



HOCHSCHULSPORT

Vollversammlung

adh-Periodika

Kanupolo

4 | 2020



# Opel Corsa

## GEMACHT FÜR DIE ZUKUNFT

1.2 I, 75 PS (55 kW) // 20.000 KM FREILAUFLEISTUNG



KURZFRISTIG  
VERFÜGBAR  
ab **209€** mtl.

### DEIN NEUWAGEN-ABO

- // GANZJAHRESREIFEN
- // KFZ-STEUER UND VERSICHERUNG
- // ÜBERFÜHRUNGS- UND ZULASSUNGSKOSTEN
- // KEINE ANZAHLUNG / SCHLUSSRATE
- // 12 MONATE VERTRAGSLAUFZEIT

Limitiertes Angebot - Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer.  
Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. Stand: 30.10.2020.

## Herausgeber

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

## ISSN-Nummer

1869-4500

## Redaktion und Gestaltung

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

## Fotos

adh-Archiv  
EUSA-Archiv  
FISU-Archiv  
ahs Gießen/Katrina Friese  
Jonas Allerbreck  
DOSB/Sportdeutschland  
Arndt Falter  
IAKS/Hieronymus Caspar  
stock.adobe.com  
Andrey Popov  
geogerudy  
Alexander Vogel

## 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  
47. Jahrgang

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

## nachgefragt

115. adh-Vollversammlung erfolgreich digital durchgeführt	4
Hochschulsport in Zeiten von Corona – (k)ein Ende in Sicht?	8
Positionspapier zu den Herausforderungen der Covid-19-Pandemie	10
Universiade 2025 – auf dem Weg zu den Spielen an Rhein-Ruhr	14
Sport.Anlagen.Netzwerk	18

## partner

Zeit zum Durchatmen – mit dem AernoviR-Luftreiniger	20
Digital Signage – Informationen, Unterhaltung und Sicherheit	21

## gesundheitsförderung

„Entspannung durch Bewegung“ an der JLU Gießen	22
Vorgestellt: Das Netzwerk Gesunde Hochschulen NRW	24

## bildung

Sport und Studienerfolg: Vierte Ausgabe der adh-Periodika	27
---	----

## wettkampf

Kanupolo – das Beste aus drei Welten	30
--------------------------------------	----

## studentisch

Studentisches Engagement im Hochschulsport: Wie läuft's in Darmstadt?	33
---	----

Partner des Hochschulsports

Gesundheitspartner

Fitnesspartner

Hotelpartner



MATRIX



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# 115. adh-Vollversammlung erfolgreich digital durchgeführt

Auf der aufgrund der Corona-Pandemie bedingten Einschränkungen erstmals digital durchgeführten adh-Vollversammlung wählten die Delegierten von 96 adh-Mitgliedshochschulen am 16. November 2020 nicht nur den neuen Vorstand sowie die Gremienmitglieder, sondern entschieden auch über Anträge. Außerdem wurde der Haushalt 2021 bewilligt.

Den Delegierten wurde die Entscheidung bei den Wahlen nicht leicht gemacht. Für die zweijährige Amtszeit standen zahlreiche studentische und hauptamtliche Kandidatinnen und Kandidaten, die ihre Ziele engagiert und umfangreich präsentierten, zur Wahl.

## Ergebnisse der Vorstandswahlen

Die studentischen und hauptamtlichen Hochschulsportvertreterinnen und -vertreter bestätigten mit 98% der Stimmen den Geschäftsführer des Hochschulsports Hamburg, Jörg Förster, als adh-Vorstandsvorsitzenden. Jörg Förster startet damit in seine dritte Amtszeit in dieser Position.

Ebenso im Amt bestätigt wurde der hauptamtliche Hochschulsportmitarbeiter der Hochschule Darmstadt, Dirk Kilian, der sich seit dem Jahr 2015 im adh-Vorstand im Bereich Bildung engagiert.

Nach dem Ausscheiden von Finanzvorständin Maren Schulze (hauptamtlich/Uni Potsdam) wählten die Delegierten Sarah Pullich, Beauftragte für Hochschulsport und



Regie und Technik der digitalen 115. adh-Vollversammlung

Betriebliches Gesundheitsmanagement der Hochschule Rhein-Waal, als ihre Nachfolgerin ins Amt.

Komplettiert wird der Vorstand von drei neuen studentischen Mitgliedern: Der Studentin der Angewandten Bewegungswissenschaften Motion and Mindfulness und Projektkoordination für Studentisches Gesundheitsmanagement an der Uni Regensburg, Julia Berschick, der Sportwissenschafts-Studentin und Studentischen Hilfskraft im Bereich Studentisches Gesundheitsmanagement an der Uni Heidelberg, Franziska Faas, sowie dem Economics-Studenten und Sportreferenten der Uni Potsdam, Joshua Miethke. Sie werden sich schwerpunktmäßig in den Bereichen Gesundheitsförderung, Öffentlichkeitsarbeit und Wettkampfsport engagieren.

Außerdem sind adh-Generalsekretär Dr. Christoph Fischer sowie der Länderratsprecher Christoph Edeler (TU Dortmund) weiterhin nicht-stimmberechtigte Mitglieder des adh-Vorstands.

Die Delegierten verabschiedeten die studentischen Vorstandsmitglieder Johanna Becker (IST HS Düsseldorf), Miriam Lange (DSHS Köln) und David Storek (Uni Lüneburg), die sich nicht mehr zur Wahl gestellt hatten. Johanna Becker resümierte: „Zwei gemeinsame Vorstandsjahre liegen nun hinter uns. Wir blicken auf eine sehr spannende und arbeitsreiche Tätigkeit zurück, voller guter, mitunter auch kontroverser Gespräche und lehrreicher Erfahrungen. Die Arbeit im Vorstand bot spannende Einblicke in die Vielfalt des adh, in dem wir, die Zielgruppe,

mitwirken und mitentscheiden durften. Wir bedanken uns für das Vertrauen der adh-Mitgliedschaft und freuen uns sehr, wenn sich unsere Wege eines Tages kreuzen. Julia, Franziska und Joshua wünschen wir einen erfolgreichen Start ins Amt!“

## Arbeitsschwerpunkte des Vorstands – Rückblick und Ausblick

Jörg Förster, der sich seit 22 Jahren ehrenamtlich im adh engagiert, blickte auf die Arbeit des scheidenden adh-Vorstands und dabei insbesondere auf die äußerst herausfordernden letzten neun Monate zurück. Außerdem gab er einen Ausblick auf künftige Handlungsfelder, die bei der konstituierenden Vorstandssitzung im Januar 2021 weiter konkretisiert werden.

„Seit März 2020 erleben wir alle eine veränderte Welt. Die Covid-19-Pandemie hat den Hochschulsport und den Verband vor immense Herausforderungen gestellt. Ihre Auswirkungen werden uns noch lange beschäftigen, denn die Pandemie hat das Hochschulleben in fundamentaler Weise verändert. Wir müssen uns darauf einstellen, noch länger mit starken Einschränkungen für unsere Kernaufgabe – die Hochschulangehörigen in Bewegung zu bringen – zu leben und damit gut umzugehen.“

Förster betonte die hohe Solidarität der adh-Mitgliedshochschulen, wenn es darum ging, proaktiv Lösungen für diese komplexen Herausforderungen zu erarbeiten: „In den letzten Monaten hat sich eine besondere Stärke des Verbands, die gelebte Solidarität, gezeigt. Der Dank gilt all denjenigen, die Impulse gegeben, ihr Wissen vorbehaltlos geteilt und damit den Hochschulsport gestärkt haben.“

Außerdem hob Jörg Förster Themen hervor, mit denen sich der neu gewählte Vorstand befassen wird: „Der Hochschulsport hat sich

bisher über analoge Präsenz sowie gemeinsames Erleben und Zusammenleben definiert. Wir möchten unsere Mitgliedschaft nun intensiv dabei unterstützen, neue Formate der Ansprache zu etablieren, um so ei-

nen substantiellen Beitrag zur veränderten Hochschulwelt zu leisten.“

Der Vorstandsvorsitzende ging auch darauf ein, wie die Zustimmung des Landtags



Dr. Christoph Fischer, Benjamin Schenk und Thorsten Hütsch im Vollversammlungs-Studio

Nordrhein-Westfalen sowie der Regierungen von Bund und NRW, sich um die Ausrichtung der Universiade 2025 zu bewerben, die Wahrnehmung des Hochschulsports als sportpolitischer Akteur in den letzten Monaten äußerst positiv beeinflusst habe und weiter beeinflussen wird.

„Die intendierte Bewerbung um die Ausrichtung der Sommer-Universiade Rhein-Ruhr 2025 hat die Türen zu zahlreichen Entscheiderinnen und Entscheidern geöffnet. Diese haben uns immer die Möglichkeit geboten, auch die weiteren, vielfältigen Themen des Hochschulsports anzusprechen. Der neu gewählte Vorstand wird sich mit aller Kraft dafür einsetzen, den Prozess optimal fortzuführen und den bundesweiten Hochschulsport über das Bewerbungsverfahren weiter zu stärken. Wir möchten die Chance nutzen, mit unseren Mitgliedshochschulen Sportgeschichte zu schreiben und die Zukunft des Hochschulsports trotz aller Schwierigkeiten positiv zu gestalten.“

## Ergebnisse der Gremienwahlen

In die adh-Gremien wurden die folgenden studentischen und hauptamtlichen Hochschulsportvertreterinnen und -vertreter gewählt:

### Wettkampfkommision

- Moritz Belmann (studentisch/HfPV Wiesbaden)
- Patrice Giron (hauptamtlich/Uni Hamburg)

### Beirat für Bildung und Entwicklung

- Dirk Dödttmann (studentisch/Uni Göttingen)
- Dr. Uta Engels (hauptamtlich/Uni Regensburg)
- Julia Grommisch (hauptamtlich/Uni Hannover)
- Colja Hohmann (studentisch/Uni Münster)
- Juliane Moll (hauptamtlich/Uni Tübingen)
- Jens-Olaf Ramke (hauptamtlich/Uni Oldenburg)

### Rechnungsprüfende

- Annette Kunzendorf (1. Prüferin, hauptamtlich/TU Darmstadt)
- Stefanie Fiebig (2. Prüferin, hauptamtlich/TU Berlin)
- Juliana Kirchhoff (1. Prüferin, studentisch/RWTH Aachen)
- Frank Kipke (2. Prüfer, studentisch/Uni Konstanz)

Darüber hinaus bestätigte die Vollversammlung die Mitglieder des adh-Länderrats.

## Entscheidungen der Vollversammlung zu Anträgen

Die Anträge an die 115. adh-Vollversammlung befassten sich mit Themen des adh-Wettkampfsports, die unter anderem aus dem Corona-bedingten Veranstaltungsausfall resultierten sowie mit den adh-Richtlinien zum Umgang mit Interessenkonflikten und Zuwendungen.



**Jörg Förster**  
(Uni Hamburg)

Vorstandsvorsitzender | hauptamtl.

+49 40 428387869  
vorstand-vorsitz@adh.de



**Sarah Pullich**  
(HS Rhein-Waal)

Vorständin Finanzen | hauptamtl.

+49 2821 806739850  
vorstand-finanzen@adh.de



**Julia Berschick**  
(Uni Regensburg)

Vorstandsmitglied | student.

+49 176 34122308  
vorstand-berschick@adh.de

Vor der Abstimmung der Anträge hatte David Storek im Rahmen des Berichts des Vorstands Stellung zur Situation im adh-Wettkampfsport genommen: „Die Lage bleibt aufgrund der Corona-bedingten Ausfälle weiterhin sehr angespannt. Die Tatsache, dass ein Großteil der Ausrichter von Deutschen Hochschulmeisterschaften des Sommersemesters 2020 ihre Bereitschaft zur Ausrichtung in das Sommersemester 2021 übertragen hat, stimmt jedoch positiv. Ich danke den adh-Disziplinchefinnen und -chefs sowie den Mitgliedshochschulen, die sich in hohem Maße engagieren, um alternative, Corona-konforme Wettkampfformate zu entwickeln und versuchen, den Weg für Veranstaltungen zu ebnet.“

Die Delegierten stimmten mit großer Mehrheit dafür, auf die Ermahnung der Sportarten, die im Sommersemester 2020 und Wintersemester 2020/2021 keinen Ausrichter gefunden hatten, zu verzichten. Außerdem befürworteten sie, im Kalenderjahr 2021

auch alle ehemaligen Studierenden zur Teilnahme an den Deutschen Hochschulmeisterschaften zuzulassen, die aufgrund ihres Studienabschlusses zwischen dem 1. Januar und 31. Dezember 2019 im Kalenderjahr 2020 startberechtigt waren. Darüber hinaus entschied die adh-Vollversammlung positiv über die Aufnahme der Sportart Roundnet in den adh-Sportartenkanon.

Weiterhin wurden die vom Vorstand auf Vorschlag aus der Projektgruppe Good Governance beantragten Änderungen der adh-Richtlinien zum Umgang mit Interessenkonflikten und Zuwendungen von den Delegierten befürwortet. Um Interessenskonflikte zu vermeiden, werden Vorstandsmitglieder künftig an Vorstandsberatungen und -entscheidungen, die den eigenen Standort betreffen, nicht teilnehmen.

## Positives Fazit

Jörg Förster schloss die 115. adh-Vollversammlung: „Ich bedanke mich, dass Ihr

Euch der Herausforderung gestellt habt, in digitaler Form die notwendigen Entscheidungen zu treffen, um den Verband für die kommenden Aufgaben stark aufzustellen.“ Außerdem ging der Dank des adh-Vorstandsvorsitzenden an die adh-Partner und -Sponsoren für ihre umfangreiche Unterstützung sowie an das Team der adh-Geschäftsstelle, das den reibungslosen Ablauf der digitalen Vollversammlung in intensiver Arbeit möglich gemacht habe.

▪ Julia Frasch,  
adh-Öffentlichkeitsreferentin



Hier finden Sie weitere Infos zum adh-Vorstand und den adh-Gremien sowie deren Mitgliedern.



**Franziska Faas**  
(Uni Heidelberg)

Vorstandsmitglied | student.

+49 151 12725148  
vorstand-faas@adh.de



**Dirk Kilian**  
(HS Darmstadt)

Vorstandsmitglied | hauptamtl.

