“ nun jedes Wintersemester die Vielfalt des eigenen Sportprogramms.

Nach dem Semesterstart rückte im zweiwöchigen Wechsel jeweils eine andere Sportart in den Fokus der Aktion. Zum Spaßfaktor gehörte dabei, dass die Sportarten im Voraus nicht bekannt gemacht wurden und schon vor der Teilnahme am Kurs zum Mitmachen aufgefordert wurde. Die auf den Internetkanälen veröffentlichten Videorätsel lieferten für alle Mitratenden nur stichwortartige Hinweise zur nächsten Sportart, bis zur Auflösung am Wochenanfang. Die begleitenden, täglich online erscheinenden, Text- und Videobeiträge informierten parallel in verschiedenen Rubriken über die Sportart.

Um die Motivation für eine konstante Teilnahme noch zu erhöhen, konnten sich die Aktiven ihre Anwesenheit auf einer Stempelkarte quittieren lassen. Je häufiger sie mitmachten, desto größer der Gewinn zum Ende der Aktion. Ende April ehrte der Hochschulsport in einer feierlichen Zeremonie zwei Studierende: Aufgrund ihrer Teilnahme an jedem SPORTSFREUND-Kurs teilen



Die Uni Jena nutzt den Hochschulsport auch zur Integration.

sie sich nun den Titel „SPORTSFREUND des Jahrhunderts“. Sie erhielten unter großem Applaus nicht nur eigene Namensplaketten auf rotem Samt, die zukünftig in den Umkleiden ihre höchst eigenen festen Plätze markieren, sondern durften ihre eigenen Porträts enthüllen. Diese werden im Foyer der Sporthalle ausgestellt, um die aktuellen Titeltragenden entsprechend zu würdigen. Aufgrund des Erfolgs werden die SPORTSFREUND-Wochen nun dauerhaft im Wintersemester etabliert, sodass die Aktion im bekannten Format nun bereits in der zweiten Runde angelaufen ist. Neben den oben genannten Gewinnen gibt es zudem einen Beutel voller Gadgets, Gutscheinen und Goodies. Diese Beutel gehen aktuell um die ganze Welt: Als Teil der neuen „UNISPORT World Tour“ tragen die Studierenden der TU Kaiserslautern ihren Hochschulsport um die ganze Welt, und können Urlaubsfotos einsenden, die auf dem Facebook-Kanal des Hochschulsports veröffentlicht werden.

■ Katrin Ratuschny

## DHBW Karlsruhe erweitert das Sportprogramm

Die Studierendenvertretung organisiert an der DHBW Karlsruhe das Sportangebot. Nicht nur die körperliche Fitness steht dabei im Mittelpunkt, sondern auch das Kennenlernen der Mitstudierenden, sowohl kurs- als auch jahrgangsübergreifend. 2016 organisierte die Hochschule einen regelmäßigen Lauftreff, gründete eine Volleyballgruppe und fuhr als besonderes Highlight im Winter zum Skifahren.

Die Laufgruppe trifft sich jeden Mittwoch für eine Runde um den Flugplatz oder eine Einheit durch den Schlosspark. Für 2017 ist eine Fortführung der sportlichen Aktivität geplant, zudem möchten die Aktiven an einem Wettkampflauf über 10 Kilometer teilnehmen.

An mehreren Wettbewerben nahm bereits das Volleyballteam teil. Die Sportlerinnen

und Sportler trainieren zweimal in der Woche unter der Leitung eines Vereins. Bei bisher sechs gespielten Turnieren holte die DHBW Karlsruhe sogar einmal den Sieg und erreichte zweimal den zweiten Platz.

Um noch mehr Studierende zu erreichen, ergänzte die Hochschule nun das Sportangebot um einen Yogakurs.

■ Jana Lazar und Andreas Riepl

## Kiel setzt auf Internationalität und Energieeffizienz

Da im Norden nicht – wie häufig vermutet – wenig oder nur Platt gesprochen wird, sondern auch hier durchaus eine sprachliche Vielfalt herrscht, hat sich der Kieler Hochschulsport in letzter Zeit stark der eigenen Internationalisierung gewidmet. Im Rahmen einer Förderung zu Internationalisierung seitens des Präsidiums der Uni Kiel gelang es den Landeshauptstädtern erneut für ihre Einrichtung Personalressourcen zur Verfügung zu stellen, die sich ausschließlich mit dieser Thematik befassen. So konnten das komplette Online-Sportprogramm sowie die allgemeinen Teilnahmebedingungen ins Englische übersetzt werden. Mit dieser Maßnahme soll insbesondere für internationale Studierende die Teilnahme am Hochschulsport einfacher gestaltet werden. Ebenso sind englische Versionen der Printmedien geplant. Zwar ist die Sprache in den Kursen noch in erster Linie deutsch, aber das Segelzentrum des Kieler Hochschulsports geht auch hier bereits neue Wege und bietet regelmäßig einen Segelkurs auf Englisch an. Spannend ist hierbei, dass die Fachbegriffe nicht immer übersetzt, sondern auf Deutsch vermittelt werden. So entsteht für die internationalen Studierenden ein zusätzlicher Lerneffekt.

Auch innerhalb des Teams setzen die Kieler auf Internationalität: Bereits zum zweiten Mal beschäftigt das Team um Bernd Lange mit Mihály Keszti einen Praktikanten aus

Ungarn, der aktuell die Öffentlichkeitsarbeit übernommen hat. „Wir sind froh, dass wir diesen Weg gegangen sind und begeistert von dem Engagement sowie den Ideen des jungen Kollegen“, so Lange.

Aber nicht nur in der Außenwirkung sind die Schleswig-Holsteiner aktiv. Im Inneren laufen umfangreiche technische Sanierungen in der Schwimmhalle und im Sportforum. Das komplette Filter- und Pumpensystem, die Belüftung sowie die Heizungssysteme werden saniert und mit der elektronischen Steuerung auf den neuesten Stand gebracht. Schon jetzt zeigt sich, dass das Einsparpotential bedeutend ist und den Energiehaushalt massiv entlasten wird. So entstehen finanzielle Ressourcen, die an anderer Stelle wieder in neue Ideen und Projekte investiert werden können.

■ Maik Vahldieck

## „Konstanzer Weg“ vereint Studium und Spitzensport

Der „Konstanzer Weg“ steht für eine hervorragende Vereinbarkeit zwischen Studium und Sport. Die Kooperation der Konstanzer Hochschulen (Universität Konstanz und HTWG Konstanz) mit der HSG Konstanz bie-



Mihály Keszti (Uni Kiel) berät einen Studenten.

tet aufstrebenden Handballern ein hervorragendes Umfeld. Das zeigt sich daran, dass nicht nur extrem viele Studierende in der ersten Mannschaft der HSG Konstanz zu finden sind, sondern darunter ebenso aktuelle Kaderathleten des Deutschen Handballbundes (DHB).

Mit dem Aufstieg im Sommer in die 2. Bundesliga stieg die Herausforderung erneut, Spitzensport und Studium unter einen Hut zu bekommen: 38 Saisonspiele, Doppelspieltage am Wochenende und Fahrten von knapp 1.000 Kilometern zu Begegnungen nach Rostock, Lübeck, Aue und Wilhelmshaven.

Einer, der die Doppelbelastung aus Studium und großem Aufwand für den Handballsport bereits bestens kennt, ist Junioren-Nationaltorwart Stefan Hanemann. Bei den Lehrgängen, Spielen und Turnieren mit der deutschen Jugend- und Junioren-Nationalmannschaft des DHB lernte er früh, sich zu organisieren. „Der Laptop und die Unterlagen sind immer dabei“, sagt der 20-jährige Modellathlet, der Sport und Russisch studiert, schmunzelnd, „da gibt es genügend Zeit vor den Spielen und Trainingseinheiten – auch wenn die Trainer ein Auge darauf haben, dass die Vorbereitung für die Spiele nicht darunter leidet.“

Der bundesweit einzigartige „Konstanzer Weg“, mit dem die HSG Konstanz und die Konstanzer Hochschulen auf junge, ehrgeizige Talente setzen, die eine akademische Ausbildung anstreben, ist dabei die Grundlage für den Erfolg auf allen Ebenen. 18 von 20 Spielern aus der vergangenen Drittliga-saison gingen einem Studium nach.

■ Andreas Joas

## Sportveranstaltungs-marathon in Leipzig

Es ist kein Geheimnis, dass das Zentrum für Hochschulsport Leipzig sein Jahr mit abwechslungsreichen Sportveranstaltungen füllt. Doch 2016 ist das mittlerweile 23 Jahre

bestehende Zentrum zu Hochform aufgelaufen. Traditionell gab das Tanzfest, welches 25. Jubiläum feierte, den Startschuss des Veranstaltungsmarathons. Im März machten eine Gruppe schneebegeisterter Ski- und Snowboardfahrer das größte Skigebiet der Schweiz Les Portes du Soleil unsicher. Kaum zeigten sich die ersten Sonnenstrahlen in der warmen Jahreszeit, starteten weitere Sportveranstaltungen unter freiem Himmel. Neu dabei: Das Übungsleitervolleyballturnier, gefolgt vom Mitarbeiterfußballturnier und schließlich das zweitägige Gesundheitswochenende als Warm-up der Saison. Das Highlight fand im großen Hörsaal der Universität statt: Die Hochschulsportgala begeisterte musikalisch und sportlich die rund 600 Gäste mit Vorführungen aus dem gesamten Hochschulsportprogramm. Der Trubel hatte sich kaum gelegt, da standen schon der Segeltag und die Veranstaltung „Uni im Boot – Tag der offenen Tür im Bootshaus“ an. Alle Segelinteressierten bekamen auf Einer- und Zweier-Jollen, einer Segeltour oder bei einer Mitfahrt im Motorboot einen Einblick in die Bootsfahrt und

verbrachten den Tag bei bestem Wetter auf dem Cospudener See. Am darauffolgenden Tag besuchten etwa 70 Menschen die Veranstaltung „Uni im Boot“ und paddelten mit qualifizierten Wassersportübungsleitenden über die Elster. Nach einer kurzen veranstaltungsfreien Phase fand das dritte Gesundheitswochenende des ZfH und die Auszeichnung der besten Sportlerinnen und Sportler in stilvollem Rahmen im Marriott Hotel Leipzig statt. Nach diesem bunten und aufregenden Veranstaltungsmarathon klingt die Saison mit der Übungsleiterweihnachtsfeier im Dezember aus.

■ Marisa Kempe

## Tag der gesunden Hochschule: Fester Bestandteil der THM

Der THM-Hochschulsport richtete bereits zum 14. Mal den Gesundheitstag aus und erfreute sich erneut einer großen Resonanz sowie reger Teilnahmereitschaft.

Der Hochschulsport nutzt den Tag der gesunden Hochschule, um alle Hochschulmitglieder für die Themen Bewegung und Gesundheit



Die Leipziger Hochschulsportgala begeisterte mit Vorführungen aus dem Semesterprogramm..

zu sensibilisieren und für einen gesünderen sowie aktiven Lebensstil zu begeistern. Gesunde Beschäftigte und Studierende sind nämlich eine essentielle Grundlage für eine zukunftsorientierte und innovative Hochschule. Schließlich ist die TH Mittelhessen Lebens-, Lern- und Arbeitswelt für über 17.000 Studierende und 1.000 Beschäftigte.

Neben vielen Hinweisen zum aktuellen Sportprogramm, den Gesundheitssportangeboten und Infos zu verschiedenen Gesundheitsthemen gab es wieder die Möglichkeit, an den Stationen selbst aktiv zu werden und an Tests und Messungen kostenlos teilzunehmen.

Gemeinsam mit einigen Kooperationspartnern standen Informationen und Messungen zur Beweglichkeit, zur Herz- und Fußgesundheit, zum gesunden Trinkverhalten, die Ermittlung der Körperfettwerte, des Blutzuckers und des Blutdrucks sowie ein Seh- und Hörtest zur Verfügung. Das Besondere an den Tests ist, dass die Teilnehmenden im Anschluss jeweils eine fachliche Beratung und Interpretation der individuellen Messergebnisse erhielten.

Das Thema Herzgesundheit war in diesem Jahr besonders nachgefragt: Blutdruckmessung, Informationen zur Wichtigkeit eines gesunden Blutdrucks, gesunde Ernährung, körperliche Aktivität und deren vorbeugenden Auswirkungen wurden thematisiert. Die Ergebnisse führten bei einigen THM-Zugehörigen durchaus zum Nachdenken und zu einem positiven Feedback, wie hilfreich es sei, dass diese Tests inklusive der individuellen Beratungen in so einem ungezwungenen Kontext angeboten werden.

■ Dagmar Hofmann

## Hochschulsport Münster eröffnet neues Sportzentrum

Nach nur zehnmonatiger Bauzeit hat der Hochschulsport der Uni Münster pünktlich



Pünktlich zum Start des Wintersemesters eröffnet: Das neue Sportzentrum in Münster.

zum Wintersemester 2016/17 sein neues Gesundheits- und Leistungssportzentrum eröffnet. Auf einer Gesamtfläche von 2300m<sup>2</sup> wird das Gebäude durch viel zusätzliche Sportfläche der wachsenden Nachfrage im Breitensport gerecht.

Neben vier Multifunktionsräumen, einem Tanzraum sowie einem Kampfsport-Dojo ist das Herzstück des Sportzentrums das rund 500m<sup>2</sup> große Fitnessstudio Campus Gym. Ausgestattet mit hochwertigen Geräten von Technogym werden hier perfekte Voraussetzungen für ein optimales Training geschaffen. Ob Kraftsport oder Cardio – für ein individuelles und effektives Kraft- und Ausdauertraining stehen den Studierenden rund 100 Geräte zur Verfügung.

„Wir haben neue Trainer intensiv ausgebildet und unsere aktuellen Trainer zusätzlich geschult. Außerdem gibt es ganz neue Trainingspläne, die wissenschaftlich fundiert entwickelt wurden. Bei uns sollen die Studierenden schließlich Krafttraining mit Köpf-

chen machen“, so Hochschulsportleiter Jörg Verhoeven. Er und sein Team arbeiten kontinuierlich an einer Verbesserung und Sicherung der Qualität der Sportangebote: Dass das auch für das Krafttraining im Campus Gym gilt, ist selbstverständlich. Aus diesem Grund finden im Sportzentrum neben zusätzlicher Sportfläche auch ein Schulungsraum und ein Analyselabor Platz, die bei der Ausbildung von Übungsleitenden und einer optimalen Betreuung von Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern der Uni Münster und der FH Münster helfen.

■ Luisa Lehmann

## Uni Osnabrück punktet mit Pausenexpress und Beach-Liga

Im Sommersemester startete der Pausenexpress am Hochschulsport der Uni Osnabrück erfolgreich in seine erste Runde und brachte dabei nicht nur Bewegung, sondern auch viel Spaß in die Büroräume der Universität. Das spiegeln nicht nur die Buchungszahlen, sondern auch die rundum positive Bewertungen der Teilnehmenden



Der Pausenexpress sorgt auch an der Uni Osnabrück für eine kurze sportliche Betätigung am Arbeitsplatz.

wider. Neben einer Verbesserung des individuellen Wohlbefindens stellten 94% der Befragten eine positive beziehungsweise sehr positive Wirkung auf das Arbeitsklima fest. Für die Mehrheit der Teilnehmenden ist die gemeinsame Aktivität mit den Kolleginnen und Kollegen sogar das ausschlaggebende Kriterium, das Angebot des Pausenexpresses zu buchen. Darüber hinaus hat sich auch der Einsatz von Sportstudierenden als Übungsleitende bewährt: Die zehn zuvor für diese Aufgabe qualifizierten Studierenden erhielten nicht nur ein tolles Feedback aus ihren Gruppen, sondern berichteten selbst über wichtige Erfahrungswerte, die sie in diesem Praxisfeld sammeln konnten. Aufgrund der durchweg positiven Resonanz wurde mit Unterstützung der Hochschulleitung das Pausenexpress-Angebot bereits zum Wintersemester um weitere zehn Kurse aufgestockt. Die insgesamt 30 Kurse waren innerhalb kürzester Zeit ausgebucht.

