

ALLGEMEINER  
DEUTSCHER  
HOCHSCHULSPORT-  
VERBAND



# IT'S A MATCH

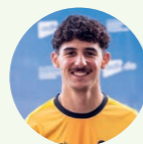
## Studium und Spitzensport

Heute erfolgreich im Spitzen-  
sport, morgen gefragt auf dem  
Arbeitsmarkt – eine Duale  
Karriere macht's möglich



# „Das Studium ist ein guter Ausgleich und nimmt beim Sport den Druck raus“

**Geht das überhaupt? Sport auf internationalem Spitzenniveau zu betreiben und sich parallel dazu mit einem Studium eine berufliche Zukunft aufzubauen? Das geht, sehr gut sogar, wie Malik Bourakkadi und Lisa Bergenthal beispielhaft beweisen.**



**Malik Bourakkadi, 22, zählt zu den besten Badminton-Spielern Deutschlands. Und: Auch bei seinem Studium der Sportwissenschaften im 9. Fachsemester setzt er sich durch.**

**Du studierst an der Uni des Saarlandes in Saarbrücken. Warum fiel Deine Wahl auf diese Uni?**

Die Uni ermöglicht mir als Partnerhochschule des Spitzensports beste Bedingungen. Ich wohne direkt auf dem Campus, habe es drei Minuten bis zum Hörsaal, aber auch nur drei Minuten bis zur Sporthalle. So kann ich locker zwei Mal am Tag zwei bis drei Stunden trainieren und zudem studieren. Das ist ideal, und so studieren hier etliche Spitzensportler\*innen, zum Beispiel aus dem Triathlon und dem Rudern. Auch das ist cool.

**Warum hast Du Dich für die Duale Karriere entschieden?**

Ich brauche auch anderen Input, ich möchte neue Leute abseits des Badminton kennenlernen und mich mit ihnen austauschen. Das Studium ist ein guter Ausgleich, auch für den Kopf, und gibt dem Sport nicht so viel Raum. Es nimmt Druck raus. Zudem schaffe ich mir damit ein zweites Standbein.

**Im Sommer 2023 hast Du an den FISU World University Games in Chengdu in China teilgenommen. 2025 warst Du bei den Rhine-Ruhr FISU Games hier in Deutschland dabei. Was ist das Besondere an diesen Spielen?**



Die Games haben mir ermöglicht, mich mit einigen der international Besten aus meinem Sport zu messen. Bei den Rhine-Ruhr Spielen habe ich teilweise vor 500 Leuten gespielt, es war eine mega Stimmung, es ist ein Riesenevent, das einen Vorgeschmack auf die Olympischen Spiele gibt.



**Als Studentin der Erziehungswissenschaften an der Uni zu Köln bereitet sich Lisa Bergenthal (26) auf ihre Bachelor-Arbeit vor.**

**Als Nationalspielerin im 3 x 3 Rollstuhlbasketball holte sie bei den Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games die Goldmedaille.**

**Wow! Wie meisterst Du die Kombination aus Studium und Spitzensport?**

Derzeit trainiere ich rund 15 Stunden die Woche, also gut drei Stunden am Tag. Hinzu kommen die Spieltage am Wochenende. Mein Studiengang ist zum Glück sehr flexibel, ich kann mir Stundenpläne selbst einteilen. Während des Paralympics-Sommers 2024 konnte ich beispielsweise problemlos kürzertreten. Da hat mir die Uni zu Köln als Partnerhochschule des Spitzensports grünes Licht gegeben.

**Apropos: Welche Unterstützung erfährst Du von der Hochschule?**

Alle sind sehr verständnisvoll. Wenn ich mal eine Hausarbeit oder Modulabschlussprüfung verschieben muss, ist das kein Problem. Zudem habe ich die Möglichkeit, das Fitnessstudio des Uni-Sports zu

nutzen, um zwischen meinen Kursen Einheiten einzubauen. Das spart mir enorm viel Zeit.

**Klingt nach dem perfekten Match ...**

Das ist es, zumal ich mir durch den Leistungssport auch mein Studium finanzieren kann. Ich spiele in der Bundesliga beim Verein RBC Köln 99ers, habe Sponsorenpartner und bekomme einen Förderbetrag der Deutschen Sporthilfe.

**Da dürfte der Master nicht lange auf sich warten lassen?!**

Das halte ich mir offen. Nach der Bachelor-Arbeit konzentriere ich mich erst einmal auf den Sport, um bei den Paralympics 2028 in Los Angeles dabei zu sein.