+49 6151 1639436  
vorstand-kilian@adh.de



**Joshua Miethke**  
(Uni Potsdam)

Vorstandsmitglied | student.

+ 49 157 51602459  
vorstand-miethke@adh.de

Neu gewählte Mitglieder des adh-Vorstands 2020 bis 2022; komplettiert wird der Vorstand durch Dr. Christoph Fischer und Christoph Edeler

# Hochschulsport in Zeiten von Corona – (k)ein Ende in Sicht?

Die Covid-19-Pandemie hat Deutschland wieder fest im Griff... die zweite Welle ist, wie von vielen Expertinnen und Experten prognostiziert, mit voller Wucht über uns hereingebrochen. Die Bundesregierung hat in Abstimmung mit den sechzehn Landesregierungen ähnlich wie im März dieses Jahres einen, wenn auch leichteren, Lockdown für das gesellschaftliche Leben festgelegt. Sowohl für den lokalen Hochschulsport als auch für den adh gingen diese Maßnahmen wieder mit großen Herausforderungen und Belastungen einher. Die Entdeckung von wirksamen Impfstoffen macht zwar Hoffnung, wird aber durch die Aussagen gebremst, dass mit der Eindämmung der Pandemie erst in einigen Monaten gerechnet werden kann.

## 115. adh-Vollversammlung – digital statt in Aachen und Brüssel

Schon vor zwei Jahren als Präsenzveranstaltung nach Aachen, kombiniert mit einem Besuch des Europäischen Parlaments in Brüssel, vergeben, musste die 115. adh-Vollversammlung aufgrund der Corona-Pandemie letztlich als ausschließlich digitale Veranstaltung umgesetzt werden. Der Vorstand entschied sich mit Blick auf die sich schnell entwickelnde Pandemie-Situation im Oktober 2020, die Vollversammlung in dieser Form zu veranstalten. Nachdem sich ein sukzessive steigendes Infektionsgeschehen abzeichnete, stieg die adh-Geschäftsstelle schon früh in die Planung des alternativen Formats ein, und so konnte am 16. November 2020 die erste digitale Vollversammlung in der adh-Geschichte erfolgreich durchgeführt werden (vgl. Seite 4 ff).

## Sommer-Universiade 2025 trotz Corona wieder in der Spur

Auch die Vorbereitungen für die Bewerbung um die Sommer-Universiade Rhein-Ruhr 2025 wurden durch die Entwicklung der Pandemie stark beeinträchtigt. Die notwendigen politischen Entscheidungen konnten in den ersten Monaten der Corona-Krise nur schwer vorangebracht werden. Die adh-Vertretenden blieben aber kontinuierlich im Kontakt mit den politischen Entscheiderinnen und Entscheidern. Durch die gemeinsame Entscheidung des Bundes und des Landes Nordrhein-Westfalen konnten die Bewerbungsbemühungen des adh ab Ende September 2020 wieder Fahrt aufnehmen (vgl. Seite 14 ff).

## Netzwerktreffen „Hochschulsport unter Corona-Bedingungen“

Das von der Arbeitsgruppe Restart ins Leben gerufene Format des Netzwerktreffens „Hochschulsport unter Corona-Bedingungen“ konnte im Oktober und November 2020 drei Mal erfolgreich durchgeführt werden. Nachdem im Sommersemester noch versucht worden war, über die Ausarbeitung von Empfehlungen für den Wiedereinstieg in den Hochschulsport die Mitgliedshochschulen zu unterstützen, zielen die Netzwerktreffen auf den verstärkten Austausch zwischen den Vertretenden der Hochschulsporteinrichtungen ab.

Beim letzten Treffen am 24. November 2020 nahmen knapp 70 Mitarbeitende und Studierende teil, die von ihren aktuellen Erfahrungen und Herausforderungen im zweiten Lockdown berichteten. Der Hochschulsport

vor Ort ist überwiegend wieder auf reine Online-Angebote reduziert und der persönliche Kontakt der Teilnehmenden, der einen besonderen Wert des Hochschulsports darstellt, einmal mehr ins digitale verschoben. Dies stellt für viele Einrichtungen inzwischen auch wirtschaftlich eine große Herausforderung dar, da in diesem Jahr die Einnahmen aus dem Sportbetrieb zu großen Teilen weggefallen sind, die laufenden Kosten für Personal und Infrastruktur aber nur marginal reduziert sind.

Vor diesem Hintergrund stellten insbesondere die Bereitstellung von Online-Angeboten neben der möglichen Beantragung von finanziellen Hilfen für die als Betriebe gewerblicher Art geführten Teile des Hochschulsports inhaltliche Schwerpunkte der Netzwerktreffen dar. Der adh-Jugend- und Bildungsreferent Benjamin Schenk informierte über die aktuellen Bildungsveranstaltungen zu diesen Themen für die adh-Mitgliedshochschulen. Des Weiteren gab er erste Informationen zum adh-Wissensnetz, der neuen digitalen Austauschplattform des Verbands. Ein eigener Bereich des Wissensnetzes wird sich dem Hochschulsport unter Corona-Bedingungen widmen. Neben der Austauschmöglichkeit ist es vorgesehen, im Wissensnetz regelmäßig Informationen und Unterlagen zu diesem und weiteren Themen einzustellen. Am 16. Dezember 2020 bietet der adh einen Online-Workshop zum Wissensnetz an, zu dem auch die Teilnehmenden des Netzwerktreffens eingeladen wurden.

## Wettkampfsport – da war doch was...

Trotz der für den Wettkampfsport schwierigen Situation wurde für das beginnende Wintersemester 2020/21 nichts unversucht gelassen, unter den gegebenen Umständen einige wenige Deutsche Hochschulmeisterschaften (DHM) zu ermöglichen. Neben den Deutschen Hochschulmeisterschaften





Die Winter-Universiade soll in einem Jahr vom 11. bis 21. Dezember 2021 stattfinden

im Reiten und im Orientierungslauf, die in Präsenz stattfinden sollten, war die DHM Karate erstmals kurzfristig als Online-Format geplant. Während Erstere infolge der steigenden Infektionszahlen und der damit verbundenen Einschränkungen abgesagt werden mussten, konnte die DHM Karate digital erfolgreich durchgeführt werden, sodass wenigstens einmal in der zweiten Jahreshälfte die adh-Siegernadeln vergeben werden konnten.

Auch auf internationaler Ebene konnte nur eine digitale Wettkampfveranstaltung stattfinden – alle anderen FISU Hochschul-Weltmeisterschaften des Jahres 2020 mussten abgebrochen oder abgesagt werden. Lediglich die World University Championship Mind Sports mit den Disziplinen Bridge und Schach wurde Ende Oktober 2020 online durchgeführt. In der Disziplin Bridge war eine deutsche Mannschaft am Start, die den 15. Platz in einem Feld von 26 Teams belegte. Für die für Ende Januar 2021 abgesagte Winter-Universiade in Luzern wurde in Abstimmung zwischen FISU und dem lokalen Organisationskomitee ein neues Veranstaltungsdatum festgelegt. Der größte Winter-

sportwettbewerb nach den Olympischen Winterspielen soll nun vom 11. bis 21. Dezember 2021 rund um den Vierwaldstätter See stattfinden.

## Bildung... voll digital

Wie bereits im Magazin hochschulsport 3|2020 beschrieben, hat sich der Bildungsbereich nicht nur gut an die neue Situation adaptiert, sondern die Chance ergriffen, die Angebote und Möglichkeiten des Bildungsprogramms spezifisch zu erweitern. Die herausragenden Teilnehmerszahlen und die sehr guten Veranstaltungsbewertungen bestätigen die erfolgreiche Umstellung. In der Spitze besuchten über 100 Teilnehmende einzelne digitale Bildungsveranstaltungen. Über alle Angebote hinweg lagen Anmeldungen aus 90 verschiedenen Mitgliedshochschulen vor. Leider mussten erste Schritte in Richtung von Hybrid- oder Präsenz-Veranstaltungen wieder revidiert werden, sodass es bis ins Jahr 2021 zunächst bei rein digitalen Angeboten bleiben wird. Mit dem adh-Wissensnetz wurde aktuell eine Plattform ins Leben gerufen, die den Verband und seine Mitgliedshochschulen in die Lage versetzt, (hoffentlich nicht nur) in

Zeiten der Kontaktlosigkeit im Kontakt zu bleiben (vgl. Magazin 3|2020, S. 26 ff).

## Die Arbeit in der adh-Geschäftsstelle

In den Herbstwochen hielt vor allen Dingen die Planung und Umsetzung der digitalen Vollversammlung die Mitarbeitenden der adh-Geschäftsstelle auf Trab. Durch die komplette Umstellung auf ein Online-Format änderte sich die Vorbereitung für die zentrale Verbandsveranstaltung grundlegend, die mit den notwendigen Gremienwahlen eine besondere Herausforderung bereithielt. Die Arbeitsbedingungen in der Geschäftsstelle in Dieburg sind trotz der Corona-Einschränkungen weiterhin gut. Anfang Oktober 2020 wurde festgelegt, dass in den Büros nur noch einzeln gearbeitet werden darf und bis Ende des Jahres grundsätzlich keine Dienstreisen durchgeführt werden. Über eine entsprechende Homeoffice-Regelung werden die Kapazitäten in der Geschäftsstelle so gesteuert, dass das Arbeiten am Einzelplatz möglich ist.

- Jörg Förster, adh-Vorstandsvorsitzender und Dr. Christoph Fischer, adh-Generalsekretär



## Positionspapier zu den Herausforderungen der Covid-19-Pandemie

11. November 2020

**Sport und Bewegung wurden in den letzten Monaten und werden aktuell im Rahmen der Eindämmung der Covid-19-Pandemie immer wieder beschränkt und können aufgrund der Vorgaben des Bundes, der Länder und der regionalen Gebietskörperschaften nicht mehr durchgeführt werden. Dies trifft im besonderen Maße auf den Hochschulsport und die Bewegungsangebote an den Hochschulen zu, die durch die besondere Anbindung zudem den Regelungen der jeweiligen Hochschulen unterworfen sind. Dabei ist gerade in dieser besonderen Situation einer Gesundheitskrise unseres Erachtens die Ermöglichung von Sport- und Bewegungsangeboten nicht ein Teil des Problems, sondern ein Teil der Lösung.**

### Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung

Zahlreiche internationale Studien belegen den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit (Mensink, 2003). Körperliche Aktivität senkt das Risiko vieler Erkrankungen, erhöht die Lebenserwartung und wirkt sich positiv auf das allgemeine psychische Wohlbefinden aus (Abu-Omar & Rütten, 2006; Rütten & Pfeifer, 2017). Die WHO (2010) empfiehlt Erwachsenen deshalb 150 Minuten pro Woche bei moderater bzw. 75 Minuten pro Woche bei intensiver Belastung körperlich aktiv zu sein.

In verschiedenen sport- und gesundheitswissenschaftlichen Studien werden die Zusammenhänge von Sport beziehungsweise körperlicher Aktivität und Gesundheit im Hochschulsystem untersucht (Göring & Möllenbeck, 2015). Hierbei wird deutlich, dass Sport im Setting Hochschule eine bedeutende Ressource zur Gesundheitsförderung darstellt und präventiv wirken kann. Sport, als Unterkategorie körperlicher Aktivität, hat außerdem die Besonderheit neben den körperlichen Präventionseffekten auch soziale Gesundheitseffekte zu fördern (Göring & Möllenbeck 2010). Zudem machen Göring und Möllenbeck (2010) deutlich, dass der Hochschulsport „als spezifische Copingstrategie von Studierenden eingesetzt [werden kann], um sich abzureagieren, zu entspannen und soziale Kontakte wahrzunehmen“. Folglich stellt der Hochschulsport einen wichtigen Baustein in der Gesundheitsförderung von Studierenden und Beschäftigten dar.

Gefördert durch:

Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und HeimatBundesministerium  
für Bildung  
und ForschungBundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugendaufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Alarmierend sind vor diesem Hintergrund die Ergebnisse der Studie des Instituts für Sportwissenschaften der Justus-Liebig-Universität Gießen, der zufolge sich die körperliche Aktivität in der Freizeit während des Lockdowns drastisch reduzierte. Insgesamt 31% der Deutschen reduzierten Mutz und Gerke (2020) zufolge ihre körperliche Freizeitaktivität im Frühjahr dieses Jahres. Wenngleich es auch widersprüchliche Ergebnisse diesbezüglich gibt (Jordan et al., 2020), ist körperliche Aktivität eine zentrale Coping-Strategie, um mit den physischen und psychischen Belastungen der Pandemie umzugehen. Somit wird bewegungsorientierter Gesundheitsförderung eine wichtige Rolle in der Bewältigung der aktuellen Gesundheitskrise zuteil.

Zwar konnte bislang kein eindeutiger Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und der Prävalenz von akuten respiratorischen Infektionen (ARE) gefunden werden, dennoch gibt es erste Hinweise darauf, dass der Schweregrad der Symptome während einer ARE sowie die Anzahl der Tage mit Symptomen bei körperlich aktiven Personen geringer ausfallen können (Grande, Keogh, Silva & Scott, 2020). Darüber hinaus ist körperliche Inaktivität ein Risikofaktor für verschiedene nichtübertragbare und chronische Erkrankungen (z.B. Adipositas, Diabetes Typ II, Herzerkrankungen), die im Kontext eines schwereren Covid-19 Verlaufs diskutiert werden (Hamer, Kivimäki, Gale & Batty, 2020; Laddu, Lavie, Phillips & Arena, 2020). Regelmäßige moderate körperliche Aktivität kann das Immunsystem nachhaltig stärken und somit bis zu einem gewissen Grad vor Infektionen schützen (Hamer et al., 2020; Laddu et al., 2020). Ferner stellen Hamer und Kollegen (2020) eine Korrelation zwischen körperlicher Inaktivität und dem Risiko eines Krankenhausaufenthalts bei einer Covid-19 Erkrankung fest.

Einige Studien widmen sich indes den psychischen Folgen von physical distancing und anderen Maßnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung des Virus. Im Zentrum der Untersuchungen steht unter anderem der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und psychischer Gesundheit. Jacob et al. (2020) stellten eine negative Korrelation zwischen dem Umfang moderater bis intensiver körperlicher Aktivität und einer schlechten psychischen Gesundheit fest. Unterstützt wird dies von Duncan, Avery, Seto und Tsang (2020), die den Einfluss von körperlicher Aktivität auf das wahrgenommene Stresslevel und das Gefühl von Ängstlichkeit untersuchten. Ihre Umfragen ergaben, dass eine Steigerung beider Parameter mit einer Abnahme körperlicher Aktivität einhergeht. Wobei die Kausalität des Zusammenhangs nicht eindeutig bestimmt werden kann. Auch Prof. Dr. Ralf Brand, Professor für Sportpsychologie an der Universität Potsdam, untersuchte in

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



**transparenz** fördern  
entdecken **motivation** **spaß**  
**austausch** teilen  
gestalten  
**information** wissen  
**diskussion** erfahrung  
**best practice** lernen

Mach mit!  
[adh-wissensnetz.de](http://adh-wissensnetz.de)

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

einer internationalen Studie die Auswirkungen der Pandemie-bedingten Einschränkungen auf das psychische Wohlbefinden (Brand, Timme & Nosrat, 2020). „Unsere Daten zeigen, dass mehr Sport und Bewegung während der Krise sich positiv auf die Stimmung der Befragten auswirkt. Menschen, die sich mehr bewegen, fühlen sich gerade auch in ungewöhnlichen Zeiten wie jetzt während Corona besser als die, die sich weniger bewegen“, so Brand (nach Antje Horn-Conrad & Matthias Zimmermann, 2020).



Literatur

Nicht zuletzt bestätigt die von der Techniker Krankenkasse (TK) beauftragte Forsa-Umfrage „Corona 2020“ die Dringlichkeit, nicht nur den körperlichen, sondern auch den seelischen Folgen Rechnung zu tragen. Von den ca. 1.000 im Frühjahr befragten Personen gibt jede\*r Fünfte an, sich öfter antriebslos und niedergeschlagen zu fühlen. Bei den Jüngeren (<39 Jahren) betrifft dies sogar ein Viertel (Ramcke, 2020). Insbesondere Antriebslosigkeit kann ein Symptom von Depressionen sein und in Zusammenhang mit den Corona-bedingten Veränderungen im Arbeitsalltag gebracht werden. Regelmäßige Bewegungseinheiten können hier Abhilfe schaffen.

Es wird deutlich, dass bewegungsorientierte Gesundheitsförderung besonders vor dem Hintergrund der aktuellen Gesundheitskrise einen bedeutenden Stellenwert einnimmt. Aufgrund seiner ausgezeichneten Dynamik ist es dem Hochschulsport möglich, situationsgerecht auf die Bedürfnisse seiner Zielgruppe zu reagieren und Maßnahmen kurzfristig umzusetzen. Hierbei erreicht er einen hohen Anteil an Studierenden und auch Beschäftigten der Hochschulen. Folglich hat der Hochschulsport eine zentrale Rolle bei der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung nicht zuletzt in Zeiten der Corona-Pandemie.

## Empfehlungen

Unter Berücksichtigung der vorgenannten Gründe für die Durchführung von Sport- und Bewegungsangeboten an Hochschulen, empfiehlt der Vorstand des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands

- die Durchführung von solchen Angeboten zu ermöglichen, solange die erforderlichen Hygieneregeln eingehalten werden.
- die Vertretenden des Hochschulsports auf allen Ebenen in die Planungs- und Entscheidungsprozesse zur Festlegung von Regelungen und Maßnahmen einzubeziehen.
- unseren Verband in die Planungs- und Entscheidungsprozesse auf sport- und hochschulpolitischer Ebene eng einzubinden.

Für den Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband

Jörg Förster  
Vorstandsvorsitzender

Miriam Lange  
Vorstandsmitglied

Dr. Christoph Fischer  
Generalsekretär

Felicitas Horstmann  
Projektleiterin Gesundheitsförderung

# Universiade 2025 – auf dem Weg zu den Spielen an Rhein-Ruhr

Nach dem ersten Lockdown im März 2020 war es um die Bewerbung des adh um die Ausrichtung der Sommer-Universiade Rhein-Ruhr 2025 ruhiger geworden. Die Probleme und Herausforderungen für die Gesellschaft im Allgemeinen und den Hochschulsport im Besonderen hatten die Bemühungen in unruhiges Fahrwasser gebracht. Der adh und seine Unterstützerinnen und Unterstützer auf den politischen Ebenen konnten aber mit kontinuierlicher Arbeit im Laufe des Jahres die richtigen Weichen stellen. Sie erhielten Ende September 2020 die Zusage der Bundesregierung und der Landesregierung Nordrhein-Westfalen für eine Unterstützung der Initiative zur Bewerbung.

## Erster Lockdown bremst frühe Entscheidung

Im Frühjahr 2020 standen im Entscheidungsprozess bereits einige Ampeln auf Grün, und die Gespräche zwischen der Landesregierung NRW und dem Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat zur Unterstützung der Sommer-Universiade Rhein-Ruhr 2025 waren weit fortgeschritten. Durch die sich ab März rasant entwickelnde Corona-Pandemie und die damit verbundenen tief greifenden gesellschaftlichen Folgen rückte die Befassung mit der geplanten Bewerbung aus dem Fokus der politischen Wahrnehmung – eine Entscheidung wurde aus nachvollziehbaren Gründen vertagt. Dabei stieg bei allen Beteiligten die Unsicherheit, ob angesichts der ausgefallenen und verschobenen Sportgroßveranstaltungen im Sommer 2020 sowie der enormen finanziellen Belastungen, die aus der Covid-19-Krise resultieren, die Entscheidung positiv ausfallen würde.

## Weiterarbeiten im Hintergrund

Der adh setzte sein Engagement dennoch fort und suchte das Gespräch mit den politischen Entscheiderinnen und Entscheidern, um die Vorbereitung der Bewerbung trotz der Einschränkungen der Covid-19-Pandemie voranzutreiben. Im Lauf des Sommers 2020 konnten die Vertretenden des adh die Initiative maßgeblich voranbringen.

Am 18. August 2020 waren Jörg Förster, Ines Lenze und Dr. Christoph Fischer in den Sportausschuss des Landtags NRW eingeladen, um die Bewerbungsaktivitäten des Verbands vorzustellen. Im Nachgang der Ausschusssitzung fand ein Gespräch mit dem Präsidenten und dem Vorstandsvorsitzenden des Landessportbunds NRW statt, die das Vorhaben für die Durchführung einer Sommer-Universiade Rhein-Ruhr 2025 ebenso wie die Sportausschussmitglieder zuvor sehr begrüßten. Große Unterstützung auf dem politischen Entscheidungsweg haben die Vertreterinnen und Vertreter des adh durch den Austausch mit den Vorsitzenden der Regierungsfractionen CDU und FDP im Landtag NRW erhalten. Bei einem Treffen am 9. September 2020 konnten Bodo Löttgen (CDU) und Christof Rasche (FDP) vom Mehrwert der Universiade für die Region Rhein-Ruhr überzeugt werden.

Ende September 2020 waren der Vorstandsvorsitzende und der Generalsekretär des adh einmal mehr in das Präsidium des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) eingeladen, um Sportdeutschlands führenden Vertreterinnen und Vertretern das seit dem letzten Termin weiterentwickelte Konzept der Sommer-Universiade Rhein-Ruhr

## Ines Lenze und Jan Philipp Müller, Universiade-Beauftragte und Vorsitzender der Landeskonferenz NRW für den Hochschulsport

Nordrhein-Westfalen verzeichnet eine einmalige Dichte an Universitäten und Hochschulen. Über 770.000 Studierende finden in NRW attraktive Bedingungen für Studium und Leben. Dabei spielt insbesondere der Hochschulsport, der sich zu einem bedeutenden Standortfaktor entwickelt hat, eine herausragende Rolle.

Er besticht durch seine Angebotsvielfalt sowie durch seine integrative und interkulturelle Ausrichtung innerhalb und auch außerhalb der Hochschullandschaft. Er bietet unzählige formale und informelle Bildungsanlässe, fördert die Gesundheit der Hochschulangehörigen und trägt wesentlich zur Verbesserung der Lebensqualität bei. Außerdem sichert er mit seinen inneruniversitären Netzwerken die optimalen Rahmenbedingungen für die Vereinbarkeit von Studium und Spitzensport und ist ein fester Bestandteil des organisierten Sports in NRW.

Die Landeskonferenz unterstützt ausdrücklich die Bewerbung des adh für die Ausrichtung einer Universiade im Jahr 2025 in der Region Rhein-Ruhr. Unsere Hochschulsporteinrichtungen sind bereit, ihren Beitrag für eine erfolgreiche Bewerbung und Ausrichtung zu leisten.

2025 vorzustellen. Auch seitens des DOSB wurde die Initiative des adh in diesem Rahmen begrüßt.

## Durchbruch: Gemeinsame Erklärung der Bundesregierung und der Landesregierung NRW

Am 28. September 2020 gaben der Bundesinnenminister Horst Seehofer und der nordrhein-westfälische Ministerpräsident Armin

Laschet in einer gemeinsamen Presseerklärung bekannt, dass man die Initiative des adh zur Bewerbung um die Ausrichtung der Sommer-Universiade im Jahr 2025 an Rhein und Ruhr unterstützen werde. Horst Seehofer, als der auf Bundesebene für den Sport zuständige Minister, hob hervor: „Mit der Bewerbung für die Universiade 2025 haben wir die Chance, nach den Olympischen Spielen die größte Multisportveranstaltung weltweit nach Deutschland zu holen. Das wäre

eine herausragende Visitenkarte für den Sportstandort Deutschland und eine Gelegenheit, Deutschland als sportbegeistertes, gastfreundliches Land und hervorragenden Ausrichter von Sportgroßveranstaltungen zu präsentieren. Die Besucherinnen und Besucher würden sicher ein ganz besonderes Sportfest erleben können.“

Bezogen auf das Bundesland mit den bundesweit meisten Studierenden äußerte sich



Übersicht der geplanten Sportarten und Sportstätten (Stand: November 2020)

## Stefan Klett, Präsident des Landessportbundes NRW

Der Landessportbund Nordrhein-Westfalen unterstützt die Bewerbung des adh um die Ausrichtung der Sommer-Universiade 2025 in der Region Rhein-Ruhr. Die Universiade wird mit ihrem Bewerbungskonzept die Bereiche Sport und Bildung nachhaltig stärken und zur Sportentwicklung in Nordrhein-Westfalen beitragen.

Als größte Multisportveranstaltung nach den Olympischen Sommerspielen bietet die Universiade herausragende Möglichkeiten, die Begeisterung der Bevölkerung für Sportgroßveranstaltungen zu wecken. In diesem Zusammenhang begrüßen wir die im September 2020 erfolgte Unterstützungszusage des Bundes und des Landes Nordrhein-Westfalen ausdrücklich.

Der Landessportbund wird mit seinen 18.100 Sportvereinen und über fünf Millionen Mitgliedern dem adh als Partner für die erfolgreiche Umsetzung der Universiade im Sportland NRW zur Seite stehen.

Regierungschef Armin Laschet: „Nordrhein-Westfalen ist die erste Adresse für hochkarätige sportliche Großveranstaltungen! Mit der Universiade 2025 wollen wir tausende sportbegeisterte, junge Menschen aus der ganzen Welt an Rhein und Ruhr holen. Die Region, unser Land und seine Menschen sind leistungsfähig, innovativ, weltoffen, tolerant und sportlich – und damit hervorragende Gastgeber für ein solches internationales Spitzen-Event.“

Die Austragung der Universiade 2025 in Nordrhein-Westfalen wäre ein weiterer wichtiger Baustein auf dem Weg zu Olympischen und Paralympischen Spielen 2032 an Rhein und Ruhr – eine bessere Generalprobe gibt es nicht.“ Diese wichtige Unterstützungszusage der Hauptförderer einer Sommer-Universiade im Sommer 2025 in Deutschland war ein bedeutender Schritt auf dem bisherigen Weg, der auch vom Welthochschulsportverband FISU und der adh-Mitgliedschaft sehr positiv aufgenommen wurde.

## Landtag NRW beschließt einstimmig Unterstützung der Bewerbung

Ein weiterer Meilenstein folgte Anfang Oktober 2020 im Landtag in Düsseldorf: Ein von den Fraktionen der CDU, der FDP, der SPD und BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN gemeinsam eingebrachter Antrag zur Unterstützung der Sommer-Universiade Rhein-Ruhr 2025 wurde in einer Plenarsitzung am 8. Oktober über die Parteigrenzen hinweg einstimmig angenommen – ein historischer Moment für den Hochschulsport und den adh!

## Technical Visit – FISU-Vertretende können nicht anreisen

Mit den wichtigen und bedeutenden politischen Entscheidungen im Rücken sollten die Arbeiten zur Erstellung der Bewerbungsunterlagen, die durch die Pandemie stark verzögert waren, wieder Fahrt aufnehmen. Mit den Planungen zum Technical Visit, bei dem es unter anderem vorgesehen ist, den Vertreterinnen und Vertretern der FISU die Sportstätten und die Austragungsorte vor Ort zu präsentieren, nahm die Zahl der Neuinfektionen durch das Corona-Virus wieder verstärkt zu. Durch erste Reisebeschränkungen, die auch die Region um Lausanne mit dem Verbandssitz der FISU betrafen, konnte der geplante Termin Ende September nicht stattfinden. Auch der mit viel Optimismus

## Prof. Dr. Peter-André Alt, Präsident der Hochschulrektorenkonferenz

Die Ausrichtung der Sommer-Universiade in Deutschland ist eine hervorragende Möglichkeit, die Verbindung von Wissenschaft und Sport an deutschen Hochschulen sichtbarer zu machen. Wir können nicht nur hochklassigen Sport zeigen, sondern auch die vielen Berührungspunkte von Wissenschaft und Sport herausstellen.

Auch werden die Region Rhein-Ruhr sowie der Wissenschaftsstandort Deutschland davon profitieren, wenn mit der Austragung eines Sportgroßereignisses verbundene wissenschaftliche Fragestellungen aufgegriffen und bearbeitet werden. Das betrifft Themenfelder wie den Strukturwandel von der Industrie- zur Wissensgesellschaft, Metropolisierung oder nachhaltige Entwicklung.

auf Anfang November 2020 angesetzte Ersatztermin stellte sich schon bald als nicht umsetzbar heraus. Mit Blick auf die sicher bis ins neue Jahr anhaltenden Reisebeschränkungen infolge der Covid-19-Pandemie wird der Technical Visit nun voraussichtlich im Februar 2021 stattfinden. In enger Abstimmung mit den Mitarbeitenden der FISU und den ausrichtenden Kommunen sowie der Staatskanzlei NRW und dem BMI werden nun vermehrt auf digitalem Weg Informationen und Dokumente ausgetauscht, um gemeinsam das Bewerbungsdossier zu finalisieren. Mit der FISU wurde die Abgabe der Bewerbungsunterlagen Ende Februar 2021 vereinbart. Diese bilden die Grundlage der Vergabeentscheidung, die bei einer Sitzung des Exekutivkomitees der FISU im Mai



2021 voraussichtlich in der Landeshauptstadt Düsseldorf getroffen werden soll.

## Erstes Treffen mit Verkehrsminister Wüst

Im Nachgang der positiven Entscheidungen durch die Regierung und das Parlament Nordrhein-Westfalens ergaben sich bereits erste Abstimmungstermine mit den Ministerien, die – neben der in NRW für Sport zuständigen Staatskanzlei – eine wichtige Rolle für eine erfolgreiche Durchführung der Sommer-Universiade 2025 spielen werden.

Am 9. Oktober 2020 fand ein erster, sehr konstruktiver Austausch mit dem Verkehrsminister Hendrik Wüst statt, der sowohl die geplante Bewerbung um die Universiade begrüßte als auch aus seinem Ressort Unterstützung für die Veranstaltung zusagte. Dabei ist nicht nur die Unterstützung des dem Ministerium zugeordneten Verkehrs-

verbunds Rhein-Ruhr bei der Durchführung des Events von großem Interesse. Auch die vom Ministerium unterstützte wissenschaftliche Auseinandersetzung mit den Mobilitätsfragen in der Metropolregion sollen bei der Begleitforschung der Sommer-Universiade Rhein-Ruhr Berücksichtigung finden. Mit der nordrhein-westfälischen Ministerin für Kunst und Wissenschaft Isabel Pfeiffer-Poensgen wurde aufgrund der aktuellen Beschränkungen Mitte Januar 2021 ein Termin vereinbart.

## Der adh-Universiade-Zug rollt an – bitte einsteigen

Nachdem bereits im September 2019 ein Universiade-Workshop mit Vertretenden der adh-Mitgliedshochschulen durchgeführt worden war, wurde die Beteiligung verschiedener Gruppen aus dem Verband in den letzten Monaten fortgeführt. Das Forum Studis, die Regionalkonferenz Ost sowie der

adh-Vorstand setzten sich mit den Fragen auseinander, wie eine Legacy – also eine nachhaltige Weiterentwicklung für den Verband – durch die Ausrichtung der Sommer-Universiade Rhein-Ruhr 2025 aussehen könnte. Am 19. November 2020 fand mit zahlreichen studentischen und hauptamtlichen Vertretenden der adh-Mitgliedshochschulen erfolgreich ein weiterer Workshop statt. Mithilfe der Design Thinking-Methode nahmen die Teilnehmenden unter anderem die Frage in den Blick, wie möglichst viele Mitgliedshochschulen Teil der Universiade-Vorbereitung und -Durchführung werden können. Die Ergebnisse dieser Veranstaltungen werden in die Planung der weiteren Beteiligungsformate, die für das Jahr 2021 geplant sind, integriert.

- Jörg Förster, adh-Vorstandsvorsitzender und Dr. Christoph Fischer, adh-Generalsekretär

**TEAMSPORT/  
SPORTBEKLEIDUNG  
ACCESSOIRES**

Relaunch **adh-shop.de** ab **18.01.2021**      behappy.de | be happy group

## Sport.Anlagen.Netzwerk

Seit 2018 ist der adh Mitglied in der Internationalen Vereinigung für Sport- und Freizeitanlagen (IAKS) mit Sitz in Köln. Die IAKS versteht sich als Netzwerk für alle Akteurinnen und Akteure, die sich mit Planung, Bau, Modernisierung und Betrieb von Sport- und Freizeitanlagen befassen. Was das konkret bedeutet, erläutert IAKS-Generalsekretär Klaus Meinel im Interview.

**Die IAKS bietet „aus der Praxis für die Praxis“ Informationen rund um Planung, Bau und Betrieb von Sportstätten. Was gehört dazu?**

In unserem Netzwerk treffen sich Architektur- und Ingenieurbüros, Bauherrinnen und -herren, kommunales, technisches und operatives Management, Sportverbände und Vereine – also auch der adh und seine Mitgliedshochschulen, die zum Teil eigene



Hochschulsportanlagen betreiben. Bei uns finden alle Interessierten Antworten auf ihre Fragen rund um den Sportstättenbau. Sie können sich interdisziplinär austauschen und ihr Wissen und ihre Erfahrungen auf partnerschaftlicher Ebene teilen. Die IAKS stellt Fachinformationen bereit, die die Akteurinnen und Akteure in ihrer täglichen Arbeit unterstützen. Wie wirkt sich das Betreiberkonzept auf die Entwurfsplanung aus? Welche bautechnischen Anforderungen sind zu beachten? Wer liefert was? Zusätzlich zu diesen ganz konkreten Fragestellungen widmen wir uns bevorzugt den neuesten Trends und Erkenntnissen im Sportstättenbau. Dabei geht es um die kleine Breitensportan-

lage in der Nachbarschaft genauso wie um Stadien und Arenen für Großereignisse. In unserem Netzwerk zeigen wir besonders gelungene Beispiele von Sport- und Freizeitanlagen, die gut angenommen werden, nachhaltig und barrierefrei sind und mit einem wirtschaftlich erfolgreichen Betreiberkonzept überzeugen.

**Welches generelle Ziel verfolgt die IAKS?**

Dem Ganzen übergeordnet ist unser Leitsatz „Eine aktive Welt ermöglichen“. Wir sind davon überzeugt, dass eine aktive Lebensweise sowohl ein grundlegendes Menschenrecht als auch ein Bedürfnis ist, welches das Leben von Menschen – unabhängig ihrer Kultur, Nation, Sprache und ihres Geschlechts – bereichert. Aktivität erfordert motivierende und funktionale Sport- und Freizeitanlagen. Wir haben uns dazu verpflichtet, uns für nachhaltige und hochqualitative Indoor- und Outdoor-Sport- und Freizeiteinrichtungen, die Inklusion und Integration fördern sowie universell zugänglich sind, einzusetzen. Als weltweit führende Non-Profit Organisation für Sport- und Freizeitanlagen ermöglicht die IAKS den branchenspezifischen Austausch von Expertise in den Bereichen Planung, Design und Betrieb. Daher kooperieren wir mit internationalen Organisationen, um einen aktiven und wertvollen Lebensstil zu fördern und Städte sowie Gemeinden in Orte des aktiven Lebens umzugestalten.

**Wo können Interessierte die von der IAKS bereitgestellten Informationen erhalten?**

Da bieten wir verschiedene Wege an: Wir organisieren Veranstaltungen wie Seminare, Tagungen und Kongresse. Außerdem zeigen wir gelungene Sport- und Freizeitanlagen aus der ganzen Welt in unserer Fachzeitschrift „sb“. Auch im Wissenspool auf unserer Webseite kann man so einiges nachlesen: Best Practice-Beispiele, neueste Erkenntnisse, aktuelle Stellungnahmen, Whitepaper, Fachbeiträge und Vorträge.



Teilnehmende des IAKS-Kongresses 2019



Klaus Meinel, IAKS-Generalsekretär

### Welche Veranstaltungen planen Sie aktuell?

Auf internationaler Ebene findet als Nächstes die IAKS-Studienreise nach Vancouver statt. Bei den Studienreisen sprechen wir direkt über eine meiner bevorzugten Veranstaltungen, denn dieses Format bietet den Teilnehmenden die einzigartige Gelegenheit, in zwei Tagen die bewegungspolitischen Leuchtturmprojekte einer Stadt oder einer ganzen Region kennenzulernen. Vor Ort sprechen wir beispielsweise mit den Architektinnen und Architekten sowie Betreibenden von besonders erfolgreichen und innovativen Sport- und Freizeitanlagen und werfen einen Blick hinter die Kulissen. Die Informationen aus erster Hand sind von unschätzbarem Wert und geben Impulse für die eigenen Projekte. In Vancouver werden wir viele Hintergrundinformationen über die für Kanada und Nordamerika typischen Bürgerzentren mit einer breiten Palette an Sport- und Freizeitmöglichkeiten erhalten. Aber auch das Richmond Olympic Oval steht auf dem Programm, der Austragungsort der Olympischen Winterspiele 2010. Ganz im Sinne der Nachhaltigkeit wurde es in ein internationales Mehrzweckzentrum für

Sportwettkämpfe, Erholung, Gesundheit, Wellness und Freizeit umgewandelt und beherbergt Kanadas einziges offizielles Olympisches Museum. Die Teilnehmezahl unserer Reisegruppe ist limitiert, sodass eine intensive Fortbildung garantiert ist.

### Welche Aktionen bietet die IAKS für den deutschsprachigen Raum?

Wir veranstalten regelmäßig Seminare und Fachtagungen für Betreibende von Sport- und Freizeitanlagen, die speziell auf die Art der Anlage zugeschnitten sind, also zum Beispiel Eissportanlagen, Sporthallen, Schwimmbäder oder Sportfreianlagen. Unsere nationalen Dependancen, allen voran die IAKS Deutschland, sind bestrebt, den Interessierten möglichst aktuelle und zielführende Fortbildungen anzubieten, die in der täglichen Arbeit unterstützen. IAKS-Veranstaltungen bieten Wissenswertes aus der Praxis für die Praxis – und das zu moderaten Teilnahmegebühren.

### Worauf freuen Sie sich im Jahr 2021 ganz besonders?

Das Highlight 2021 wird sicherlich der IAKS-Kongress sein, der internationale Treffpunkt von Expertinnen und Experten für Sportstätten und Freizeitanlagen, den die IAKS alle zwei Jahre begleitend zur FSB, der internationalen Leitmesse für Freiraum, Sport und Bewegungseinrichtungen, organisiert. Beide Großereignisse finden vom 26. bis 29. November 2021 in Köln auf dem Messegelände statt. Wir hoffen, auch in diesem Jahr wieder eine Delegation des adh begrüßen zu dürfen! Der Kongress bietet ein einzigartiges Forum für den Wissens- und Ideenaustausch mit anderen Fachleuten im Bereich Sport und Bewegung. In Debatten, Keynotes, Success Stories und Case Studies, Workshops, Focus Sessions, Präsentationen und Vorträgen können die Teilnehmenden innovatives Denken auf höchstem Niveau erleben. Expertinnen und Experten der Sportstättenbranche diskutieren, welche

Infrastrukturen die Bevölkerung zu einem aktiveren Lebensstil motivieren. Handlungsbedarf besteht für alle Bevölkerungsschichten! Lösungsansätze und Impulse bietet die international besetzte Riege der Referierenden: hochkarätige Architektinnen und Architekten, erfolgreiche Managerinnen und Manager von Sporthallen, Sportentwicklungsplanende sowie Geschäftsführende von Verbänden und Sportorganisationen. Diskutieren Sie mit ihnen, was für eine „aktive Welt“ nötig ist, in allen Facetten: von der Stadtplanung über die Gestaltung des öffentlichen Raums, Schulhöfe, Trendsportanlagen bis zu klassischen Sport- und Freizeitanlagen.

### Die IAKS-Fachzeitschrift „sb“ berichtet aus der Welt des Sportstättenbaus. Was erwartet die Leserinnen und Leser?

Architektonisch gelungene und betriebswirtschaftlich erfolgreiche Sport- und Freizeitanlagen aus der ganzen Welt stellen wir regelmäßig in unserer Fachzeitschrift „sb“ vor. Anschauliche Bilder, detaillierte Architekturpläne, umfangreiches Zahlenmaterial und viele Hintergrundinfos liefern die Berichte über die aktuell gebauten oder in Planung befindlichen Indoor- und Outdoor-Anlagen, Schwimmbäder, Sportplätze, Stadien und Arenen. Interessant sind dabei oft die Artikel über erfolgreiche Kooperationen, mit denen die Anlagen betrieben werden.

### Gibt es besondere Aktionen für Studierende?

Vollzeit-Studierende können gegen Vorlage der Immatrikulationsbescheinigung kostenfrei Mitglied in unserem Verband werden. Alle Vorteile einer Mitgliedschaft sind auf unserer Website ersichtlich.

Vielen Dank für das Gespräch!

■ Das Interview führte  
Silke Bardenheuer, IAKS

Weitere Infos: [iaks.sport](http://iaks.sport)

## Zeit zum Durchatmen – mit dem AernoviR-Luftreiniger

Die Corona-Pandemie sorgt für Verunsicherung und Skepsis. Umso wichtiger ist es, den Hochschulsportbetrieb mit geeigneten Maßnahmen so sicher wie möglich zu gestalten. Unterstützung bietet dabei der Hochleistungs-Luftreiniger AernoviR.

### Ganzheitliches Hygienekonzept

Abstand, Trennwände, Schutzmasken sowie Hand- und Flächendesinfektion sind gängige Hygiene-Vorkehrungen. Was in Bezug auf Schmier- und Tröpfcheninfektionen aktueller Standard ist, berücksichtigt jedoch nicht die Aerosole – kleinste Partikel, die über Stunden in der Raumluft verweilen. Wie wäre es also, die Raumluft zu desinfizieren?

### AernoviR Luftreiniger – Dreiklang der Systeme

Die AernoviR-Produktreihe genügt als Medizinprodukt Klasse I höchsten Ansprüchen und sorgt für saubere Luft in geschlossenen Räumen. AernoviR-Luftreiniger verfügen über einen umfassenden Wirkmechanismus. Dieser resultiert aus der Verwendung bewährter, hochwertiger Filtersysteme und dem optimal abgestimmten Einsatz von drei in Reihe eingesetzten Technologien: Zunächst reinigt ein Hochleistungs-HEPA-Filter die Luft von Feststoffen, Kleinstpartikeln und Fett oder Schmiermitteln. Anschließend wird durch Plasma-Luftdesinfektion eine effektive Keimabtötung und Virendeaktivierung erzielt. Zuletzt hält der Aktivkohlefilter nicht oxidierte Moleküle fest und wandelt Ozon in Sauerstoff um. Diese Methode zerstört nachweislich Keime, deaktiviert Viren, entschärft die allergene Wirkung von Pollen und neutralisiert zudem Gerüche.