Neu im Angebot des Hochschulsports war in diesem Sommer ebenfalls die auf Initiative der Beachvolleyballübungsleitenden kurzfristig ins Leben gerufene Beach-Liga. Erstmals sammelten Angehörige der Uni und der Hochschule Osnabrück auch im Ligamodus Spielpraxis. In zehn aufeinanderfolgenden Wochen spielten zehn Quattro-Mixed-Teams

auf der Beachanlage des Sportzentrums den Meistertitel unter sich aus. In der kommenden Saison soll die Beach-Liga noch um einen Duo-Wettbewerb erweitert werden.

■ Ebba Koglin

### Sportliche Höchstleistungen in Paderborn

Es waren gleich vier große Herausforderungen, die der Hochschulsport der Universität Paderborn im Jahr 2016 mit Bravour bewältigte: Die Paderborner organisierten im Jahresverlauf Deutsche Hochschulmeisterschaften (DHM) in ganz unterschiedlichen Sportarten. Den Anfang machte Leichtathletik: Aufgrund der Komplexität der Titelkämpfe stemmten die Organisatoren hier die ambitionierteste Aufgabe. Es folgten die DHM Sportschießen und Volleyball. Den Abschluss bildete die DHM Mountainbike (Marathon).

Möglich war die große Organisationsleistung auch dadurch, dass sich der Paderborner Hochschulsport in allen Sportarten auf die Unterstützung der örtlichen Vereine verlassen konnte. Gemeinsam gelang die Zusammenarbeit in professioneller Art und Weise, sodass am Ende sowohl die Teilnehmenden als auch die Organisatoren hochzufrieden waren.

Ohnehin hat sich die Universität Paderborn mit Unterstützung des Hochschulsports wieder ein verstärktes Engagement im Hochleistungssport auf die Fahnen geschrieben. Als Partnerhochschule des Spitzensports werden die Studierenden, die neben dem Studium Leistungssport betreiben, optimal begleitet und unter gewissen Voraussetzungen bei der Organisation des Studiums unterstützt.

An die mehr als 20.000 Studierenden am Standort Paderborn richtete sich 2016 das bewährte Projekt „mein beneFIT@upb.de“. Im Fokus des prämierten Projekts steht die Gesundheitsförderung. Im vergangenen Jahr erhielt es eine neue Struktur und auch der aktualisierte Gesundheitspass, mit dem die Studierenden motiviert werden, sich gesund zu verhalten, ist pünktlich zum Start des Wintersemesters erneut in die Verteilung gegangen.

Spitzensportunterstützung und nachhaltige Gesundheitsförderung: Die Universität Paderborn ist auch für das kommende Jahr vielfältig aufgestellt und fit für die Zukunft.

■ Uli Kussin

### Workout Mix an der Uni Potsdam

Vor dem Beginn eines neuen Semesters stehen Studierende häufig für den gleichen

Fragen: Soll ich wirklich eine neue Sportart ausprobieren? Werde ich das hinbekommen und Spaß dabei haben? Und hätte ich die Motivation, den Kurs das ganze Semester durchzuziehen?

Um diese Fragen zu beantworten und den Konjunktiven entgegenzuwirken, organisierte der Hochschulsport Potsdam zum zweiten Mal den stetig beliebter werdenden Workout Mix. Etwa 100 Sportbegeisterte versammelten sich für dreieinhalb Stunden in der Sporthalle, um



Eine Studentin beim Potsdamer Workout Mix.

im 20-Minuten-Takt ein gelungenes Potpourri an Fitnessmodellen auszuprobieren.

Die verschiedenen Kurskonzepte präsentierten hochqualifizierte Trainerinnen und Trainer auf der Bühne. Entspannte, anstrengende bis hochintensive Übungen – alle Teilnehmenden kamen auf ihre Kosten. Die Übung Animal Flow bildete den Anfang: Mit gleitend weichen und harmonischen Koordinationsübungen wurden Muskeln und Gelenke auf all das vorbereitet, was sie in den nächsten Stunden erwarten sollte. Kampfsport, Fitness, Bodyweight und Deepwork folgten und forderten die Teilnehmenden in den Bereichen Kraft und Ausdauer. Faszien Fitness, Yoga und Stretch&Relax hingegen zielten eher auf die Verbesserung der Beweglichkeit und die positive Beeinflussung des Geistes ab.

Völlig erschöpft, aber überglücklich und mit neuen Impressionen ausgestattet, unterhielten sich die Sportlerinnen und Sportler noch lange nach der Veranstaltung. Der Spaß an den verschiedenen Sportarten während des Workout Mix' macht es für die Teilnehmenden in Zukunft einfacher, die anfänglichen Fragen zu beantworten.

■ Anika Teickner

## „Surftrainer“ als neue Sportart für die HS Rhein-Waal

Auf Teneriffa begegnete Peter Garzke, Sportbeauftragter der Hochschule Rhein-Waal, einem Tschechen, der ihn für eine neue Sportart begeistern konnte. Der „Surftrainer“ ist eine Skateboardkonstruktion, dessen Bewegungsablauf stark an die Sportarten Wellenreiten und Snowboarden erinnert. Eine veränderte Vorderachsenkonstruktion bewirkt, dass es möglich ist, mit den Boards zu carven. Der entstehende Schwung sorgt für den entsprechenden Antrieb, sodass ein Bodenkontakt nicht nötig ist.

Garzke ließ sich davon inspirieren und integrierte die neue Sportart in das Angebot der

jungen Hochschule. Während an deutschen Hochschulen häufig ein breitgefächertes Sportprogramm angeboten wird, machte Garzke die Erfahrung, dass sich internationale Studierende häufig auf eine bestimmte Sportart konzentrieren. Aus diesem Grund war es für ihn spannend, wie der „Surftrainer“ an der internationalen Hochschule angenommen wird. Nachdem die ersten Berührungängste im Umgang mit den wackeligen Brettern überwunden wurden, entpuppte sich das Projekt als Erfolg. „Es macht sehr viel Spaß diesen jungen Menschen, neue Sportarten näherzubringen“, blickt Garzke freudig zurück. Die Studierenden trainieren wie versessen und nehmen die Boards auch mit in ihre Heimat, um die neue Sportart vorzuführen.

Neben Spaß und Identifikation mit dem Hochschulsport können die Studierenden mit dem „Surftrainer“ Bewegungsmuster in ähnliche Sportarten transferieren: Snowboarden, Wakeboarden, Kiten sowie Wellenreiten fallen entsprechend leichter. „Der „Surftrainer“ ist somit als eigene Sportart, aber auch als fantastische Ergänzung für andere Angebote unseres Hochschulsports zu betrachten“, fasst Garzke zufrieden zusammen.

■ Peter Garzke

## Ein bewegtes Jahr für die SRH Fernhochschule

Die Olympischen Spiele 2016 in Rio stellten auch an der SRH Fernhochschule ein sportrelevantes Thema dar. 163 Studierende waren Teil der Deutschen Olympiamannschaft, darunter fünf Studierende der SRH Fernhochschule. Das Ergebnis ließ sich sehen: Zweimal Gold, einmal Bronze und zwei Finalteilnahmen. So zählen mit der Beachvolleyballerin Laura Ludwig und Fußballnationalspielerinnen Melanie Leupolz gleich zwei Olympiasiegerinnen zur Studierendenschaft der Fernhochschule. Moritz Fürste gewann Bronze mit der deutschen Hockey-Herrenmannschaft. Der Wirtschaftspsychologie-

Student Marco Koch schwamm im Finallauf über 200 Meter Brust auf den siebten Platz. Leichtathletin Gesa Felicitas Krause erreichte mit Rang sechs im 3000-Meter-Hindernislauf ebenfalls eine beachtliche Platzierung.

Dass sich Studium und Spitzensport erfolgreich vereinbaren lassen, belegen aktuell 55 studierende Spitzensportlerinnen und Spitzensportler an der SRH Fernhochschule. Die Hochschule ist Mitglied im adh, Partnerhochschule des Spitzensports und kooperiert unter anderem mit elf Olympiastützpunkten (OSP).

Seit Kurzem ist die SRH Fernhochschule auch Partner des Württembergischen Landessportbunds, mit dem gemeinsam ein Studium im Vereinsmanagement durchgeführt wird.

Nicht nur die studierenden Aktiven der Fernhochschule sorgten 2016 für sportliche Höhepunkte, auch die Hochschulmitarbeitenden zeigten Sportsgeist. Im Mai wurde anlässlich des SRH Dämmer Marathons in der Metropolregion Rhein-Neckar das Büro-Outfit gegen den Laufdress getauscht. Im September folgte ein Team von Verwaltungsmitarbeitenden der Einladung des OSP



Nachdem das Floß aufgebaut war, konnte die Tour entlang der Ruhr beginnen.

Stuttgart zum ersten Beach-Volleyball Afterwork Regio Cup.

■ Miriam Kaufmann

## Wuppertal organisiert Azubi-Aktionstage

Der Hochschulsport und die Geschäftsstelle der „Gesunden Hochschule“ der Uni Wuppertal haben auch in diesem Jahr einen erlebnisreichen Tag für alle Auszubildenden der Hochschule veranstaltet.

Dieses Jahr stand eine Floßfahrt-Tour entlang der Ruhr von Hattingen bis Bochum auf dem Programm. Bevor es losgehen konnte, wurde das Floß unter fachkundiger Anleitung durch die Auszubildenden aufgebaut. Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit sowie Kreativität der Auszubildenden standen hier im Vordergrund. Gemeinsam stachen die Azubis in See und konnten ihre Fahrkünste unter Beweis stellen.

Im Anschluss ging es zurück auf das Gelände der Universität Wuppertal: In der „BergHütte“, der Kochschule des Hochschulsportes, gab es zunächst einen Vortrag zum Thema gesunde Ernährung mit dem Titel „Fit Food statt Fast Food“. Zum Abschluss wurden gemeinsam knackige Wraps mit vitamin- und eiweißreicher Füllung hergestellt und anschließend verspeist.

Insgesamt veranstaltete der Hochschulsport der Uni Wuppertal den Azubi-Aktionstag zum dritten Mal. Die Veranstaltung richtete sich an die ca. 30 Auszubildenden der Universität Wuppertal.

■ Martin Beckonert



Bei der SRH Fernhochschule betätigen sich auch die Hochschulmitarbeitenden sportlich.



NEU im adh-Online-Shop

# Die exklusive Pausenexpress-Kollektion



T-Shirt „Trainerin“  
(Damen)



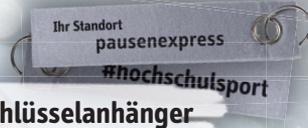
Hooded Sweatshirt  
„Trainer“ (Herren)



Funktions Sport Cap



Turnbeutel



Filz-Schlüsselanhänger



Rolltop Rucksack

Verbundkauf-Partner

be happy group

[adh-shop.de](http://adh-shop.de)

Fragen: [hochschule@behappy.de](mailto:hochschule@behappy.de) | 06151 1774290

Sämtliche Hersteller, deren Produkte im adh-Shop angeboten werden, haben sich zur Einhaltung gesetzlicher Standards, zum Beispiel bezogen auf Arbeitsbedingungen und -lohn, verpflichtet und sind entsprechend zertifiziert.

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband und die HochschulSport Marketing GmbH danken allen Partnern für die erfolgreiche Zusammenarbeit im zurückliegenden Jahr. Wir wünschen schöne und ruhige Weihnachtstage und freuen uns auf ein erfolgreiches Jahr 2017!



- advertecs • Aschenbach Audio Team • ASS Athletic Sport Sponsoring • Be Hoppy Group •
- E&P Reisen und Events • FCM Travel Solutions • KANZLSPERGER • McArena • MoveToLive Deutschland •
- P&K Schmiedel • playparc 4FCIRCLE® • Sportdeutschland.TV

- billiger.de • Honestly • OTTO.de • Promex • SnowTrex •



## Dr. Katrin Werkmann wird adh-Vorstandsvorsitzende

Mit breiter Mehrheit wurde auf der adh-Vollversammlung im November in Kassel Dr. Katrin Werkmann zur neuen adh-Vorstandsvorsitzenden gewählt. Die Leiterin des Hochschulsports der Universität Frankfurt führte nach dem Rücktritt ihres Vorgängers Felix Arnold bereits seit Anfang Juli den adh-Vorstand kommissarisch. Im Rahmen der Vollversammlung wurde auch die neue Satzung des Verbandes verabschiedet.

Die Vollversammlung an der Universität Kassel stellte die Weichen für die Zukunft des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands. Neben der Verabschiedung der neuen Satzung und der damit verbundenen neuen Verbandsstruktur wurden auch die Personalentscheidungen für die kommenden zwei Jahre getroffen. Als erste Frau an der Spitze des Verbandes wurde Dr. Katrin Werkmann dabei das Mandat für weitere zwei Jahre im Amt gegeben. Bereits in den vergangenen fünf Monaten hatte das Vorstandsmitglied für Finanzen die Aufgabe der Vorstandsvorsitzenden kommissarisch ausgeübt. „Ich bedanke mich für das große Vertrauen, das mir die Mitgliedschaft mit der Wahl entgegenbringt, und freue mich in den kommenden 24 Monaten mit den Kollegin-

nen und Kollegen aus dem Vorstand die Zukunft des Verbandes gestalten zu können“, so die neue Vorsitzende im Anschluss an ihre Wahl. Die ehemalige Leistungssportlerin und Absolventin eines Doppelstudiums in BWL und Sport war seit 2015 im adh-Vorstand für den Bereich Finanzen verantwortlich. Dieses Vorstandsressort übernimmt nun Jörg Förster, der Leiter des Hamburger Hochschulsports, der bereits von 2013 bis 2015 dem Vorstand angehörte. In die vier weiteren Vorstandspositionen ohne Ressortbindung wurden Juliane Bötzel (Uni Hamburg), Nikola Franic (Uni Marburg), Dirk Kilian (HS Darmstadt) und David Storek (Uni Lüneburg) gewählt. Während Bötzel, Franic und Kilian bereits dem scheidenden Vorstand angehörten, kommt mit Storek ein Vorstands-Neuling hinzu.

### Satzung als Abschluss des adh-Strukturprozesses

Mit der Verabschiedung der adh-Satzung und der damit verbundenen neuen Verbandsstruktur endet der fünfjährige Strukturprozess des Verbandes. Hauptschwerpunkte der Reform sind die Aufgabe des Ressortprinzips im Vorstand, so dass vier der sechs Vorstandsmitglieder nicht mehr

ressortgebunden agieren, die Gründung des Beirats Bildung und Entwicklung, der den Ausschuss für Chancengleichheit und Personalentwicklung und den Ausschuss für Breitensport, Bildung und Wissenschaftsarbeit ablöst, sowie der Wettkampfkommision, die an die Stelle des Wettkampfausschusses tritt. Der Fachbeirat wird ersetzt durch einen Sportbeirat, der Verbandsrat durch einen Länderrat. Zur unbürokratischeren Partizipation der Studierenden entsteht ein „Forum Studis“, das den bisherigen Sportreferatenausschuss ablöst. Hauptziel der Reform war eine vereinfachte Partizipationsmöglichkeit sowie eine höhere Flexibilität in den Entscheidungsprozessen.

### Bernd Lange neues adh-Ehrenmitglied

Eng mit dem adh-Strukturprozess verknüpft war der Name Bernd Lange. Der 63 Jahre alte Leiter des Kieler Hochschulsports war als Mitglied der Strukturkommission intensiv an der Erstellung der neuen Verbandsstruktur beteiligt. Nun wurde der aus dem Vorstandsamt scheidende Bernd Lange mit der Ehrenmitgliedschaft für seine über 35-jährige Tätigkeit im Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband ausgezeichnet.

## adh-Geschäftsstelle bleibt in Dieburg

Als weitere Themen beschloss die Vollversammlung, dass die Geschäftsstelle des Verbandes am Dieburger Campus der Hochschule Darmstadt bleiben soll. Zudem beauftragte die VV den neuen Vorstand damit, gemeinsam mit einer Projektgruppe und Disziplinchefs der klassischen Teamsportarten das Rundenspielsystem zu modifizieren. Darüber hinaus befasste sich die Versammlung der Mitgliedshochschulen mit dem Entsendungskonzept zu den EUSA-Games und verabschiedete den Haushaltsabschluss 2015 sowie die Haushaltsplanungen für das kommende Jahr.