**Schon gewusst?**

Eine aktuelle Studie der Universität Münster, des adh und des Bundeskanzleramts, unterstützt vom DOSB und den Olympiasportstätten, hat die Vereinbarkeit von Studium und Spitzensport untersucht. Ergebnisse unter [partnerhochschule.de](https://partnerhochschule.de)



# Duale Karriere bringt Sport und Studium auf einen Nenner und sorgt für starke Perspektiven



**Gold bei den Weltmeisterschaften 2019, Bronze bei den Olympischen Spielen 2020 in Tokio, 14 Mal Deutsche Meisterin, dazu weitere Wettkampfmedaillen bei den FISU Games – und seit Oktober 2025 zugelassene Rechtsanwältin: Sarah Wellbrock (geb. Köhler) hat neben den Erfolgen als Schwimmerin bewusst ihr Jura-Studium an der Uni Heidelberg und der Uni Leipzig im Blick behalten. „Ich wollte nach dem Ende meiner sportlichen Laufbahn nicht in ein Loch fallen, sondern gleich eine berufliche Perspektive haben. Das war mir immer wichtig, daher habe ich mich für eine Duale Karriere entschieden.“**

## Individuelle Planung von Studienabläufen

Die Kombination von Studium und Spitzensport, die sogenannte Duale Karriere, unterstützen aktuell 119 Hochschulen in Deutschland. Sie gehören zu dem Netzwerk der „Partnerhochschulen des Spitzensports“ (PdSp) des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands (adh) und haben sich verpflichtet, studierende Spitzenathlet\*innen aktiv in deren Doppelrolle zu fördern. Die PdSp gewährleisten, u. a. in Kooperation mit Olympiastützpunkten, dem DOSB und Studierendenwerken, etwa eine problemlose individuelle Planung von Studienabläufen, Prüfungen und Praktika ebenso wie Urlaubssemester für Training und Wettkämpfe.



„Wir drehen den Spieß um: Konzentriert sich bei einem Studium sonst alles um den Fixpunkt ‚Prüfungstermine‘, orientieren wir uns als eine Partnerhochschule des Spitzensports an den Wettkämpfen und stimmen daraufhin die Termine gemeinsam mit den Athlet\*innen ab.“

**Prof. Dr. Martin Paul,**  
Rektor der Ruhr-Universität Bochum

„Wir folgen einem dualen Ansatz: Wir unterstützen die Menschen in der ganzen Breite des Spektrums, aber auch Spitzenleistungen, und dazu gehört natürlich der Sport. Wir haben in allen Fakultäten verbindliche Ansprechpartner\*innen, um so studierenden Athlet\*innen eine optimale Betreuung und Begleitung im Rahmen ihrer Dualen Karriere zu ermöglichen“, sagt Prof. Dr. Martin Paul, Rektor der Ruhr-Universität Bochum, beispielhaft. In Bochum profitieren derzeit 64 studierende Spitzenathlet\*innen von der gezielten Förderung an ihrer Partnerhochschule des Spitzensports. Bundesweit sind es ca. 1.200, die an PdSp eingeschrieben sind.

## Fair und zukunftsfähig

„Die Vereinbarkeit von Studium und Spitzensport ist ein zentraler Baustein nachhaltiger Athlet\*innenentwicklung“, erklärt Ebba Koglin, Vorstandsvorsitzende des adh, und ergänzt: „Der adh schafft gemeinsam mit seinen Partnerhochschulen des Spitzensports und den beteiligten Projektpartnern verlässliche Rahmenbedingungen, die sportliche Spitzenleistungen und akademischen Erfolg



ermöglichen. Die Bundesförderung stärkt diese gemeinsamen Anstrengungen gezielt und trägt dazu bei, Studium und Spitzensport planbar, fair und zukunftsfähig zu gestalten. Im aktuellen Koalitionsvertrag wird die Stärkung der Dualen Karriere betont.“ Sarah Wellbrock hat ihre Entscheidung nie bereut. „Zwar lag ich mit 18 Semestern weit über der Regelstudienzeit, doch konnte ich dafür meine sportlichen Träume verwirklichen und habe überdies dank der vielen Wettkämpfe die halbe Welt gesehen. So kann ich es nur empfehlen, es ist das perfekte Match: Studium und Spitzensport.“

**Schon gewusst?**  
Die Förderung des Sports an den Hochschulen ist durch die Landeshochschulgesetze und das Hochschulrahmengesetz gesetzlich verankert.

## Starker Partner



Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh) wurde 1948 von Studierenden gegründet. Als Dachverband der Hochschulsporteinrichtungen in Deutschland vertritt er die Interessen von derzeit rund 2,5 Millionen Studierenden und mehr als 200 Hochschulen.

Aktiv setzt er sich für die Entwicklung des Hochschulsports ein und agiert an der Schnittstelle zwischen Sport, Bildung und Gesundheit.

Einen Überblick über alle 119 Partnerhochschulen des Spitzensports (PdSp) in Deutschland und deren Spitzensportbeauftragte, Wettkämpfe, Workshops sowie viele weitere hilfreiche Informationen gibt es hier: [adh.de](https://www.adh.de)

# Cooler Events und ein verlässliches Netzwerk auf dem Weg zur sportlichen Weltspitze



**Einmal Olympia, einmal dabei sein – das ist für viele Top-Athlet\*innen der große Traum. Einen Vorgeschmack auf das Ereignis geben die FISU World University Games, die Welthochschulspiele. Ausgetragen alle zwei Jahre als Sommer- und Winterspiele, bieten sie studierenden Top-Athlet\*innen die Möglichkeit, sich auf internationalem Niveau zu messen und sich so sportlich und persönlich weiterzuentwickeln.**