### Reine Luft – keimfreie Oberflächen

Sprechen, Atmen, Husten – wo Menschen sich in geschlossenen Räumen aufhalten, schweben trotz zahlreicher Maßnahmen Viren, Bakterien und Keime als Aerosole frei über Stunden hinweg in der Luft. Je höher die Viren- und Keimkonzentration in der Luft ist, desto höher ist auch die Belastung von Oberflächen mit Viren und Keimen. Durch die kontinuierliche Entkeimung der Umluft wird auch die Keimbelastung auf Oberflächen und damit das indirekte Weitergaberrisiko für Viren und Bakterien stark reduziert.

### Maximale Lufthygiene im Hochschulsport

Als Modulsystem lassen sich so, je nach Bedarf, die unterschiedlichsten Ausstattungsvarianten zusammenstellen: Abhängig von Einsatzort und Raumgröße ist der AernoviR in vier Ausführungen mit einem Reinigungs-

vermögen von 115 Kubikmetern bis zu 500 Kubikmetern je Stunde erhältlich.

### AernoviR bietet

- Sichere und zuverlässige Entkeimung bei getesteter Wirksamkeit
- Schutz vor Keimen, Allergenen und Viren
- Reduktion der Luft- und Flächenbelastungen
- Geringer Platzbedarf und Mobilität (es wird lediglich eine Steckdose benötigt)
- Niedrige Betriebskosten
- Flexibler Betrieb
- Wichtiger Baustein im Hygiene- und Präventionsplan

### Weitere Infos

Bei Fragen und für weitere Informationen steht Ihnen die Johnson Health Tech. GmbH gerne zur Verfügung:

Tel: +49 (0) 2234 9997 100

E-Mail: [mail@johnsonfitness.eu](mailto:mail@johnsonfitness.eu)

▪ Ariane Vorwald, Matrix/  
Johnson Health Tech. GmbH



Saubere Luft und sicheres Training mit dem AernoviR

## Digital Signage – Informationen, Unterhaltung und Sicherheit

Digital Signage-Netzwerke sind längst zum Massenstandard geworden, wenn es darum geht, Informationen jeglicher Art in Echtzeit zu kommunizieren. Hochschulen und Sporteinrichtungen gehören global betrachtet längst zu den stärksten Nutzungsgruppen dieser Art der Kommunikation. Aber worin liegen die konkreten Vorteile für den Hochschulsport?

### Was ist Digital Signage?

Digital Signage ist ein Sammelbegriff für „digitale Beschilderung“. Meist als Netzwerk einzelner elektronischer Bildschirme aufgesetzt, erhalten Sie damit die Möglichkeit, Ihre Botschaften zentral zu verwalten und in Echtzeit an Studierende, Mitarbeitende und Gäste zu kommunizieren. Die Vorteile liegen auf der Hand: Eine zentrale Verwaltung Ihrer Inhalte und die Möglichkeit, jeden Bildschirm individuell zu belegen und dabei

bestehende Inhalte nutzen zu können, spart Zeit und Ressourcen. Aktuelle Informationen zu Ihrer Einrichtung, die Anzeige aktueller Kurspläne sowie einer Prise Unterhaltung mit Nachrichten, Sportergebnissen oder Ernährungstipps sorgen für ein ausgewogenes Gleichgewicht Ihrer Inhalte.

### Wie kann Digital Signage in der Pandemie unterstützen?

Besonders in Zeiten, in denen wir stark von aktuellen Nachrichten abhängig sind, bietet Digital Signage eine optimale Hilfestellung. Besucherinnen und Besuchern von Sporteinrichtungen immer wieder in Erinnerung zu rufen, wie sie sich innerhalb der Einrichtung zu verhalten haben, ist eine starke Säule bei der Bekämpfung von Ansteckungen. Bildschirme haben dabei einen wichtigen Vorteil gegenüber gedruckten Schildern: Sie werden besser wahrgenommen! Nachweislich reagieren wir alle eher auf

# UNICUM TV

dynamische Botschaften und bewegte Bilder als auf Schilder, an denen wir in jedem Geschäft und Bahnhof vorbeilaufen.

### Was kann Digital Signage noch leisten?

Neben ganz aktuellen Vorteilen kann der Einsatz von Bildschirmen in einem Digital Signage-Netzwerk den Sicherheitsaspekt in Ihrer Einrichtung erhöhen. Die Möglichkeit, Gefahrensituationen mit einem einzigen Knopfdruck oder vollkommen automatisiert zu kommunizieren, stellt einen wichtigen Beitrag zur Sicherheit dar.

### Wie kann UNICUM TV Sie unterstützen?

UNICUM TV ist eine Full-Service-Agentur für Digital Signage, die auf die Bereiche Hochschule und Hochschulsport spezialisiert ist. Wir betreiben seit mehr als 15 Jahren Bildschirmnetzwerke an Hochschulen und in Hochschulsporteinrichtungen. Unsere Agenturleistungen umfassen vier Säulen: Die Beratung rund um das Thema Digital Signage, das Projektmanagement, die Kreation von Inhalten und Programmgestaltung sowie die Vermarktung der Bildschirmflächen, durch die für Ihren Standort sowohl Abwechslung in der Programmgestaltung als auch ein klarer Vorteil in Form von zusätzlichen Erlösen entsteht.

### Weitere Infos

Weitere Informationen erhalten Sie auf [unicum.tv](http://unicum.tv) und von Ihrem Ansprechpartner Ansgar Büttner unter:  
E-Mail: [ab@unicum.tv](mailto:ab@unicum.tv)  
Tel.: +49 234 52005912



Training mit Infos über das Digital Signage-Netzwerk im Hochschulsport (Archivbild)

■ Ansgar Büttner, UNICUM TV

## „Entspannung durch Bewegung“ an der JLU Gießen

Im Rahmen der Initiative „Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0“ unterstützt der adh in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (TK) ausgewählte Projekte von adh-Mitgliedshochschulen, die sich mit der Bewegungs- und Gesundheitsförderung von Studierenden befassen. Eines davon ist das Projekt „Entspannung durch Bewegung“ des Allgemeinen Hochschulsports (ahs) der Justus-Liebig-Universität Gießen (JLU). Es dreht sich darum, wie mit bewegten Entspannungsangeboten, Workshops und einer Aufklärungskampagne unter studentischer Beteiligung das Studium gesund und gelassen gemeistert werden kann.

Im Bereich der bewegungsorientierten Gesundheitsförderung wurden an der JLU Gießen schon einige wichtige Meilensteine erreicht. Neben einem regelmäßigen

Sportangebot sind breitgefächerte studien- und arbeitsplatzaufsuchende Angebote wie der „Studi-Pausenexpress“, das „activity-bike“ und der „ahs-Hängemattenpark“ an den unterschiedlichen Standorten der JLU etabliert und erfreuen sich großer Beliebtheit. Darüber hinaus entstanden in Kooperation mit einzelnen Bereichsstellen der JLU weitere bedarfsgerechte präventive Maßnahmen, die zu einem gesundheitsbewussten Verhalten der Studierenden beitragen. Durch das neue Projekt kann ein weiterer Baustein im Aufbau einer gesundheitsorientierten Hochschule realisiert werden.

### Abwechslungsreiche Maßnahmen für vielfältige Bedürfnisse

Das Campusleben an der JLU ist vielseitig. Eine große Auswahl an Studiengängen, verschiedene Standorte sowie unterschiedliche

Interessen und Bedürfnisse der Studierenden prägen den Hochschulalltag. So vielfältig wie die Studierenden sind, ist auch das Angebot „Entspannung durch Bewegung“. Neben aufsuchenden bewegten Entspannungsangeboten sollen Workshops und Seminare zum Thema Stressmanagement sowie eine Aufklärungskampagne dazu beitragen, gesund und gelassen durch das Studium zu kommen. Durch den ganzheitlichen Ansatz unter studentischer Partizipation sollen adressatengerechte Maßnahmen generiert werden, um die Studierenden zu motivieren, die eigenen Gesundheitskompetenzen zu stärken, Potenziale auszuschöpfen und neue Strategien im Umgang mit Stress zu erlernen.

Der bewegungsfördernde Anteil im vorwiegend sitzenden Alltag wird in Form von niedrigschwelligen, kurzen und entspannenden Bewegungsangeboten (Meditation, Yoga, Entspannungstechniken) dargestellt. Mithilfe von Kooperationen mit einzelnen Beratungsstellen der Universität sollen innerhalb der Projektlaufzeit verschiedene Seminare und Workshops angeboten werden, die den Studierenden Hilfsmittel zur Bewältigung von stressigen Situationen im Studium und im Alltag an die Hand geben.

Durch die interdisziplinäre Vernetzung (Studierende, Beratungsstellen der JLU, Techniker Krankenkasse) ist es möglich, bedarfsgerechte und gesundheitsorientierte Rahmenbedingungen zu schaffen und dadurch einen nachhaltigen Beitrag zur Förderung studentischer Gesundheitsressourcen zu leisten.

### Hohe Relevanz des Themas

Unabhängig vom Projekt findet jährlich eine Studierendenbefragung an der JLU statt, die unter anderem Aufschlüsse zur aktuellen Studiensituation der Hochschulmitglieder gibt. Bereits vor Projektbeginn wurde in Zusammenarbeit mit der JLU-Servicestelle



Geplant sind aufsuchende, entspannende Bewegungsangebote

Lehrevaluation der Stabsabteilung Studium, Lehre, Weiterbildung und Qualitätssicherung das Schwerpunktthema „Studium und Gesundheit“ für die diesjährige Evaluation erarbeitet. Unter anderem wurden Fragen zum Thema Stressempfinden in den Fragenkatalog aufgenommen. Die Ergebnisse der Studierendenbefragungen wurden mit den Erkenntnissen einer fundierten Literaturanalyse verglichen und bildeten die Grundlage des geplanten Vorhabens.

Im Rahmen einer Aktivwoche, die als digitales Angebot im Dezember 2020 stattfindet, soll ein Fokusgruppen-Treffen dazu beitragen, gezielte Fragestellungen an die Studierenden heranzutragen, Wünsche und Bedürfnisse zu ermitteln und bisherige Ideen weiter auszubauen. Dabei ist die Servicestelle Lehrevaluation mit ihrer Expertise ein wichtiger Partner. Darüber hinaus ist es geplant, dass sich verschiedene Bereichsstellen der Universität (Studiencoaching, Stressbewältigung von/für Studierende) an der Aktivwoche mit Workshops und Seminaren beteiligen, um theoretische und praktische Impulse zum Thema Stress- und Zeitmanagement zu geben. Der ahs komplettiert mit einem Meditationsangebot die Woche. Durch die Aktivwoche soll auf das neue Angebot aufmerksam gemacht und erste Rückmeldungen zum Projekt gesammelt werden.

## Studentische Partizipation

Die Studierenden stellen die größte Statusgruppe einer Universität dar und sind die primären Ansprechpartnerinnen und -partner, wenn es um ihre Gesundheit geht. Darum ist der Austausch mit der Zielgruppe ein zentrales Element des Projekts. Durch die Auswertung der JLU-Studierendenbefragung 2020 konnten bereits erste Eindrücke zu deren Gesundheitsempfinden und zum Interesse an gesundheitsfördernden Angeboten gesammelt werden. Um die Studierenden zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil zu motivieren, ist deren Inte-



Workshops und Seminare finden im Rahmen der digitalen Aktivwoche statt

gration in die Entstehung und Umsetzung gesundheitsfördernder Maßnahmen ein wichtiger Prozessschritt. Neben der Unterstützung durch eine studentische Hilfskraft ist die Einbindung von Fokusgruppen ein wichtiger Bestandteil des Projekts. Darüber hinaus sollen die Studierenden nicht nur theoretische und praktische Hilfsmittel an die Hand bekommen, sondern auch die Möglichkeit erhalten, das erlernte Wissen zum Thema „Entspannung durch Bewegung“ weiterzugeben. Um eine adressatengerechte Ansprache zu gewährleisten, ist die studentische Beteiligung sowohl bei der Gestaltung verschiedener Werbemittel als auch bei der Informationskampagne zudem ein wichtiger Bestandteil des Projekts.

## (Corona-bedingte) Herausforderungen

Durch die Corona-Pandemie wurden die gewohnten Studienbedingungen an der JLU verändert. Sowohl die Studierenden als auch die JLU mit ihren Einrichtungen wurden vor neue Herausforderungen gestellt. Mit Hochdruck wurde an technischen und inhaltlichen Konzepten gearbeitet, um den

JLU-Mitgliedern Bewegungsmöglichkeiten in digitaler Form für Zuhause unter dem Motto „ahs@home“ bereitzustellen. Durch die schnelle Umstellung auf ein digitales Angebot und das außerordentliche Engagement der Übungsleitenden konnte den Studierenden und Mitarbeitenden seit dem 20. April 2020 ein abwechslungsreiches digitales Bewegungsangebot zur Verfügung gestellt werden. Die im Rahmen des Projekts geplanten aufsuchenden Bewegungsangebote an verschiedenen Campusstandorten können zum aktuellen Zeitpunkt nur bedingt und unter Einhaltung aller empfohlenen Gesundheits- und Hygieneregeln und auf Grundlage eines durch den JLU-Krisenstab „Pandemie“ geprüften und genehmigten Präsenzveranstaltungs-konzepts durchgeführt werden. Die aktuelle Situation bietet nun die Möglichkeit, neue Wege im Projekt zu gehen und unter anderem Onlineformate zum Thema bewegte Entspannungsmethoden und Stressbewältigung zu realisieren.

■ Lena Schalski, Laura Först und Mihály Keszti, Hochschulsport JLU Gießen

## Vorgestellt: Das Netzwerk Gesunde Hochschulen NRW

Das Netzwerk Gesunde Hochschulen NRW (NGH-NRW) ist ein auf freiwilliger Basis beruhender Zusammenschluss von Gesundheitsmanagerinnen und -managern der Hochschulen in Nordrhein-Westfalen. Nach dem Motto „Gesundheit gemeinsam weiter denken“ haben sich die Netzwerkmitglieder zusammengetan, um Vernetzungsprozesse und die Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch im Themenfeld „Gesunde Hochschule“ zu intensivieren. Außerdem wird das Ziel verfolgt, das Thema Gesundheit stärker in der Hochschullandschaft und Landespolitik zu verankern, um so ein qualitativ hochwertiges Gesundheitsmanagement sowie eine adäquate Gesundheitsförderung an Hochschulen weiterhin zu etablieren und zu fördern. Wie es zu der Gründung des NGH-NRW kam, wer die Netzwerkarbeit prägt und welche Themen auf der Agenda stehen, erfahren Sie in diesem Beitrag.

### Entstehungsgeschichte

Nordrhein-Westfalen ist das Bundesland mit der höchsten Hochschulichte: 68 öffentlich-rechtliche Universitäten und Fachhochschulen, staatliche Kunst- und Musikhochschulen, private, kirchliche und Verwaltungshochschulen finden sich im Land. Im direkten Vergleich der Hochschulen wird schnell deutlich, dass die Ausgestaltung des Gesundheitsmanagements an den jeweiligen Einrichtungen sehr divers sein kann.

Nachdem es bereits von 2004 bis 2007 einen Arbeitskreis Gesundheitsfördernder Hochschulen in Nordrhein-Westfalen gegeben hatte, der dem regionalen Austausch über die hochschulbezogene Ge-

sundheitsförderung diente, wurde 2018 im Dialog mit der Techniker Krankenkasse der Wunsch nach dem Aufleben einer solchen Vernetzungsmöglichkeit geäußert. Daraufhin fand ein Zielfindungsworkshop mit 28 Gesundheitsmanagerinnen und -managern aus NRW sowie einer Vertreterin der Techniker Krankenkasse statt. Als Ergebnis wurde festgehalten, dass die Gründung eines Netzwerks für den Austausch mit anderen Gesundheitsmanagerinnen und -managern

auf Landesebene unabdingbar ist. Dies war die Geburtsstunde des Netzwerks Gesunde Hochschulen NRW. In einem gemeinsamen Kick-off-Workshop im April 2019 wurde das Netzwerk gegründet. Zwei Monate später startete die Kooperation mit der Techniker Krankenkasse zum Aufbau und zur Etablierung des Netzwerks mit einer Laufzeit von vier Jahren.

### Ziele der Netzwerkarbeit

Durch den Zusammenschluss der Mitgliedshochschulen im NGH-NRW wird das übergeordnete Ziel verfolgt, das Thema Gesundheit stärker in der Hochschullandschaft und Landespolitik zu verankern, um eine auskömmliche und langfristige Ausstattung für ein



Standorte der 30 Mitgliedshochschulen des Netzwerks Gesunde Hochschulen NRW





**NETZWERK  
GESUNDE  
HOCHSCHULEN  
NRW**

In Kooperation mit



Gesundheitsmanagement an Hochschulen zu erwirken. Gemeinsame Fortbildungen, der regelmäßige Austausch und die Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse sowie anderen Netzwerken tragen dazu bei, dass gemeinsame Standards für gesundheitsfördernde Hochschulen definiert und bedarfsgerechte Qualifizierungsmaßnahmen angeboten werden. Dabei beschäftigt sich das Netzwerk mit der Gesundheitsförderung im Betrieblichen, Studentischen sowie Hochschulischen beziehungsweise Universitären Gesundheitsmanagement.

Für Hochschulen, insbesondere für die dort aktiven Gesundheitsmanagerinnen und -manager, bietet das Engagement im NGH-NRW viele Chancen und Möglichkeiten der Teilhabe und der Mitgestaltung, nicht zuletzt auch für den Transfer in die eigene Hochschule im Bereich Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung. Alle Netzwerkaktivitäten unterliegen zudem den gemeinsam entwickelten Grundsätzen der Zusammenarbeit, bei denen Vertraulichkeit, Transparenz, Kollegialität und Partizipation großgeschrieben werden.

## Mitgliedshochschulen

Derzeit sind die Gesundheitsmanagerinnen und -manager aus 30 Hochschulen (Stand November 2020) miteinander vernetzt und partizipieren aktiv an den gemeinsamen Aktivitäten im NGH-NRW. Sie nehmen an den Netzwerktreffen teil, arbeiten bei Interesse in themenspezifischen Arbeitsgruppen mit, bringen im Sinne einer kollegialen Hilfestellung hochschuleigene Best-Practice-Beispiele und Learnings aus dem SGM sowie BGM ein und kommunizieren gesundheitsbezogene Bedarfe ihres Gesundheitsma-

agements, sodass diese nach Möglichkeit im Rahmen gemeinsamer Netzwerkfortbildungen aufgegriffen werden können.

## Geschäftsstelle

Die zentrale Anlaufstelle des NGH-NRW ist die Geschäftsstelle des Netzwerks, die an der Universität zu Köln verortet ist. In Abstimmung mit einer Steuerungsgruppe organisiert die Netzwerkkoordinatorin Christine Jakovlev regelmäßige Netzwerktreffen mit den Mitgliedshochschulen und eruiert Themen und Fragestellungen sowie geeignete Vorträge und Referierende für Netzwerkveranstaltungen. Außerdem bündelt sie das gemeinsame Wissen, stellt es den Netzwerkmitgliedern aufbereitet zur Verfügung und arbeitet in überregionalen Netzwerken wie beispielsweise dem Arbeitskreis Gesundheitsfördernder Hochschulen mit.

## Steuerungsgruppe

Die Steuerungsgruppe setzt sich derzeit aus den Gesundheitsmanagerinnen der Universität zu Köln (Tanja Becker), der Deutschen Sporthochschule Köln (Kristin Krämer), der RWTH Aachen (Julia Reiß), der Universität Bonn (Dr. Manuela Preuß) sowie einem Mitarbeiter des Gesundheitsmanagements der Techniker Krankenkasse (Markus Kerkhoff) zusammen. Als Netzwerk-Begründerinnen treiben sie dessen Entwicklung an und stehen in der Verantwortung für die Umsetzung der gemeinsamen Ziele.

## Techniker Krankenkasse

Seit Juni 2019 wird das NGH-NRW von seiner Kooperationspartnerin, der Techniker Krankenkasse, durch die Einbringung von fachlicher Expertise, Beratungsangeboten und finanziellen Mitteln gefördert.

## Aktuelle Themen

Durch die regelmäßige Abfrage und Priorisierung von Fortbildungswünschen und Austauschbedarfen orientieren sich die Netzwerkinhalte stark an den aktuellen Bedarfen der Mitglieder. So wurden im ersten Projektjahr Seminare, Erfahrungsaustausche und Impulsvorträge zu Themen wie digitale Gesundheitsförderung, psychische Gefährdungsbeurteilung oder Marketing im Gesundheitsmanagement durchgeführt. Durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie nimmt das NGH-NRW in diesem Jahr zudem neue Blickwinkel auf das Themenfeld Digitalisierung und Gesundheit ein und befasst sich mit der Frage, wie Gesundheit in der digitalen Lebenswelt Hochschule gefördert und erhalten werden kann. Auch im Rahmen des digitalen Netzwerktreffens am 9. und 10. November 2020 wurden die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf das hochschulische Gesundheitsmanagement näher beleuchtet und Grenzen sowie Möglichkeiten digitaler Gesundheitstage eruiert. Zudem befassten sich Netzwerkmitglieder mit der Fragestellung, wie wissenschaftliche Führungskräfte mit gesundheitsförderlichen Maßnahmen erreicht werden können. Netzwerkmitglieder können außerdem bei kurzfristigem Austauschbedarf ihre Anliegen an die Netzwerkkoordinatorin kommunizieren, die die Anregungen und Antworten zusammenträgt und dem gesamten Netzwerk zur Verfügung stellt. Auch diese Anliegen sind oftmals von aktuellen Entwicklungen geprägt – Corona machte sich hier beispielsweise bemerkbar in Anfragen zu Themen und Referierendenvorschlägen für digitale Gesundheitsseminare.

## Weitere Infos

gibt es auf der Website: [ngh-nrw.de](http://ngh-nrw.de) und per E-Mail: [ngh-nrw@verw.uni-koeln.de](mailto:ngh-nrw@verw.uni-koeln.de)

- Christine Jakovlev, Koordinatorin des Netzwerks Gesunde Hochschulen NRW



## Seminare Workshops



## Mentoring Netzwerke

### Klick rein!

Facebook  
hochschulsportverband

Twitter  
adhGER

Instagram  
adh.de

Video  
Hochschulsport.TV

adh.de

# BILDUNGS- PROGRAMM

## Seminare

**Digitale Bewegungsangebote professionell gestalten**  
12. November 2020 | Online-Seminar und Tutorials

**Arbeits- und steuerrechtliche Fragen im Hochschulsport**  
14. Januar 2021 | Online-Seminar

**Auftaktmodul der Führungskräftereihe  
„Führen – kommunizieren – gestalten“**  
Modul 1: Sich selbst und andere führen  
Voraussichtlich Januar 2021 |  
Infos zum Veranstaltungsformat folgen

## Workshops

**Geschlechtliche Vielfalt im Hochschulsport**  
2. Dezember 2020 | Online-Workshop

**Online Meetings souverän moderieren**  
3. und 10. Dezember 2020 | Online-Workshop

**Hochschulsport neu denken**  
8. Dezember 2020 | Online-Workshop

**adh-Wissensnetz**  
16. Dezember 2020 | Online-Workshop

## Netzwerktreffen

**Netzwerktreffen Events**  
**Nachhaltige Eventorganisation unter**  
**Pandemie-Restriktionen**  
Voraussichtlich Februar 2021 |  
Infos zum Veranstaltungsformat folgen

**Netzwerktreffen Fitnesszentren**  
Aktuelle Entwicklungen und Maßnahmen  
10. und 11. Februar 2021 | Uni Göttingen

## Sport und Studierfolg: Vierte Ausgabe der adh-Periodika

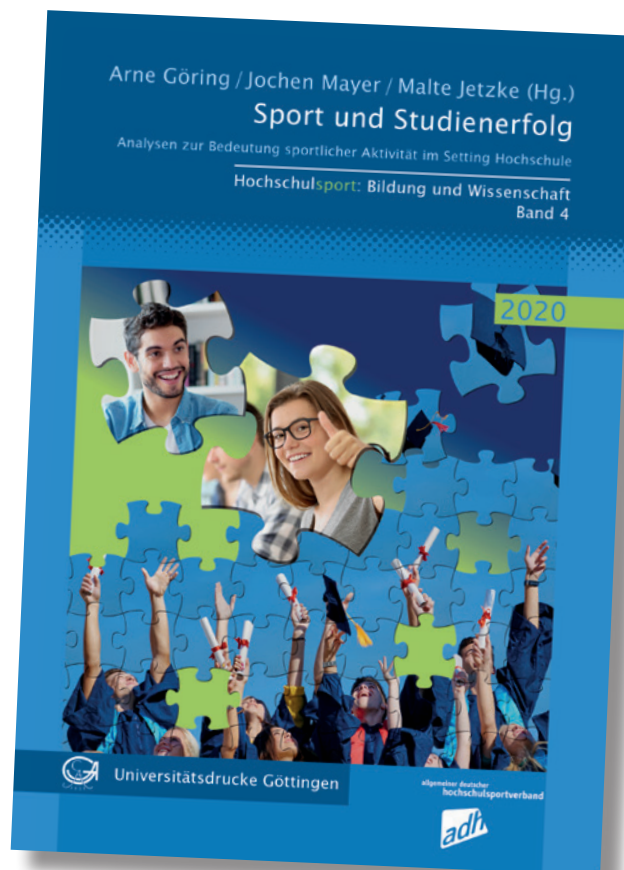
Mit einem neuen Sammelband setzt der adh im Rahmen der Schriftenreihe „Hochschul-sport und Wissenschaft“ seine Arbeit fort. Der vierte Band der Schriftenreihe entwirft wissenschaftliche Perspektiven auf den Zusammenhang von Sport und Studierfolg. Die Göttinger Sportwissenschaftler und Herausgeber Dr. Arne Göring, Prof. Dr. Jochen Mayer und Malte Jetzke geben in ihrem vorliegenden Beitrag einen Einstieg in die vielschichtige Thematik.

### Einleitung

Kaum ein anderes Thema hat in der Hochschulforschung in den letzten Jahren eine derart hohe Aufmerksamkeit erfahren wie der Studierfolg. Als empirisch zu erfassende Variable dient der Studierfolg insbesondere im Hochschulmanagement als ein wichtiger Parameter zum Vergleich von Studienstrukturen und zur Überprüfung von bildungspolitischen Zielen. Auch für den Hochschulsport stellt das Konstrukt Studierfolg eine bedeutsame Referenzebene dar. Wenngleich nicht immer explizit, finden sich in vielen Selbstbeschreibungen von Hochschulsporteinrichtungen sowie im adh-Leitbild entsprechende Wirkungsannahmen über den Zusammenhang von sportlicher Aktivität und dem Studierfolg.

Der Hochschulsport nimmt dabei in seiner Argumentation Bezug auf einen sportwissenschaftlichen Diskurs, in dem die Aus-

einandersetzung mit den zentralen und peripheren Bildungswirkungen des Sports seit jeher ein zentrales Thema darstellt (Neuber 2011). Der Sport – so die Ausgangsthese – schafft als pädagogisches Handlungsfeld eine Vielzahl unterschiedlichster



Lern-, Bildungs- und Entwicklungsanlässe, die sich sowohl auf die fachübergreifende Kompetenzentwicklung als auch auf die Persönlichkeitsentwicklung positiv auswirken können. Insbesondere im Kindes- und Jugendalter wird dem Sport, so resümieren

Pfeifer & Cornelissen (2010), ein hoher Anteil am Bildungserfolg zugeschrieben.

Eine systematische und theoriegeleitete sportwissenschaftliche Auseinandersetzung mit den Funktionen des Sports in einer Bildungsinstitution wie der Hochschule erfolgt bislang allerdings kaum. Um die Beiträge der neuen Periodika Sport und Studierfolg theoretisch zu rahmen, werden wir im Folgenden einen ersten konzeptionellen Ansatz für die systematische und mehrperspektivische Bearbeitung der

Leitfrage zum Zusammenhang von Sport und Studierfolg entwerfen. Aus diesen konzeptionellen Überlegungen lassen sich nicht nur erste Konturen für ein sportwissenschaftliches Forschungsprogramm ableiten, sondern auch Anregungen für den Diskurs über die Wirkungen und Effekte des studentischen Sporttreibens.

### Studierfolg: Annäherung an ein multidimensionales Konzept

Für die Frage, ob es einen Zusammenhang zwischen dem studentischen Sporttreiben, dem Hochschulsport und dem Studierfolg gibt, ist zunächst näher zu bestimmen, wie Studierfolg eigentlich zu beschreiben ist und welche Konzeptualisierung dem Begriff zu Grunde liegt. Obgleich

sich die Studierfolgswissenschaft auf eine umfangreiche empirische Wissensbasis stützen kann, gestaltet sich eine systematische Annäherung an den Forschungsgegenstand Studierfolg bisweilen als schwierig. Dies liegt vor allem an den vielfältigen Zugängen

zur Frage nach den Zielen und Funktionen eines Studiums und der damit verbundenen Herausforderung einer Operationalisierung von Erfolg im Studium. Je nach zu Grunde liegenden Bildungsvorstellungen und hochschulpolitischen Auffassungen über die Funktion eines Studiums kann der Studienerfolg dabei äußerst unterschiedlich ausgelegt werden. Jedweder Diskurs über den Studienerfolg als Referenzgröße des hochschulpolitischen Leistungsvermögens ist damit nicht voraussetzungslos, sondern mit expliziten theoretischen Vorannahmen zur Hochschule als Bildungsinstitution und deren Funktion im Bereich der tertiären Bildung verbunden (Hüther & Krücken 2016).

Insbesondere die im Zuge des Bologna Prozesses verstärkte Orientierung an vergleichbaren Studienabschlüssen hat den Studienerfolg zu einem formalen Qualitätsmerkmal des Hochschulsystems werden lassen. Der Studienerfolg avanciert dadurch zu einem hochschulpolitisch wichtigen Referenzwert, der die Effizienz und die Effektivität von Hochschulen und Studiengängen an formalen Abschlusskriterien ausrichtet. In diesem Verständnis wird der Studienerfolg zu einer von Studienstrukturen abhängigen Zielgröße, die sich anhand von Notendurchschnitten, absolvierten Fachsemestern oder Abbruchquoten beschreiben und messen lässt. Neben diesen institutionell-marktlichen Perspektiven auf den Studienerfolg existieren aber auch subjektiv-individuelle Konzepte (Stebler 2000). Diese Ansätze rücken die persönlichen Bedeutungszuschreibungen und Erlebnisqualitäten des jeweiligen Studiums in den Mittelpunkt. Der subjektiv-individuelle Forschungszugang räumt der subjektiven Situationsdefinition der Studiensituation damit grundsätzlich eine größere Bedeutung ein. Relevante Kriterien und Dimensionen sind hier etwa der Erwerb und die Erweiterung fachlicher sowie fachübergreifender Kompetenzen, die Studienzufriedenheit, die soziale Integration

in den Hochschulkontext, die Bewältigung individueller Studienziele, der individuelle Umgang mit Herausforderungen oder auch die eigene Persönlichkeitsentwicklung (König & Richter 2019).

### Konzeptionelle Überlegungen

Ein möglicher Einfluss von sportlicher Aktivität auf den Studienerfolg kann demnach aus ganz unterschiedlichen Perspektiven untersucht und betrachtet werden: Erstens kann das sportliche Handeln von Studierenden ganz grundsätzlich im Hinblick auf einen formal erfolgreichen Studienabschluss (z.B. Abschlussnote) sowie einen möglichst erwartungskonformen Studienverlauf (z.B. Einhaltung der Regelstudienzeit, geringe Abbruchneigung) reflektiert und untersucht werden. Forrester (2015) zeigt hierzu, dass sportliche Aktivitäten in einem negativen Zusammenhang zur Neigung stehen, ein Studium frühzeitig und ohne Abschluss abzubrechen. Auch Henchy (2011) beschreibt die Teilnahme an hochschuleigenen Freizeitsportangeboten als Zufriedenheitsfaktor im Studium und damit als indirekten Prädiktor für einen erfolgreichen Abschluss. Zweitens lässt sich eine potenzielle Relevanz von Sport und Bewegung im Hinblick auf den individuellen Erwerb von Fachwissen, fachübergreifender Kompetenzen und der Persönlichkeitsentwicklung (z.B. Gesundheitskompetenz, Selbstwirksamkeit, Sozialkompetenz) herstellen (Frieling 2013). Wird Studienerfolg darüber hinaus nicht nur als ein Endergebnis des Studiums konzeptualisiert, dann lassen sich Dimensionen des Studienerfolgs drittens auch unter dem Gesichtspunkt einer erfolgreichen Bewältigung von Herausforderungen in Studienverlaufphasen wie dem Studieneinstieg oder dem Studienabschluss beobachten.

Eine systematische Betrachtung des Zusammenhangs von Sport und Studienerfolg erfordert zudem die Berücksichtigung eines multidimensionalen Sportbegriffs. So lassen

sich Zusammenhänge nur dann präzise bestimmen, wenn das Phänomen Sport einer differenzierten Beobachtung zugänglich gemacht wird. Für den Kontext der Hochschule und für die Organisationseinheiten des Hochschulsports bietet sich hierbei zunächst die grundlegende Unterscheidung zwischen körperlicher (Alltags-)Aktivität und sportlicher Aktivität an. Im Hinblick auf die sportliche Aktivität ergibt sich zudem die Herausforderung einer theoretisch plausiblen Differenzierung sportlicher Aktivitätsformen.

So ist für den Hochschulkontext mitunter davon auszugehen, dass wettkampfbezogene Aktivitäten in Teamsportarten andere Wirkungen im Hinblick auf den Studienerfolg entfalten (können) als beispielsweise ein individualisiertes Fitnesstraining oder die Teilnahme an einer erlebnisorientierten Outdoorsportexkursion. Darüber hinaus ist von einer Vielzahl an möglichen „Wirkungsmodellen“ des Sports auszugehen (Schneider & Diehl, 2014). Demnach ist zu differenzieren, inwieweit es sich bei den zugeschriebenen Wirkungen um isolierte physische, psychische und soziale Effekte oder um komplexere biopsychosoziale Mechanismen handelt. In Bezug auf den Studienerfolg ist vor diesem Hintergrund davon auszugehen, dass sportliche Aktivität prinzipiell sowohl eine funktionale als auch eine dysfunktionale Wirkung im Hinblick auf den Studienerfolg entfalten kann oder gleichsam relativ folgenlos bleibt.

### Kritische Perspektiven auf ein vielversprechendes Forschungsprogramm

Wenngleich die Frage nach dem Zusammenhang von Bewegung und sportlicher Aktivität mit den vielfältigen Studienerfolgsdimensionen bis dato nur eine geringe Anzahl an Forschungsarbeiten inspiriert hat, erscheint das skizzierte Forschungsprogramm zu Sport und Studienerfolg als



Sport und Studienerfolg: Hintergründe, Einblicke und Thesen

vielversprechend. Indem sich die Sportwissenschaft im Rahmen der adh-Periodika Sport und Studienerfolg mit der Hochschule und der Lebenswelt der Studierenden auseinandersetzt, erschließt sie sich eine aus dieser Perspektive noch kaum erforschte Bildungsinstitution. Durch eine engere Verzahnung mit der empirischen Hochschulforschung lässt sich damit nicht nur den sportwissenschaftlichen Kenntnisstand über die Bedeutung von Sport und Bewegung erweitern, sondern auch gesellschaftlich bedeutsames Wissen zur Relevanz des Sports in Institutionen des höheren Bildungswesens generieren. Die Frage nach der Bedeutung sportlicher Aktivitäten für den Bildungserfolg in Hochschulen schafft zudem das notwendige Hintergrundwissen für einen Legitimationsdiskurs über Hochschulsportangebote in Zeiten einer grundlegenden Bildungstransformation im Hochschulwesen.

Die Auseinandersetzung mit dem äußerst komplexen Verhältnis von Sport und Studienerfolg ist jedoch nicht unproblematisch. Eine auf den Studienerfolg ausgerichtete Forschung hat die hochschulpolitischen Erwartungen an das Studium als Bildungsphase insofern zu berücksichtigen, als dass die Forschung selbst zu einem Treiber

bildungspolitischer Veränderungsprozesse werden und damit die Hochschulentwicklung mit beeinflussen kann. Dass der Paradigmenwechsel von der Input- zur Output-Steuerung im Hochschulwesen in den letzten Jahren zu einer verstärkten Berücksichtigung ökonomischer Dimensionen des Studienerfolgs geführt hat, wird in der Hochschulforschung weitestgehend als Tatsache gehandelt (Sagirlı, 2014). Auch wenn eine solche Forschungslogik nachvollziehbar und plausibel erscheint, unterstützt sie doch gleichzeitig die Tendenz der allgemeinen Bildungsforschung, die Bildungsprozesse und deren Einflussdimensionen als messbare Größen zu definieren und damit zu einer effizienzorientierten Bildungsoptimierung beizutragen (Wolter, 2015). Wenn sich der Studienerfolg hochschulpolitisch aber nicht mehr am Grad und der Qualität der Persönlichkeitsentwicklung, sondern zunehmend an einfach zu vergleichenden Effizienzkriterien orientiert, wird auch ein auf den Studienerfolg ausgerichtetes sportwissenschaftliches Forschungsprogramm zu einer diese Bildungsökonomisierung unterstützenden Struktur. Spätestens dann, wenn sportliche Aktivitäten der Verwertungslogik einer am Return-on-Investment orientierten Bildungspolitik unterworfen werden,

forciert eine solche sportwissenschaftliche Hochschulforschung ein auf Funktionalität und Effizienz begrenztes Sportverständnis. Eine auf die Hochschule und das Studium fokussierte Forschung sollte vielmehr das Wechselverhältnis von bildungspolitischer Normativität und eigener wissenschaftlicher Praxis hinterfragen und die (nicht-)intendierten Folgen der eigenen Forschung selbstkritisch reflektieren. Die vierte Ausgabe der adh-Periodika will dazu einen substantziellen Beitrag liefern.

## Weiterlesen...

In den kommenden Ausgaben des adh-Magazins stellen wir Beiträge aus der Schriftenreihe vor. Die Publikation „Sport und Studienerfolg“ können Sie direkt beim Verlag für € 24,00 bestellen oder online lesen.

- Dr. Arne Göring, Prof. Dr. Jochen Mayer und Malte Jetzke, Uni Göttingen

Zur Publikation:  
„Sport und  
Studienerfolg“





Kanupolo – eine hoch taktische Ballsportart

## Kanupolo – das Beste aus drei Welten

**Dr. Annika Schoe und Matthias Seifert (beide Hochschulsport Konstanz) engagieren sich seit Anfang des Jahres 2020 als DC-Doppelspitze im adh. Sie stellen die Besonderheiten ihrer Sportart, die Entwicklung von Kanupolo im adh und ihre Ziele als Disziplinchefs vor.**

### Kanupolo für Eingeweihte

Für alle Außenstehenden wirkt Kanupolo wie ein Haufen Wahnsinniger, die immer mal wieder den Kopf unter Wasser stecken und ansonsten mit ihren Kajaks wild übereinander schießen. In Wirklichkeit handelt es

sich um einen hoch taktischen Ballsport, der sowohl Kondition und Koordination als auch eine gute Übersicht erfordert. Ein falscher Paddelschlag oder ein unpräzise geworfener Ball können schnell zu einem Gegentor führen. Taktisch ist Kanupolo dem Handball und Basketball ähnlich. Da die ballführende Person ins Wasser gestoßen werden kann, ist auch etwas Rugby enthalten. Ein Team besteht aus fünf Feldspielerinnen und -spielern. Der fliegende Torwart greift mit an, wodurch die Verteidigung sich gegen eine Überzahl behaupten muss. Sein verteidigender Gegenpart versucht, mit seinem

Paddel das Tor hoch über dem Wasser abzuschirmen. Kanupolo wird in der Regel auf Seen aber auch auf fließendem Gewässer gespielt und vereint dadurch den Ballsport mit dem Outdoor-Sport. Tatsächlich müssen Polospielerinnen und -spieler ihre Boote mindestens so gut beherrschen wie Kanu-Wildwassersportlerinnen und -sportler, weil sie nicht nur dem Wind und den Wellen trotzen müssen, sondern auch ihren Gegnerinnen und Gegnern. Im Winter wird Kanupolo häufig in ein Hallenbad verlegt – denn eingefrorene Finger machen einen präzisen Ballwurf unmöglich.

### Kanupolo im adh

Die Entwicklung des Kanupolos im adh ist eng mit dem ehemaligen Göttinger Hochschulsportleiter Dr. Axel Bauer verbunden. Nachdem Kanupolo in Deutschland bis in die

1980er-Jahre auf Großfeld mit schwimmenden Toren gespielt worden war, erfolgte Ende der 1980er eine Vereinheitlichung des Regelwerks, bis 1990 die erste Deutsche Meisterschaft nach internationalem Regelwerk auf Kleinfeld mit hängenden Toren ausgerichtet wurde. Die erste Deutsche Hochschulmeisterschaft (DHM) fand ebenfalls 1990 statt. Dr. Axel Bauer setzte als Disziplinchef Kanu von Beginn an auf einen Mixed-Modus, bei dem mindestens eine Frau zu jeder Zeit auf dem Spielfeld eingesetzt werden muss. „Dieses Konzept haben wir bis heute so beibehalten und damit durchweg positive Erfahrungen gesammelt. Die faire und freundschaftliche Atmosphäre sowie ein entspanntes Miteinander prägt jede Kanupolo-Veranstaltung im adh“, schildert Disziplinchefin Dr. Annika Schoe. Ergänzt wurden die DHMs bis ins Jahr 2000 von einer weiteren Turnierform, dem adh-Länderpokal, bei dem neben Bundesland-Teams auch internationale Mannschaften starteten. Hier wurde der Mixed Modus auf eine paritätische Besetzung (Kleinfeldturnier Vier gegen Vier mit je zwei Männern und Frauen) ausgeweitet.

Die adh-Wettkampfveranstaltungen fanden im Winterhalbjahr in den Schwimmhallen der jeweiligen Hochschulen mit erfolgreichen Kanupolo-Teams statt.

## Ziele der DC-Doppelspitze

„Unser Plan, wieder mehr in die Breite zu gehen, bezieht sich zum Glück nur auf die Bestrebungen, wieder mehr Teams aus unterschiedlichen Standorten zur Teilnahme an der DHM Kanupolo zu gewinnen und hat nichts mit Körperfülle zu tun“, erläutert Dr. Annika Schoe lachend. Durch die bisherige Durchführung im Winter waren die möglichen Austragungsorte sehr begrenzt, da viele Unis keine freien Schwimmhallenkapazitäten für Kanupolo zur Verfügung stellen können. „Durch eine Neuorganisation als Freiluftveranstaltung und einen zentral

## Dr. Annika Schoe

### Funktion im Hochschulsport Konstanz

Übungsleiterin für Kanupolo und Skitouren,  
Head of Sports Eurokonstantia

### Zum Kanupolo gekommen bin ich...

weil ich den Ballsport sowie den Outdoorsport liebe und beim Kanupolo beides vereinen kann.

### Am Kanupolo begeistern mich...

die Komplexität des Spiels und die nie endende Spielfreude, egal bei welchem Wetter.

### Ich spiele selbst am liebsten...

bei Sonnenuntergang vor der Insel Mainau.

### Ich engagiere mich als DC...

weil ich die Entwicklung des Kanupolos unterstützen und meine Begeisterung für den Sport weitergeben möchte.

### Meine Aufgabenschwerpunkte als DC Kanupolo sind...

die Organisation der Wettkämpfe im adh und die Konzeptentwicklung für die Sportart.

### Kontakt

dc-kanupolo@adh.de



Dr. Annika Schoe



Matthias Seifert

## Matthias Seifert

### Funktion im Hochschulsport Konstanz

Stellvertretender Hochschulsport-Leiter

### Zum Kanupolo gekommen bin ich...

im ersten Semester meines Sportstudiums an der Uni Göttingen. In der Cafete sitzend mit Blick auf das Hallenbad habe ich diese bunten Vögel mit Helm, Boot und Ball bewundert und bin dann direkt hingegangen. Der Nerd-Faktor hat mich angezogen.

### Am Kanupolo begeistert mich...

die Atmosphäre und der Spirit dieses fairen Team-sports und natürlich die gemütliche Runde ums Feuer nach dem Training oder dem Spieltag.

### Ich spiele selbst am liebsten...

im Sommer auf dem See.

### Ich engagiere mich als DC weil...

ich der Sportart Kanupolo nach einer kleinen Durststrecke helfen will, im adh wieder auf die Beine zu kommen.

### Meine Aufgabenschwerpunkte als DC sind...

das Netzwerken mit Verbänden und Hochschulstandorten und konzeptionelle Arbeit.

### Kontakt

dc-kanupolo@adh.de

gelegenen Austragungsort erhoffen wir uns, zu den üblichen Verdächtigen aus Göttingen, Berlin, Hannover, Hamburg und Leipzig neue Teilnehmende zu gewinnen“, ergänzt Matthias Seifert. Die Planung der DHMs wird in enger Absprache mit dem Deutschen Kanu-Verband stattfinden, um die Eingliederung in den Ligabetrieb zu gewährleisten. „Möglich wäre auch eine Wiedereinführung eines Länderpokals“, so Seifert. Für die erfolgreiche Umsetzung des Konzepts bringt die DC-Doppelspitze die erforderlichen Kontakte, das Know-how in der Wettkampfor- ganisation und hohe Motivation mit.

- Dr. Annika Schoe und Matthias Seifert, DC Kanupolo,
- Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin



# See it - feel it!



**Musikanlagen mobil**

- maßgeschneidert für Kursräume, Vereinsräume, Turnhallen
- satter Sound und verständliche Sprachansagen
- Akku-Musikanlagen verfügbar



**Funkmicrofone**

- große Auswahl
- schweißresistent und robust
- Gürteltaschen in großer Auswahl am Lager



**Lichtanlagen**

- passende Konzepte für Kursräume und das gesamte Studio
- LED-Leuchten, Energiesparkonzepte
- Lichtsteuerungen und Effekte



**Kursraumanlagen**

- einfachste Bedienung für Musik, Licht und Videotechnik
- individuelle Ausführungen und Bestückungen nach modernsten Anforderungen



**Ampelsysteme**

- große Auswahl an Ampeln für Zirkeltraining
- langlebige, wartungsfreie LED-Technik
- Zeitintervalle einstellbar



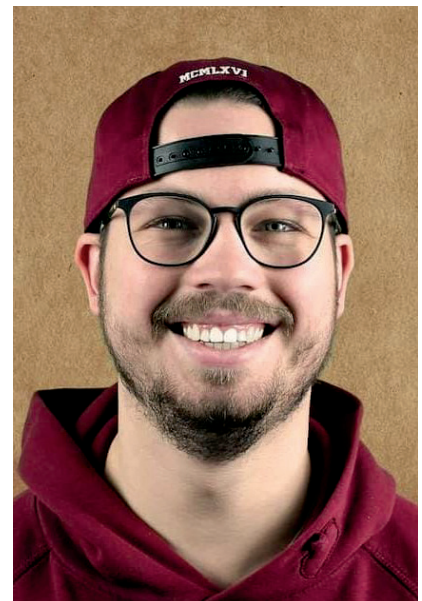
**AMBIENTE • ERLEBNISKONZEPTE**  
**FITNESS • SPORT • GESUNDHEIT • WELLNESS**

Aschenbach Audio Team GmbH & Co. KG  
 Industriestraße 26 · D-24536 Neumünster  
 Tel. +49 43 21/95 98 00 Fax +49 43 21/95 98 03  
 mail@aschenbach.com · www.aschenbach.com



## Studentisches Engagement im Hochschulsport: Wie läuft's in Darmstadt?

Alicia Hohn studiert im achten Semester an der TU Darmstadt Soziologie und Sportwissenschaft. Die 24-jährige begeisterte Rhythmische Sportgymnastin engagiert sich seit Mai 2017 im Sportreferat der TU Darmstadt. Seit Oktober 2020 unterstützt sie ihr Kommilitone und Handballer Julius Gehring, der ebenso Soziologie und Sportwissenschaft studiert. Im Interview sprechen beide über ihre Aufgaben im Sportreferat, die Zusammenarbeit mit dem Hochschulsport und die Vereinbarkeit von Studium und Ehrenamt.



Alicia Hohn und Julius Gehring engagieren sich im Sportreferat der TU Darmstadt

**Alicia, wie kam es, dass Du im Sportreferat angefangen hast? Was hat Dich dafür qualifiziert?**

Nach meinem Umzug nach Darmstadt und dem Beginn meines Studiums habe ich eine Möglichkeit gesucht, mich universitär zu engagieren. Eine Freundin war langjährige Sportreferentin des USZ, wodurch ich auf dieses aufmerksam geworden bin. Schnell habe ich festgestellt, dass mich die Aufgaben sehr interessieren. Aufgrund meiner ehrenamtlichen Arbeit als Trainerin, als aktive Wettkampfsportlerin und als Vorstandsmitglied in meinem Heimatverein kannte ich die Strukturen und die verschiedenen Facetten des organisierten Sports bereits sehr gut. Im Sportreferat kann ich diese Erfahrungen erweitern, vertiefen und vor allem neue Erkenntnisse auch durch die Zusammenarbeit mit dem adh gewinnen.

**Wie bist Du, Julius, mit dem Hochschulsport in Berührung gekommen?**

Ich bin jahrelanges aktives Mitglied der Fachschaft Sport und konnte so auf verschiedenen Ebenen mit dem Unisport-Zentrum (USZ) zusammenarbeiten. Bei Großveranstaltungen

habe ich einerseits organisatorische Aufgaben übernommen und andererseits aktiv an den internen Hochschulmeisterschaften im Beachhandball teilgenommen.

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

Im Unterschied zur Organisationsstruktur an anderen Universitäten ist das Sportreferat der TU Darmstadt nicht dem AstA zugeordnet, sondern inhaltlich, administrativ und auch räumlich dem USZ angegliedert. Wir als Sportreferat sind damit ein ebenso integraler wie eigenständiger Teil der dort gebündelten Planungs- und Organisationstätigkeiten zur Durchführung und Entwicklung aller Formen des Allgemeinen Hochschulsports.

**Was sind Eure konkreten Aufgaben?**

Wir agieren als Ansprechpartner für Anfragen, Anliegen und Initiativen aller sportak-

tiven und sportinteressierten Studierenden, als Organisations- und Verwaltungsorgan von hochschulischen Sportveranstaltungen und nicht zuletzt als politische Interessenvertretung der Studierenden in sportrelevanten Gremien der Universität.

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

Für die Zusammenarbeit haben sich im USZ neben dem alltäglichen Austausch verschiedene Formate etabliert: Unter anderem findet alle zwei Wochen eine große Team-sitzung statt, an der alle Beschäftigten des USZ und wir als Sportreferat teilnehmen. Da viele Prozesse über die Organisationseinheiten hinweg miteinander verzahnt sind und entsprechend gut koordiniert werden müssen, ist dies erforderlich. Des Weiteren findet einmal im Monat ein Jour Fixe mit der Leitung des USZ statt, in dem ebenfalls

Informationen ausgetauscht und spezifische Strategien und Konzepte entwickelt werden. Als Sportreferenten handeln und vertreten wir aus studentischer Perspektive die Interessen der sporttreibenden Studierenden, zum Beispiel haben wir Sitz und Stimme im Beirat des USZ.

**Wie beeinflussen die derzeitigen Corona-bedingten Einschränkungen und Veränderungen Eure Arbeit? Wie geht Ihr damit im Sportreferat um?**

Da aktuell größtenteils kein regulärer Hochschulsportbetrieb stattfinden kann, haben wir viel Zeit, unsere internen Prozesse, Strukturen und Dokumente zu optimieren.

**Wie seid Ihr beide auf den adh aufmerksam geworden?**

Unter anderem verwalten wir den Wettkampfsport an der TU Darmstadt, daher stehen wir allein aufgrund dessen im engen Kontakt mit dem adh. Darüber hinaus ist es ein besonderes Anliegen unserer Hauptamtlichen, dass die studentischen Mitarbeitenden die adh-Angebote nutzen und sich im Verband engagieren.

**Was sind aus Eurer Sicht wichtige Themen, mit denen sich der neu gewählte adh-Vorstand befassen sollte?**

Unter anderem sehen wir die studentische Gesundheitsförderung als ein sehr wichtiges Themengebiet an. Das Engagement des adh in diesem Bereich ist beachtlich! Wir wünschen uns weitere Fortschritte, die den Universitäten helfen, die Potenziale des Hochschulsports für die physische und psychische Gesundheit von Studierenden ausschöpfen zu können.

**Warum sollte sich der adh Eurer Meinung nach um die Ausrichtung der Universiade 2025 in Deutschland bewerben?**

Mit der Bewerbung für das zweitgrößte Multisportevent nach den Olympischen Sommerspielen ergibt sich für Deutschland

die Chance, sich als gastfreundliches und sportbegeistertes Land zu präsentieren. Außerdem könnten wir Konzepte für nachhaltige Sportveranstaltungen testen, die wir zum Beispiel im letzten Studierendenseminar in Hamburg diskutiert haben. Für alle aktiven und auch passiven Teilnehmenden wäre eine Universiade in Deutschland etwas ganz Besonderes und sicherlich unvergesslich.

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

Wir bekommen von der Leitung des USZ das Vertrauen entgegengebracht, unsere Arbeit gewissenhaft zu erledigen, sodass wir unsere Arbeitszeiten flexibel gestalten können und wir in der Verantwortung stehen, allen Terminen gerecht zu werden. Des Weiteren passen wir unsere Sprechstunde an unseren jeweiligen Semesterplan an.

**Was habt Ihr bisher durch Eure Tätigkeit im Hochschulsport gelernt, was Euch fürs Berufsleben wichtig erscheint?**

Durch die Zusammenarbeit mit vielen verschiedenen Menschen wurde uns klar, wie wichtig ein tolerantes, aber auch selbstsicheres Auftreten ist. Auch als studentisches Teammitglied hat man eine Stimme, die gehört werden möchte und auf die großer Wert gelegt wird – vor allem im adh.

**In welchem Berufsfeld möchtet Ihr perspektivisch tätig werden?**

Julius: Nach meinem Bachelor möchte ich den Master Sportmanagement machen und strebe danach eine Karriere in der Sporteventmanagement-Branche an.

Alicia: Ich möchte gerne in der Nachwuchsleistungsförderung arbeiten und hier jungen Talenten helfen, ihre sportlichen wie auch persönlichen Ziele erreichen zu können.

**Vielen Dank für das Gespräch!**

- Das Interview führte Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin

**Infos zum Hochschulsport der TU Darmstadt**

**Hochschulsportleiterin:**

Annette Kunzendorf

**Zahl der Studierenden:** ca. 25.000

**Anzahl der Sportarten:** 70

**Anzahl der Übungsleitenden:** über 200

**Kurs-Buchungen:** über 19.000 im SoSe und über 15.000 im WiSe

**Schwerpunkte des Hochschulsports:**

Bedürfnisorientiertes und differenziertes Sportangebot im Bereich des Breiten-, Gesundheits- und Wettkampfsports

**Infos:** [usz.tu-darmstadt.de](http://usz.tu-darmstadt.de)



Alicia Hohn bei der Sportschau des USZ



## STEHEN SIE ÖFTER AUF!

### SECHS EINFACHE TIPPS FÜR EINEN MOBILEN BÜROALLTAG

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

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

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

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

#### **Tipp 1**

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

#### **Tipp 2**

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

#### **Tipp 3**

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

#### **Tipp 4**

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

#### **Tipp 5**

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

#### **Tipp 6**

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



Ab  
**49€\***  
#Lieblingshotel

Wer woanders schläft,  
ist selber schuld.

Hier und über 20x in Deutschland.  
Jetzt direkt buchen auf [premierinn.de](https://premierinn.de)

\*nach Verfügbarkeit