## Fachbeirat tagte letztes Mal

Im Rahmen der adh-Vollversammlung tagte auch der Fachbeirat zum letzten Mal. Mit der Satzungsreform wird dieser durch den Sportbeirat ersetzt. Das Gremium befasste sich zunächst mit der neuen Satzung des adh, die auf der adh-Vollversammlung verabschiedet wurde. Hierbei ging das Gremium vor allem auf sportfachliche Fragen ein. Des Weiteren setzten sich die Disziplinchefinnen und Disziplinchefs mit der Modifizierung des Rundenspielsystems auseinander. Das Ziel dieser Reform ist vor allem, eine größere Planungssicherheit für die entsendenden Hochschulen zu schaffen und die Ausrichterfindung zu erleichtern. Zudem stand die Überarbeitung des Entsendungskonzepts zu den EUSA-Games im Fokus. Dabei wurden unter anderem das Nominierungsverfahren und das sportfachliche Funktionspersonal thematisiert. adh-Sportdirektor Thorsten Hütsch stellte im Anschluss die neue Plattform für interessierte Ausrichter von Wettkampfsportveranstaltungen vor. In diesem Zusammenhang wurde auch die Unterstützung der Ausrichterfindung mittels einer Vergabe-Börse diskutiert. Die Vertretung des Sportbeirats in der

neuen Wettkampfkommision übernehmen Sportbeiratssprecher Prof. Dr. Lothar Bösing, Oliver Rychter (RWTH Aachen/Disziplinchef Judo), und Aktivensprecherin Stefanie Hamann (TU Dresden).

## NADA zu Gast im Universiade-Ausschuss

Im Anschluss tagte der Universiade-Ausschuss. Eröffnet wurde dieser durch einen Input der Nationalen Anti-Doping Agentur Deutschland (NADA). Neben einem kurzen

Überblick, was Doping ist, wurden praktische Tipps zur Überprüfung von Nahrungsergänzungsmitteln und Medikamenten gegeben. Danach wurde der Ausschuss über den Ablauf und die Rechte von Athletinnen und Athleten bei den Trainings- und Wettkampfkontrollen informiert. Im Weiteren präsentierte die adh-Geschäftsstelle den aktuellen Planungsstand zu den Weltspielen der Studierenden, die im Sommer 2017 in Taipeh stattfinden werden.

■ Paulus-Johannes Mocnik, adh



Blumen für die VV-Ausrichter der Uni Kassel (oben) und adh-Ehrenmitglied Bernd Lange (unten)

## adh-Ehrungen gehen ins Rhein-Main-Gebiet

Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh) hat mit Katrin Thoma und Johannes Ursprung (beide Uni Frankfurt) zwei Ruderer als Hochschulsportlerin beziehungsweise Hochschulsportler 2016 geehrt. Die Auszeichnung als Hochschule des Jahres ging an die Wiesbadener Hochschule, die HS RheinMain. Die Ehrung fand am adh-Abend in der Orangerie im Rahmen der 111. adh-Vollversammlung in Kassel statt.

„Es ist der Wahnsinn, aus so vielen starken Sportlerinnen von unterschiedlichen Sportarten und Universitäten ausgesucht zu werden. Das ist eine große Ehre für mich“, freute sich mit Katrin Thoma eine strahlende Hochschulsportlerin des Jahres über die Auszeichnung. „Die Wahl zeigt mir, dass mein Weg, Studium und Sport unter einen Hut zu bringen, nicht nur für mich der richtige ist, sondern auch bei vielen anderen Menschen Anerkennung

findet“, so Thoma weiter. Auch ihr Teamkollege Johannes Ursprung blickte stolz auf die Trophäe: „Für mich bedeutet diese Auszeichnung eine Wertschätzung, für die ich sehr dankbar bin.“

Thoma und Ursprung gingen in diesem Sommer bei der Studierenden-Weltmeisterschaft im polnischen Poznan an den Start. Johannes Ursprung konnte sich dabei gemeinsam mit seinem Partner Cedric Kulbach über den Studierenden-Weltmeistertitel freuen. Auch bei der Senioren-Weltmeisterschaft im Sommer gelang ihm der Sprung nach ganz oben. Universitäre Wettkämpfe sind dem 25-Jährigen dabei nicht fremd. Im vergangenen Jahr war er bei der Sommer-Universiade in Gwangju bereits Teil der Deutschen Studierenden-Nationalmannschaft, ehe er bei der Europäischen Hochschulmeisterschaft in Hannover im leichten Männer Einer Gold gewann.

„Studentische Wettkämpfe haben einen sehr großen Stellenwert für mich. Ich habe dort bereits viele großartige Menschen kennengelernt“, schwärmt Ursprung, der auch bereits mehrfach Teilnehmer bei Deutschen Hochschulmeisterschaften war.

Auch Katrin Thoma hat ein äußerst erfolgreiches Jahr hinter sich. Die Frankfurter Studentin kehrte von der Studierenden-Weltmeisterschaft mit Bronze im leichten Doppelzweier nach Hause zurück. Zuvor schaffte sie bei der WM in Rotterdam Silber mit dem deutschen leichten Doppelvierer. Bereits im Vorjahr zeigte sie ihr Potential mit dem Weltmeistertitel in derselben Bootsklasse. Wie Ursprung war auch Thoma Teil des Universiade-Teams 2015. Gwangju war für die Ruderin bereits die zweite Teilnahme bei den Weltspielen der Studierenden. Schon 2013 ruderte sie als Aktive um Edelmetall. Dort gewann



Klaus Lindemann, Johannes Ursprung, Katrin Thoma, Meike Kaltenbach und Prof. Dr. Walid Hafezi bei den adh-Ehrungen



Prof. Dr. Walid Hafezi hob in seiner Rede die Bedeutung des Hochschulsports für die Hochschule RheinMain hervor.

sie Silber im leichten Doppelzweier – in Südkorea reichte es zu Platz fünf. Komplettiert wird die Medaillensammlung zudem durch einen Bronzerang bei der Weltmeisterschaft 2014.

Gefreut werden darf sich auch an der Hochschule RheinMain. Die Wiesbadener Hochschule wurde vom adh-Vorstand zur Hochschule des Jahres gewählt. „Wir freuen uns sehr über diese Auszeichnung, weil

**„Damit hätten wir als kleine Hochschulsporteinrichtung nicht gerechnet.“**

Klaus Lindemann  
Hochschulsport HS RheinMain

wir uns im Bereich des Hochschulsports seit Jahren sehr engagieren. Unser Ziel ist es, Studierenden, Lehrenden sowie den anderen Beschäftigten jedes Jahr ein attraktives Sportprogramm anzubieten, uns bei den adh-Veranstaltungen aktiv einzubringen und

den Spitzensport zu unterstützen,“ kommentierte Prof. Dr. Walid Hafezi, Vizepräsident der Hochschule RheinMain für Forschung und Entwicklung, die Prämierung. Damit würdigt das Gremium die starke Entwicklung, die der hessische Hochschulsportstandort in den vergangenen Jahren gemacht hat. Überrascht von der Auszeichnung, freute sich Hochschulsportleiter Klaus Lindemann über die Würdigung durch den Verband: „Damit hätten wir als kleine Hochschulsporteinrichtung nicht gerechnet. Wir freuen uns sehr darüber. Damit wird unsere Arbeit, unser Engagement und unsere Entwicklung in den letzten Jahren belohnt und bestätigt. Wir nehmen das als Ansporn, genau da weiter zu machen und uns vielleicht sogar noch zu verbessern“, so Lindemann.

Begrüßt wurden die 180 geladenen Gäste durch Prof. Dr. Volker Scheid, Geschäftsführender Direktor des Sportinstituts der Uni Kassel, und Esther Kalveram, Stadträtin der Stadt Kassel.

■ Paulus-Johannes Mocnik, adh

## Hochschule RheinMain

### Wie viele Teilnehmende nutzen im Semester das Angebot des Hochschulsports?

Rund 18% der 12.000 Hochschulangehörigen (Stand: SoSe 2016)

### Wie viele verschiedene Sportarten und Kurse bietet der Hochschulsport an?

120 Kurse in 50 verschiedenen Sportarten (Stand: WiSe 2016/17)

### Seit wann gibt es den Hochschulsport an der Hochschule RheinMain?

Seit 1985

### Wie viele Übungsleitende gibt es im Hochschulsport RheinMain?

50 plus 25, die in Kooperationen mit Vereinen einen Kurs anbieten

### Wie viele Spitzensportlerinnen und Spitzensportler werden derzeit an der Hochschule RheinMain gefördert?

19



## Deutsch-Chinesischer Fußball-Austausch

Mit Fußball, Kultur und jeder Menge neuer Freundschaften endete der deutsch-chinesische Fußball-Austausch in Hennef. Sechs Tage lang war das Hochschulteam der Beihang University Beijing zu Gast in Deutschland. Im Rahmen der gemeinsamen Maßnahme traf die Studierenden-Auswahl auf die Teams der Sporthochschule Köln sowie auf eine Spielgemeinschaft der Universitäten aus Marburg und Frankfurt.

„Es war in den vergangenen Tagen spannend zu sehen, wie die Studierenden aus China und Deutschland miteinander umgegangen sind. Ob auf oder abseits des Platzes, die Teilnehmenden des gemeinsamen Lehrgangs haben sicherlich einiges über die jeweils andere Kultur gelernt“, zieht adh-Generalsekretär Christoph Fischer ein durchweg positives Fazit zur Maßnahme. Neben einem Empfang des Kölner Bürgermeisters Andreas Wolter im historischen Rathaus und einem Workshop der Nationalen Anti-Doping

Agentur (NADA) zur Doping-Prävention standen auch Freundschaftsspiele und gemeinsame Trainingseinheiten auf dem Programm.

Zum Auftakt traf das Fußballteam der Sporthochschule Köln auf die Mannschaft aus Fernost. Eine überlegen geführte Partie gewannen die Rheinländer am Ende verdient mit 5:1. Bereits nach acht Minuten gelang Janek Wrede nach einem Freistoß die Führung. Der lange Ball an den zweiten Pfosten wurde per Kopf in die Mitte abgelegt, wo Wrede mit einem wuchtigen Kopfball das 1:0 markierte. Keine Viertelstunde später erhöhte Ludwig Lippold mit einem sehenswerten Schlänger vom rechten Strafraum-Eck auf 2:0 (21.). Auch wenn die chinesischen Gäste in der Folge mutiger wurden, behielten die Domstädter die Oberhand und sorgte mit dem 3:0 bereits nach 50 Minuten für die Vorentscheidung. Dem Treffer von Sinisa Veselinovic ließen Kris Fillinger das 4:0 (70.) und Leon Binder das 5:0 (78.) folgen.

Eine Unkonzentriertheit in der deutschen Abwehr nutzte Xinyu Tao schließlich zum Ehrentreffer (81.).

Auch die zweite Partie am Mittwoch gegen die Spielgemeinschaft der Universitäten aus Frankfurt und Marburg geizte nicht mit Toren. Mit einem Doppelschlag in der achten und neunten Spielminute durch Alexander Scharm – per Freistoß – und Kevin Weilmünster – nach einem Konter – schienen die hessischen Fußballer früh auf der Siegerstraße. Unterstützt wurde der Eindruck durch das erneute Kontertor durch Kevin Weilmünster (13.) zum 3:0. Mit dem beruhigenden Dreitore-Vorsprung ging es für die Hessen-Kombi in die Kabine. Wer Peking jedoch abgeschrieben hatte, wurde eines Besseren belehrt. Die Mannschaft aus der chinesischen Hauptstadt verkürzte durch Zhenlong Wang und Min Wang innerhalb kürzester Zeit. Nachdem Rui Li mit einem Flachschiß aus 15 Metern auch noch der Ausgleich nach zehn Minuten in der zweiten Halbzeit gelang, waren nun die Gäste spielbestimmend. Vom Ausgleich erholt,



Der Kölner Bürgermeister Andreas Wolter (links unten) empfing die deutsch-chinesische Delegation im historischen Rathaus.

konzentrierte sich Frankfurt/Marburg auf seine gefährlichen Konter – eine Taktik, die durch das 4:3 (85.) durch Weilmünster aufzugehen schien. Mit dem Schlusspfiff gelang dann jedoch Fengyuan Guo per Kopf das 4:4.

Im dritten Spiel der chinesischen Gäste gelang der Pekinger Uni-Mannschaft mit einem 0:0 gegen den Bezirksligisten SSV Bornheim das zweite Unentschieden binnen eines Tages. Das Spiel wurde zu Beginn von den

Chinesen dominiert, wobei ihnen trotz einiger guter Torchancen kein Treffer gelang. Im Laufe des Spiels kam Bornheim immer besser in die Partie, blieb allerdings am Ende auch ohne Torerfolg. So gab es für das chinesische Team, bei dem deutliche spielerische Fortschritte zu sehen waren, bei einem starken Remis. Als Ehrengäste waren Alfred Vianden, Präsident des Fußball-Verbands Mittelrhein (FVM), Markus Müller, Vorsitzender des FVM-Verbandsausschusses, sowie Claus Boeing,

Vorsitzender des SSV Bornheims, vor Ort. Durchgeführt wurde die Maßnahme im Zuge des deutsch-chinesischen Austauschjahrs 2016 und des International Day of University Sports. Im Dezember geht es dann für Studierende der Sporthochschule Köln sowie der Unis aus Marburg und Frankfurt zum Gegenbesuch nach Südchina.

- Paulus-Johannes Mocnik, adh-Öffentlichkeitsreferent



## „Ein außergewöhnlich schöner Teil meines Lebens“

**31 Monate stand Felix Arnold als Vorstandsvorsitzender an der Spitze des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands. Der Göttinger war der erste Student seit über 50 Jahren der den Verband führte. Im Magazin „hochschulsport“ blickt Arnold zurück auf seine Amtszeit.**

Mit dem Beginn meiner Arbeit im adh-Vorstand 2011 begann sich eine Welt für mich zu entfalten, die bis dahin in meinem Leben keine Rolle gespielt hatte. Umso überraschender war die Geschwindigkeit, mit der ich neue Erfahrungen machen durfte und neue Facetten der Sportwelt kennenlernen konnte. Eher zufällig erschien es mir, dass ich sehr früh eine zentrale Rolle im Strukturentwicklungsprozess übernehmen sollte und mit einer gehörigen Portion Zweifel an der Entscheidung, mich als Sprecher der Koordinierungsgruppe in die neuen und immer komplexeren Aufgaben zu stürzen. Dass ich das tat, stand dabei auch

irgendwie doch nie zur Debatte – zumindest für mich selbst – und ich tat es gerne. Zum ersten Mal rebellierte mein Verstand allerdings, nachdem ein Telefonat mit dem damaligen adh-Vorstandsvorsitzenden Nico Sperle dazu führte, dass ich eine Entscheidung treffen sollte, ob ich seine Nachfolge im Vorstand als Vorsitzender antreten wolle. Nach einiger Verwirrung, intensiven Auseinandersetzungen mit meinen Eltern und vielen Gesprächen stand meine Entscheidung fest. Mutig, voller Tatendrang und mit einem Schuss jugendlicher Naivität das Ausmaß dieses Amtes betreffend, stellte ich mich der Herausforderung als erster Student seit einem halben Jahrhundert die Geschicke des Verbandes als oberster Funktionär mit zu gestalten.

Was folgte waren zweieinhalb Jahre, die so intensiv waren und mein Leben so nachhaltig geprägt haben, dass diese Seiten nicht ausreichen, dies angemessen darzustellen.

Natürlich ist die Frage nach persönlichen Höhepunkten die populärste und erscheint die natürlichste. Sicherlich ist der Einmarsch mit der Deutschen Delegation bei der Sommer-Universiade in Gwangju eines der bildgewaltigsten und emotionalsten Erlebnisse, die ich machen durfte. Doch wesentlich wichtiger in meiner Erinnerung sind die schier zahllosen Begegnungen mit verschiedensten Menschen in meiner Zeit als Vorsitzender. So unterscheiden sich die internationalen Begegnungen zwar in ihrer Charakteristik stark von jenen, die auf heimischen Boden stattgefunden haben, bilden jedoch gemeinsam das wunderbare Erinnerungsfundament der Vorsitzzeit. Besonders prägend war der Empfang des FISU-Executive Boards im Rahmen der Winter-Universiade 2013 in Trentino. Ich war gerade wenige Wochen im Amt und wurde sofort von der internationalen Hochschulsportprominenz begrüßt und sogar mit Namen angesprochen. Nie wäre mir in den Sinn gekommen, dass mich Menschen, mit denen ich noch

nie persönlichen Kontakt hatte, kennen könnten. Allerdings lieferte dies wichtige Erkenntnisse über die Rolle des adh im internationalen Kontext und den Umgang mit den dort aktiven Funktionsträgerinnen und Funktionsträgern. Ist im internationalen Geschäft sehr wichtig oder gar entscheidend, dass die Menschen einen persönlichen Bezug zu Dir haben, so ist im deutschen Sportfunktionärswesen die inhaltliche Ebene häufig deutlich entscheidender. Natürlich ist es auch hier von deutlichem Vorteil, wenn die Menschen Dich als Person mögen, es hindert aber nicht inhaltliche Kooperationen anzustreben, sollte das nicht der Fall sein.

Neben den ganzen Strukturen, Namen und strategischen Fragestellungen im organisierten Sport musste ich vor allem lernen gezielt Small-Talk zu halten. Denn, und das war deutlich spürbar, die Wahrnehmung des adh in unserem unmittelbaren Umfeld war verbesserungswürdig. Jedenfalls, wenn die Ziele des Vorstands umgesetzt werden sollten. Auch wenn dies eine spannende Lernerfahrung war, bedeutend wichtiger in meinem Lernprozess empfand ich, der Erwartungshaltung an die Rolle eines Vorstandsvorsitzenden gerecht zu werden. Ich habe damals den adh kennengelernt als sehr kollegiale und gestaltungsfreudige Organisation. Doch im Laufe meiner Amtszeit und im Verlauf des Strukturentwicklungsprozesses verstärkte sich immer mehr das Gefühl, dass es notwendig ist, eine Richtung vorzugeben. Egal wie basisdemokratisch und offen Prozesse gerne gefordert werden, bedarf es dieser, um eine Diskussionsgrundlage zu schaffen. An dieser Stelle macht sich der erste zentrale Widerspruch des adh aus meiner Sicht deutlich. Persönlich bin ich davon überzeugt, dass Basisdemokratie in einer solchen Organisation nicht funktionieren kann. Die engagierte Masse der beteiligten Menschen ist eine politische Wucht und kann unglaubliche Energien freisetzen und Veränderungen jeglicher Form ansto-



Gute Stimmung bei der Sommer-Universiade 2015

ßen. Sie frei die Richtung wählen zu lassen führt zu kreativem Chaos und wenig verwertbaren Ergebnissen. Die Machtposition, die der Vorstand insbesondere unter diesem Aspekt einnimmt und naturgemäß auszufüllen versucht, trifft häufig genug jedoch auf Widerstand und Ablehnung, ohne ernsthafte Alternativen zu nennen. Das wurde anhand wichtiger und schwieriger Entscheidungen deutlich. Wenn beispielsweise eine Personalentscheidung zu treffen ist, dann ist der Vorstand dafür mit einem Mandat ausgestattet, diese Entscheidung zu treffen. Sollte die Mitgliedschaft das Gefühl haben mitentscheiden zu wollen und alle relevanten Informationen erhalten zu müssen, so müsste die Satzung für eben solche Basisentscheidungen verändert werden.

Der zweite Widerspruch steckt noch tiefer in der Kultur des adh und kommt nur durch starke Veränderungen und oder Konflikte zum Vorschein. Eine der ersten Erkenntnisse, die gestandene adh-Persönlichkeiten mir vermitteln wollten, war, dass der adh eine völlig andere und eigene Organisation ist, insbesondere im Vergleich mit anderen

Sportverbänden. Zugegebenermaßen ist die familiäre Atmosphäre und die Abwesenheit eigener Athletinnen und Athleten, die Medaillen und Platzierungen erreichen müssen, eine besonders angenehme und bietet Entwicklungsraum für junge Menschen und Hochschulsport-Neulinge gleichermaßen.

Als einer der zentralsten Aspekte einer Organisation ist Macht zu betrachten. Wie ist die Machtstruktur und deren Balance? Und wie nutzen die Funktionsträgerinnen und -träger sie für politische Anliegen? Durch zahlreiche Erfahrungen und Einblicke in andere Organisationen kann ich konstatieren, dass Macht im adh genauso funktioniert wie in allen anderen Sportorganisationen auch. Die Literatur gibt Anlass, davon auszugehen, dass die Bereiche der Wirtschaft und Politik ebenfalls mit dazuzählen sind. Insbesondere die Fähigkeit der Auseinandersetzung mit Macht und damit einhergehenden Konflikten stellte sich mir deutlich konträr in der Realität als der stets proklamierten Kultur dar. Besonders während der größten und schwersten Herausforderungen meiner

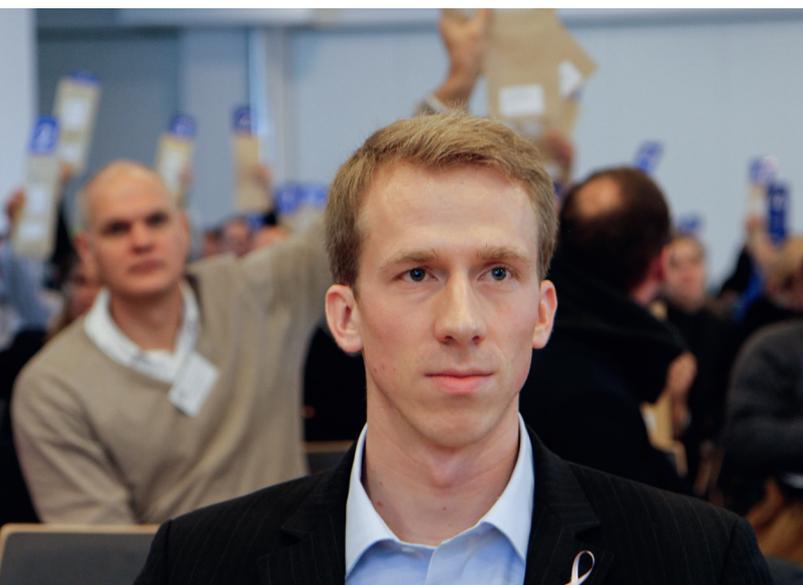
Amtszeit rund um die Trennung vom damaligen Generalsekretär, dem inhaltlichen Abschluss des Strukturprozesses und der Nachbesetzung der Generalsekretärs-Position war diese Schiefelage spürbar. Dabei störte mich weniger, dass meine Rolle davon betroffen war, sondern dass Potentiale im Strukturprozess dadurch nicht zu Entfaltung kommen konnten. Die Frage nach der zukünftigen Ausrichtung des adh, in der Frage der Verantwortung des Ehrenamts und des Hauptamts, wurde die Diskussion um die Rolle des Generalsekretärs schnell zum Tabuthema. Jedoch gibt es keine wichtigere Stellschraube im gesamten Strukturgeflecht, die politische Prozesse und Effektivität des Verbandsgeschehens und der Gremienarbeit maßgeblich beeinflusst. Das aus meiner Sicht verschenkte Potenzial dieser Diskussionen steht dabei sinnbildlich für den beschriebenen Konflikt. Will der adh in Zukunft ein innovativer und schlagkräftiger Verband bleiben, so muss das Hauptamt mehr Verantwortung tragen und mit weitreichenderen Handlungs- und Entscheidungskompetenzen ausgestattet sein. Dies würde die politische Handlungsfähigkeit deutlich erhöhen und ganz nebenbei das

Ehrenamt deutlich entlasten und Freiräume für strategische Diskussionen und politische Programmatik im ehrenamtlichen Führungsgremium schaffen.

Natürlich habe ich eine sehr eigene Perspektive und dazu den Verband unter Umständen kennengelernt, die glücklicherweise nicht alltäglich sind. War denn die Zeit als Vorsitzender schlecht? Hat der abgetretene Vorstandsvorsitzende so ein negatives Bild vom adh? Nein! Entschieden Nein und ganz im Gegenteil! Selbst diese genannten Erkenntnisse sind mir in keinsten Weise negativ in Erinnerung. Natürlich habe ich ganz persönliche Enttäuschungen und schwierige Momente erlebt, aber ich bereue keinen einzigen davon. Ich bereue es nicht, dass ich zweieinhalb Jahre meines Lebens durch die Bundesrepublik und die Welt gereist bin, um Sportpolitik für den deutschen Hochschulsport zu machen. Egal wie schön das Reisen als Beiwerk sein mag, eine jede Person, die pro Jahr 130 Tage unterwegs ist, kann bezeugen, dass das ganz harte Arbeit ist. Jedes Hotel – und sei es noch so schön – ist irgendwann gleich, jeder Konferenzraum sieht ähnlich aus und abends im Hotel fällt auf, wie einsam die Rolle des Vorstandsvor-

sitzenden häufig ist. Doch die Entschädigung ist grandios! Sich mit Herzblut für den Hochschulsport zu engagieren ist jeden Tag aufs Neue ein Geschenk gewesen. Ich habe schier unglaubliche und unzählbare Lerngelegenheiten gehabt und versucht für den adh und mich stets das Maximum rauszuholen und mitzunehmen. Und dafür habe ich gerne einen Teil meiner akademischen Ausbildung hergegeben und spürbare Einschnitte in meinem Privatleben akzeptiert, denn eine solche Chance gibt es nur einmal und ich bin froh, dass ich von November 2013 bis Mai 2016 meinen Teil zum Gesamtwerk Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband beitragen durfte. Ich danke allen Personen, die einen Teil dieses Weges mit mir gegangen sind. Insbesondere danke ich denen, die mir Kritik mitgegeben haben. Das schätze ich als großes Geschenk, denn an Kritik wächst es sich am besten und ich bin von Herzen gerne beim adh gewachsen. Ich werde diese Zeit, diese Organisation und diese Menschen immer als außergewöhnlich schönen Teil meines Lebens in Erinnerung halten!

■ Felix Arnold,  
ehemaliger adh-Vorstandsvorsitzender



Von der VV in Bochum (links) bis zur Perspektivtagung (rechts) in Bad Nauheim – Felix Arnold war zweieinhalb Jahre adh-Vorstandsvorsitzender.

# TOP-MODEL

Opel ADAM 3trg 1.4 l, 64 kW (87 PS)



für mtl. **219€\***

inklusive  
GANZJAHRES-  
REIFEN

## DEINE KOMPLETTRATE



**MONATLICHE KOMPLETTRATE**  
Inklusive Versicherung und Steuern.



**WIR FÜR DICH**  
Persönliche Betreuung, schnelle Bearbeitung.



**KEINE KAPITALBINDUNG**  
Anzahlung und Schlussrate entfallen.



**12-MONATSVERTRÄGE**  
Hohe Planungssicherheit. Mit Verlängerungsoption.



**GEZ**  
Inklusive Rundfunkgebühren.



**JÄHRLICHER NEUWAGEN**  
Zahlreiche Modelle verschiedener Hersteller.

## INFOS UND BERATUNG:

ASS Athletic Sport Sponsoring GmbH | Tel.: 0234 95128-40 | [www.ass-team.net](http://www.ass-team.net)

\*Preis inkl. Überführungs- und Zulassungskosten, Kfz-Steuer, Kfz-Versicherung mit Selbstbehalt, Rundfunkgebühren, gesetzl. MwSt. Anzahlung und Schlussrate fallen nicht an. 10.000 km bis 30.000 km Jahresfreilaufleistung je nach Hersteller und Modell (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich). Stand: 23.11.2016. Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer. Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen.

Verbundkauf-Partner



allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



# Bundesweite Fachkompetenz zur Sporthallenausstattung

Sport-Thieme bietet seit vielen Jahren die Objektbetreuung an. 2011 gab es eine Umstrukturierung im Objektgeschäft, die den Abwicklungsprozess für Kunden transparenter macht. Ob eine neu auszustattende Kletterhalle, ein geplanter Fitness- beziehungsweise Bewegungsraum oder eine Sporthalle - Sport-Thieme bietet mit losen und transportablen Sport- und Großgeräten den Hochschulen immer die passende Ausstattung.

## Ein Rundum-Service

Durch vier Außendienststellen in Berlin, Nürnberg, Düsseldorf und Leipzig wird flexibel und schnell eine Vor-Ort-Beratung ermöglicht. Durch Objektmanager als individuelle Ansprechpartner ist eine Transparenz während des kompletten Auftrages für den Kunden sichergestellt. Die Objektmanager sind die Schnittstelle zwischen dem Kunden und der Logistik, dem Einkauf, den Monteuren und dem Architekten. Somit gibt es einen ständigen Austausch über den aktuellen Status der Objektausstattung, der vieles vereinfacht.

## Wie der Prozess abläuft

Alles beginnt mit der Anfrage einer Objektausstattung der Hochschule bei Sport-Thieme. Daraufhin kommt ein Objektberater zu einer Vor-Ort-Beratung, um sich ein eigenes Bild des Objektes zu machen und den

# SPORT-THIEME®



Kunden fachmännisch über Ausstattungsmöglichkeiten zu beraten. Nach Angebot und Auftragserteilung wird die Ware zum gewünschten Lieferzeitraum bereitgestellt. Am konkreten Liefertermin kümmern sich Spedition und Monteur um das Abladen und den Aufbau beziehungsweise die Montage der Sportgeräte.

Dabei ist den Objektmanagern kein Weg zu weit, wie Beispiele von Fitnessstudio-Einrichtungen auf Sylt und Langeoog zeigen.

„Bei der Überfahrt der Sportgeräte nach Langeoog waren wir zuerst auf die Fähre angewiesen. Auf Langeoog selbst gibt es dann ein erlaubtes Transportunternehmen, auf welches wir zurückgreifen mussten, um die Sportgeräte an unseren Kunden zu liefern. Letztendlich lief logistisch alles einwandfrei und der Fitnessraum konnte ohne Probleme fertig an den Kunden übergeben werden“, berichtet Objektmanager Fabian Lenkeit.

Für Fragen stehen den adh-Mitgliedshochschulen bei Sport-Thieme mit Bärbel Donhof und Mona-Maria Cipolla zwei persönliche Ansprechpartnerinnen zur Verfügung.

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

Mona-Maria Cipolla  
Telefon: 05357-181-523  
E-Mail: cipolla@sport-thieme.de

■ Clemens Weingärtner,  
adh-Geschäftsstelle

## Veranstaltung zu Bewegungsparcours, Outdoor-Fitness und Calisthenics an Hochschulen

Die Veranstaltung „Bewegungsparcours, Outdoor-Fitness und Calisthenics“ stand unter der Fragestellung, ob ein Mehrwert für die Hochschulen zu erzielen sei. Nach den interessantesten Ausführungen der Beteiligten sowie angeregten Diskussionen lässt sich dies bejahen. Das positive Feedback von Teilnehmenden und Ausrichtern unterstreicht den Erfolg der Veranstaltung.

Die Hochschulsport Marketing GmbH (HSM) richtete gemeinsam mit dem adh-Verbundkauf-Partner playparc die Informationsveranstaltung im Ahorn-Sportpark aus. Zunächst begrüßten die Ausrichter die mehr als 20 Teilnehmenden. Dirk Kilian (Vorstand Bildung) war als adh-Verbandsvertretung nach Ostwestfalen gereist. Den ersten inhaltlichen Schwerpunkt präsentierten die Referenten von playparc: Geschäftsführer Steffen Strasser und Diplom-Sportwissenschaftler Oliver Seitz referierten zu den Ursprüngen der Outdoor-Fitnessanlagen, welche in die Zeit der „Trimm-Dich-Bewegung“ aus den Siebzigerjahren zurück reichen. Im Anschluss stellten sie ihr Unternehmen sowie ihre Produktgruppe 4FCIRCLE® vor und gaben den Zuhörenden erste theoretische Einblicke. Dabei präsentierten sie innovative Konzepte zur Integration von Bewegungsparcours auf und rund um den Campus. Praxisnahe Erfahrungsberichte teilten anschließend die Hochschulsporteinrichtungen der Uni Kaiserslautern sowie der Uni des Saarlandes den Teilnehmenden mit. Ralf Pahlmeier, Geschäftsführer des Ahorn-Sportparks, referierte vor der Mittagspause über Outdoor-Fitness in dem

Paderborner Sport- und Freizeitzentrum. Dabei berichtete er, dass etwa 500.000 Sportlerinnen und Sportler den Ahorn-Sportpark nutzen.

Dann begann der praktische Teil der Veranstaltung: Unter der Leitung von playparc begaben sich die Teilnehmenden in den Ahorn-Sportpark, um sich dem Thema Calisthenics zu widmen. Diese Form des körperlichen Trainings beinhaltet einfache, oft rhythmische Bewegungsabläufe. Die Teilnehmenden begutachteten den Bewegungsparcours mit seinen Geräten und testeten diese aus. Anschließend berichteten die Referenten von playparc über die Planung und Umsetzung einer Outdoor-Fitness-Anlage – zum Beispiel sollte die Auswahl der Geräte auf die gewünschte Zielgruppe abgestimmt sein. Durch entsprechende Anlagen können die Hochschulsporteinrichtungen einen weiteren Beitrag zur bewegungsorientierten Gesundheitsförderung an ihren Hochschulen leisten. Zum Abschluss fand ein Austausch zwischen den Teilnehmenden und den Ausrichtern statt, in dem gemeinsam ein positives Fazit gezogen wurde und die letzten offenen Fragen beantwortet werden konnten.

Steffen Strasser zeigte sich begeistert von der Veranstaltung: „Das war ein spannender Tag im Ahorn-Sportpark in Paderborn! Die Mischung aus der Präsentation von drei Best-Practice-Fällen, geübter Praxis an einem Bewegungsparcours und der Vorstellung von laufenden Planungen hat zu vielen Fragen und anregenden Diskussionen bei den Teilnehmenden geführt. Als gemeinsamer Veranstalter mit der HSM und dem Ahorn-Sportpark hoffen wir darauf, diese Fragen beantwortet und guten Input für die Teilnehmenden geboten zu haben.“

Dirk Kilian blickte ebenfalls positiv auf einen gelungenen Tag zurück: „Die Veranstaltung zeigt, dass die Verbundkauf-Partnerschaft zwischen adh und playparc Vorteile für alle Seiten bringt. Durch die praxisnahen Beispiele konnten die Teilnehmenden einen guten Überblick zu den Themen Bewegungsparcours, Outdoor-Fitness und Calisthenics gewinnen.“

**4FCIRCLE®**  
So funktioniert {Bewegung}





## Körperliche Aktivität und Reduktion von Sitzzeiten im Alltag

**Wer viel sitzt, wird krank und unbeweglich. Was dagegen hilft? – Viel Bewegung vor allem in der Freizeit. Über Sitzgewohnheiten und ihre Auswirkungen schreiben die Autoren Sabina Ulbricht, Franziska Weymar, Antje Ullrich, Lisa Voigt und Ulrich John.**

Bewegungsmangel begünstigt die Entstehung von Diabetes, Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen. Regelmäßige körperliche Aktivität hingegen leistet einen wichtigen Beitrag zum Erhalt sowie zur Wiederherstellung von Gesundheit. Dabei sind es insbesondere Aktivitäten in der Freizeit, die sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken. So reduziert sich das Herz-Kreislauf-Mortalitätsrisiko bereits um 14%, wenn pro Tag moderate körperliche Aktivität im Umfang von 15 Minuten ausgeübt wird. Moderate körperliche Aktivität ist mit einem leichten Anstieg der Herz- oder Atemfrequenz verbunden und wird beispielsweise durch zügiges Fahrradfahren, zügiges Spaziergehen oder Treppensteigen erreicht. Um das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung in den späteren Lebensphasen oder auch Mortalität

zu verringern, ist regelmäßige körperliche Aktivität im jungen Erwachsenenalter (18 - 29 Jahre) von besonderer Bedeutung.

### Sitzgewohnheiten

In Deutschland sind es vor allem junge Erwachsene, die sechs Stunden am Tag und länger sitzend verbringen. Dies betrifft einen Anteil von 48,6% der Männer und 41,2% der Frauen. Eine Vielzahl von Studien belegt den Zusammenhang zwischen im Sitzen verbrachter Zeit und Morbidität sowie Mortalität. Einer aktuellen Studie zufolge sind drei Stunden Fernsehen pro Tag mit einem erhöhten Mortalitätsrisiko assoziiert und zwar weitgehend unabhängig davon wie körperlich aktiv die Person in ihrem Alltag ist. Dabei kann der negative Effekt des Sitzens vor dem Fernseher ausgeglichen werden, wenn täglich moderate körperliche Aktivität im Umfang von mindestens 60 Minuten geleistet wird.

### Junge Erwachsene und körperliche Aktivität in Deutschland

Junge Erwachsene sind mit einem Anteil von 18,4% bei Frauen und 41,3% bei Männern mindestens 2,5 Stunden

pro Woche körperlich so aktiv, dass Sie ins Schwitzen oder außer Atem geraten. Keinen Sport zu treiben geben 25,7% der Frauen und 17,6% der Männer in dieser Altersgruppe an. Mit zunehmendem Alter steigt der Anteil sportlich Inaktiver und erreicht im Alter zwischen 40 und 49 Jahren einen Anteil von 33,3% bei Frauen bzw. 36,6% bei Männern. Diese Zahlen sprechen für Maßnahmen, die geeignet sind, junge Erwachsene für mehr Bewegung zu motivieren und dies mit einem möglichst nachhaltigen Effekt.

### Standardisierte Kurzinterventionen

Von 2015 bis 2016 wurde im Rahmen des Projekts „In Bewegung kommen – in Bewegung bleiben“ (IBEKO) die Machbarkeit einer Kurzintervention mit dem Ziel, körperliche Aktivität in der Freizeit zu steigern und im Sitzen verbrachte Zeit zu verringern (N = 177, Alter: 42 - 65 Jahre), überprüft. Die Kurzintervention beinhaltet eine individualisierte Rückmeldung zu körperlicher Aktivität und Sitzgewohnheiten auf Basis von zuvor erhobenen Daten der Teilnehmenden über beide Verhaltensbereiche. Insbesondere bei Perso-

	Stimme überhaupt nicht zu	← →			Stimme sehr zu
Beratungsbriefe waren hilfreich und motivierend.	5 %	11 %	26 %	40 %	18 %
Informationen in den Briefen waren auf meine Situation abgestimmt.	9 %	11 %	16 %	29 %	35 %
Informationen in den Briefen waren neu für mich.	20 %	28 %	22 %	22 %	8 %

Einschätzungen der Beratungsbriefe durch die Teilnehmenden (N=55)

nen, die aktuelle Empfehlungen zu körperlicher Aktivität nicht erfüllen, soll eine Auseinandersetzung zu diesen Themen befördert und dabei die Motivation für eine Verhaltensänderung erhöht werden. Bisher liegen keine Empfehlungen der Fachgesellschaften zu Sitzzeiten für das Erwachsenenalter vor. Für die Rückmeldungen werden die Angaben der Teilnehmenden zu ihren Sitzgewohnheiten daher auf den bislang konsentierten Vorschlag, so wenig Zeit wie möglich mit sitzenden Aktivitäten in der Freizeit zu verbringen, aufgebaut. Abbildung 1 zeigt einen Ausschnitt

aus einer der automatisch erzeugten Rückmeldungen, die den Teilnehmern jeweils als Brief zugeschickt wurden.

Befragt nach ihrer Meinung zu den Beratungsbriefen, anhand einer 5-stufigen Skala, stimmten 58,0% in hohem Maße zu, dass die Beratungsbriefe hilfreich und motivierend waren. Ein Anteil von 64,0% empfand die Informationen in den Briefen auf die persönliche Situation abgestimmt. Demgegenüber lag der Anteil der Teilnehmenden, die die dargebotenen Informationen als neu

für sich einschätzten, auf den beiden höchsten Ausprägungen der Skala bei 30,0%.

Die Frage nach der Wirksamkeit dieser Kurzintervention hinsichtlich einer Steigerung der körperlichen Aktivität und Reduktion von Sitzzeiten in der Freizeit wird ab Januar 2017 in einer randomisierten Kontrollgruppenstudie untersucht.

▪ Dr. Sabina Ulbricht, Franziska Weymar, Antje Ullrich, Lisa Voigt und Prof. Dr. Ulrich John, Uni Greifswald

## Aschenbach Anlagen Musik- und Lichtanlagen für Fitness und Sport



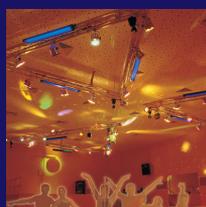
Funkmicrofone



Cardio Theater



Transport. Anlagen



Lichtanlagen



Sound-Systeme



Componenten

**Aschenbach Audio Team**  
GmbH & Co. KG  
Industriestraße 26  
D-24536 Neumünster  
Fon: 0 43 21 - 95 98 00  
Fax: 0 43 21 - 95 98 03  
audio@aschenbach.com  
www.aschenbach.com



## Aufsuchende Gesundheitsförderung im Setting Universität

### Weiterentwicklung und Förderung der Nachhaltigkeit von Bewegungspausen (BP)

„Regelmäßige körperliche Aktivität kann in jedem Alter einen positiven Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden haben, schlussfolgern Krug et al. (2013) im Bundesgesundheitsblatt. Vor dem Hintergrund des gesundheitlichen Nutzens bereits kurzer Unterbrechungen von langanhaltendem Sitzverhalten sowie der Erkenntnis, dass auch gering intensive Aktivitäten mit kurzen Zeitintervallen die Gesundheit günstig beeinflussen können, kommt dem Konzept der Bewegungspause (BP) im Rahmen aufsuchender Gesundheitsförderung eine bedeutsame Rolle zu (Hamilton & Owen, 2012).

Anhand niederschwelliger Kräftigungs-, Beweglichkeits-, Koordinations- und Entspannungsübungen können gesundheitliche Beschwerden, die aus einer sitzenden Lebensweise resultieren, gelindert und Stressempfinden sowie die Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflusst werden (Macedo et al., 2011). Insbesondere bei sitzenden Tätigkeiten sind regelmäßige Aktivitäten wichtig, da langes Sitzen mit

höherer Morbidität sowie vorzeitiger Mortalität assoziiert wird (Ekelund et al., 2016). An deutschen Hochschulen erfreuen sich BP-Konzepte (z.B. Pausenexpress, Aktivpause, Aktive Pause) aufgrund der einfachen Integration in den beruflichen Alltag einer immer größeren Beliebtheit, was steigende Teilnahmezahlen belegen.

Die bestehenden Programme zur Bewegungspause werden meist über zehn Wochen einmal wöchentlich für 10-20 Minuten angeboten und orientieren sich überwiegend an den Kernzielen von Gesundheitssportprogrammen (z.B. Brehm et al., 2006):

1. Stärkung physischer Ressourcen
2. Prävention von Risikofaktoren
3. Stärkung psychosozialer Ressourcen
4. Bewältigung von Beschwerden und Missempfinden
5. Bindung an gesundheitssportliches Verhalten
6. Schaffung und Optimierung unterstützender Settings

Aus unterschiedlichen Evaluationen (z.B. Universität Konstanz 2012; Karlsruher Institut für Technologie, 2016) geht hervor, dass das Konzept der BP die gewünschte Zielgruppe (v.a. inaktive, unfitte Beschäftigte) gut anspricht, die übergeordneten Kernziele erreicht und folglich den Ansprüchen einer gesundheitssportlichen Maßnahme nach Brehm et al. (2006) gerecht werden kann.

Allerdings äußern Teilnehmende vermehrt den Wunsch nach einer häufigeren Aktivierung pro Woche sowie einem durchgängigen Kursangebot auch während der Semesterferien. Ein weiterer kritischer Aspekt in der Organisation ist die Finanzierung durch zeitlich befristete Sondermittel in einigen Bundesländern. Die Subventionierung erlaubt zwar eine besonders niederschwellige Ausgestaltung, gefährdet aber auch gleichzeitig die Beständigkeit des Angebots.

Es gilt daher zu überlegen, wie bestehende Programme auf konzeptioneller und struktureller Ebene modifiziert werden können, um deren Nachhaltigkeit zu fördern. Hierfür sollen zum einen Erkenntnisse aus einer umfassenden Literaturrecherche zu BP am Arbeitsplatz aufgezeigt werden. Zum anderen soll eine qualitative Befragung deutscher Hochschulen Aufschluss über bereits bestehende Nachhaltigkeitskonzepte geben, um die Beschäftigten langfristig bei der eigenen Durchführung von BP zu unterstützen.

## Erkenntnisse der Literaturrecherche zu BP am Arbeitsplatz

Für die Literaturrecherche mit ausgewählten Suchbegriffen wurden folgende Einschlusskriterien festgelegt:

- „Aufsuchender“ Charakter der Studie und Durchführung im Setting Betrieb
- Fokussierung auf die Zielgruppe Mitarbeitende
- Durchführung von Gymnastik- und/oder Fitnessübungen am Arbeitsplatz (nicht: Ergonomie, Wellness, Entspannung, Massage)
- Dauer der Maßnahme von drei bis maximal 20 Minuten pro Einheit
- Zeitraum der Veröffentlichung von 1995 bis Mai 2016

Um Studien zu generieren, wurden ausgewählte internationale Datenbanken (Google Scholar, Pubmed, Web of Science und PsychINFO) nach relevanten Studien durchsucht. Auf diese Weise konnten zehn Studien identifiziert werden. In den analysierten Studien konnten positive Wirkungen aufsuchender Angebote sowohl auf die physische als auch die psychosoziale Gesundheit nachgewiesen werden. Im Bereich der physischen Gesundheit können körperliche Leistungsfähigkeit, Blutdruck, BMI, Gewicht, Schmerzen und Beschwerden positiv beeinflusst werden (z. B. Macedo et al., 2011). Bei der psychosozialen Gesundheit scheinen aktive Pausenprogramme vor allem mit Stimmungssteigerungen, geringerem Stressempfinden, höherem Selbstwertgefühl, besserer Lebensqualität und gesteigerten

sozialen Interaktionen am Arbeitsplatz assoziiert zu sein (zum Beispiel Taylor et al., 2010). Übergreifend wurde in den Studien festgestellt, dass der Erfolg aufsuchender Maßnahmen von der Partizipation der Führungskräfte und dem Bewusstsein für eigenverantwortliches Handeln seitens der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter abhängt. Weiterhin sind die Sensibilisierung der Mitarbeitenden über die Bedeutsamkeit der Maßnahme sowie der Informationsfluss wichtige organisationale Erfolgsfaktoren.

Die Analyse der Studien zeigt auf konzeptioneller Ebene, dass gesundheitsfördernde Wirkungen eher erreicht werden, wenn aufsuchende Maßnahmen regelmäßig stattfinden. Besonders erfolgsversprechend scheinen tägliche Angebote mit einer Dauer von zehn bis 15 Minuten pro Einheit zu sein. Insofern wäre zu überdenken, ob man BP-Programme an Hochschulen im Rahmen von Pilotprojekten auf ein tägliches Angebot ausweitet und evaluiert.

Auf struktureller Ebene liefern die betrachteten Studien den Hinweis, die Dauer von aufsuchenden Maßnahmen zeitlich mindestens auf sechs Monate bzw. idealerweise auf ein dauerhaftes Angebot auszuweiten.

Folglich besteht eine Weiterentwicklungsmöglichkeit darin, die von den meisten Hochschulen praktizierte Dauer (meist zehn bis zwölf Wochen) zu verlängern, um eine stabile Verhaltensänderung bei den Teilnehmenden herbeizuführen. Da die Trainer/-innen jedoch überwiegend Studierende sind, ist es oftmals schwierig, diese auch während der vorlesungsfreien Zeit einzusetzen. Diese Herausforderung könnte durch die Schulung geeigneter Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu BP-Trainer/-innen überwunden werden. Außerdem wird bei temporären Angeboten empfohlen, aktivitätsbezogene Folgekurse mit möglichst geringen Barrieren zu offerieren und diese zeitlich aufeinander abzustim-

men. Denkbar wäre es auch, BP-Konzepte von Kollegen für Kollegen zu entwickeln. Dies erfordert die Erarbeitung eines Anreizsystems, das Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Anleitung der BP in ihrem Kollegenkreis motiviert. Arbeitszeitanrechnung sowie Anerkennung und Unterstützung durch Vorgesetzte sind dabei sicherlich zu berücksichtigende Aspekte.

## Bestandsaufnahme zu BP-Nachhaltigkeitskonzepten

Anknüpfend an die Konklusion der Literaturrecherche wurden im Oktober 2016 qualitative Interviews mit adh-angehörigen Universitäten durchgeführt.

Ziel der explorativen Untersuchung war die Erfassung von

- Programm-Merkmalen verschiedener BP-Konzepte,
- bestehenden Maßnahmen zur Nachhaltigkeitsförderung der BP sowie
- Hindernissen und Barrieren beim Umsetzungsvorhaben.

Hierfür wurden insgesamt 16 Interviews durchgeführt. Die Auswertung bringt hervor, dass knapp 90% der befragten Universitäten aktuell kein durchgängiges BP-Angebot bieten. 70% der Universitäten verfolgen daher langfristig das Ziel, Beschäftigte ergänzend zum bestehenden BP-Programm zur eigenverantwortlichen und selbstständigen Durchführung von BP zu motivieren. Zur Unterstützung dienen aktuell (Mehrfachnennung):

- Übungshandouts und Poster (27%)
- Übungsmanuale (20%)
- Video-Tutorials, Einsatz neuer Kleingeräte (je 13%)
- Online-Kurse, Aufsteller oder Kalender mit Übungen und Tipps für den Alltag, Faltblätter, Bewegungswürfel, Übungskärtchen, Sonderkursangebote in den Semesterferien (je 7%)

Des Weiteren erlauben 60% der inkludierten Hochschulen die Teilnahme an BP während der Arbeitszeit und etwa 70% erlassen den Teilnehmenden die Kursgebühren. Zentrale



Erkenntnis ist zudem, dass alle Befragten ein standardisiertes Konzept zur Ausbildung der Beschäftigten zum BP-Multiplikator begrüßen würden, um BP bspw. in den Semesterferien unabhängig einer externen Anleitung durchführen zu können. Elf Prozent der berücksichtigten Universitäten nutzen bereits eigene Multiplikatoren-Konzeptionen, 89% werden aus verschiedenen Gründen daran gehindert. Auf organisatorischer Ebene stellen insbesondere fehlende finanzielle (37,5%) und/oder personelle Ressourcen (19%) Barrieren dar, von Teilnehmerseite aus hindern u.a. fehlende Bereitschaft oder Scham der Beschäftigten (44%) die Umsetzung.

## Ausblick

Zusammenfassend betrachtet besteht noch großer Forschungsbedarf zu konzeptionellen und strukturellen Aspekten aufsuchender Maßnahmen sowie zu deren gesundheitsbezogenen Wirkungen. So fehlen

längsschnittliche Untersuchungen, welche auf die eigenständige Durchführung der BP außerhalb der festen Kurszeiten abzielt. Würden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beispielsweise einmal pro Woche für 15 Minuten angeleitet und darüber hinaus einmal pro Woche selbstständig die Übungen durchführen, könnte der Effekt bereits vergrößert und der organisatorische Aufwand minimiert werden.

Der geschilderte Forschungsstand spiegelt sich in den Bestrebungen der Organisatoren sowie den Wünschen der Teilnehmenden wider: Verantwortliche der Hochschulen intendieren eine nachhaltige Gestaltung der BP – Beschäftigte sprechen das Bedürfnis nach Unterstützung zu mehr Bewegung am Arbeitsplatz aus. Diese Ausgangslage bedarf langfristig eines Konzepts, welches die finanzielle und personelle Knappheit der Hochschulressourcen berücksichtigt und

gleichzeitig die Beschäftigten darin unterstützt, ihr Bewegungsverhalten am Arbeitsplatz zu erhöhen und zu festigen. Daher sollte zukünftig der Fokus darauf liegen, wie das gelernte Bewegungsverhalten eigenständig umgesetzt und aufrechterhalten werden kann.

Wichtig bei der Konzipierung und Implementierung solcher Maßnahmen ist, dass man die Beschäftigten in diesen Prozess involviert, um deren Interessen und Bedürfnisse bestmöglich zu berücksichtigen. Auf diese Weise kann eine hohe Partizipation und damit auch ein großer Erfolg in der Nachhaltigkeit der betrieblichen Gesundheitsförderung erreicht werden.

- Stefanie Schüler-Hammer,  
Anne-Kristin Hientzsch,  
Alexander Woll (alle KIT Karlsruhe),  
Filip Mess (TU München)



**SPORT-THIEME®**

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

*Wir sind Ihr Team!*

SPORT-THIEME®

*Wir sind Ihr Team!*

– und Fabian, Kunden-Berater und Objektmanager, ist ein Teil davon.

1016706

## Ihr Partner für Objektbetreuung!

Für Fragen stehen den adh-Mitgliedshochschulen zwei persönliche Ansprechpartnerinnen zur Verfügung.

**Bärbel Donhof**

Telefon: 05357 181-522

E-Mail: donhof@sport-thieme.de

**Mona-Maria Cipolla**

Telefon: 05357 181-523

E-Mail: cipolla@sport-thieme.de



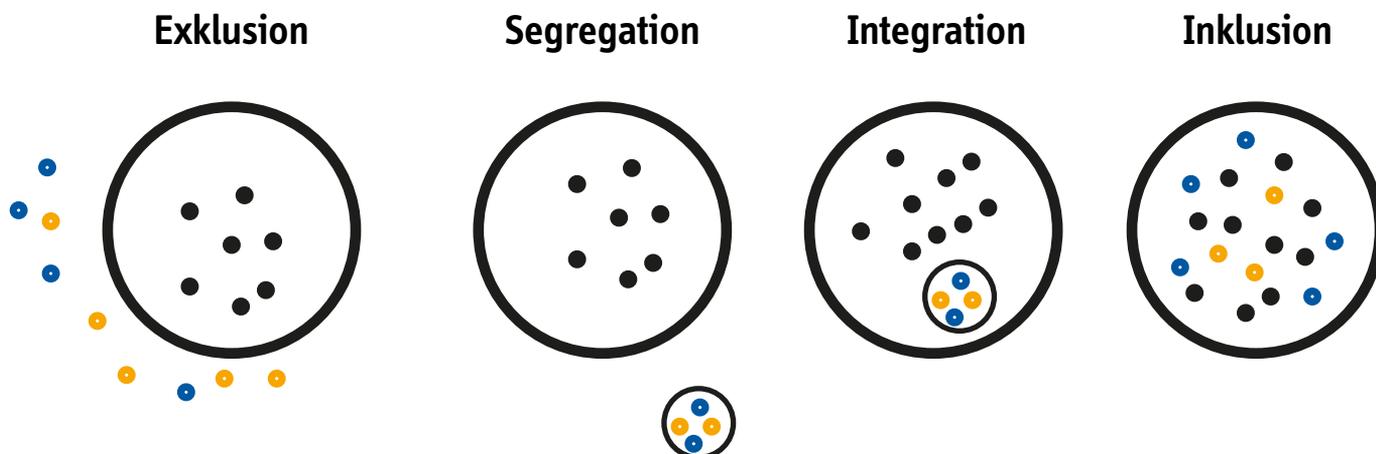
*Wir sind Ihr Team!*

Partner des Allgemeinen Deutschen  
Hochschulsportverbandes

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

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband





## Inklusion im Hochschulsport

Den Begriff „Inklusion“ hat sicherlich jeder schon häufig gehört, er wird – unberechtigterweise – auch synonym für Integration gewählt. Er steht dafür, dass Menschen eine Gesellschaft bilden und die Vielfalt aller Individuen anerkannt wird. Das Individuum muss sich nicht in die Gesellschaft einfügen, sondern die Gegebenheiten (Kontexte, Rahmenbedingungen) sollen so variabel gestaltet sein, dass sie jeder Person Teilhabe ermöglichen. Wenn man über Inklusion von Menschen mit Einschränkungen spricht, so meint man die uneingeschränkte Partizipation am Gesellschaftssystem dieser Personengruppe und damit auch die Teilhabe am gesellschaftlichen Teilsystem Sport.

Die Salamanca-Erklärung der UNESCO betonte im Jahre 1994 den Rechtsanspruch des Individuums auf hochwertige Bildung und empfahl gleichzeitig eine Strategie für inklusive Bildung. Die Übersetzerin des Textes wählte für den angloamerikanischen Begriff „inclusion“ fälschlicherweise das deutsche Wort „Integration“. Über zehn Jahre später erfolgte dann die Klarstellung der offiziellen deutschen Übersetzung „Inklusion“. Fachlich beschreiben beide Begriffe zwei völlig unterschiedliche sozialpolitische Herangehensweisen. Inklusion, wie oben beschrie-

ben, steht für Systemflexibilität. Integration ist eine Theorie des Vorhandenseins mehrerer Gruppen. Sie beschreibt differenzierte Kollektive und nimmt die Einzelperson und deren Anpassung in das Mehrheitssystem in die Pflicht. Als gesetzliche Grundlage und Ausgangspunkt der Inklusionsdebatte wird oft die Ratifizierung der Behindertenrechtskonvention (BRK) der Bundesrepublik im Jahre 2009 genannt. Diese regelt in 50 Artikeln – gesetzlich bindend – das Recht von Menschen mit Behinderungen, uneingeschränkt und gleichberechtigt am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

### Sport und Hochschulsport

Das Thema „Inklusion“ ist hochaktuell und aller Orten gesellschaftlich gewollt, wenn gleich auch nicht umgesetzt. Alle Menschen (auch an Hochschulen) haben das Recht auf Sportangebote. Der selbstverwaltete Sport, vertreten durch den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) führt in seinem Positionspapier zur Inklusion auf Seite 2 auf, dass „alle öffentlichen Institutionen und Organisationen durch die UN-Behindertenrechtskonvention zur Inklusion verpflichtet sind“. Einige Sportverbände haben sich diesbezüglich bereits positioniert. Der bundesweite Hochschulsport ist also von diesen gesetzlichen Veränderungen und Aufgaben als

„Sportverband mit besonderen Aufgaben“ nicht ausgenommen und ist durch Artikel 30 der UN-BRK, „Teilhabe am kulturellen Leben sowie an Erholung, Freizeit und Sport“, verpflichtet, gesetzliche Vorgaben umzusetzen. Gesetzlich erfährt der Hochschulsport seine Legitimation primär über das Hochschulrahmengesetz in §2 Absatz 4: „Die Hochschulen wirken an der sozialen Förderung der Studierenden mit (...). Sie tragen dafür Sorge, dass behinderte Studierende in ihrem Studium nicht benachteiligt werden und die Angebote der Hochschule möglichst ohne fremde Hilfe in Anspruch nehmen können. Sie fördern in ihrem Bereich den Sport.“ Die entsprechenden Details liefern die Landeshochschulgesetze. Einige Hochschulsporteinrichtungen nehmen sich der Thematik bereits an, einige – aus mannigfaltigen Gründen – weniger. Das Setting Sport und Hochschule bleibt ein besonderes. So positioniert sich jede Hochschule anders zur Thematik Diversität/Inklusion, was die Auswirkungen und Möglichkeiten auf jeden Hochschulsport individualisiert. An Hochschulen gibt es Beauftragte für Studierende, Mitarbeitende sowie Professorinnen und Professoren mit Einschränkungen und chronischen Erkrankungen, welche für die Verbreitung von Sportangeboten eine große Rolle spielen können. Auch in der

Phase der Immatrikulation gilt es Betroffene „ausfindig“ zu machen. In einigen Hochschulsporteinrichtungen gibt es sogar eine verantwortliche Person für Inklusionssport im Hochschulsportteam. Hier muss man sich die Frage nach Personalressourcen stellen. Funktioniert Inklusion nur mit einem hohen Personalschlüssel?

## Personelle und fachliche Qualifikation

Setzt man die Bereitschaft der Hauptamtlichen, Übungsleitenden und Betroffenen voraus, so ist die Qualifikation im Bereich „Sport, Bewegung, Spiel und Inklusion“ ein essenzieller Faktor auf dem Weg zu mehr Inklusion im Hochschulsport. Zentraler Inhalt ist das Erkennen und Sensibilisieren für die verschiedensten sichtbaren und unsichtbaren Arten von Beeinträchtigungen, Einschränkungen, Behinderungen und chronischen Erkrankungen (orthopädische, innere, sensorische, psychiatrische, neurologische und geistige – selten im Hochschulkontext – durch Vereinsk Kooperationen aber möglich). Überdies gilt es auch die Möglichkeiten im Sport, vor allem im methodisch-didaktischen Bereich, aufzuzei-

gen und weiterzugeben. Wie modifiziere ich Übung A, wenn Person B, mit Einschränkung XY, an meiner Sportgruppe teilnimmt? Dies gilt es auf der einen Seite für die Öffnung von Hochschulsportangeboten und der Schaffung von Wahlmöglichkeiten für Menschen mit Einschränkungen, im Sinne eines kollektiven Sporttreibens, zu beachten. Auf der anderen Seite fordert die BRK auch spezifische Angebote, in welchen Menschen mit ähnlichen Einschränkungen Sport ausüben können. Hier sind wir im Bereich der „klassischen“ Behinderten- und Inklusionssportarten, wie Boccia, Blasrohrschießen, Rollstuhlrugby oder zum Beispiel Goalball, welches die Wahlmöglichkeit zwischen gemeinsamer und spezifischer Sportausübung eröffnet. Diese Wahloptionen betreffen selbstverständlich nicht nur die Sportausübenden sondern gelten auch für Übungsleitende und Trainerinnen beziehungsweise Trainer. In Schulungen sollten Anbindungsmöglichkeiten an den organisierten Sport unter den speziellen regionalen Bedingungen aufgezeigt werden. Wie könnte zum Beispiel eine Zusammenarbeit mit der Kommune, den Sportkreisen oder Vereinen aussehen?

Auch der kritischen Betrachtung muss angemessen Raum zugestanden werden: wann ist ein (Hochschul-)Sportangebot überhaupt „inklusiv“? Sind bauliche Voraussetzungen entscheidend oder sollten Übungsleiter entsprechend aus- beziehungsweise fortgebildet sein? Ist es möglich die Übungsausführung für jeden im Rahmen seiner Möglichkeiten zu realisieren oder individuell abzustimmen? Widerstrebt eine „Aufarbeitung“ und Kennzeichnung von Sportangeboten nicht dem Anerkennungspunkt der „Vielfalt“ im Inklusionsgedanken? Sind Betroffene überhaupt an solchen Angeboten interessiert? Fühlen sich Hochschulsportverantwortliche und -mitarbeitende für die Umsetzung der UN-BRK verantwortlich? Sollten Wettkämpfe in Behinderten-/und Inklusionssportarten realisiert werden?

Der Aufgabe der Qualifizierung nimmt sich der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband an und entwickelt zusammen mit der Hochschule Fulda und der Freien Universität Berlin, im Rahmen eines ZI:EL+ Projektes das durch die Deutschen Sportjugend gefördert wird, eine Multiplikatorenschulung „Inklusion“. Diese Schulung besitzt Modellcharakter. Es sollen Akteure im Umfeld der Hochschulen und des Hochschulsports für das Thema Inklusion sensibilisiert, Kompetenzen ausgebaut und entwickelt werden. Die Potenziale und Möglichkeiten des Hochschulsports etwas in diesem Bereich zu bewegen und eine Strahlkraft für die Hochschullandschaft und darüber hinaus zu entwickeln, sind vielfältig. Die zwei inhaltlich standardisierten zentralen Bildungsveranstaltungen finden am 6. April und 7. April 2017 in Berlin (Region Nord) und am 11. Mai und 12. Mai 2017 in Fulda (Region Süd) statt.

### Zu den Autoren

Maria Eife und Dr. Jan Ries haben modellhaft, in Kooperation zwischen einem Sportverein und dem Hochschulsport Fulda, eine bundesweit beachtete inklusive Sportgruppe etabliert, lehren für die hessische Sportjugend in der Profilerweiterung „Inklusion – Kinder und Jugendliche“, kooperieren eng mit dem Hessischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband und werden zukünftig für den Landessportbund Hessen bei der Profilerweiterung „Inklusion – Erwachsene“ Konzepte entwickeln und entsprechende ÜL qualifizieren. Frau Eife lehrt zudem zur Thematik „Sport und Inklusion“ an der Hochschule Nordhausen, an Kindergärten, bei Sportlehrerfortbildungen und diversen Landessportbünden und wird perspektivisch das Thema Inklusion im allgemeinen Hochschulsport wissenschaftlich bearbeiten.



## „Eine große Ehre, aus so vielen Top-Athletinnen ausgesucht zu werden.“

Sie gewann Silber bei der Weltmeisterschaft in Rotterdam und Bronze bei der Studierenden-Weltmeisterschaft im polnischen Poznan, nun kam für Katrin Thoma (Uni Frankfurt) mit der Auszeichnung als Hochschulsportlerin des Jahres das nächste Highlight 2016 hinzu.

### Hochschulsportlerin des Jahres 2016 – Was bedeutet die Auszeichnung für Dich?

Über diese Auszeichnung habe ich mich unglaublich gefreut. Zunächst einmal ist es der Wahnsinn aus so vielen starken Sportlerinnen von unterschiedlichen Sportarten und Universitäten ausgesucht zu werden. Das ist eine große Ehre für mich. Außerdem zeigt es mir, dass mein Weg, Studium und Sport unter einen Hut zu bringen, nicht nur für mich der richtige ist, sondern auch bei vielen anderen Menschen Anerkennung findet.

### Bei der Studierenden-WM dieses Jahr hast du Bronze gewonnen. Was für ein Gefühl war das?

Das Gefühl war unglaublich. So sehr habe ich mich bisher selten über eine Medaille gefreut. Nicht nur, dass wir uns gegen starke Gegnerinnen durchsetzen konnten, sondern auch die gesamte Vorgeschichte hat dazu geführt, dass dieser Bronze-Platz zu den schönsten Erinnerungen in meiner Karriere zählt.

Nach einer sehr langen WM-Vorbereitung mit vielen Trainingslagern und der anschließenden WM hatte ich mir, kurz bevor es von der WM in Rotterdam zur Studierenden-Weltmeisterschaft nach Poznan ging, eine Erkältung eingefangen. Dazu kam, dass

meine Doppelzweier-Partnerin und ich vorher nicht zusammen trainieren konnten. Die ersten Einheiten liefen gar nicht gut und dementsprechend war unser Vorlauf miserabel. Wir waren das Sorgenkind des ganzen deutschen Teams. Doch wir haben uns so gut verstanden und hatten eine sehr positive Stimmung an Bord, sodass wir uns immer wieder aufrafften und an uns glaubten. Nach einem mittelmäßigen Hoffnungslauf war eine Medaille kaum vorstellbar. Wir wussten, dass wir gnadenlos zu uns selbst sein mussten und keinen Millimeter nachlassen durften. Es wurde eines der härtesten Rennen meines Lebens und mit einer super zweiten Streckenhälfte und einem heftigen Endspurt konnten wir uns knapp den Bronze-Rang sichern.

### Highlights gab es für Dich mit den WM- und WUC-Medaillen in den vergangenen zwölf Monaten sicherlich genügend. Was war für Dich der schönste Moment des vergangenen Jahres?

Auf einen Moment kann ich mich da nicht festlegen. Zu den schönsten Momenten zählen meine Wahl zur Sportlerin des Jahres der Stadt Frankfurt aufgrund des Weltmeistertitels 2015, als mein Sponsor, der mich seit Januar 2016 unterstützt und motiviert, sich bei mir meldete, das Halbfinale auf der Deutschen Kleinbootüberprüfung, welches mich ins Finale brachte und natürlich die Weltmeisterschaft in Rotterdam und die Studierenden-WM in Poznan und die damit verbundene Wahl zur adh-Sportlerin des Jahres.

### Du warst auch bei der Sommer-Universiade 2015 Teil der Deutschen Studierenden-Nationalmannschaft. Was ist Dir von den Tagen in Südkorea geblieben?

Südkorea ist ein wunderschönes unglaublich facettenreiches Land mit knallbunten, lauten Innenstädten, malerischen Tempelanlagen inmitten nahezu unberührter Natur und endloser Reisfelder. Die Regattastrecke war sehr modern und im Universiade-Dorf waren alle sehr herzlich. Besonders wird mir auch das tolle Essen in Erinnerung bleiben.

### Welchen Stellenwert haben studentische Wettkämpfe wie die Universiade oder Studierenden-Weltmeisterschaften für Dich?

Für mich haben sie einen hohen Stellenwert, da sie immer hochklassig besetzt sind und es sehr viel Spaß macht unter anderen Studenten zu sein und Wettkämpfe zu fahren. Die Stimmung ist super, die Wettkämpfe spannend und die vielen freundlichen Leute bieten tolle internationale Kontakte.

### Du hast mittlerweile viel Erfahrung mit der Verbindung von Studium und Spitzensport gesammelt. Was würdest Du Leistungssportlerinnen und -sportlern, die jetzt anfangen zu studieren, mit auf den Weg geben?

Bei dem ganzen Training nicht das Studium aus den Augen zu verlieren und auch entspannt zu bleiben, wenn man mal weniger trainiert als die Profis. Motivation und Spaß an der Sache sind meiner Meinung nach viel mehr wert als jede Woche 20h Training, vor allem im Nachwuchsbereich. Wenn man dann im Elitebereich ankommt, seinen Bachelor-Abschluss vielleicht schon in der Tasche hat und wirklich Weltmeisterschaften oder Olympische Spiele vor Augen hat, kann man immer noch ein oder zwei Urlaubssemester einlegen. Ich habe aber die Erfahrung gemacht, dass die Kombination von Sport und Studium auch in stressigen Zeiten gut klappt. Man darf sich nur nicht zu sehr unter Druck setzen.

## Spitzensport ist nicht immer Rampenlicht und Großveranstaltung – wie schaffst Du es, Dich Tag für Tag zum Training zu motivieren?

Ich liebe den Sport, das Gleiten auf dem Wasser, den Wettkampf, die eigenen Grenzen auszutesten, die Mannschaft und sich selbst nicht im Stich zu lassen. Das tägliche Training kann natürlich manchmal eintönig sein, vor allem im Winter, wenn es kalt ist. Trotzdem schaffe ich es meistens, mein Ziel vor den Augen zu haben und dadurch motiviert zu bleiben.

## Was sind die größten Herausforderungen, die Du täglich meistern musst?

Morgens nach der ersten Trainingseinheit bin ich gegen 10 Uhr in der Uni. Da fällt es mir schon oft schwer wach zu bleiben und produktiv zu sein. Schließlich war ich dann schon 90 Minuten rudern. Abends verlasse ich die Uni gegen 17 Uhr, gehe wieder trainieren und dann oft noch einkaufen, Wäsche waschen usw. An einigen Tagen hat man dann gar keine Zeit zum Durchatmen oder für Freunde und Familie. Das alles zu koordinieren ist für mich auch eine Herausforderung.

## Du hast eine äußerst erfolgreiche Saison hinter Dir, was sind Deine nächsten Ziele?

Ich würde mich gerne über eine starke Einer-Leistung auf den Deutschen Meisterschaften für die Weltmeisterschaft in Florida qualifizieren. Außerdem würde ich gerne an den Europameisterschaften und an den World Cups teilnehmen.

## Wenn Du drei Wünsche für die Zukunft hättest, was wären diese?

1. Begeisterung für Sport und den Olympischen Gedanken bei Kinder und Jugendlichen jeder Herkunft. Es wäre toll, wenn Doping und Korruption im Sport ein Ende nehmen würden, sodass der Sport wieder ein Vorbild für Politik und Wirtschaft sein kann.

2. Konkret eine höhere Anerkennung von Leistungssport in Deutschland, vor allem an den Universitäten und in der Politik. Es gibt nicht nur Fußball, sondern auch viele andere tolle Sportarten.

3. Für meine Sportart: Das bei den Olympischen Spielen 2020 keine Bootsklassen gestrichen werden müssen, sondern mehr Bootsklassen für Frauen in das Programm genommen werden können.

## Was fasziniert Dich an dieser Sportart?

Der ganze Körper wird bis zum Maximum be-

anspruch. Kraft, Ausdauer, Technik und Psyche müssen so gut wie möglich trainiert werden, nur dann kann man erfolgreich sein. Das Gefühl auf dem Wasser zu sein, hat mich vom ersten Tag an fasziniert. Wenn ein Boot läuft, fliegt es fast über das Wasser. Das ist ein tolles Gefühl. Ich mag es, dass wir unseren Sport im Freien ausüben. Außerdem ist Rudern sehr abwechslungsreich, vom Einer bis zum Achter, jede Bootsklasse erfordert besondere Eigenschaften und Charakterzüge der Athleten.

▪ Das Interview führte Paulus-Johannes Mocnik, adh-Öffentlichkeitsreferent



Katrin Thoma (links, Uni Frankfurt) weiß, wie man jubelt.



Monica Hübner (links), Silbermedaillen-Gewinnerin bei der Universiade 2015, möchte auch in Almaty auf das Podium.

## Winter-Universiade 2017: Deutsche Studierenden-Nationalmannschaft ist bereit für Almaty

Am 29. Januar 2017 wird die 28. Winter-Universiade im kasachischen Almaty eröffnet. Zu den „Weltspielen der Studierenden“ erwartet der Internationale Hochschulsportverband (FISU) über 2000 Athletinnen und Athleten sowie gut 1000 Offizielle aus knapp 60 Nationen. Auch aus Deutschland wird eine geplant 50-köpfige Delegation nach Almaty anreisen. Die rund 35 Aktiven der Deutschen Studierenden-Nationalmannschaft werden vom 29. Januar bis zum 08. Februar 2017 um Universiade-Medaillen und gute Platzierungen kämpfen. Dabei möchten die studierenden Spitzensportlerinnen und Spitzensportler aus Deutschland an die Erfolge der Winter-Universiade 2015 anknüpfen, als das beste Universiade-Ergebnis der adh-Geschichte erzielt und insgesamt acht Mal Edelmetall geholt wurde.

In jedem Fall erwartet das deutsche Team eine Ausrichterstadt der Superlative. Zahlreiche Sportstätten der Asian-Winter-Games 2010 wurden für die Winter-Universiade umfangreich renoviert. Zusätzliche Sportstätten wie die Almaty Arena (Eröffnungsfeier und Eiskunstlauf), die Halyk Arena (Eishockey) und das Athletes-Village (Athleten-Unter-

bringung und Service-Einrichtungen) wurden extra für die Winter-Universiade 2017 neu erbaut. Nachdem Almaty bei der Bewerbung um die Olympischen Winterspiele 2022 dem chinesischen Peking den Vortritt lassen musste, liegt die ganze Konzentration der Stadt Almaty und des Landes Kasachstan auf der Winter-Universiade 2017 sowie der EXPO im selben Jahr, die in der Hauptstadt Astana stattfinden wird. Bei diesen beiden Großveranstaltungen, so Kasachstans Staatschef Nursultan Nasarbajew, will sich Kasachstan der Welt als friedliches und weltoffenes Land präsentieren. Das neuntgrößte Land der Erde, das nur 17 Millionen Einwohner zählt, ist seit 1991 unabhängig und feierte im Jahr 2016 sein 25-jähriges Jubiläum.

### Beste Bedingungen für Höchstleistungen

Sportdirektor Thorsten Hütsch, der sich bereits im September 2016 ein Bild von den Vorbereitungen der Winter-Universiade vor Ort machen konnte, ist begeistert vom Engagement und der Gastfreundschaft der Kasachen. Der Bürgermeister Almatys, Bayzhan Baibek, präsentiert seine junge Stadt, deren Einwohner ein Durchschnittsalter von 30 Jahren haben, voller Stolz. Mit 1,7 Millionen

Einwohnern ist Almaty nicht nur die größte Stadt Kasachstans, sondern sie verfügt auch über eine der weltweit größten Sportstättendichte. So stehen der Bevölkerung nicht weniger als zehn überdachte Eishallen sowie unzählige Freilufteisflächen zur Verfügung. Neben der perfekten Infrastruktur für die Eissportarten bieten aber auch die übrigen Wettkampfstätten beste Bedingungen. Das Skigebiet Shybulak, das Schauplatz der Entscheidungen im Snowboard, Freestyle und Ski Alpin sein wird, zählt bezüglich der Schneesicherheit und -qualität zu den weltweit besten Skigebieten. Weltbekannt sind auch das traditionsreichen Eisschnelllaufstadion von Medeu sowie die weltweit wohl größte und modernste Skisprungarena Sunkar, die direkt am Rande des Stadtzentrums von Almaty liegt und den deutschen Skispringern sowie zahlreichen Fernsehzuschauern von vielen Weltcup-Veranstaltungen gut bekannt sein dürfte.

### Das deutsche Team im Überblick

Derzeit plant der adh zusammen mit den zuständigen Spitzenfachverbänden den Start von deutschen Athletinnen und Athleten in sieben der zwölf angebotenen Sportarten.

Die Eissportarten sind mit einem Curling Frauen Team sowie voraussichtlich drei Eistanzpaaren und zwei Einzelläuferinnen zahlenmäßig gut vertreten. Bleibt zu hoffen, dass im **Eiskunstlaufen** an das gute Ergebnis der Universiade 2015 in Granada anknüpft werden kann. Dort erzielte Peter Liebers (BHT Berlin) mit einer überragenden Leistung die Goldmedaille im Herren Einzel. Das Eistanzpaar Jennifer Urban/Sevan Lerche (IST Hochschule, FU Hagen) schaffte den Einzug ins Finale und belegte den 8. Platz. In Almaty ruhen die Hoffnungen unter anderem auf Nathalie Weinzierl von der Uni Mannheim, die Siebtplatzierte der Europameisterschaft 2016.

Das **Curling**-Team der Damen, das letztmals 2011 bei der Winter-Universiade in Erzurum am Start war, hat sicherlich nur Außenseiterchancen. Um einen guten Mittelplatz im Feld der neun Nationen belegen zu können, werden Emira Abbes (Uni Augsburg), Maike und Claudia Beer (beide HAW Hamburg) sowie Nicole Muskatewitz (LMU München) ihre ganze Klasse abrufen müssen.

Unterschiedlich sind die Erwartungen bei den nordischen Skisportarten. Das Team der **nordischen Kombinierer**, das bei der Univer-

siade 2015 zweimal Einzel-Silber und einmal Gold in der Staffel erzielt hatte, wird auch in Almaty zum Kreis der Favoriten zählen. Bei der Staffel und im Einzel ruhen die Hoffnungen auf David Welde (FH Kempten) und Tobias Simon (HS Furtwangen) die bereits beim Staffel-Gold 2015 dabei waren und in Almaty auch im Einzel gute Chancen auf das Podium haben. Auch im Betreuersteam taucht ein guter „alter“ Bekannter wieder auf. Markus Sommerhalter (Uni Freiburg), der nach einem schweren Trainingssturz bei der Universiade 2013 seine aktive Laufbahn schon in jungen Jahren beenden musste, hat in das Trainerlager gewechselt und wird an der Seite von Albert Wursthorn erste internationale Erfahrung sammeln und die deutschen Kombinierer und Skispringer coachen. Das Team der **Skispringer** wird sich erst kurzfristig vor der Universiade herausbilden. Jan Mayländer (FH Furtwangen), der bei der Universiade 2015 im Team Vierter wurde und damit eine Medaille knapp verpasste, ist einer der Kandidaten in die der Deutsche Skiverband sowie der adh bei der Winter-Universiade 2017 große Hoffnungen setzen. Die studentischen **Skilangläufer** haben die größten Chancen in der 4 x 7,5 km-Staffel, bei der je zwei Aktive klassisch und im freien Stil laufen. Bei der Universiade

2015 verpasste die Mannschaft um das Trainer-Urgestein Hanno Fröhlich (ehemals Uni Bayreuth) den Finalplatz nur um einen Wimpernschlag und wurde Neunter. Das soll sich in Almaty zum Positiven ändern. Eine große Motivation ist dabei das beeindruckende nordische Ski-Stadion von Alatau, in dem über 10.000 Zuschauer Platz finden.

Im **Freestyle Skiing** und **Ski Alpin** wird erstmals nach der Winter-Universiade 2005 in Seefeld und Innsbruck wieder ein deutsches Team an den Start gehen. Dieser Umstand ist vor allem dem großen Engagement des adh-Disziplinchefs Ski Alpin Erik Schaufelberger (ehemals Uni Münster) zu verdanken. Auch der große persönliche Einsatz von Thomas Burda, Trainer der Deutschen Studierenden-Nationalmannschaft Ski Alpin, und dem DSV-Spartentrainer für Moguls (Buckelpistenfahren) Marc Sieburg ist es zu verdanken, dass der adh wieder mit einem großen und erfolgversprechenden Ski-Team in Almaty antreten wird. Bei den Buckelpistenwettbewerben (Moguls) sollen es Svenja Redecker (TU München) und Tim Grasmann (HS München) richten. Im Ski Cross wird man aus deutscher Sicht auf die Namen Vanessa Frey und Björn Leber (beide Uni Konstanz) achten müssen. Beide trainieren mit dem C-Kader des DSV und wollen in diesem Winter nicht nur bei der Universiade in Almaty auf sich aufmerksam machen. Im deutschen alpinen Ski-Team stehen eine Reihe sehr junger Fahrerinnen und Fahrer in den Startlöchern. Sie werden bei der Vergabe der vorderen Platzierungen sicherlich noch keine Rolle spielen. Hier geht es mehr darum Siegfahrer für künftige Universiaden aufzubauen. Eine solche Siegfahrerin ist Monica Hübner bereits. Die 26jährige Studentin der University of Denver gewann bei der Winter-Universiade 2015 in Granada die Silbermedaille im Slalom und ist auch in Almaty in der Lage wieder ganz nach vorne zu fahren.

■ Thorsten Hütsch, adh-Sportdirektor

## Die Sportarten mit deutscher Beteiligung



Curling



Skispringen



Skilanglauf

Nordische Kombination



Eiskunstlauf



Ski Alpin



Freestyle Skiing

## Studi-Kommentar: Was ist studentisches Engagement (noch) wert?



Studierende haben traditionell verschiedene Möglichkeiten, sich an ihrer Hochschule zu engagieren. Durch die Mitarbeit in unterschiedlichen Projekten können sie die Interessen und Vorstellungen der Studierendenschaft bei der Gestaltung von Studienbedingungen und Hochschulpolitik einbringen und vertreten. Dabei haben sie die Chance, wichtige Schlüsselkompetenzen, wie Organisationsgeschick, Kommunikations- und Kompromissfähigkeit zu erwerben und zu erweitern. Hierzu laden neben den an den meisten Hochschulen vertretenen, klassischen Organen der studentischen Selbstverwaltung auch die studentischen Interessenvertretungen im Themenfeld Hochschulsport ein.

Das Studierendenparlament (StuPa) oder der Studierendenrat (Stura) ist an den meisten Hochschulen das höchste beschlussfassende Organ der Studierendenschaft und

bietet die Möglichkeit, die studentische Selbstverwaltung und damit die politische Hochschullandschaft mitzuprägen.

Der Allgemeine Studierendenausschuss (AStA) wird vom StuPa/Stura gewählt und kümmert sich um die Anliegen der Studierenden. Vom Verkehrsreferat über Soziales, Wohnen und Gesundheit bis hin zur Öffentlichkeitsarbeit bieten sich hier vielfältige Möglichkeiten des studentischen Engagements.

Eine weitere Möglichkeit bieten die Fachschaften, welche sich für die Interessen der Studierenden ihres jeweiligen Fachbereichs einsetzen. Hier können sich Hochschülerinnen und Hochschüler für ein positives Lern- und Lehrklima in ihrem Fachbereich einsetzen und Studienanfängerinnen sowie Studienanfängern den Start in das Hochschulleben erleichtern.

Neben diesen klassischen Hochschulorganen und -gremien der studentischen Selbstverwaltung gibt es weitere verschiedene Einrichtungen mit unterschiedlichen inhaltlichen Schwerpunkten. Die Interessen der sporttreibenden Studierendenschaft werden von Sportreferentinnen und -referenten vertreten, die direkt am Hochschulsport angesiedelt sind oder ein Referat innerhalb der AStA-Struktur besetzen. Sie vertreten die studentischen Interessen im Hochschulsport, unterstützen und verantworten vielerorts die Organisation und Durchführung von Veranstaltungen rund um den Sport. Darüber hinaus können sie Meldungen der Studierenden zu den jährlich stattfindenden Hochschulmeisterschaften übernehmen und hochschulpolitisch auf Landes- und Bundesebene im Rahmen des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbandes (adh) aktiv werden, um auch hier die studentischen Interessen zu vertreten.

### Die Herausforderung

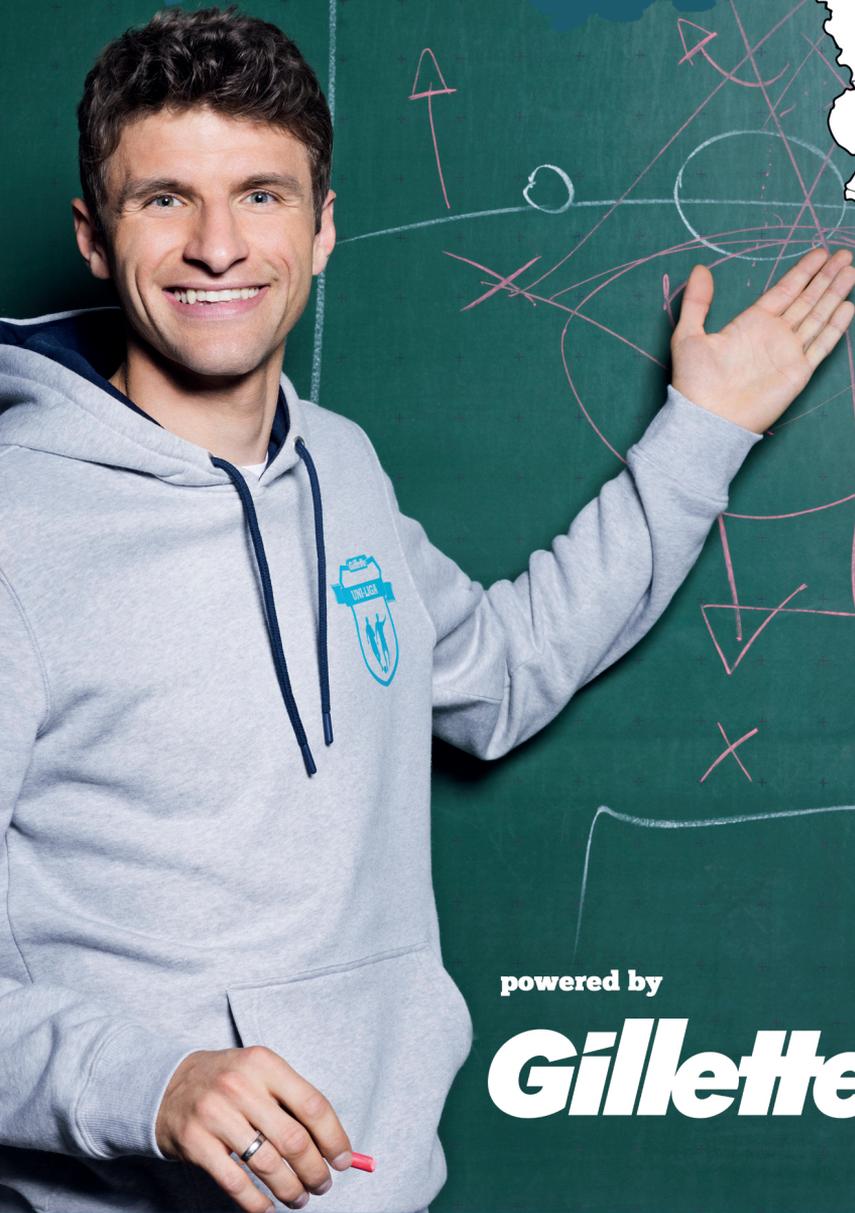
Die Förderung und Forderung studentischen Engagements ist im adh schon immer ein wichtiges Thema. Genau dieses studentische Engagement wird durch die Einführung der Bachelor- und Masterstudiengänge vor eine große Herausforderung gestellt. Durch die begrenzte Studienzeit und die häufiger stattfindenden Wechsel der Studienfächer und Hochschulen wird eine Identifikation mit der Hochschule erschwert. Wenn Studierende zudem noch arbeiten müssen, um sich das Studium finanzieren zu können, fehlt es oft an Zeit und Identifikation mit der Hochschule. Unter diesen Bedingungen hat Engagement schwierige Voraussetzungen, sich zu entwickeln. Diesem Umstand sollte seitens der Hochschulen vermehrt Rechnung getragen werden.

# GILLETTE UNI-LIGA 2017



**Wann ist Anpfiff in deiner Stadt?**

**Infos auf [www.uni-liga.de](http://www.uni-liga.de)**



## Infobox Uni-Liga

- 2016: 20 Standorte
- ca. 600 Teams
- ca. 10.000 SpielerInnen
- **Königsklassensieger 2016:**  
**Bolzing FC (Kaiserslautern)**

powered by

**Gillette®**

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband





## Anspruch und Wirklichkeit

In der heutigen Berufswelt ist eine Fülle an Kompetenzen gefragt. Neben dem Fachwissen sind soziale Kompetenzen wichtige Erfolgsfaktoren im Arbeitsleben: Unternehmen achten inzwischen vermehrt auf Schlüsselqualifikationen wie Teamfähigkeit, Führungsqualitäten und Kritikfähigkeit. Inwieweit trägt die Ausbildung an den Hochschulen diesem Anspruch Rechnung?

Mit Beginn des Bologna-Prozesses und den daraus entstehenden Reformen, gewinnt der Erwerb von Schlüsselqualifikationen zur Bewältigung beruflicher Herausforderungen auch an Hochschulen immer mehr an Bedeutung, wenngleich die Vermittlung von Fachwissen, als primäre Aufgabe von Hochschulbildung, im Vordergrund steht. Dass der Reformgedanke des Erwerbs von Schlüsselqualifikationen seinen Weg durch den Bologna-Prozesses in die reformierten Studienordnungen an deutschen Hochschulen gefunden hat, steht außer Frage. An den meisten Hochschulen werden Module zum Erwerb von

Schlüsselqualifikationen angeboten. Wie sieht es aber mit den Möglichkeiten aus, diese im Rahmen ehrenamtlicher oder geringfügig bezahlter Tätigkeit an den Hochschulen praktisch anzuwenden?

## Softskills vs. Zeitmanagement

Die Studierenden sind also gut beraten, ihre Softskills frühzeitig und neben dem Studium zu trainieren. Der Zeitfaktor darf jedoch nicht unterschätzt werden: Spätestens seit der Einführung der Bachelor- und Masterstudiengänge ist die Zeit im Studium sehr knapp bemessen. Die kürzere Studiendauer und die neuen Studienordnungen sorgen dafür, dass Hochschülerinnen und Hochschüler während des Studiums gutes Zeitmanagement betreiben müssen, um die gestiegenen Anforderungen zu bewältigen. Das Training der Softskills bleibt dabei oft auf der Strecke.

Eine dem Studium und Nebenjob untergeordnete Bedeutung des studentischen Engagements seitens der Studierenden zeigt sich auch im adh. Gerade wenn in einem Sportreferat oder einem studentisch besetzten Gremium des adh ein Personalwechsel ansteht, gestaltet sich die Nachbesetzung oftmals schwierig. Dabei bieten sowohl die Hochschulporteinrichtungen als auch der adh ein spannendes und vielseitiges Tätigkeitsfeld, welches zur Entwicklung von Softskills hervorragend geeignet ist. Vom hohen Nutzen dieser Softskills können in der Regel die Studierenden berichten, die sich aktiv im Hochschulsport engagiert haben. Es ist wichtig, über den Tellerrand zu schauen und den Mehrwert eines Engagements für den späteren Werdegang zu erkennen.

Diesen Zugewinn an Kompetenzen, ganz im Sinne lebenslangen Lernens - einer der Kernforderungen im Bologna-Prozess -, der breiten Studierendenschaft zugänglich zu machen ist eine Herausforderung, der sich sowohl Hochschulen als auch Studierende stellen sollten.

## Bewusstsein schaffen

Um ein gesteigertes Bewusstsein für die Notwendigkeit, den Nutzen und die Möglichkeiten studentischen Engagements zu schaffen ist eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe - ebenfalls eine Kernforderung im Bologna-Prozess - zwischen Studierendenschaft und Hochschulleitung unabdingbar.

Aus einem konstruktiven Austausch können Ideen und Vorschläge entstehen, wie studentisches Engagement an Hochschulen und darüber hinaus nachhaltig gesichert werden kann. Eine Möglichkeit wäre es, finanzielle Anreize zu setzen.

Ebenso könnten Ideen entstehen, wie soziales Engagement in die Studienordnungen mit einbezogen wird. Die Vergabe von ECTS-Punkte für soziales Engagement als Alternative zur modulabschließenden Hausarbeit oder einem Referat wird an einigen Hochschulen bereits erfolgreich umgesetzt und ist ein Schritt in die richtige Richtung.

Da nicht alle studentischen Interessenvertreter (auch im Hochschulsport) das Glück haben, sich problemlos bei ihrer Hochschulleitung Gehör verschaffen zu können, wäre eine Überlegung, die meist enge Verbindung zwischen Hochschulsport und Sportinstitut zu nutzen.

Die hier präsentierten Ideen und Vorschläge zur nachhaltigen Sicherung studentischen Engagements sind nur ein Bruchteil dessen, was durch eine konstruktive Zusammenarbeit zwischen Hauptamtlichen und Studierenden - nicht nur im Hochschulsport, sondern auch an den Hochschulen allgemein - bewirkt werden kann. Der Einsatz lohnt sich letztlich für alle Beteiligten.

■ Nikola Franic,  
studentischer Vorstand/Uni Marburg



# BILDUNGS- PROGRAMM

## Seminare Workshops



## Mentoring Netzwerke

Klick rein!

# adh.de

facebook  
hochschulsportverband

twitter  
@adhGER

Video  
Hochschulsport.TV

### Workshop

Ausrichtung von adh-Wettkampfveranstaltungen  
07. Oktober 2016 | HS Darmstadt

### Seminar

Funktionelles Training  
29./30. Oktober 2016 | Uni Göttingen

### Sportreferateseminar

Kommunikation - Die Macht der Sprache  
25.-27. November 2016 | Uni Kassel

### Tagung

Bewegungsförderung von Studierenden in der  
Lebenswelt Hochschule  
08./09. Dezember 2016 | Uni Hannover

### Seminar

Versicherungs- und Steuerfragen im Hochschulsport  
19./20. Januar 2017 | Uni Mannheim

### Netzwerktreffen Fitnesszentren

Synergien hochschuleigener Fitnesszentren  
01./02. Februar 2017 | Uni Hamburg

### Netzwerktreffen Events

Konzepterstellung & Analyse am Beispiel einer  
Hochschulsportshow  
07./08. Februar 2017 | RWTH Aachen

### Seminar

Leitung im Hochschulsport – Die Führungskraft  
zwischen Zielerreichung und Sinnstiftung  
09./10. Februar 2017 | Uni Stuttgart

### Seminar

Internationalisierung – Interkulturelle Kompetenz  
15./16. Februar 2017 | Uni Münster

### Angebot

des **Verbundkauf-Partners playparc**

**4FCIRCLE®**

So funktioniert (Bewegung)

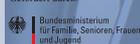
Bewegungsparcours, Outdoor-Fitness und Calisthenics –  
Mehrwert für Hochschulen?

18. Oktober 2016 | Uni Paderborn – Ahorn-Sportpark

Änderungen vorbehalten!

Alle Infos und Termine auf [adh.de](http://adh.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

sowie





# on

DAUERSTRESS?



*easy!*

# POWER STRESS!

*Schalt um auf positive Energie.*

**Wie reagierst du auf Stress?**

Jetzt testen und Dampf ablassen.

[aok-on.de/stresstest](https://aok-on.de/stresstest)