## **Sprungbrett FISU Games**

Zuletzt feierte das Team Studi, die Deutsche Studierenden-Nationalmannschaft, bei den Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games einen historischen Erfolg. Mit 40 Medaillen und Platz sechs in der Nationenwertung erzielten die studierenden Spitzensportler\*innen ein herausragendes Ergebnis. Viele von ihnen haben die Olympischen Spiele in Los Angeles als nächstes großes Karriereziel fest im Blick. Dies überrascht nicht, denn die Zahl studierender Spitzensportler\*innen im deutschen Olympia-Team liegt seit Jahrzehnten auf einem konstant hohen Niveau. Und auch bei Olympia liefern die Akademiker\*innen regelmäßig ab, wie zuletzt in Paris: 63,6 Prozent der deutschen Medaillen wurden durch Student\*innen oder Absolvent\*innen errungen, darunter drei Viertel der Goldmedaillen.



## **Schon gewusst?**

Die nächsten FISU World University Games finden im Winter 2027 in Changchun (China) und im Sommer in Chungcheong (Südkorea) statt. In diesem Jahr gibt es in 30 Sportarten FISU World University Championships. Mehr unter: [adh.de/wettkampf/international](https://adh.de/wettkampf/international)

## **Vorabquote bei NC-Studiengängen**

„Architektur, Medizin, Maschinenbau, Jura, Psychologie, Wirtschaftswissenschaften – wir haben alles dabei“, erzählt Bernd Brückmann, ergänzt aber: „Als Spitzensegler\*in im Saarland zu studieren ist ebenso schwierig wie als Skifahrer\*in in Hamburg. Es fehlt dann an geeigneten Trainingsmöglichkeiten. Daher gibt die Sportart oftmals die Struktur oder den Ort vor, was sich im Bereich der Dualen Karriere realisieren lässt.“

Die Laufbahnberater\*innen helfen im Rahmen psychologischer fundierter Eignungsdiagnostik bei der Auswahl des Studienfachs, begleiten den Bewerbungsprozess und kümmern sich um den Hoch-

schulzugang, dies auch über Vorabquoten. Letztere erleichtern in bereits 14 von 16 Bundesländern Kaderathlet\*innen den Hochschulzugang für NC-Studiengänge. Bernd Brückmann: „Schließlich trainieren viele der Athlet\*innen bereits in der Abiturphase mehr als 20 Stunden in der Woche und reisen zu Wettkämpfen, bei denen sie ihr Land vertreten. Dies wird berücksichtigt.“

## **Gezielte Entwicklung**

In enger Kooperation mit den Hochschulen sowie dem adh unterstützten Laufbahnberater\*innen die Vereinbarkeit von Studium und Spitzensport und schaffen so eine gesunde Basis. Auch Olaf Tabor vom Deutschen Olympischen Sportbund ist daher überzeugt: „Eine bestmögliche Vereinbarkeit von Spitzensport und Studium unterstützt die gezielte Entwicklung der verschiedenen Talente, legt die Grundlagen für eine berufliche Karriere nach dem Sport und sichert damit Zukunftschancen über die sportliche Laufbahn hinaus ab.“

## **An wen kann ich mich wenden?**

Zentrale Ansprechpartner\*innen hinsichtlich einer Dualen Karriere, der Laufbahnplanung und sozialen Absicherung sind die Laufbahnberater\*innen an den Olympiastützpunkten (OSP). Eine Übersicht gibt es beim Deutschen Olympischen Sportbund unter [dosb.de](https://dosb.de). Auf [adh.de](https://adh.de) findet Ihr einen Überblick über die Spitzensportbeauftragten, die Euch an den Partnerhochschulen des Spitzensports unterstützen.



*„Spitzensportler\*in ist man nicht ewig. Es braucht ein gesundes Selbstwertgefühl, damit umzugehen. Wir stehen Athlet\*innen zur Seite, helfen bei der Studiauswahl, stellen Kontakte zu möglichen Praktikums- und Berufsstellen her, sind da, wenn es irgendwo hakt. Wir sind so etwas wie deren Lebensmanager, die übrigens auch noch da sind, wenn die sportliche Karriere längst vorbei ist.“*

**Bernd Brückmann, Leiter der AG Studium der Olympiastützpunkte und Laufbahnberater**



**ALLGEMEINER  
DEUTSCHER  
HOCHSCHULSPORT-  
VERBAND**

**Herausgeber**

Allgemeiner Deutscher  
Hochschulsportverband e. V.  
Max-Planck-Str. 2  
64807 Dieburg  
Telefon +49 6071 2086-10

**adh.de**

**Bilder:** Arndt Falter, Jo Kleindl,  
Tim Kramer, Sarah Rauch,  
Jan Patrick Wagner, OSP Hessen,  
adh-Archiv

**Broschürenbestellung**

Broschüren können in der adh-  
Geschäftsstelle per E-Mail an  
**adh@adh.de** bestellt werden.

**SPORT  
EHRENTMT**

Gefördert durch:



Bundeskanzleramt

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages