



HOCHSCHULSPORT

Vollversammlung

Netzwerken

Jahresrückblick

4 | 2015





BILDUNGS- PROGRAMM

Seminare
Workshops



Mentoring
Netzwerke

Klick rein!

adh.de

facebook
hochschulsportverband

twitter
@adhGER

Seminar

Ausrichtung von adh-Wettkampfveranstaltungen
08.10.2015
Frankfurt am Main

Tandem-Mentoring

Netzwerken
12./13.11.2015
Berlin

Sportreferateseminar

Mentale Stärke
20.-22.11.2015
Jena

Seminar

Versicherungsfragen im Hochschulsport
21./22.01.2016
Hamburg

Seminar

Leitung im Hochschulsport - Gesunde Führung
27./28.01.2016
Münster

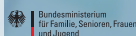
Netzwerktreffen

Netzwerktreffen Fitnesszentren
03./04.02.2016
Lüneburg

Änderungen vorbehalten!

Alle Infos und Termine auf adh.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

sowie



Herausgeber

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

ISSN-Nummer

1869-4500

Redaktion

Julia Frasch
frasch@adh.de
Telefon +49 6071 2086-13

Fotos

Sandra Eder
FISU, Christian Pierre
Fotolia, © WavebreakMediaMicro
und DragonImages
Fotostelle Uni Augsburg
K. Friese, Uni Gießen
Peter Grewer, Uni Münster
Christian Heyse
Helge Lamb
Peter Leßmann
Vaude, Attenberger
Theo Willing

Gestaltung

Julia Frasch

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 42.
Jahrgang

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

hochschulsportjahr

Jahresrückblick: Geschichten aus dem Hochschulsport

4

4

nachgefragt

110. adh-Vollversammlung in Jena: Denken ohne Grenzen
Ehrungen und Auszeichnungen bei der adh-Vollversammlung
Vollversammlung verabschiedet neue Verbandsstruktur

20

20

22

26

marketing

Neue Verbundkaufpartner für die adh-Mitgliedshochschulen

30

30

bildung

Das Suchtpotenzial von Fitness- und Gesundheitssport
Benjamin Schenk ist adh-Jugend- und Bildungsreferent

32

32

35

chancengleichheit

Tandem: Acht Mentees treffen 150 europäische Hochschulsportvertreter
Netzwerken – aus Liebe zum Leben und zum Beruf

36

36

37

wettkampf

Fabian Hambüchen: Mit neuem Titel in die Olympia-Vorbereitung

39

39

studentisch

Sportreferate in Deutschland – Wie läuft's in Salzgitter?

41

41

Partner des Hochschulsports:

SPORT-THIEME®

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

dsj DEUTSCHE
SPORTJUGEND
im DOSB

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Hochschulsport-Jahresrückblick

Auch in diesem Jahr haben uns wieder viele Geschichten aus den Hochschulsporteinrichtungen erreicht. Sie zeigen die Vielfalt der deutschen Hochschulsportlandschaft auf und informieren über Ereignisse und Entwicklungen des Jahres 2015.

Aachener Hochschulsport am Puls der Zeit

Die ersten Outdoor-Fitness-Anlagen Aachens befinden sich seit diesem Sommer auf dem Gelände des Hochschulsports am Königshügel: Klimmzüge im Park und Liegestütze am See liegen derzeit voll im Trend. Wer fit sein möchte ist nicht zwangsläufig auf Sportgeräte oder Fitnessstudios angewiesen. Nach kurzer, aber intensiver Planungsphase, konnte das ambitionierte Projekt Outdoor-Fitness auf dem Gelände des Hochschulsportzentrums (HSZ) realisiert



Rundum fit im RWTH GYM Aachen



Augsburg: Attraktive Kletter- und Boulderangebote

werden. In Kooperation mit der Studierendenschaft, die mit der hälftigen Übernahme der Investitionskosten einen beachtlichen Teil zur Realisierung des Projekts selbst leistete, entstanden gleich zwei Anlagen. Auch im RWTH GYM gab es in diesem Jahr interessante Entwicklungen: Nach großer Erweiterung des Ausdauerbereichs, wurde die Trainingsfläche um einen umfassenden functional-Trainingsbereich ergänzt. Hier haben Studierende nun die Möglichkeit, in Kleingruppen an TRX®-Kursen teilzunehmen. Aufgrund der steigenden Nachfrage nach Übungsmöglichkeiten mit der olympischen Langhantel wurde zudem der Fitnessbereich durch ein 4-Stationen-Rack ergänzt. Ebenfalls im Fokus standen Entwicklungsmöglichkeiten im Bereich Fitness sowie nationaler und internationaler Austausch. Nachdem das HSZ der RWTH Aachen im

Januar 2015 bereits ein deutschlandweites Netzwerktreffen von Hochschulsporteinrichtungen zur Entwicklung von Fitnesszentren ausgerichtet hatte, lud es im April 2015 in Kooperation mit dem „European Network of Academic Sports Services“ (ENAS) zur ENAS Fitnessmanager Experience nach Aachen ein. Ein reger und produktiver Austausch ließ die Teilnehmenden voneinander profitieren und stärkte den Wunsch, die Kooperation beizubehalten.

▪ Marvin Brzustowski

Zehn Jahre Hochseilgarten im Sportzentrum der Universität Augsburg

Bereits seit 2005 besitzt die Universität Augsburg einen hochschuleigenen Hochseilgarten, der sich großer Beliebtheit erfreut. Jörg Löhr – bekannter und erfolgreicher Alumnus

der Universität Augsburg – wollte seiner Hochschule etwas Gutes zurückgeben und sponsorte einen Hochseilgarten mit zahlreichen anspruchsvollen Elementen wie Jakobsleiter, Sanduhr, Stangenfieber oder Holzweg. Die zahlreichen erlebnispädagogischen Angebote für Studierende und Mitarbeitende im Hochseilgarten kommen gut an. Durch den Bau einer Outdoor-Kletterwand sowie eines Boulderblocks mit insgesamt über 200 Quadratmetern Kletterfläche über den Hochschulsport ist ein attraktives Ensemble für den Kletter- und Bergsport entstanden. Auch wenn die Alpen quasi vor unserer Haustüre sind: Kletterangebote im Hochschulsport eröffnen ganz neue Freizeitmöglichkeiten und machen richtig Spaß!

■ Dr. Christine Höss-Jelten

Campus Run: Premiere an der Freien Universität Berlin

Bei Sonnenschein und perfekten Temperaturen fiel im April 2015 der Startschuss für den ersten Jedermannlauf „Campus Run“ der Zentraleinrichtung Hochschulsport rund um den Campus Dahlem. Schon 51 Jahre liegt es zurück, dass Studierende der FU Berlin unter der Federführung von Horst Milde den 1. Berliner Cross-Country-Lauf organisiert hatten. Mit rund 700 Teilnehmenden wurde der historisch bedeutsame Lauf am Teufelsberg ein sensationeller Erfolg. Er war die Geburtsstunde der Jedermann- und Volksläufe in Berlin und in Deutschland. Als hervorragend gelungen kann die Neuaufgabe „Campus Run“ bezeichnet werden: Über 700 Läuferinnen und Läufer gingen auf die 3km-, 5km- oder 10km-Stecke. Auch der Vizekanzler, Dr. Matthias Dannenberg, startete gemeinsam mit dem Direktor des Hochschulsports, Jörg Förster, und der Direktorin des Sprachenzentrums, Dr. Ruth Tobias. Vorbei an den Instituten und Einrichtungen der FU führte die Route durch den Dahlemer Park, was den Campus Run zu einem besonderen läuferischen Erlebnis machte. Die Mensa des Studierendenwerks



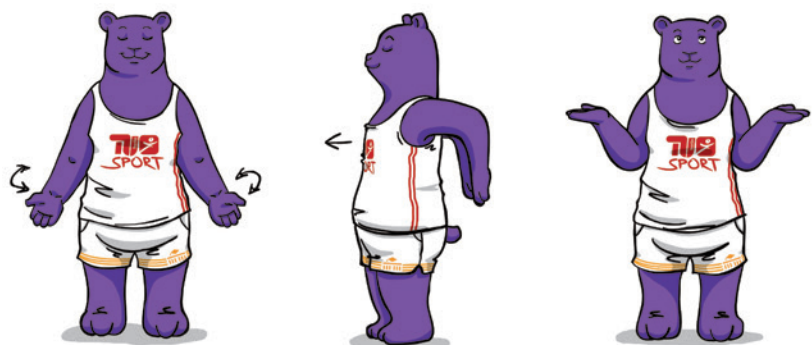
Am Start für den Campus Run der FU Berlin

sorgte für das leibliche Wohl, während Kolleginnen vom FUNDament Gesundheit über das Betriebliche Gesundheitsmanagement an der FU informierten. Ein Laufschuhcenter bot kompetente Beratung an, die Barmer GEK erfrischte Aktive und Fans mit Smoothies und am Stand der DKMS ließen sich über 100 Starterinnen und Starter typisieren. Das positive Feedback von Aktiven, Alumni, Gästen und Organisatoren ließ keinen Zweifel daran aufkommen, dass der Campus Run an der FU in Zukunft einen festen Platz im Veranstaltungskalender der Laufsportbegeisterten haben wird. Auch Horst Milde ließ es sich nicht nehmen, die Aktiven vom Straßenrand aus anzufeuern und dem Organisationsteam zu gratulieren.

■ Kirsten Stegemann

Gemeinsam kreativ an der TU Berlin

Nicht nur wissenschaftliche Abhandlungen, sondern auch Kochbücher werden an der TU Berlin verfasst. Der TU-Sport und das Studentenwerk Berlin erstellten erstmalig gemeinsam ein Kochbuch namens „Fit durch das Studium“. Diese Rezeptsammlung trägt das Motto: „Ernährung, Naturverbundenheit, Bewegung und Entspannung“. Passend dazu kreierten einige Sportlehrerinnen und -lehrer des TU-Sports eine Abfolge von zehn Positionen, die aneinandergereiht eine Öffnungskette darstellen und einer gewohnheitsmäßig arbeitsbezogenen Innenrotation der Schultergelenke entgegenwirken. Um die einzelnen Positionen bildlich darzustellen, bediente man sich des Maskottchens des Studentenwerks, dem Study-Buddy.



Bewegungsempfehlungen vom Study-Buddy an der TU Berlin

Dieser wurde als „Model“ für die einzelnen Bewegungsempfehlungen ausgesucht. Er schmückt nun viele Seiten des Kochbuchs mit unterschiedlichen Bewegungspositionen, die bei häufiger Anwendung als Abfolge zu mehr Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Entspannung führen können. Die Rezepte geben Anregungen für eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Das Kochbuch ist in allen Mensen und Cafeterien des Studentenwerks Berlin erhältlich. Ein kreatives Konzept und kreative Teams kennzeichneten auch den 1. Instituts-Cup an der TU Berlin im Januar 2015. Fast 90 hoch motivierte Mitarbeitende aus elf Instituten brachten Wettkampfstimmung in die Sporthalle. Jubel und anfeuernde Rufe hallten durch die Räume. Zwölf Mannschaften waren angetreten, um sich in „Kleinen Spielen“ zu messen. Bei Dreiecksball, Tischtennis-Rundlauf, Medizinballstaffel und Turmbau waren sportliche Fitness, Teamgeist und Kreativität gefragt. Die Gewinner-Teams durften sich nicht nur den Wanderpokal ins Institut stellen, sondern erhielten auch Gutscheine für den TU-Sport und Freikarten für ein Spiel der Top-Basketballmannschaft Alba Berlin. Die Veranstaltung wurde von ECTS-Studierenden geplant und mit Hilfe verschiedener Sportlehrerinnen und -lehrer umgesetzt.

▪ Ute Ulm

Quidditch-Mania beim Hochschulsport Bochum

70 Sportarten, 300 Kurse wöchentlich mit rund 5.000 Teilnehmenden, 170 Übungsleitende. Dazu unser Anspruch, immer wieder neue Angebote zu schaffen, neue Sportflächen zu erschließen, neue Sportarten zu entdecken und den Hochschulsport immer wieder ein kleines bisschen neu zu erfinden... Das alles ist fünf Jahre nach Neustart mittlerweile Alltag beim Hochschulsport Bochum. Und doch gibt es immer wieder Situationen und Momente, die einfach nur überraschen. Zum Wintersemester 2015/16 hatte

der Hochschulsport Bochum ein ganz besonderes Highlight zu verkünden: Ende 2015 eröffnen wir das brandneue, 3.000 Quadratmeter große Fitness- und Gesundheitssportzentrum mit modernsten Geräten, innovativen Trainingsmöglichkeiten und drei neuen Kursräumen. Wie durch „Zauberei“ wurde dieses Highlight durch eine weitere Neuerung in den Schatten gestellt: Das mediale und studentische Interesse galt der erstmals angebotenen Sportart Quidditch! Den aus Harry Potter bekannt gewordenen Sport gibt es bei uns nun auch in einer realen Spielvariante. Kaum über die sozialen Netzwerke verkündet, war die News hunderte Male geliked, kommentiert und geteilt. Es folgten acht Print-, Radio- und Fernsehfragen. Völlig überrascht und überwältigt von den tollen Reaktionen wurde spontan das Kursangebot Quidditch verdoppelt – und dennoch waren binnen Minuten alle Kursplätze vergriffen. Nun wird seit Oktober 2015 unter fachmännischer Anleitung versucht, den Quaffel durch die Tore zu werfen, nicht vom

Klatscher getroffen zu werden und den goldenen Schnatz zu fangen. Nur das Fliegen will noch nicht so ganz funktionieren!

▪ Andreas Hohelüchter

Sportzentrum TU Braunschweig: Vielseitig aktiv

Das Sportzentrum der TU Braunschweig sorgte für einen bewegten Sommer 2015. Fast 5.000 Besucherinnen und Besucher tummelten sich im Juli auf dem Gelände des Sportzentrums, um bei Mitmachsport und einem spannenden Bühnenprogramm den Sommer in vollen Zügen zu genießen. Bestes Sommerwetter brachte auch beim 8. TU Campuslauf, bei dem mehr als 350 Läuferinnen und Läufern starteten, die Aktiven in ausgelassene Stimmung. Für den 10km-Hauptlauf und den 5km-Funlauf positionierten sich wieder Teilnehmende aller Altersklassen sowie ein Teilnehmer mit Kinderwagen an der Startlinie. Die Rekord-Erstersemester-Studierendenzahlen an der TU waren deutlich beim diesjährigen Ersti-Vol-



Quidditch in der realen Spielvariante beim Hochschulsport Bochum



Sport- und Sommer-Genuß an der TU Braunschweig

leyballturnier Ende Oktober zu spüren: Über 130 Sportlerinnen und Sportler bestritten in lockerer und fairer Atmosphäre in gemischten Teams das Schleifchenturnier. Angefeuert wurden sie von vielen Zuschauerinnen und Zuschauern. Das Turnier kann wieder einmal als voller Erfolg verbucht werden, was nicht zuletzt an der Spielfreude und Kontaktfreudigkeit der Erstsemester-Studierenden lag. Seit November dieses Jahres bietet der Diplom Sportwissenschaftler Mathias Steiln vom Sportzentrum in Kooperation mit dem Sportmediziner Dr. med. Ziegenspeck eine Gesundheitssprechstunde für Studierende und Beschäftigte der TU Braunschweig an. Die Gesundheitsstunde richtet sich an alle Sportlerinnen und Sportler, die sich mit typischen alltags- oder sportbedingten Herausforderungen konfrontiert sehen. Durch gezielte sportwissenschaftliche Beratung und kostenfreie Vorträge wird Interessierten geholfen, ihren Sportalltag besser zu meistern. Über diese und weitere Angebote, Neuerungen und Events des Unisports gibt es nun zusätzlich zum Newsletter und der Website auch via Facebook weitere Infos.

■ Veronika Schneider und Mathias Steiln

BTU Cottbus-Senftenberg: Hochschulsport etabliert

Es galt, ein Sportkonzept am Campus in Senftenberg zu etablieren. Viel Engagement und reichlich Willensstärke verhalfen zu einem gut strukturierten und qualitativen Sportprogramm, das mittlerweile in die fünfte Semesterrunde geht. Für Lehrende, Mitarbeitende und Studierende ist der Hochschulsport eine klare Bereicherung am

Standort. Zum Programm gehören neben vielen gesundheitsorientierten Bewegungsangeboten auch zahlreiche Trendsportarten für Sommer und Winter. Außerdem verzeichnet die Liste der Turniere, Wettkämpfe und Camps eine bunte Spannweite. Angefangen vom Nikolausturnier im Volleyball bis hin zum Bällecup, bei dem sich BTU-Angehörige im Tischtennis und Badminton spannende Duelle lieferten. Doch der Hochschulsport bietet noch mehr: Zum zweiten Mal begleitete er das Projekt „Brücke zum Studium“ in die Alpenregion Ramsau am Hintersee. Unterschiedliche Nationalitäten trafen zusammen, wobei der organisierte Lern- und Bildungsprozess im und vor allem durch Sport unabdingbar war. Die Wandertour war das Highlight der diesjährigen Exkursion. Darüber hinaus kann die Region Niederlausitz mit zahlreichen Wassersportzentren glänzen und bot uns eine tolle Zusammenarbeit. Stand Up Paddling, Kutterrudern, Segeln und Motorbootfahren waren hoch im Kurs. Entscheidende Standortfaktoren sind nicht nur die herausragende Lage des Senftenberger Sees, auch die Skihalle „Snowtropolis“ stellt eine tolle Grundlage für die Wintersportsaison dar. So kann der Hochschulsport für alle BTU-Angehörigen



Hochschulsport Cottbus-Senftenberg bildet „Brücke zum Studium“

Skifahren und Snowboarden anbieten. Der Gesundheitssport wird weiter vervielfältigt, die Sportanlagen erneuert und das Engagement ist hoch. Ein dynamischer und transparenter Hochschulsport wurde entwickelt und wird nun weiter ausgebaut.

■ Lysann Freund

TU Darmstadt: Sport-Angebote für ausländische Studierende erweitert

Die internationale Ausrichtung von Studium, Lehre und Forschung wird immer wichtiger. Die TU Darmstadt hat daher ihre Angebote zur Unterstützung der Studieneingangsphase der aktuell rund 3.300 internationalen Studierenden aus mehr als 120 Ländern in den letzten Jahren deutlich ausgebaut. Seit dem Wintersemester 2014/15 beteiligt sich hieran auch das Unisport-Zentrum mit speziellen Sportangeboten, die in englischer Sprache geleitet werden und den Start in den Uni-Alltag erleichtern sollen. Unter dem Motto „Test & Taste“ können die internationalen Studierenden in verschiedene Sport-

arten reinschnuppern. Bisher beinhaltet die Angebotspalette Intercultural Workout, Stand Up Paddling, Kletterwald Climbing und Bouldering Indoor, Sailing sowie einen Ski- und Snowboard Testride. Im Wintersemester 2015/16 ergänzen Disco On Ice, Kick-Boxing, Wheel Gymnastics, Acrobatics und Snowshoeing die „Test & Taste“-Angebote. Im Sommer werden außerdem mehrere Anfängerschwimmkurse angeboten. Darüber hinaus organisiert das Unisport-Zentrum verschiedene „Trips and Tours“. Dahinter verbergen sich insbesondere Radtouren und Wanderungen in Darmstadt und Umgebung, um die internationalen Studierenden nicht nur mit dem Campus, sondern auch mit der Stadt und Umgebung vertraut zu machen. Insgesamt werden diese Angebote sehr gut angenommen und das Portfolio daher ständig erweitert. Aktuell werden in diese Kurse auch die ersten als Gasthörerinnen und -hörer an der TU Darmstadt eingeschriebenen Flüchtlinge integriert.

■ Eva Münstermann

Hochschule Darmstadt: Sportfest von Studis für Studis

Brücken schlagen, neue Kontakte knüpfen und gemeinsam Sport treiben. So lässt sich das erste h_da-Sportfest mit wenigen Worten beschreiben. 250 Studierende aus den verschiedenen Studiengängen der Hochschule versammelten sich Ende Juni 2015 auf dem Sportgelände der TG 1875 Darmstadt. In Kooperation mit dem Hochschulsport organisierte eine Gruppe von Studierenden im Zuge eines Studienprojekts im Fachbereich Wirtschaft das h_da-Sportfest. Das Sport- und Rahmenprogramm sowie das Marketing, Sponsoring und die weitergehende Organisation lagen in den Händen der Studierenden. „Wir teilten die Aufgaben auf und bildeten Projektteams, die sich dann beispielsweise um das Sportprogramm oder die Finanzierung kümmerten“, beschrieb Dominik Pecher, Student im Fachbereich Wirtschaft und Projektleiter des h_da-Sportfests, die Arbeitsabläufe. Die Studierenden stellten ein buntes Programm auf die Beine, das auch Roland Joachim, Leiter des Hochschulsports der h_da, überzeugte: „Der Hochschulsport lebt immer auch vom Engagement der Studierenden, das war bei diesem Projekt deutlich zu spüren.“ Auch die Sportlerinnen und Sportler waren vom Sportangebot und dem Rahmenprogramm begeistert und freuten sich über den Austausch mit den Mitgliedern der Hochschule.

■ Sophia Naas

TU Dresden: Fahrradspendentour im goldenen Oktober

Am 31. Oktober eine Fahrradtour zu veranstalten, kann zu einem sehr nassen und kalten Unterfangen führen. Doch bei herrlichem Sonnenschein zeigte sich der Oktober von seiner schönsten Seite und ließ die Veranstalter der Hochschulgruppe „Studieren ohne Grenzen“ und des Uniradsports der TU Dresden erleichtert aufatmen. Die



Mountainbike-Touren der TU Darmstadt



Sportfest an der Hochschule Darmstadt

Teilnehmenden pflügten auf der sehr bergigen Mountainbiketour durch die goldenen Wälder, bewunderten auf der Genießerrunde nach Meißen die Weinhänge an der Elbe, genossen die einzigartige Aussicht auf der Erlebnistour zur Babisnauer Pappel und fuhren durch bunte Felder auf der Rennradtour Richtung Kreischa. Jede Tour hatte ihren eigenen Reiz und Anspruch, sodass im Laufe des Nachmittags die einzelnen Gruppen mit einem zufriedenen Strahlen auf dem Gesicht wieder an der Radsportbaracke eintrafen und sich mit leckeren Waffeln, belegten Brötchen und heißem Tee stärkten. Durch die Veranstaltungen konnten Spenden in Höhe von über 400 Euro für die Projekte von „Studieren ohne Grenzen“ gesammelt werden! „Studieren ohne Grenzen“ engagiert sich für Hochschulbildung in Konfliktgebieten. Dabei werden Stipendien an bedürftige Studierende vergeben und diese dabei unterstützt, selbständig zum Wiederaufbau und zur Versöhnung in ihrer Heimat beizutragen. Die Lokalgruppe in Dresden ar-



Hochschule Emden/Leer: Wassersport wird groß geschrieben

beitet zusammen mit den Gruppen aus Berlin und Aachen an einem Stipendiatenprojekt in Mweso in der Republik Kongo. Dort wird aktuell 56 Kongolesinnen und Kongolesen ein agrarwissenschaftliches Studium ermöglicht. Wir bedanken uns herzlich bei den Tourenguides, allen Helferinnen und Helfern, Sponsoren und Teilnehmenden!

▪ Svenja Horn

Hochschulsport Emden/Leer – Ganz oben dabei

„Emden und Leer? Wo ist denn das? Diese Sätze sind keine Überraschung für das Team vom Hochschulsport in Emden. Doch gerade Ostfriesland bietet optimale Bedingungen für ein Studium und körperliche Aktivität. Hochschulsport in Emden und Leer bedeutet: Bewegung an einer modernen Hochschule mit persönlicher Atmosphäre. Zurzeit sind an den beiden Studienorten rund 4.600 Studierende eingeschrieben. Der Hochschulsport nimmt eine zentrale Rolle im Hochschulleben ein und macht ein

Studium zusätzlich attraktiv. Neben diversen alltäglichen sportlichen Angeboten, punktet der Standort besonders im Bereich des Wassersports. Vom Drachenbootfahren oder Kutterpullen übers Kitesurfen und Stand Up Paddling bis hin zum Segeln finden die Aktivitäten quasi vor der Haustür statt. Die Umsetzung von innovativen Projekten nutzt die Hochschule Emden/Leer als Chance zur Positionierung in der Region und ermöglicht sportliche Angebote mit Alleinstellungsmerkmal. So wurde in Kooperation mit dem Stadtsportbund ein Calisthenicspark auf dem Campusgelände der Hochschule errichtet, welcher der Einzige im Umkreis von 100 Kilometern ist. Stressbewältigung, Entspannung und gesundheitsorientiertes Bewegen, aber auch wettkampforientierter Sport in Kooperation mit dem adh, stellen ein ganzheitliches Konzept dar, das Körper und Seele als Ressource im Alltag dienen kann. Gesundes, lebendiges und bewegtes Arbeiten, Leben, Lernen und Lehren ist die Devise. Zusammen mit dem Hochschulsport

bieten kooperierende Sportvereine der Stadt Emden und der Umgebung ergänzend vielfältige Möglichkeiten, körperlich und sportlich aktiv zu sein.

■ Benjamin Breuer

Mehr als 200 Teilnehmende beim 1. Erfurter Campuslauf

Die Premiere des ersten Erfurter Campuslaufs am 2. Juli 2015 ist gelungen. Mehr als 200 Teilnehmende gingen an den Start und absolvierten erfolgreich ihre Runden auf dem Universitätsgelände. Die ersten Campusläufer waren die rund 35 Starterinnen und Starter des Kinderlaufs, die zum Teil an der Hand der Eltern eine 300m-Runde absolvierten. Anschließend fiel der Startschuss für das Staffellenrennen. Der Weltmeister in der Nordischen Kombination, Tino Edelmann, hatte die Aufgabe übernommen und ging dann an der zweiten Position für sein studentisches Team ins Rennen. Da hatten sich die Favoriten aber schon klar abgesetzt: Die Zwillinge Julian und Philipp Häßner aus Berka und der Erfurter Christian König liefen einen ungefährdeten Start-Ziel-Sieg vor dem Team um den Weltmeister Edelmann heraus. Als Fünfter kam das Team „Präsidium läuft“ mit dem Schirmherrn der Veranstaltung, Uni-Kanzler Jan Gerken, ins Ziel. Spaß machte die Rundenhatz über den Campus allen 32 Mannschaften. Rund 60 Läuferinnen und Läufer wagten sich anschließend auf die 10km-Strecke. Der 24-jährige Student der Uni Kassel, Adrian Panse (USV Erfurt), gewann in 34:16 Minuten vor dem Triathleten Friedrich Horn (Uni Weimar). Im Anschluss wurden auch die Sieger der Thüringer Hochschulmeisterschaften im Marathon, die erstmals im Rahmen des Rennsteiglaufs am 9. Mai 2015 ausgetragen wurden, geehrt. Josefine Rutkowski von der Uni Erfurt war in 03:56:27 Stunden schnellste Thüringer Studentin. Bei den Herren setzte sich Georg Wurschi von der FSU Jena in 03:00:12 Stunden durch.

■ Jens Panse

Interdisziplinär vernetzter Hochschulsport in Fulda

Ein interdisziplinäres Team, interdisziplinäre Ansprüche, interdisziplinäre Ansätze... So kann man in Fulda das Hochschulsportjahr 2015 zusammenfassen. Aufgrund der heterogenen Zusammensetzung des Hochschulsportteams mit Sozialpädagoginnen, SportwissenschaftlerInnen, Sozialwissenschaftlerinnen mit dem Schwerpunkt interkulturelle Beziehungen, Oecotrophologinnen und GesundheitswissenschaftlerInnen ergeben sich (zum Glück) divergente Vorstellungen und Herangehensweisen. Diese Heterogenität des Teams, bei gleichzeitiger Einigkeit über gemeinsame Werte und Zielvorstellungen, bedingen extrem kreative Lösungsansätze für verschiedenste Problemstellungen. Sei es in der Zusammenstellung der Hochschulsportangebote oder der Positionierung zu gesellschaftspolitischen Aufgabenstellungen – das Team war immer gezwungen, unterschiedlichste Standpunkte zu hören, um dann Entschlüsse zu fassen und diese umzusetzen. Angespornt durch die sehr gute Platzierung im

adh-Bildungsranking 2014, konnte das Bildungsangebot signifikant erweitert werden. Besonders erfreulich ist hierbei, dass alle vom Fuldaer Hochschulsport angebotenen Fortbildungen durch den Landessportbund Hessen anerkannt sind. Auch die Zentrale Fortbildungsstätte für Sportlehrkräfte des Landes entsendet Mitglieder zu den Fortbildungen in Fulda. Im inklusiven Sportbereich wurden, gemeinsam mit dem Fachverband und verantwortlichen Bundestrainern, gut besuchte Try outs organisiert. Nach entsprechender Zusatzqualifikation wurde, in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse, das Seminar „Mentalstrategien“, das erste wissenschaftlich evaluierte Stressbewältigungs-Training im Hochschul-Setting, mit großem Erfolg angeboten.

■ Maria Eife

Ein bewegtes Jahr an der Universität Gießen

Seit dem Sommersemester 2015 hält der Studi-Pausenexpress an der Justus-Liebig Universität Gießen (JLU) regelmäßig Einzug in die Lehrveranstaltungen. Angelehnt an



Premiere des Erfurter Campuslaufs



„In Motion“ an der Uni Gießen

das Konzept des Pausenexpresses für Mitarbeitende, kommt eine Trainerin oder ein Trainer in den Hörsaal oder Seminarraum und bewegt Studierende für rund fünf Minuten über die Dauer der Vorlesungszeit mit leichten Mobilisations-, Koordinations- und Kräftigungsübungen, speziell für die Bereiche Schulter, Nacken und Rücken. Die Evaluation dieses Angebots konnte unter anderem zeigen, dass über 60% der teilnehmenden Studierenden über eine positive Veränderung der Konzentrationsfähigkeit nach dieser bewegten Pause berichtet haben. Im Wintersemester 2015/16 bewegt der Allgemeine Hochschulsport rund 1.500 Studierende pro Woche mit dem Studi-Pausenexpress. Verschiedene Events rundeten das bewegte Jahr 2015 an der JLU ab. So konnte der Hochschulsport im Juni 2015 erstmals seinen Sporttag „JLU in Motion“ umsetzen. Dieses Event bot den Uni-Angehörigen mit einer Institutsolympiade für die Beschäftigten, vielen Schnupper- und Gesundheitsangeboten sowie Turnieren vielfältige Möglichkeiten, aktiv zu werden. Zwei

weitere Gesundheitstage, zum einen für Studierende und zum anderen für Mitarbeitende, sorgten mit verschiedenen Aktionen und Angeboten für einen kurzen Moment des Abschaltens im stressigen Studiums- und Arbeitsalltag. Außerdem war der adh im Juli 2015 mit dem fünften Netzwerktreffen „Gesundheitsförderung im Hochschulsport“ zu Gast an der JLU. Darüber hinaus bietet die JLU seit September 2015 im Rahmen der Kooperationsvereinbarung „Partnerhochschule des Spitzensports“ Spitzenathletinnen und -athleten gute Bedingungen, das sportliche Engagement mit einem Studium erfolgreich zu kombinieren.

■ Lena Schalski

Uni Göttingen: Nachhaltigkeit im Hochschulsport

Nachhaltigkeit – ein Thema, das Vieles umfasst und in manchen Bereichen nur schwer greifbar ist. Der Hochschulsport Göttingen möchte Nachhaltigkeit „anfassbar“ machen und hat in Zusammenarbeit mit der Agentur „Sustainable Sports“ verschiedene Ansätze



Energetische Sanierung in Göttingen

identifiziert. In einem ersten Schritt wurden Sportanlagen, Sanitäranlagen und die Energie- und Regeltechnik genauer unter die Lupe genommen. Dabei wurden nicht nur viele Potenziale aufgedeckt, sondern auch die Zusammenarbeit mit dem Gebäudemanagement und weiteren Stabsstellen der Universität intensiviert. Den vielen Fragen wurden von allen Seiten mit Neugierde und Kooperationswillen begegnet und es wurden bereits vielfältige Maßnahmen umgesetzt oder geplant. Mit Spannung werden jetzt die ersten Ergebnisse im Energiemanagement erwartet. Das Beschaffungswesen und eine nachhaltige Ausrichtung von Veranstaltungen sind im nächsten Schritt Bereiche für Verbesserungen. Deutlich wurde in jedem Fall, dass der Hochschulsport in seinen Zielsetzungen neue Wege innerhalb der Universität beschreitet. Viele spannende Ansätze offenbaren ebenso die Kommunikation mit den Nutzerinnen und Nutzern des Sportzentrums und die zielgruppenorientierte Sensibilisierung für einen bewussten Umgang mit den Ressourcen. Im Vorder-



Umfassende Investitionen in die Infrastruktur beim Hochschulsport Hamburg

grund steht dabei nicht, mit dem erhobenen Zeigefinger zu agieren, sondern zum Nachdenken über Gewohnheiten anzuregen, Dinge zu hinterfragen und im besten Falle das Verhalten in den Alltag übertragbar zu machen. Eingesparte Mittel sollen direkt in Nachhaltigkeit investiert werden.

■ Mischa Lumme

Infrastruktur-Ausbau beim Hochschulsport Hamburg

In den vergangenen Monaten wurden im Hochschulsport Hamburg diverse kleine und größere Baumaßnahmen und Projekte ins Leben gerufen beziehungsweise zur Durchführung gebracht. In unserer zentralen Sportstätte – dem Sportpark Rothenbaum – erfreuen wir uns über zwei neue Hallenböden in der Turn- und der Gymnastikhalle für unsere Kernsparten des Tanz-, Turn- und Kampfsports. Die notwendige Schließphase über rund zwei Monate konnte durch temporäre Anmietungen in der Nachbarschaft sehr gut kompensiert werden. Schon länger auf der Agenda stand das größte Projekt der Fakultät – die Umgestaltung der Außenflä-

chen mit Umbau der „Aschebahn“ zu einer hochmodernen Tartanbahn inklusive Zeit- und Messtechnik. Dieses Projekt wird sich aufgrund der Witterungsverhältnisse allerdings noch bis ins Frühjahr 2016 ziehen. Gemeinsam mit dieser Maßnahme werden auch die Schaffung eines Multicourts und die Optimierung unserer Beachvolleyballflächen realisiert. Feucht-fröhlich geht es nach wie vor an unseren Bootshäusern an der Außenalster zu. Hier erfreuen wir uns an der Ufersanierung am Bootshaus Isekai und der Fassadenerneuerung am Segelsteg. In allen drei hochschulsparteigenen Fitness-Studios wurden umfangreiche Investitionen in Großgeräte vorgenommen, um die Qualität für die Trainierenden zu erhöhen. Weitere Anschaffungen, wie die Erneuerungen des Indoor-Cycling-Fuhrparks, stehen auf der Agenda für 2016. Wir freuen uns sehr, dass in die Bemühungen der vergangenen Jahre so viel Bewegung gekommen ist und wir dadurch den Bedürfnissen unserer Hochschulsportlerinnen und -sportler noch besser gerecht werden können.

■ Christina Rebholz und Patrice Giron

TU Kaiserslautern: Sportangebot wächst und wächst

Der UNISPORT der TU Kaiserslautern blickt erneut auf ein ereignisreiches Jahr zurück: So fand im Juli 2015 der Waldlauf statt, bei dem über 150 Aktive die anspruchsvolle Strecke durch den Pfälzer Wald absolvierten, um danach auf der populären Sportlerparty gemeinsam zu feiern. Am selben Tag endeten auch die Sommerturniere mit den jeweiligen Finalspielen. Neben der überaus erfolgreichen Uni-Liga mit insgesamt 32 teilnehmenden Mannschaften bot der UNISPORT erstmals auch eine Beach-Liga an. In deren Rahmen duellierten sich zwölf Teams auf dem hochschulsparteigenen Beachvolleyballfeld in spannenden Begegnungen. Zur gemütlichen Atmosphäre trug das wöchentliche „Chill & Grill“ auf dem UNISPORT-Gelände bei, wo der Tag nach Feierabend beim gemeinsamen Beachen, entspannter Musik, kalten Getränken und Gegrilltem ausklingen konnte. Zwei der größten Event-Highlights dürften wohl der vom UNISPORT ausgerichtete Uni-Villa-Waldlauf sowie der Sommerball der TU Kaiserslautern gewesen sein, der dieses Jahr unter dem Motto „Welcome to the Cabaret“ die Gäste in die 1920er Jahre zurückversetzte. Aber auch das Sportangebot selbst wächst und wächst: Neue Bereicherungen des Uni-Lebens fanden sich einmal mit der Eröffnung des „Campusletics“-Parcours auf dem TU-Campus, wo nun jedermann jederzeit Ausdauer, Kraft und Kondition an elf verschiedenen Stationen trainieren kann. Neu sind auch der Mountainbike-Verleih sowie Stand Up Paddling-Kurse auf dem „Lautrer“ Gelterswoog. Die hohen Teilnehmendenzahlen des UNISPORTs stellen die Attraktivität seines zunehmend wachsenden Sport- und Eventangebots unter Beweis. Zum Jahresabschluss 2015 freut sich der UNISPORT auf die Ausrichtung der Weihnachtsturniere, der adh-Open Bouldern und des Boulder-Funcups.

■ Katrin Ratuschny

Hochschulsport der Uni Kiel unterstützt Flüchtlingshilfe

Im September 2015 eröffnete das Land Schleswig-Holstein in Kiel auf dem Nordmarksportfeld eine Erstaufnahmeeinrichtung für Geflüchtete. Das dort entstandene Containerdorf für zunächst 750 Geflüchtete befindet sich in unmittelbarer Nähe zu den Sportanlagen des Kieler Hochschulsports. Schnell war den Verantwortlichen des Hochschulsports klar, mit den zur Verfügung stehenden Möglichkeiten das Deutsche Rote Kreuz (DRK) als in der Einrichtung koordinierend tätige Organisation zu unterstützen.

Nach einem Besuch der Erstaufnahmeeinrichtung erfolgte die Kontaktaufnahme zu den Übungsleitenden im Hochschulsport, von denen sich in kurzer Zeit fast 40 zurückmeldeten und Unterstützung auf ehrenamtlicher Basis anboten. Alle eingereichten Angebote wurden anschließend dem Freizeitpädagogen des DRK übergeben. Dieser sichtete sie und gliederte sie mit dem in der Einrichtung selbst ermittelten Bedarf ab. Anschließend erfolgte eine Auswahl an Sportangeboten (zum Beispiel Kinderturnen, Volleyball, Basketball, Kampfsport) und die Kontaktaufnahme zu den entsprechenden Übungsleitenden. Der Hochschulsport stellt dem DRK derzeit an vier Tagen aktuell von 10:00 bis 16:00 Uhr nicht benötigte Hallenzeiten zur Verfügung. Die Teilnahme an Angeboten des Hochschulsports erfolgt über eine Kooperation mit dem Verein für Freizeit- und Gesundheitssport an der Universität Kiel. Über diesen Weg soll auch dem Integrationsgedanken Rechnung getragen werden. Die bisherigen Erfahrungen mit dem Projekt bewerten alle Beteiligten

durchweg positiv. Freizeitangebote allgemein und Sport im Besonderen sind laut Linus Krebs vom DRK als Ablenkung vom Alltag von herausragender Bedeutung für eine gelingende Flüchtlingsarbeit in einer Erstaufnahmeeinrichtung.

■ Ronald Berndt

Uni Leipzig: Eventjahr 2015

Das Hochschulsportjahr 2015 war geprägt von Events jeder Art. Mit dem Tanzfest, der Schneesportexkursion, der Hochschulsportgala, dem Segeltag, „Uni im Boot“, dem Kanu-Wildwasserlager und dem Gesundheitswochenende waren die letzten 365 Tage ausgeschmückt. Eröffnet wurde das Eventjahr mit dem Tanzfest im Februar 2015. Tanzkurse wie Irish Step, HipHop Urban, Ballett, Modern Dance oder Port de Bras füllten den Abend mit einem abwechslungsreichen Programm. Die Zuschauerinnen und Zuschauer waren begeistert von mitreißenden Choreografien und kraftvollen Auftritten. Im März machten Schneesportlerinnen und -sportler des Zentrums für Hochschul-



Campusletics-Parcours in Kaiserslautern



Sportangebote für Flüchtlinge an der Uni Kiel

sport (ZfH) das französisch-schweizerische Skigebiet „Portes du Soleil“ unsicher. Die jährliche Schneesportexkursion zählt zu einem der über 450 Angebote des ZfH Leipzig. Als sich der Schnee verabschiedet hatte, wandte sich das ZfH dem Wassersport zu. Am gefühlt heißesten Tag des Jahres fand „Uni im Boot“ statt. Die Studierenden hatten die Möglichkeit, mit qualifizierten Übungsleitenden Rudern oder Kanufahren auszuprobieren. Gleich darauf folgte der Segeltag des ZfH. Wegen einer Flaute konzentrierte sich das Programm auf Kentertraining im Flachwasser. Wer flinke Füße und anschließend Kraft in den Armen hatte, durfte sein Segelboot kentern und danach wieder aufrichten. Im Herbst präsentierte das zweitägige Gesundheitswochenende verschiedene Kurse für Teilnehmende, Interessierte und Mitarbeitende des Hochschulsports. Von Qi Gong, über Nackenschule bis hin zu Pezzi-balltraining und Stressmanagement fanden alle Teilnehmenden einen interessanten Gesundheitskurs für sich. Das Hochschulsportjahr war spannend, bunt und aufregend – wir freuen uns aufs nächste Jahr!

■ Marisa Kempe



TH Mittelhessen: Vielfalt, die begeistert

TH Mittelhessen: Vielfalt ist unsere Stärke

Gemäß dem Leitbild der Technischen Hochschule Mittelhessen (THM) mit den Punkten „Motivation, Qualität und Flexibilität“ agieren auch wir vom Hochschulsport und bieten neben einem vielseitigen Sport- und

Gesundheitsprogramm zahlreiche Events an. Anfang des Jahres richteten wir gemeinsam mit dem Hochschulsport der Uni Gießen den „Ball des Hochschulsports“ aus. Neben der Ehrung der erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler gab es sportliche Darbietungen zu bestaunen. Ein DJ sorgte dafür, dass alle kräftig das Tanzbein schwingen. Aktiv beteiligten wir uns beim hessischen Landesturnfest, das im Frühling stattfand. Der THM-Campus verwandelte sich zu einem bunten Platz des Turnens und der Interaktion. Begeistert waren die Studierenden von unserem „1. Sommer-Sportfest“ am Campus Gießen, bei dem viele Aktionen zum Mitmachen aufforderten. Das Highlight war ein Kletterturm, der alle Kletterbegeisterten bei bestem Sommerwetter herausforderte. Abends klang das Fest bei Live-Musik und artistischen Darbietungen aus. In den zwei Wochen der bundesweit stattfindenden Aktion „Stadtradeln“ stellten wir ein starkes Team mit 46 Teilnehmenden auf, konnten 10.967km erradeln und somit 1.579,3kg CO² einsparen. Belohnt wurden wir mit Platz zwei von 76 Gießener Teams! Sportlich ging



Schneesportexkursion der Uni Leipzig

es beim Friedberger Altstadtlauf und Gießener „Run ‘n Roll for help“ weiter – mittlerweile für viele THM‘ler ein gerne wahrgenommener Pflichttermin. Große Resonanz und positive Bewertung erfuhr auch das THM Golf-Turnier. Viele Mitmachangebote gab es erneut beim „13. Tag der gesunden Hochschule“ zu den Themen Gesundheit, Bewegung und Ernährung. Zur Vorbereitung auf die DHM Reiten organisierten die Gießener Studis mit viel Aufwand und Liebe zum Detail ein tolles Turnier und wurden mit vielen Ritten auf hohem Niveau belohnt.

▪ Dagmar Hofmann

Bewährte Stärke und neue Herausforderungen: Zentraler Hochschulsport München

Der Zentraler Hochschulsport München (ZHS) bewältigt Semester für Semester ein Sportprogramm von über 700 Angeboten mit circa 400 Kursleitenden. Die große Herausforderung für die Organisatoren heißt, die

Konstanz in der Qualität sowie eine große Variabilität des umfangreichen Kursangebots zu bewahren beziehungsweise voranzutreiben. Dies scheint den Mitarbeitenden immer wieder aufs Neue zu gelingen: Weit mehr als 16.000 zufriedene Teilnehmende sprechen für sich. 2015 stand Münchens Hochschulsport ganz besonders im Zeichen des Wettkampfsports: Nach vielen Jahren der Abstinenz als Ausrichter von Deutschen Hochschulmeisterschaften fanden dieses Jahr gleich drei große Wettbewerbe statt: Die DHM Volleyball der Frauen und Männer, die DHM Rudern sowie die adh-Trophy Segeln. Zudem sorgten die Münchner Athletinnen und Athleten national wie international für Furore. Bei Deutschen und Europäischen Hochschulmeisterschaften sowie der Universiade erzielten sie zahlreiche Siege und Top-Platzierungen. Doch die Münchner Leistungssportlerinnen und -sportler glänzten auch außerhalb von klassischen Wettkämpfen: Beim diesjährigen Weltturnfest in Helsinki mit über 20.000 Teilneh-

menden wurde der ZHS-Akrobatikgruppe die Ehre zu teil, auf der Abschlussgala ihr einzigartiges Programm aufzuführen. Sogar schon zum achten Mal konnte die Münchner Rollstuhltaetzformation bei einer Weltgymnaestrada ihre Kreativität unter Beweis stellen und beeindruckte in einer Formation mit der Einrad-Showgruppe aus Heeselen. Zum Ende des Jahres hat München noch eine besondere Herausforderung angenommen: Die Bewerbung um die Studierenden-Weltmeisterschaft Beachvolleyball 2018 gemeinsam mit dem adh.

▪ Michael Hahn

Hochschulsport Münster baut neues Gesundheits- und Leistungssportzentrum

Am 6. November 2015 startete der Hochschulsport Münster mit dem Bau seines neuen Gesundheits- und Leistungssportzentrums (GLZ). Auf einer Gesamtfläche von 2.300 Quadratmetern entsteht ein hochmodernes, barrierefreies Sportzentrum mit verschie-



Über 16.000 zufriedene Teilnehmende beim Hochschulsport München



Spatenstich für das Gesundheits- und Leistungssportzentrum des Hochschulsport Münster

denen Multifunktionsräumen, separaten Übungsräumen für Kampf- und Tanzsport, einem Analyse-Labor sowie einem Fitnessstudio mit Geräten. „Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung wird sich weiterhin stark entwickeln, deshalb ist unser Konzept primär auf den Breitensport ausgerichtet. Die konkreten Bedürfnisse unserer Nutzerinnen und Nutzer waren für unsere Planungen immer handlungsleitend“, erklärt Hochschulsportleiter Jörg Verhoeven. „Das neue GLZ hilft uns endlich, den massiven Nachfrageüberhang zu verringern und Wartelisten abzubauen.“ Ein wichtiges Anliegen ist dabei auch die noch bessere Ausrichtung auf das betriebliche Gesundheitsmanagement mit einem breiten Angebot für Reha- und Präventionskurse. Außerdem können durch den Schulungsraum Theorie und Praxis unmittelbar miteinander verbunden und moderne Forschung ermöglicht werden. „Sowohl für die internen Schulungen der Übungsleitenden als auch für die Spitzensportlerinnen und -sportler werden perfekte Bedingungen geschaffen“, so Verhoeven. Der Bistro-Bereich des GLZ wird Raum für Kommunikation vor und nach dem Sport auf dem SportCampus bieten. Bis August 2016

soll der Bau abgeschlossen sein; der Betrieb beginnt im Wintersemester 2016/17.

■ Luisa Lehmann

Neues beim Hochschulsport Osnabrück

Zu den Errungenschaften in diesem Jahr gehört der neu gestaltete Vorplatz direkt vor dem Eingang des Sportzentrums. Die mit einem Sonnensegel überspannten Sitzgele-

genheiten stellen nicht nur einen Blickfang dar, vielmehr sollen sie die Hochschulsport-Teilnehmenden zum Beisammensein vor und nach ihren Kursen einladen. Trotz der diesjährigen Wetterkapriolen wurde bereits vielfach Gebrauch davon gemacht. Die Investition hat sich daher in jedem Fall gelohnt. Aber nicht nur der Außenbereich präsentiert sich in neuem Look, zum Start des Wintersemesters 2015/16 ging der Hochschulsport Osnabrück auch mit seinem neuen Webauftritt online. Eine ansprechende Gestaltung, eine einfache Navigation, erweiterte inhaltliche Angebote und eine größtmögliche Serviceorientierung waren die Ziele, die sich das Hochschulsportteam für den Relaunch gesetzt hatte. Integriert wurde dabei auch die Verwaltungssoftware Ibusys, um so eine direkte Buchung aller Sportangebote über die Website zu ermöglichen. Der Pausenexpress steht inzwischen ebenfalls in den Startlöchern und wird im kommenden Semester die Beschäftigten der Universität Osnabrück in Bewegung bringen. Als kleine Besonderheit werden Sportstudierende den Pausenexpress anleiten. Im Rahmen eines fachspezifischen Studienprojekts, das in Kooperation mit der Sportwissenschaft durchgeführt wird,



erhalten die Studierenden ECTS-Punkte für die Teilnahme an Qualifizierungsseminaren und die Durchführung der Praxiseinheiten.

■ Ebba Koglin

Paderborn bleibt erstklassig!

Für die Fußballer des SC Paderborn endete die Bundesliga-Saison 2014/15 mit dem Abstieg. Der Hochschulsport der Universität Paderborn bleibt aber erstklassig! Vor allem das Vorzeigeprojekt „mein beneFIT@upb.de“ – hier steht die Gesundheit der Studierenden im Fokus – hat in 2015 auch international für Aufmerksamkeit gesorgt. Nach 2014 in Auckland, Neuseeland wurde die Projektgruppe diesmal nach Kanada einge-



„mein beneFIT@upb.de“ in Kanada



Neuer Look beim Hochschulsport Osnabrück

laden, um mit internationalen Experten zur Studierendengesundheit zu diskutieren. Die Fortführung inklusive begleitender Evaluation ist mit der kooperierenden Techniker Krankenkasse fest beschlossen. Dazu gehört die dauerhafte Verankerung in studienrelevanten Strukturen, sodass sich der Benefit für die Studierenden maßgeblich erhöht. Die Universität war 2014 zudem Gewinner des Corporate Health Award, woran auch die Entwicklungen im Hochschulsport maßgeblichen Anteil hatten. Damit einher ging eine weitere Angebotsverbesserung mit noch mehr Vielfalt, sodass nun über 100 Sportarten fest zum Programm des Hochschulsports gehören. Dies belebt auch das sportliche Geschehen in Paderborn. Vereine und der Hochschulsport befruchten sich gegenseitig. Belebend ist auch die Etablierung und Ausweitung attraktiver Veranstaltungen, wie des Campuslaufs und des Tags des Hochschulsports, der bereits zum 15. Mal stattfand. Dass der Hochschulsport in Paderborn in 2015 ein beachtliches Jubiläum feierte, mag erstaunen: Seit 40 Jahren gibt es ihn und damit ist er nur wenige Jahre jünger als die Hochschule selbst. Doch die Verantwortlichen blicken viel lieber in die Zukunft. Eines der nächsten relevanten Themen ist die Optimierung des Radverkehrs in der Stadt. Das ist nur eins von vielen Querschnittsthemen, bei denen auch „mein beneFIT@upb.de“ mitwirkt.

■ Uli Kussin

FH für Sport und Management Potsdam ist Partnerhochschule des Spitzensports

Die Fachhochschule für Sport und Management Potsdam (FHSMP) der Europäischen Sportakademie Land Brandenburg ist „Partnerhochschule des Spitzensports“. Am 30. Oktober 2015 wurde die Kooperationsvereinbarung vom adh, der FHSMP, dem Landessportbund Brandenburg sowie dem Olympiastützpunkt Brandenburg

unterschrieben. Ehemalige sowie aktive Spitzenathletinnen und -athleten in den Reihen der Studierendenschaft profitieren vom spitzensportlichen Engagement der FHSMP. Unter ihnen sind unter anderem die aktuell auf Olympia 2016 in Rio hinarbeitenden Robert Förstemann (Rad), Josephine Terlecki (Kugelstoßen) und Julian Schmidt (BMX). Das Blended Learning Konzept und die individuelle, flexible Betreuung der Studierenden durch Mitarbeitende und Dozenten der Hochschule sowie die enge Zusammenarbeit mit dem organisierten Sport ermöglichen eine berufliche Qualifikation mit akademischem Abschluss neben der sportlichen Laufbahn. Dennoch verlangt eine duale Karriere von Studierenden Eigenmotivation und viel Disziplin, um Studium und Leistungssport mit gleich hohem Engagement zu absolvieren. Der adh-Vorstandsvorsitzende Felix Arnold zeigte sich von den Angeboten der Hochschule angetan. „Sie hat eine sehr hohe sportfachliche Kompetenz und ein großes Portfolio an Studierenden mit leistungssportlichem Hintergrund“, lobte Arnold.

■ Kristin Wick

dance4you - Step & Dance Aerobic Weiterbildungsworkshop an der Uni Potsdam

„Auf die Bretter, fertig, los!“ hieß es am 7. und 8. November 2015 in Potsdam. Über 50 Step & Dance Aerobic-Fans aus ganz Potsdam und Umgebung kamen zum dritten Mal zusammen, um auf höchstem Niveau von absoluten Profis zu lernen. Die Top-Präsentinnen Olga Morozova und Natalya Kolesnikova reisten aus Moskau an und begeisterten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur mit ihren tollen Choreografien und ausgefallenen Ideen, sondern auch mit ihrer fantastischen Ausstrahlung. Es wurde viel getanzt, geschwitzt und gelacht, sodass nach zwei langen Sporttagen alle ausgepowert, aber vor allem euphorisiert wieder



dance4you-Begeisterung in Potsdam

nach Hause führen. Die Veranstaltung hatte außerdem einen nützlichen Nebeneffekt: Alle teilnehmenden Übungsleiterinnen und Übungsleiter konnten sich die Stunden als Praxiseinheit der Lizenzausbildung anrechnen lassen, denn neben den anstrengenden praktischen Anteilen wurden auch anspruchsvolle Theoriebestandteile vermittelt. Dadurch zählte der Workshop als Bildungsveranstaltung und wurde vom adh tatkräftig unterstützt. Aufgrund der großen Nachfrage steht jetzt der dance4you-Termin fürs nächste Jahr schon fest: Am 1. und 2. Oktober 2016 werden dann wieder die Stepbretter zum Glühen gebracht. Dazu hat sich der Hochschulsport Potsdam erneut Natalya Kolesnikova ins Boot geholt, die zusammen mit Pawel Oracz den Workshop leiten wird. Als Special Guest konnte zusätzlich der international renommierte Profi-Presenter Sebastian Piatek gewonnen werden. Dieser Workshop ist nicht nur für alle geeignet, die Spaß an guter Musik und kreativen Choreografien haben, sondern auch für Übungsleitende, die für ihre Kurse neue Ideen und Anregungen brauchen. Es lohnt sich also, diesen Termin schon mal zu notieren.

■ Julia Schoenberner

SRH Fernhochschule – Ein sportliches Jahr 2015

Seit langem engagiert sich die SRH Fernhochschule für den Leistungssport. In den vergangenen Monaten wurden unter anderem Weichen für die Vereinbarkeit von Studium und Spitzensport neu justiert: Im März 2015 ehrte die Deutsche Olympische Gesellschaft die Mobile University gemeinsam mit ihrem Studenten, dem Hockeyspieler Moritz Fürste, für besondere Leistungen im Sinne

der Olympischen Idee. Es folgte die Unterzeichnung eines Kooperationsvertrags mit dem Liebherr Masters College in Ochsenhausen, einem der namhaftesten Ausbildungszentren des europäischen Tischtennis. Außerdem wurden die bestehenden Kooperationen mit den Olympiastützpunkten Hessen und Rhein-Neckar im Sommer um acht weitere ergänzt, darunter Stuttgart, Rheinland Pfalz/Saarland und Bayern. Auch die SRH Fernhochschule ist nun „Partnerhochschule des Spitzensports“: Im Juli hatte der adh ihr diesen Titel verliehen. Da im Sportbereich wirtschaftswissenschaftliche Qualifikationen und Kenntnisse auf akademischem Niveau zunehmend an Relevanz gewinnen, hat die Hochschule auf diese Entwicklung reagiert. Seit September bietet sie den Bachelor-Studiengang Sportmanagement an. Des Weiteren waren im Herbst erneut Studierende der SRH Fernhochschule am 9. Sportwissenschaftlichen Seminar der Deutschen Olympischen Akademie beteiligt. Dass sich Studium und Leistungssport außerdem erfolgreich vereinbaren lassen, beweisen aktuell über 35 Spitzensportlerinnen und -sportler an der Mobile University: Vier Studentinnen sowie eine Absolventin nahmen an den Europaspielen in Baku teil. SRH-Student Marco Koch erschwamm im August sein erstes WM-Gold über 200m Brust.



SRH Fernhochschule ist Partnerhochschule des Spitzensports



Abheben mit der Gleitschirm-Exkursion der DHBW Stuttgart

■ Miriam Kaufmann

DHBW Stuttgart: Vielfältig aktiv

Das Kursprogramm der DHBW Stuttgart wurde in diesem Jahr von Studierenden und Beschäftigten erneut sehr gut angenommen. Dabei erfreuen sich vor allem die Fitnesskurse, Mannschaftssportarten und Exkursionen großer Beliebtheit. Insbesondere im Spitzensport setzten Studierende der DHBW 2015 Ausrufezeichen: Mitte des Jahres gewann Katja Schweier bei der Europäischen Hochschulmeisterschaft Karate Bronze. Bei der Deutschen Hochschulmeisterschaft Sportschießen sicherten sich Frederick Grabs und Katja Schymanski den ersten und dritten Platz. Als einzige „Partnerhochschule des Spitzensports“ in Stuttgart unterstützt die DHBW Stuttgart junge Top-Athletinnen und -Athleten dabei, Studium und Sport miteinander zu vereinbaren. Die DHBW Stuttgart zählt bereits fünf Alumni, die ihr Studium trotz herausragendem sportlichen Engagement erfolgreich abgeschlossen haben. Zum Studienbeginn im Oktober 2015 haben sechs Spitzensportler ihr Studium an

der DHBW Stuttgart aufgenommen. Neben ihnen unterstützt die DHBW derzeit drei weitere Spitzensportlerinnen und -sportler in der Dualen Karriere. Gemeinsam mit dem Olympiastützpunkt Stuttgart und umliegenden Vereinen soll die Kooperation künftig noch weiter ausgebaut werden.

■ Katharina Martin

BU Wuppertal: Erlebnis- und Eventküche – Hier rauchen Töpfe statt Köpfe!

Seit dem Wintersemester 2014/15 verfügt der Hochschulsport der BUW über eine eigene Lehr- und Eventküche. Angeboten werden zum einen zielgruppenspezifische Kochkurse, aber auch themenspezifische und erlebnisorientierte Kochworkshops, die sich großer Beliebtheit erfreuen. Für jede Veranstaltung werden zwei bis drei einfache und kostengünstige Rezepte themenspezifisch ausgewählt, die mit der Gruppe gekocht und dann gegessen werden, sodass die Geselligkeit nicht zu kurz kommt. Die verantwortlichen Köchinnen vermitteln Kniffe und Tricks, die das Kochen und den Umgang mit

Lebensmitteln vereinfachen. Zusätzlich werden Informationen zu den Themen Bewegung und Entspannung gegeben, um eine Grundlage für einen gesunden Lebensstil zu schaffen. Besonders das Thema Brainfood findet sowohl in Vorträgen als auch in Workshops Berücksichtigung. Studierende lernen wie eine optimale Ernährung besonders während der Lernzeit aussehen sollte, um sich besser zu konzentrieren und entspannter in die Prüfungen zu gehen. Neben dem aktiven Kochen und den Vorträgen haben Studierende und Beschäftigte die Möglichkeit, eine individuelle Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen. Mithilfe der Food Coaches werden zum Beispiel die Essgewohnheiten und das Essverhalten überprüft und optimiert, der individuelle Kalorienbedarf berechnet und bei der Gewichtsreduktion geholfen. Zusätzlich ist das Thema Ernährung in verschiedenen erlebnispädagogischen Aktivitäten fest verankert. So wurden zum Beispiel bei dem diesjährigen Azubi-Aktionstag neben dem Drachenbootfahren gesunde Spieße und Dips für das Grillen gemeinsam zubereitet. Dazu wurde ein Ernährungs-Kurzvortrag gehalten, worauf anschließend eine tolle Diskussion unter den Auszubildenden folgte.

■ Katrin Buehrmann



Gesund kochen und genießen in Wuppertal

110. adh-Vollversammlung in Jena: Denken ohne Grenzen



Nicht nur personell hat sich der adh auf seiner Vollversammlung am 22. und 23. November 2015 neu aufgestellt – auch strukturell hat sich der Dachverband des Hochschulsports für die Zukunft neu ausgerichtet. In Jena verabschiedeten die über 100 Delegierten aus ganz Deutschland eine neue Verbandsstruktur.

In seinem Grußwort zu Beginn des Parlamentarischen Teils der adh-Vollversammlung hob der Präsident der Friedrich-Schiller-Universität Jena, Prof. Dr. Walter Rosenthal, die vielfältigen positiven Effekte des Hochschulsports hervor. Neben dem wertvollen Beitrag, den der Hochschulsport zur Integration ausländischer Studierender

leiste, seien insbesondere auch Maßnahmen und Projekte aus dem Bereich der Gesundheitsförderung beispielgebend. „Der Pausenexpress, der auch Station in meinem Büro macht, wurde aus Ihren Reihen entwickelt und zur Marktreife gebracht. Er ist so ein Sinnbild für die Wissenschaft, denn neue Konzepte entstehen durch inner- und interdisziplinären Austausch.“ Er regte die Delegierten an, die Vollversammlung in diesem Sinn als wertvolle Plattform zu nutzen, um den eigenen Erfahrungshorizont zu erweitern, konstruktive Diskussionen zu führen und ohne Grenzen zu denken.

Lagebericht des Vorstands: Gelebte Diskussionskultur

Anschließend blickten der Vorstandsvorsitzende Felix Arnold sowie weitere Vorstandsmitglieder auf das vergangene Jahr zurück. Dabei gingen sie unter anderem auf die Schwerpunkte der Vorstandsarbeit sowie auf die künftigen Ziele des Verbandes ein. Außerdem bedankten sie sich für den konstruktiven Austausch und die Zusammenarbeit mit den Gremien und Mitgliedsuniversitäten. Felix Arnold hob in diesem Zusammenhang hervor, dass die letzten zwölf Monate für die Mitgliedschaft, den Verband und den Vorstand unter anderem durch den Strukturprozess und Personalien in vielerlei Hinsicht besonders waren. „Doch gerade in dieser unruhigen Zeit prägte die intensive und konstruktive Diskussionskultur auf allen Ebenen den Verband und seine Arbeit. Dafür möchte sich der Vorstand bedanken“, so Arnold.

Neue Verbandsstruktur verabschiedet

Auch die Vollversammlung und die vorausgehenden Sitzungen waren davon gekennzeichnet. Ergebnisorientiert und sachlich diskutierten studentische und hauptamtliche Delegierte das von der Koordinierungsgruppe und der Strukturkommission erarbeitete Konzept einer neuen Verbands-



Der neu gewählte adh-Vorstand (v.l.n.r.: Nikola Franic, Dr. Katrin Werkmann, Felix Arnold, Juliane Bötzel, Bernd Lange, Christoph Fischer und Dirk Kilian)

struktur. Die adh-Mitglieder verständigten sich schließlich auf ein Strukturmodell (vgl. Seite 26 ff.) und beauftragten den Vorstand, bis zur kommenden Vollversammlung in Kassel einen entsprechenden Satzungsentwurf zu erarbeiten.

Darüber hinaus beschlossen die Delegierten Änderungen in der Rechts- und Strafordnung (RSO §§ 4 und 5) und verabschiedeten die Grundsätze für die Vermarktung und Rechteverpachtung (Werbeleitlinien).

Vorstand und Ausschüsse neu gewählt

Nach der Verabschiedung des Haushalts 2016 und der Entlastung des Vorstands standen die Wahlen für den adh-Vorstand und die Gremien auf der Tagesordnung.

Die bisherigen Vorstandsmitglieder Kirsten Stegemann (FU Berlin), Roland Joachim (Hochschule Darmstadt), Moritz Mann (Uni Lüneburg) und Sebastian Sdrenka (TU Clausthal) sahen von einer erneuten Kan-

didatur für Vorstandsämter ab. Die adh-Mitgliedschaft bedankte sich für ihr Engagement und verabschiedete sie mit Applaus.

Der bisherige Vorstandsvorsitzende Felix Arnold (Uni Göttingen) wurde für eine weitere Legislaturperiode im Amt bestätigt. Neu für den Finanz-Vorstand gewählt wurde die Hochschulsportleiterin der Uni Frankfurt, Dr. Katrin Werkmann. Das Ressort Öffentlichkeitsarbeit und Marketing vertritt das studentische Vorstandsmitglied Nikola Franic (Uni Marburg). Für den Bereich Wettkampfsport zeichnet der Hochschulsportleiter der Uni Kiel, Bernd Lange, verantwortlich. Als Vertreter für den Bereich Breitensport, Bildung und Wissenschaftsarbeit wählten die Delegierten den Hochschulsport-Mitarbeiter der Hochschule Darmstadt, Dirk Kilian, ins Amt. Die Studentin der TU Dresden, Juliane Bötzel, engagiert sich als Vorstandsmitglied Chancengleichheit und Personalentwicklung. Ergänzt wird der Vorstand durch den adh-Generalsekretär Christoph Fischer.



„Ich freue mich, gemeinsam mit den neuen Vorstandskolleginnen und -kollegen die bevorstehenden Aufgaben anzugehen. Wir haben politisch einiges vor und werden den Herausforderungen kraftvoll begegnen“, sagte Arnold nach der Wahl.

Bevor im kommenden Jahr die strukturellen Anpassungen mit einer Satzungsänderung beschlossen werden sollen, wurden die bisher vorgesehenen Ausschüsse noch einmal neu besetzt. Im Finanzprüfungsausschuss sind Annette Kunzendorf (TU Darmstadt), Gernot Haubenthal (Uni Würzburg), Stefanie Fiebig (TU Berlin) und Tobias Widdel (Uni Mainz) aktiv. Den Finanzausschuss bilden Elias Pflaumbaum (H:G Berlin), Rolf Schlicher (Uni Saarbrücken), Thomas Woll (TU Kaiserslautern) und Rik Brey (TU Chemnitz). Im Wettkampfausschuss sitzen Nils Arnecke (Uni Bayreuth), Antje Cleve (HS Harz), Kerstin Genderjahn (Uni Jena) und Patrice Giron (Uni Hamburg), im Ausschuss für Chancengleichheit und Personalentwicklung Laura Hofsommer (Uni Göttingen), Kirsten Stegmann (FU Berlin), Maik Vahldieck (Uni Kiel) und Michaela Werkmann (Uni Mainz). Die Arbeit im Ausschuss für Breitensport, Bildung und Wissenschaftsarbeit übernehmen Katrin Bührmann (Uni Wuppertal), Lena Schalski (Uni Gießen), Christian Sendes (Uni Bochum) und Milena Werthen (Uni Göttingen).

Der adh bedankt sich beim Organisationssteam um die Hochschulsportleiterin Dr. Andrea Altmann für die rundum gelungene Ausrichtung der diesjährigen Vollversammlung in Jena!

Im Netz...

... finden Sie Fotos und Videos zur Vollversammlung.



Ehrungen und Auszeichnungen bei der adh-Vollversammlung

Unter großem Beifall nahm Roland Joachim die adh-Ehrenmitgliedschaft entgegen, die ihm die Delegierten der adh-Vollversammlung verliehen. Außerdem zeichnete der adh-Vorstand Lena Urbaniak (FH Ansbach) und Fabian Hambüchen (DSHS Köln) zur adh-Sportlerin und zum -Sportler des Jahres 2015 aus. Als adh-Hochschule des Jahres wurde die Uni Paderborn geehrt.

Roland Joachim ist adh-Ehrenmitglied

Dass die adh-Vollversammlung 2015 ihn zum Ehrenmitglied ernennen würde, damit hatte das scheidende Vorstandsmitglied Roland Joachim (Hochschule Darmstadt) bei seiner ersten Teilnahme an einer adh-Vollversammlung vor 34 Jahren wohl nicht gerechnet. Seit 1981 – damals als Sportreferent der TU Darmstadt – prägte Joachim den adh

maßgeblich mit: Zwanzig Jahre lang war er Mitglied des adh-Vorstands, seit 2003 ist er zudem Vorsitzender der Landeskonferenz Hessen. Joachim gab dem Verband durch die Ausrichtung unzähliger Wettkampfsportveranstaltungen wichtige Impulse. Nicht nur national führte die Hochschule Darmstadt unter seiner Leitung eine Vielzahl von adh-Wettkampferveranstaltungen durch, auch internationale Gäste konnten durch sein Engagement des Öfteren begrüßt werden: Die Studierenden-Weltmeisterschaft Handball 1985 organisierte Joachim als Geschäftsführer ebenso wie die Europäische Hochschulmeisterschaft Reiten im selben Jahr, bei der er Mitglied des Organisationskomitees war. Auch bei der Ausrichtung der Studierenden-Weltmeisterschaften Crosslauf 1982 und Triathlon 1992 war Joachim mitverantwortlich. Seine große internationale Wettkampferfahrung nutzte Joachim



Felix Arnold überreicht die Urkunde zur Ehrenmitgliedschaft an Roland Joachim

auch an anderer Stelle: Neunmal führte er die Deutsche Studierenden-Nationalmannschaft bei Winter-Universiaden und zweimal bei Sommer-Universiaden als Delegationsleiter an. Seit 2011 ist er zudem Mitglied des internationalen Kontrollkomitees des Hochschulsportweltverbandes (FISU). Auch wenn mit der Vollversammlung 2015 in Jena seine Vorstandstätigkeit zu Ende geht, wird dies nicht die letzte Vollversammlung für den Hochschulsportleiter der Hochschule Darmstadt gewesen sein.

adh-Sportlerin des Jahres Lena Urbaniak will international weiter angreifen



Auch im persönlichen Geschichtsbuch von Lena Urbaniak (HS Ansbach) wird die Universiade in der südkoreanischen Metropole Gwangju künftig einen besonderen Stellenwert haben. Noch heute strahlt sie bei diesem Thema: „Das Gold bei der Univer-



Prof. Dr. Nikolaus Risch, Fabian Hambüchen, Uli Kussin und Lena Urbaniak freuen sich über die Auszeichnung

siade in Gwangju war meine erste internationale Medaille bei den Aktiven. Das war schon ziemlich cool – ein unvergesslicher Moment.“ Nun freut sich die 23-jährige Kugelstoßerin über einen weiteren Titel. Kein Wunder, dass die frisch gebackene Hochschulsportlerin des Jahres stolz auf ein bewegtes Jahr zurückblickt: „Die Saison 2015 war für mich nahezu perfekt. Die Goldmedaille war mein persönliches Highlight, aber auch der Sieg bei den Deutschen Hallenmeisterschaften war toll. Die Ehrung durch den adh rundet mein Jahr ganz besonders ab.“ Mit der ersten bundesweiten Auszeichnung für die Management-Studentin würdigt der adh-Vorstand neben dem sportlichen auch den akademischen Erfolg der deutschen Leichtathletin. Urbaniak weiß, wie wichtig die Duale Karriere ist: „Das Studium ist ein guter Ausgleich zum Leistungssport. Außerdem gibt es ja schließlich auch eine Zeit danach.“ Doch zunächst soll

es für die deutsche Nachwuchshoffnung weiter nach oben gehen. Urbaniak will im kommenden Jahr angreifen: „Mein Ziel ist es, meine persönliche Bestleistung der Universiade zu steigern, mich international zu zeigen und die Qualifikation für die Hallenweltmeisterschaften, die Europameisterschaften und die Olympischen Spiele zu schaffen.“

Fabian Hambüchen: Erneut stolzer adh-Sportler des Jahres

Dem Turn-Star und Sportstudenten der Deutschen Sporthochschule Köln, Fabian Hambüchen, wurde in Jena zum zweiten Mal der adh-Titel „Hochschulsportler des Jahres“ verliehen. „Die Auszeichnung bedeutet mir sehr viel. Sie ist einfach eine tolle Bestätigung und Belohnung für die ganze harte Arbeit – sportlich wie auch im Studium“, freut sich Hambüchen über die



Honorierung seiner Leistung. Aufgrund seines außergewöhnlichen Engagements und Erfolgs in Sport und Studium zeichnete der adh-Vorstand den Goldmedaillengewinner der Sommer-Universiade 2015 in Gwangju nach 2013 erneut aus. Bei der diesjährigen Universiade wählte der Weltverband des Hochschulsports (FISU) den 28-Jährigen außerdem zum Welthochschulsportler des Jahres. Doch nicht nur aufgrund der Auszeichnung und des Titelgewinns am Reck wird Hambüchen die Universiade 2015 in bester Erinnerung behalten: „Gwangju war wie auch schon Kazan zwei Jahre zuvor einfach der Wahnsinn. Eine Universiade muss man einfach mal miterlebt haben!“

Uni Paderborn – Hochschule des Jahres und Vorreiter in Sachen Hochschulsport

Den Titel der Hochschule des Jahres verlieh der adh-Vorstand der Universität Paderborn. Der ostwestfälische Hochschulstandort wurde, passend zum 40-jährigen Bestehen seines Hochschulsports, auf der adh-Vollversammlung ausgezeichnet. „Die Ehrung

bestätigt unser Engagement und unsere Entwicklung in den vergangenen Jahren. Wir nehmen das Ganze als Ansporn, noch besser zu werden“, freute sich der Paderborner Hochschulsportleiter Uli Kussin, der sich bei seinen Kolleginnen und Kollegen für die großartige Unterstützung bedankte. „Wir sind ein junges, kreatives Team, das nah an den Studierenden und immer offen für neue Ideen ist. Freiraum für Entwicklung wird bei uns groß geschrieben“, so Kussin. „Dies zeigt sich unter anderem in der Kreativität des Paderborner Sportprogramms, das auf Trends und Vielfalt setzt. Unterstrichen wird dies durch die anstehende Neugründung eines Uni-Trendsportvereins mit bereits 300 Mitgliedern für sieben Trendsportarten, die alle aus dem Hochschulsport entstanden sind. Darüber hinaus bietet die Universität Paderborn ihren Angehörigen seit vielen Jahren ein breites und qualitativ hochwertiges Sport- und Bewegungsprogramm mit rund 100 Sportarten“, erläuterte der scheidende adh-Bildungsvorstand Moritz Mann in seiner Laudatio. Mann betonte auch die professionelle Ausrichtung von adh-Ver-

bandsveranstaltungen wie der Deutschen Hochschulmeisterschaft Volleyball, der Perspektivtagung 2014 sowie diverser Seminarveranstaltungen. „Durch die enge Verknüpfung mit dem adh konnte die Universität Paderborn regelmäßig wichtige Impulse in zukunftsweisenden Feldern wie der Gesundheitsförderung setzen“, so Mann. „Unsere Kernaufgaben sind Leistung, Gesundheit und Freizeit – in diesen Bereichen sind wir schon lange aktiv und können teilweise eine Vorreiterrolle einnehmen“, erklärt Kussin. Die große Verbundenheit der Universität Paderborn mit dem adh drückt sich auch im ehrenamtlichen Engagement aus: Uli Kussin übernahm im vergangenen Jahr die Position des adh-Disziplinchefs Volleyball. Bereits seit 1990 engagiert sich der ehemalige Universitäts-Rektor, Prof. Dr. Nikolaus Risch, als Disziplinchef Orientierungslauf.

- Paulus-Johannes Mocnik und Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferenten

Mehr über den adh-Sportler des Jahres Fabian Hambüchen erfahren Sie im Interview auf den Seiten 39/40.

AKTION! BIS ZUM 21.12.2015

CITROËN C4 CACTUS 1,6 l BlueHDI, 73 kW (99 PS)



ab mtl. **229 €***

INKLUSIVE NAVI

MERCEDES GLA 4MATIC

2,1 l CDI, 130 kW (177 PS), 7G-DCT (Automatik)



für mtl. **375 €***

OPTIONAL: EXTRA SATZ WINTERKOMPLETTRÄDER, mtl. 10 €



MONATLICHE KOMPLETTRATE
Inklusive Versicherung und Steuern.



KUNDENSERVICE
Persönliche Betreuung, schnelle Bearbeitung.



KEINE KAPITALBINDUNG
Anzahlung und Schlussrate entfallen.



12-MONATS-VERTRÄGE
Hohe Planungssicherheit. Mit Verlängerungsoption.



GEZ
Inklusive Rundfunkgebühren



JÄHRLICHER NEUWAGEN
Zahlreiche Modelle verschiedener Hersteller.

ALLE MODELLE, INFOS UND BERATUNG:

Verbundkauf-Partner

ASS Athletic Sport Sponsoring GmbH | Tel.: 0234 95128-40 | www.ass-team.net

*Preis inkl. Überführungs- und Zulassungskosten, Kfz-Steuer, Kfz-Versicherung mit Selbstbehalt, Rundfunkgebühren, gesetzl. MwSt.
Anzahlung und Schlussrate fallen nicht an. 10.000 km bis 30.000 km Jahresfreilaufleistung je nach Hersteller und Modell
(5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich). Stand: 02.11.2015. Angebot gilt vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer.
Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen.



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Vollversammlung verabschiedet neue Verbandsstruktur

Mit der diesjährigen adh-Vollversammlung hat der adh-Strukturprozess einen zentralen Meilenstein erreicht. Auch wenn der 2011 bei der 106. VV angestoßene Prozess in Jena noch nicht seinen endgültigen Abschluss fand, können die rund 25-köpfige, mit dem Prozess betraute Strukturkommission und die aus ihr hervorgegangene Koordinierungsgruppe auf vier ereignisreiche Jahre blicken. Die grundsätzliche Zustimmung der Mitgliedschaft für ein nun in einen satzungsändernden Antrag umzusetzendes Strukturkonzept stellt ein äußerst erfolgreiches Zwischenergebnis dar.

Im intensiven Meinungs-austausch beim eigens dafür eingerichteten Forum zum adh-Strukturprozess diskutierten die Delegierten der adh-Mitgliedshochschulen kontrovers aber stets konstruktiv über die von der Koordinierungsgruppe eingebrachten Strukturvorschläge. Sie verständigten sich schließlich im parlamentarischen Teil der 110. adh-Vollversammlung auf eine konsolidierte Fassung des Strukturentwurfs. Dieser soll nun abschließend in eine bei der 111. adh-Vollversammlung zu verabschiedende Satzungsänderung überführt werden.

Parität als Alleinstellungsmerkmal beibehalten

Zentraler Punkt der Meinungsbildung im Forum zum Strukturprozess war zum einen die Parität, das heißt die dauerhafte Zuordnung von je der Hälfte der Sitze in den Verbandsorganen an studentische und hauptamtliche Mitglieder. Satzungsgemäß ist diese gleichwertige Statusgruppenverteilung bislang im adh-Vorstand, Verbandsrat und der adh-Vollversammlung verankert.

Insbesondere die Umsetzung im Vorstand als strategischem und politisch agierendem Steuerungsgremium stand bei der aktuellen Diskussion im Fokus. Dabei sprach sich die Mitgliedschaft abschließend klar für die Beibehaltung dieses Prinzips als zentrales Alleinstellungsmerkmal des adh und damit auch für die dauerhafte Förderung der studentischen Teilhabe an der politischen und inhaltlichen Ausrichtung des Verbandes aus.

Ressortprinzip im Vorstand flexibilisiert

Zum anderen nahmen die Delegierten innerhalb des Vorstands das bislang bestehende Ressortprinzip kritisch in den Blick und verständigten sich schließlich auf dessen teilweise Auflösung. So sollen zukünftig nur noch der Vorstandsvorsitz und der Vorstand Finanzen als Ressorts bestehen bleiben, während die übrigen vier Vorstandsmitglieder ressortfrei sind und ihre Aufgaben mittels eines Geschäftsverteilungsplans zugeteilt bekommen. Darüber hinaus komplettieren die Generalsekretärin/der Generalsekretär als Mitglied und die Sprecherin/der Sprecher des neu gebildeten Länderrats als kooptiertes Mitglied den Vorstand. Beide haben zwar Sitz, aber keine Stimme im Vorstand.

Länderrat stärkt föderales Prinzip

Anders als der Verbandsrat, der aus Vertreterinnen und Vertretern der Regionen gebildet wird, wird sich der Länderrat aus je einem hauptamtlichen und studentischen Mitglied der 16 Bundesländer zusammensetzen, die gemeinsam stimmberechtigt sind. Damit bildet der Länderrat stärker die föderalen Strukturen in Deutschland ab. Zu

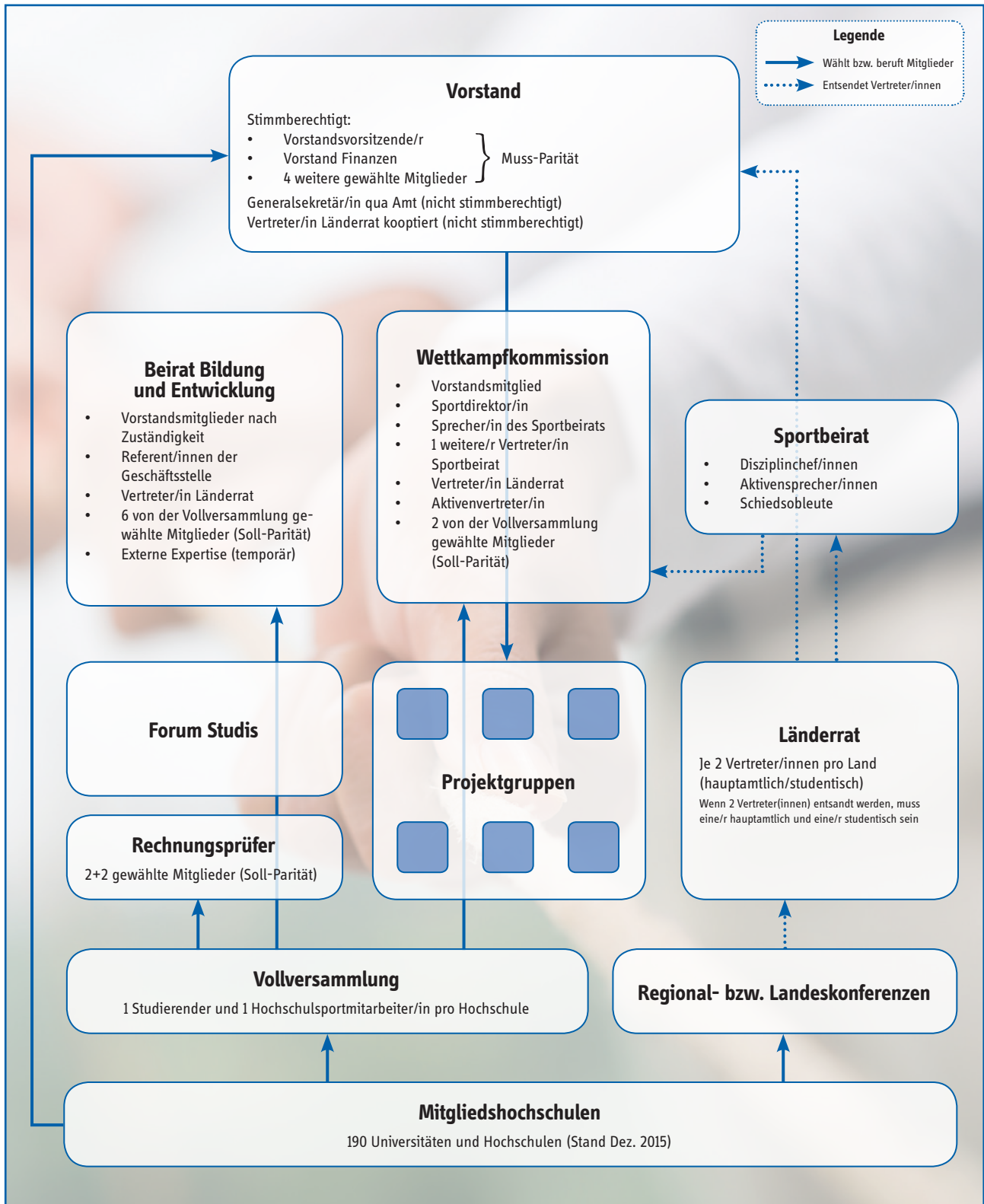
seinen Aufgaben gehören die regelmäßige Entgegennahme der Berichte des Vorstands, die Beratung des Vorstands zu verbandspolitischen Themen sowie zu Haushalts- und Finanzfragen. Außerdem ist der Länderrat verantwortlich für die Repräsentanz des adh in den Ländern, wodurch er als Bindeglied zwischen Verband und den Hochschulen der jeweiligen Länder gestärkt wird.

Sportbeirat und Wettkampfkommision implementiert

Die ständigen Ausschüsse gehen ebenfalls in neue Strukturen auf. So wird im Wettkampfbereich der Sportbeirat implementiert, der sich aus den Disziplinchefinnen und -chefs, den Aktivensprecherinnen und -sprechern, den Schiedsobleuten, den zuständigen Vorstandsmitgliedern sowie der Sportdirektorin/dem Sportdirektor und einer Vertretung des Länderrats zusammensetzt. Der Sportbeirat unterstützt den Vorstand als beratendes Gremium unter anderem in Fragen des nationalen und internationalen Wettkampfsports. Hinzu kommt die Wettkampfkommision, die sich zusammensetzt aus den zuständigen Vorstandsmitgliedern, der Sprecherin/dem Sprecher des Sportbeirats, Vertretungen der Aktivensprecherinnen und -sprecher und des Länderrats, der Sportdirektorin/dem Sportdirektor sowie zwei von der Vollversammlung gewählten Mitgliedern, die paritätisch ausgewählt werden sollen. Zu den Aufgaben der Wettkampfkommision gehören die Auswertung der Berichte der Disziplinchefinnen und -chefs, die Evaluation und Weiterentwicklung der Sportarten-Handbücher, die Beschreibung der Anforderungsprofile für die Disziplinchefs sowie die Überprüfung der Einhaltung des Wettkampfleitfadens.

Beirat Bildung und Entwicklung

Ein weiterer Beirat wird für den Themenkomplex „Bildung und Entwicklung“ einberufen, der aus den zuständigen



Organigramm der neuen adh-Verbandsstruktur

Vorstandsmitgliedern, den Referentinnen und Referenten der adh-Geschäftsstelle, Vertreterinnen und Vertretern des Länderrats, sechs von der Vollversammlung gewählten Mitgliedern (auch hier soll eine Parität von studentischen und hauptamtlichen Mitgliedern hergestellt werden) sowie gegebenenfalls auch externen Expertinnen und Experten bestehen wird. Der Beirat Bildung und Entwicklung ist ebenfalls ein beratendes Gremium, dem die Gestaltung des Bildungsprogramms ebenso obliegt wie die Personalentwicklung innerhalb des Verbandes, die strukturelle Weiterentwicklung der Engagementförderung und die Steuerung der Projektarbeit in Abstimmung mit dem Vorstand.

Projektgruppen widmen sich spezifischen Themen

Um schnell und dynamisch auf neue Inhalte, Aufgaben und Fragestellungen reagieren zu können, sollen zukünftig die Bearbeitung spezifischer Themen und die Erstellung von Konzepten durch Projektgruppen übernommen werden, die der Vorstand auch auf

Wunsch der anderen Gremien nach Bedarf beruft und koordiniert. Dadurch soll auch ein erleichterter Einstieg in das ehrenamtliche Engagement ermöglicht werden.

Forum Studis: Studentische Belange im Fokus

Zuletzt sieht die neue Gremienstruktur noch ein Forum für die Studierenden als zentrale Zielgruppe des Verbandes vor. In dessen Fokus sollen die Befassung mit relevanten studentischen Themen und die Intensivierung des Austauschs unter den Studierenden stehen. Für die detaillierte Ausarbeitung, wie das „Forum Studis“ mit Leben gefüllt werden kann, nahmen die studentischen Vorstandsmitglieder von der Vollversammlung einen Arbeitsauftrag entgegen. Bei der adh-Vollversammlung 2016 in Kassel werden sie einen Vorschlag einbringen, der die Aufgaben des Forums konkret beschreibt.

Positive Bilanz

„Ich bin sehr zufrieden mit den Entscheidungen der 110. adh-Vollversammlung über die künftigen Strukturen“, äußerte sich der

adh-Vorstandsvorsitzende Felix Arnold im Anschluss an die Veranstaltung. „Einen solchen Prozess, der so umfassend und tiefgreifend angelegt ist, umzusetzen, verlangte allen beteiligten Personen ihr Maximum ab. Insbesondere dank dieses hohen Engagements ist es uns gelungen, ein Ergebnis zu schaffen, auf das wir alle sehr stolz sein können. Wir haben eine zukunftsfähige und professionelle Struktur verabschiedet, mit der wir effektiv und schnell Themen aufgreifen und bearbeiten können. Darüber hinaus wird die neue Verbandsstruktur den Anforderungen an modernes Ehrenamt gerecht. Ganz besonders freue ich auf die künftige Arbeit in den Projektgruppen, die uns ein bisher nicht dagewesenes Maß an Flexibilität in der inhaltlichen Arbeit verschaffen. Deshalb gilt mein Dank allen Personen, die in den letzten vier Jahren an diesem Prozess mitgearbeitet haben, insbesondere der Strukturkommission und der Koordinierungsgruppe“, so Felix Arnold.

■ Martina Merz, adh-Büroleiterin

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband

adh

THM
TECHNISCHE HOCHSCHULE MITTELHESSEN

Herzlich Willkommen,
Welcome

adh-Perspektivtagung 2016: Die Marke „Hochschulsport“ vor Ort!
24./25. Mai 2016, TH Mittelhessen

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



#AKTIV! gegen sexualisierte Gewalt



Für Respekt und Wertschätzung im Hochschulsport

Sexualisierte Gewalt hat viele Gesichter: Alltägliche Situationen wie beispielsweise eine anzügliche Wortwahl, sexistische Witze, Blicke und Gestik werden bagatellisiert und heruntergespielt – auch im Hochschulsport. Wir werden dazu beitragen diese Grenzüberschreitungen wahr- und ernst zu nehmen. Wir möchten sensibilisieren, informieren, zum Hinsehen und Hinhören auffordern und Mut machen für ein gemeinsames aktives Handeln gegen sexualisierte Gewalt im Hochschulsport.

Um einen Raum für einen offenen Austausch, Fragen, Unterstützungsangebote und Hilfestellungen zu schaffen, gibt es ab sofort im adh-Forum die moderierte Gruppe: Für Respekt und Wertschätzung im Hochschulsport – #AKTIV! gegen sexualisierte Gewalt



Neue Verbundkauf-Partner für die adh-Mitgliedshochschulen

In diesem Herbst konnte der adh dank der Hochschulsport Marketing GmbH (HSM) zwei neue Verbundkauf-Partner gewinnen. Der Werbetechnikbetrieb P&K Schmiedel sowie die Fachfirma für Werbemittel, die Be Hoppy Group, bieten den adh-Mitgliedshochschulen maßgeschneiderten Service zu günstigen Konditionen.

P&K Schmiedel: Werbung durch Technik

Mit professionellem Know-how setzt das Team von P&K Schmiedel seine Kunden ein-drucksvoll in Szene und bietet Werbung und Schutz durch Folientechnik.

Der Werbetechnikbetrieb aus Vechelde verfügt über langjährige Erfahrung in der Erstellung von Präsentationstechnik jeglicher Art. Von A wie Aufkleber bis Z wie Zeltsysteme bietet P&K Schmiedel eine Vielzahl an

Werbematerialien in hochauflöser Druckqualität. Auch Sicht- und Gebäudeschutzfolien sowie Textilien und deren Veredelung ergänzen das Angebotsspektrum.

Das ausgebildete Fachpersonal von P&K Schmiedel hilft den Hochschulporteinrichtungen und Sportreferaten bei der Ideenfindung, Umsetzung und Montage von Präsentationstechnik. Mit einer hohen Kundenzufriedenheit als Maxime garantieren Geschäftsführer Michael Schmiedel und sein 15-köpfiges Team aus regelmäßig geschulten Mediengestaltern, Schilder- und Lichtreklameherstellern sowie Bürokaufleuten eine termingerechte und professionelle Produktion und Lieferung komplett aus einer Hand in Eigenproduktion.



„P&K Schmiedel ergänzt das Angebot der adh-Verbundkauf-Partner ideal um das Segment der Werbematerialien. Deshalb freuen wir uns, mit dieser Partnerschaft das Serviceangebot für unsere Mitgliedshochschulen erweitern zu können“, so der adh-Vorstandsvorsitzende Felix Arnold.

Werbung aus einer Hand – Be Hoppy Group

Kapuzenpulli, T-Shirt, Handtuch, Kugelschreiber oder Kaffeetasse? Die Be Hoppy Group hat für jeden Wunsch und zu fairen Konditionen das passende Werbemittel.

„Durch die Bündelung einer breiten Angebotspalette wird den Hochschulen die Bestellung erleichtert. Viele Abstimmungsprozesse und Kosten fallen nicht für jede Bestellung neu an. Nach einer Anlaufzeit können wiederkehrende Kunden viele Artikel einfach abrufen“, erläutert Boris von Huebbenet, Geschäftsführer der Darmstädter Be Hoppy Group. „Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und sind davon überzeugt, dass unsere Partnerschaft ein Gewinn für alle Seiten ist“, so von Huebbenet. „Neben Industriekunden zählen Vereine und Bildungseinrichtungen zu unseren treuesten Kunden. Wir kennen und können die komplette Bandbreite: Von der individuellen Kleinbestellung bis zu sehr großen Stückzahlen – und das Ganze pünktlich zum Veranstaltungstermin.“

Felix Arnold sieht den Mehrwert der Partnerschaft für die adh-Mitgliedshochschulen: „Mit der Be Hoppy Group erweitern wir unser Service-Portfolio. Dabei trifft dieses Angebot das Bedürfnis der Hochschulen, Textilien oder Werbemittel, mit eigenem Logo versehen, unkompliziert zu bestellen.“

Ein ganz besonderes Projekt haben sich der adh, die HSM und die Be Hoppy Group für das Jahr 2016 vorgenommen: Ein eigener adh-Online-Shop wird online gehen, der insbesondere für die adh-Mitgliedshoch-

schulen attraktive Angebote bereithält. Geplant sind verschiedene Produktlinien in unterschiedlichen Preiskategorien. „Ziel ist es, in drei bis vier Klicks die passende Team-Einkleidung oder das Volunteer-Shirt bestellen zu können“, gibt von Huebbenet einen Ausblick auf das geplante Projekt.

Kontakt

P&K Schmiedel | Jörg Balke

Telefon: 05302-93090-18

E-Mail: balke@puk-schmiedel.de

Be Hoppy Group | Boris von Huebbenet

Telefon: 06151-177429-4

E-Mail: bvh@behoppy.de

■ Sebastian Jochum, HSM



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband und die HochschulSport Marketing GmbH danken allen Partnern für die erfolgreiche Zusammenarbeit im zurückliegenden Jahr. Wir wünschen schöne und ruhige Weihnachtstage und freuen uns auf ein erfolgreiches Jahr 2016!

SPORT-THIEME®



• advertecs • Aschenbach Audio Team • ASS Athletic Sport Sponsoring • Be Hoppy Group •
• E&P Reisen und Events • KANZELSPERGER • McArena • MoveToLive Deutschland • P&K Schmiedel •
• playparc 4FCIRCLE® • POLAR • padel concept •

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



Das Suchtpotenzial von Fitness- und Gesundheitssport

Sport und Bewegung werden häufig per se ein gesundheitsförderliches Potenzial zugeschrieben. Die Frage nach einem Zuviel an sportlicher Aktivität wird dabei oft nicht berücksichtigt. Dr. Sabrina Rudolph, Dr. Arne Göring und Katharina Pitschel haben die Fragestellung „Kann Sport süchtig machen?“ aufgegriffen und das Gefährdungspotenzial von Gesundheits- und Fitnesssport auf die Entwicklung einer Sportsucht bei Studierenden untersucht.

Gesundheitsförderung oder Gesundheitsgefährdung durch Sport

Gesundheitsförderung durch Sport und Bewegung an deutschen Hochschulen gehört mittlerweile zum Alltagsgeschäft. Auch in den verschiedenen Wissenschaften zweifelt heute kaum noch jemand an der gesundheitlichen Wirkung regelmäßiger sportlicher Aktivitäten. Als Kriterien für ihre Wirkungsweise haben sich sogenannte Belastungsnormative wie Dauer, Umfang und Intensität

der körperlichen Aktivität durchgesetzt (Woll & Bös 2004). Dabei wird in der Mehrheit der wissenschaftlichen Analysen danach gefragt, wie umfangreich oder intensiv die körperliche Aktivität mindestens sein muss, um positive Effekte auf beispielsweise gesundheitsbezogene Parameter oder die Reduzierung von Risikofaktoren zu erzielen. Die meisten etablierten Bewegungsempfehlungen befürworten eine regelmäßige sportliche Aktivität im mittleren Intensitätsbereich an mehreren Tagen pro Woche mit einem Umfang von mindestens 20 Minuten. Obergrenzen, ab denen sich die gesundheitsfördernde Wirkung des Sports in ihr Gegenteil verkehrt, werden dagegen nur selten kommuniziert. Dabei führt eine übermäßige sportliche Aktivität nicht nur zu physiologischen Artefakten. Es lassen

sich auch psychische und soziale Probleme identifizieren, die mit einer exzessiv ausgeübten Sportaktivität in Zusammenhang stehen (Breuer & Kleinert 2009).

Das Phänomen „Sportsucht“

Merkmale wie exzessiv betriebene sportliche Aktivität, ein gesteigertes Verlangen nach körperlicher Betätigung trotz einer potentiellen Gesundheitsgefährdung oder das Fortführen des Trainings trotz Verletzungen oder Erkrankungen werden kennzeichnend für ein Phänomen angesehen, welches als Sportsucht definiert wird und eine sportspezifische Verhaltensstörung darstellt (Alfermann & Stoll 2000). Grundsätzlich wird der Sportsucht ein gesundheitsgefährdendes Potenzial unterstellt, wenngleich das Phänomen vereinzelt mit einer Verbesserung des Wohlbefindens oder einem gesteigerten Kompetenzerleben konnotiert wird (Grüsser & Thalemann 2006). Differenziert wird gegenwärtig zwischen einer primären und einer sekundären Sportsucht,

wobei die sekundäre Form diejenige mit einer höheren Prävalenzrate zu sein scheint und in Verbindung mit Komorbiditäten im psychischen Bereich auftritt (Breuer & Kleinert 2009). Die primäre Sportsucht hingegen ist nicht an andere psychische Störungen gekoppelt. Hier dient der Sport dem Selbstzweck und die Betroffenen sind zum Sporttreiben intrinsisch motiviert (Hagan & Hausenblas 2003).

Göttinger Untersuchung zum Phänomen der Sportsucht im Fitnesssport

Die wenigen Untersuchungen zur Sportsucht (-gefährdung), die vor allem im Bereich des Ausdauersports durchgeführt wurden, zeigen, dass das Sportsuchtphänomen im Amateurbereich bei bis zu 5% der Aktiven nachgewiesen werden kann (Stoll & Ziemainz 2012; Ziemainz et al. 2013). Eine Erhebung zur Gefährdung von Suchtverhalten im Bereich des Fitnesssports liegt bis dato ebenso wenig vor wie die Fokussierung von Studierenden als be-

sondere Zielgruppe. Vor dem Hintergrund der aktuell vorherrschenden Belastungssituation von Studierenden (Middendorf et al. 2012) und der Funktion, die sportliche Aktivitäten in diesem Kontext als Ausgleichsaktivität einnehmen, wird eine solche Fragestellung jedoch relevant.

Im Rahmen eines Forschungsprojekts an der Universität Göttingen wurde mittels einer Querschnittsstudie untersucht, inwieweit ein Gefährdungspotential zur Entwicklung einer Sportsucht bei Studierenden für den Bereich des Fitnesssports vorherrscht. Zur Datengewinnung wurde der aus dem Englischen übersetzte Fragebogen „Exercise Addiction Inventory (EAI)“ verwendet (Terry et al. 2004). Der EAI ist ein psychometrisches Messinstrument, welches sich eignet, Personen mit einer Sportsuchtgefährdung zu identifizieren (Tabelle 1).

An der Untersuchung nahmen Teilnehmende aus Group-Fitness-Kursen sowie aktive Mitglieder eines universitären Fitness- und Gesundheitszentrums teil. Bei den sogenannten Group-Fitness-Kursen handelte es sich um Angebote, die auf klassische Aerobic-Konzepte (Klopf 2000) rekurrierten und zu spezifischen Musikstücken rhythmische Gymnastikformen mit funktionellen Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen verbinden. Das Angebot der Group-Fitness-Kurse war insofern ein besonders geeignetes Forschungsfeld, als dass die angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus einem wöchentlichen Angebot von mehr als 20 Kursen frei wählen und beliebig viele Angebote pro Woche wahrnehmen konnten. Die Mitglieder des universitären Fitness- und Gesundheitszentrums trainierten an Kraft- und Ausdauertrainingsgeräten. Die Trainingsdauer, -häufigkeit und -intensität konnte dabei von den befragten Probanden selbstständig festgelegt werden. Da die Öffnungszeiten des Fitnesszentrums mehr als 14 Stunden täglich umfassten (sieben

Items des Exercise Addiction Inventory (EAI); Terry et al. 2004

- Training ist das Wichtigste in meinem Leben.
- Es haben sich bereits Konflikte zwischen mir und meinem Partner bzgl. der Menge meines Trainings ergeben.
- Ich nutze Training als einen Weg, um meine Stimmung zu ändern (z.B. um mich aufzuputschen, um mich abzureagieren).
- Mit der Zeit habe ich die Menge meines Trainings pro Tag erhöht.
- Wenn ich ein Training ausfallen lassen muss, fühle ich mich launisch oder reizbar.
- Wenn ich die Menge meines Trainings reduziere und dann wieder beginne, ende ich immer wieder bei der Menge, die ich vorher durchgeführt habe.

Beschreibung: Die Items werden auf einer sechsstufigen Skala von ‚trifft gar nicht zu‘ bis ‚trifft voll zu‘ bewertet. Die Summenwerte zeigen eine Range von minimal sechs Punkten bis maximal 36. Personen mit einem Wert von 29 bis 36 wurden in Anlehnung an Ziemainz et al. (2013) als stark sportsuchtgefährdet eingeordnet, bei 15 bis 28 Punkten gab es Hinweise auf das Vorliegen sportsuchtspezifischer Symptome und 14 bis null Punkte bedeuteten, dass keine Symptome einer Sportsucht(-gefährdung) vorhanden waren.

Tab. 1

Tage pro Woche), existierten hier keinerlei zeitliche oder strukturelle Restriktionen.

Der Rücklauf der vollständig ausgefüllten Fragebögen betrug 271 Stück. Bei den Group-Fitness-Kursen wurden von 186 Fragebögen 173 von Frauen (93%) und 13 von Männern (7%) ausgefüllt. Beim Kraft- und Gerätetraining wurden 76% der Fragebögen von Teilnehmern (n=71) und 24% von Teilnehmerinnen beantwortet (n=22). Insgesamt 67% der Fragebögen kamen aus dem Bereich Group-Fitness und 34% aus dem Kraft- und Gerätetraining.

Ergebnisse der Studie: Manifeste Symptome bei 6,9%

Der Gesamtscore, der anhand des in der Antwortskala modifizierten EAI bestimmt wurde, beträgt 36 Punkte. Von den 271 vollständig beantworteten Bögen lagen 16,9% (n=44) der Probanden im Bereich von null bis 14 Punkten und wiesen somit keine Symptome auf. 199 Probanden (76,2%) erreichten einen Score zwischen 15 und 28 und zeigten Hinweise auf sportsuchtspezifische Symptome. Manifeste Symptome konnten bei 18 Personen (6,9%) festgestellt werden, da deren Wert zwischen 29 und 36 lag (Abbildung 1). Der Mittelwert aller Befragten lag bei 19,7 Punkten.

Diskussion der Ergebnisse

Der Anteil der Sportlerinnen und Sportler, die manifeste Sportsucht-Symptome aufwiesen, lag in unserer Studie mit fast sieben Prozent deutlich über dem Wert, der in anderen Studien zur Thematik bis dato ermittelt wurde. So wurden bei Ziemainz et al. (2013) 4,5% als akut sportsuchtgefährdet beschrieben. Bei Terry et al. (2004) sowie bei Hausenblas und Symons Downs (2002) lagen die Angaben bei rund 2,5-3%. Szabo (2010) postulierten einen Wert von 3% bis 4%, der sich allerdings auf die Gesamtbevölkerung bezog. Sportsuchtgefährdungen liegen dementsprechend auch im Bereich des Fitnesssports von Studierenden vor.

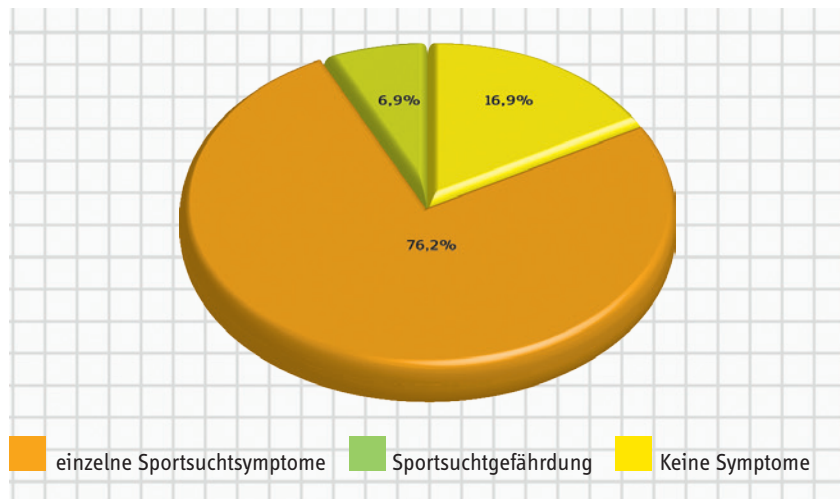


Abb. 1: Kategorisierter EIA-Score

Es bleibt vor dem Hintergrund der fehlenden Repräsentativität unserer Stichprobe offen, inwieweit sich unsere Ergebnisse für die Gruppe der Studierenden grundsätzlich verallgemeinern lassen. Da wir unsere Stichprobe durch direkte Ansprache im Anschluss an die jeweils ausgeführte Sportaktivität gewonnen haben, ist davon auszugehen, dass besonders aktive Personen in unserer Stichprobe überrepräsentiert sind. Da die Angaben von Prozentwerten als relativer Anteil von sportsuchtgefährdeten Personen in einer spezifischen Gruppierung von der Zusammensetzung der Stichprobe abhängen, ist unser Ergebnis also durchaus vorsichtig zu interpretieren.

Fazit und Ausblick

Die Ergebnisse unserer Studie verdeutlichen, dass die Sportsuchtgefährdung auch im studentischen Freizeitsport eine Relevanz besitzt. Zwar ist ein nur relativ geringer Teil der sporttreibenden Menschen davon betroffen. Die Sportsuchtgefährdung sollte dabei aber keinesfalls unterschätzt oder negiert werden. Obwohl die primäre Sportsucht bislang nicht als Krankheitsbild rechtsgültig und in den internationalen Diagnosesystemen verortet ist, scheint es auch in der Gruppe der Studierenden ein präsen-

tes Problem zu sein. So zeigt sich anhand der vorliegenden Ergebnisse ein Zusammenhang zwischen der sportlichen Aktivität und dem Auftreten von Konflikten oder Entzugerscheinungen, sofern diese nicht wie gewünscht ausgeführt werden kann. Die pathologischen Prozesse, die zur Entwicklung einer Sucht(-gefährdung) führen können, sind dabei sehr individuell. Es bedarf zukünftig weitergehende Forschungsansätze, die darauf ausgerichtet sein könnten, Sportsuchtgefährdung sportartspezifisch und im Kontext der institutionellen Rahmenbedingungen zu betrachten.

■ Dr. Sabrina Rudolph und Dr. Arne Göring, Uni Göttingen

Den ungekürzten Artikel können Sie in der adh-Publikation „Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung an Hochschulen“ nachlesen. Dort finden Sie auch die ausführlichen Literaturangaben.



Benjamin Schenk ist adh- Jugend- und Bildungsreferent



Benjamin Schenk freut sich auf die Zusammenarbeit im Bildungsbereich

Am 15. Oktober 2015 trat Benjamin Schenk seine Stelle als Jugend- und Bildungsreferent im adh an und unterstützt den Verband seitdem in der Gestaltung und Entwicklung der Bildungsarbeit. Der 30-jährige begeisterte Rad- und Hochschulsportler hat sich seitdem umfassend eingearbeitet und freut sich auf kommende Herausforderungen.

Die Stellenausschreibung für eine Jugend- und Bildungsreferentin beziehungsweise einen -referenten traf auf sehr gute Resonanz aus dem ganzen Bundesgebiet. Doch nicht nur quantitativ, auch qualitativ konnte die Bewerbungslage als gut beurteilt werden. Um eine optimale Auswahl treffen zu können, modifizierte der adh das bisherige Verfahren unter Einbeziehung eines hochqualifizierten Experten: Nach telefonischen

Vorinterviews lud der adh-Vorstand geeignete Kandidatinnen und Kandidaten zu einem Mini-Assessmentcenter in die adh-Geschäftsstelle ein. Hier hatten die Bewerber die Möglichkeit, sich bei Kurzinterviews in Kleingruppen zu präsentieren sowie eine themenbezogene Aufgabe zu erarbeiten und vorzustellen.

Die Auswahlkommission kam einhellig zur Überzeugung, dass Benjamin Schenk dem Anforderungsprofil der adh-Bildungs- und Wissenschaftsarbeit mit seinen umfassenden Qualifikationen am besten entsprechen würde. Der adh-Vorstand freut sich, mit ihm einen Jugend- und Bildungsreferenten gefunden zu haben, der den Verband mit seinem vielfältigen Erfahrungswissen sowie großer Sach- und Strukturkenntnis unterstützt.

Das Interesse des Göttinger Sportwissenschaftlers an der Bildungs- und Wissenschaftsarbeit wurde nicht erst beim adh geweckt. Sie bildete den zentralen Schwerpunkt seiner vorherigen beruflichen Tätigkeit. Als Leiter des Lehrwesens des Württembergischen Radsportverbandes initiierte und managte Benjamin Schenk zuletzt erfolgreich zahlreiche Bildungsveranstaltungen und Projekte. Darüber hinaus war er für die konzeptionelle und strategische Weiterentwicklung der Qualifikationsangebote verantwortlich.

Als langjähriger Sportreferent und Hochschulsport-Übungsleiter der Uni Göttingen ist Benjamin Schenk zudem bestens mit den Strukturen und Inhalten des Hochschulsports vertraut. Über die Arbeit im Göttinger Hochschulsport hinaus vertrat er im adh-Verbandsrat die studentischen Interessen des Hochschulsportverbandes Niedersachsen/Bremen und engagierte sich im adh-Finanzausschuss.

Benjamin Schenk blickt zufrieden auf seinen Einstieg beim adh zurück. „Die professionellen Rahmenbedingungen, das erfahrene Team des Bildungsreferats und die Unterstützung durch den Vorstand haben mir die ersten Wochen in der Geschäftsstelle leicht gemacht“, so Benjamin Schenk. „Bei der Vollversammlung konnte ich erste Gespräche mit den Vertreterinnen und Vertretern der Mitgliedshochschulen führen und ein Gespür dafür bekommen, was vor Ort derzeit relevante Themen sind. Es ist mir wichtig, nah an der Basis zu sein, um die Bildungsarbeit zielgruppenspezifisch und den Bedürfnissen der Mitgliedshochschulen entsprechend gestalten und weiterentwickeln zu können. Ich freue mich auf die enge Zusammenarbeit mit dem neuen Vorstand, den Ausschüssen und den adh-Mitgliedshochschulen.“

■ Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin

Tandem: Acht Mentees treffen 150 europäische Hochschulsportvertreterinnen und -vertreter

Am 12. und 13. November 2015 befassten sich die Mentees des adh-Projekts Tandem in Theorie und Praxis mit dem Thema Netzwerken. Die Mentees Jeannine Kahlweiß und Linda Lowin schildern ihre Eindrücke und Erfahrungen der Veranstaltung in Berlin.

Im Rahmen des Tandem-Projekts waren wir Mentees eingeladen, an Veranstaltungen der von der FU Berlin ausgerichteten ENAS-Konferenz teilzunehmen. Wir bekamen so die Chance, uns mit den Mitgliedern des Netzwerks für europäische Hochschulsporteinrichtungen (ENAS) auszutauschen und unsere Erfahrungen in einem anschließenden Seminarteil zu reflektieren.

Der Sprung ins kalte Wasser

Als wir Mentees am ersten Abend im Restaurant „12 Apostel“ ankamen, trafen wir auf 150 wild durcheinander redende Gäste mit verschiedensten Temperamenten und Sprachkenntnissen. Die Situation und der Geräuschpegel glichen einem Rummel. Beim Blick durch den Raum fiel uns auf, dass nur noch einzelne Plätze an bunt zusammengewürfelten Tischen frei waren. Uns durchdrang ein mulmiges Gefühl, als wir uns setzten. Doch wie sich schon nach kurzer Zeit herausstellte, waren unsere Bedenken völlig unberechtigt. Mit dem Sprung ins kalte Wasser begannen wir zu netzwerken. Schnell verfliegen anfängliche Zweifel – es wurde gelacht und sich über die verrücktesten The-

mentoring im hochschulsport tandem



men ausgetauscht. Das Netzwerken verlief fast wie von selbst. Eine Einladung in den Hochschulsport nach Portugal war der erste große Erfolg. Uns wurde schnell bewusst, dass das Geheimrezept des Netzwerks nichts anderes war, als offen aufeinander zuzugehen, ein ehrliches und authentisches Gespräch zu führen und jede Menge Spaß dabei zu haben. Dabei gilt: Je ausgefallener das Gesprächsthema, desto besser bleibt die Erinnerung.

Der Asbjørn Cup der ENAS-Konferenz stellte ein weiteres Highlight dar. Jede von uns Mentees hatte die Aufgabe, ein siebenköpfiges, bunt gemischtes Team bei verschiedensten Fun-Wettkämpfen zu betreuen. Im sportlichen, lockeren Rahmen waren gemeinsames Lachen und wildes Anfeuern vorprogrammiert. Schnell entwickelten sich Gemeinschaftsgefühl, Kampfgeist und weitere interessante Gespräche. Titel und Positionen waren hier nebensächlich. So kam es vor, dass man gerade ohne jede Hemmung mit der ENAS-Präsidentin scherzte, ohne sie erkannt zu haben.

Ja, wir können netzwerken

Noch zu Beginn der zweitägigen Veranstaltung hatten wir uns alle die Fragen gestellt: Was bedeutet es eigentlich zu netzwerken? Kann jede von uns netzwerken? Oder kann man es lernen? Im Seminarteil der Veran-



Netzwerken in der Praxis: Linda Lowin (Mitte) beim Asbjørn Cup der ENAS-Konferenz

staltung reflektierten und diskutierten wir Mentees mit dem Kommunikationsprofi Christian Stadali unsere zuvor beschriebenen Erlebnisse. Aufgaben zur Selbstwahrnehmung verdeutlichten uns außerdem, dass die häufig gespürte eigene Aufregung beim Gesprächseinstieg und weiteren Netzwerken gar nicht so deutlich nach außen wirkt. Schnell war uns klar: Ja, jede von uns kann netzwerken. Denn es muss in Gesprächen nicht immer nur um den einwandfreien Lebenslauf und Karrieresprünge gehen. Ein anregendes Gespräch über die Dunkelheit in Finnland oder über die beste Biersorte in Deutschland kann manchmal sogar um einiges interessanter sein. Das Pflegen der Kontakte sollte natürlich nicht vergessen werden, um im besten Falle im beruflichen Kontext davon profitieren zu können.

Durch das Seminar konnten uns auch noch die letzten kleinen Ängste vor dem großen Galaabend der ENAS-Konferenz genommen werden. Als wir die allseits bekannte Kleiderfrage: „Was bedeutet Business-Wear?“ geklärt hatten, starteten wir beschwingt in den gemeinsamen Abend.

Ein weiterer Schritt ist gemeistert

Wir sind während der beiden Tage sehr offenen, interessanten und hilfsbereiten Gesprächspartnerinnen und -partnern begegnet. Unsere anfänglichen Sorgen aufgrund von Sprachbarrieren oder der prekären Frage, welches Thema denn bloß das Richtige sei, um ins Gespräch zu kommen, waren unbegründet. Wir hatten mit den europäischen Vertreterinnen und Vertretern des Hochschulsports viel Spaß und konnten interessante Kontakte knüpfen, die uns eines Tages vielleicht auch auf unserem Berufsweg weiterhelfen.

- Jeannine Kahlweiß und Linda Lowin, Mentees



Übungen zur Selbstwahrnehmung fördern selbstsicheres Auftreten der Mentees

Netzwerken – aus Liebe zum Leben und zum Beruf!

Christian Stadali, Geschäftsführer der Kommunikationsagentur Wortwerk Weimar und Referent des Tandem-Seminars, verrät in seinem Beitrag die vielen kleine Networking-Geheimnisse und gibt ganz praktische Tipps für erfolgreiches Netzwerken.

Entspannen Sie sich!

Wenn das Stichwort Netzwerken fällt, denken viele an eiskalte Karrieristen. Entspannen Sie sich. Sie „networken“ seit Sie das Licht der Welt erblickt haben. Das Baby lächelt, die Eltern lieben es. So einfach geht das. Ein Lächeln macht das Leben leichter. Die Zahl unserer Netzwerke wächst, je älter wir wer-

den und ja, die neuen Techniken erleichtern uns die Netzwerkpflege. Woher hätten Sie vor Facebook so schnell gewusst, dass ihr Arbeitskollege, ihre Sportkollegin, ihr Kommilitone genau wie Sie auf „Breaking Bad“ oder „Helene Fischer“ stehen? Auch wenn die eine bei Helene Fischer würgt und der andere feiert, können sich spannende Gespräche ergeben.

Natürlich geht das auch ohne Facebook & Co. Von den sozialen Netzwerken lässt sich aber lernen: Es geht darum dem Gegenüber die Chance zu geben, mehr von einem kennenzulernen, als das Fachgebiet oder der Anlass hergeben. Auch der oder die andere sind

nicht nur Fachleute in ihrem Gebiet, sondern vielleicht auch StarWars-Fan, Fußballer, Vater oder pflegen die kranke Mutter. Networking ist dann erfolgreich, wenn ich mein Gegenüber zunächst einmal als facettenreichen Menschen wahrnehme und ihm oder ihr mit freundlicher Neugierde begegne.

Netzwerk-Arten

Unterscheiden können wir zwischen formellen und informellen Netzwerken, auch wenn die Grenzen hier oft verschmelzen. Formelle Netzwerke sind soziale Medien wie Facebook, Twitter, Xing, LinkedIn, Instagram, Whatsapp- und andere Chatgruppen. Manche gehen mehr in das Persönliche, manche mehr in die berufliche Präsentation. Sie alle sind aber relativ zeitarm zu bedienen und die Netzwerkpflege geschieht eher im Vorbeigehen. Ebenfalls formelle Netzwerke sind berufsbezogene Vereinigungen und Verbände, Arbeitskreise, Kongresse und ähnliches. Nicht weniger wichtig und spannend sind informelle Netzwerke. Der Sportverein, der

Rotary- oder Lionsclub, der regelmäßige Besuch im Fußballstadion... Hier steht das Berufliche zunächst nicht im Vordergrund, doch irgendwann ergibt sich auch hier ein Austausch und man staunt oft, wie hilfreich man sich sein kann, weil einer wieder einen kennt, der eine kennt.

Freude statt Berechnung

Sie können auch jederzeit selbst ein Netzwerk der oben genannten Art aufbauen. Der Hauptantrieb sollte immer der Spaß an der Freude sein oder das dringende Bedürfnis, etwas zu schaffen, was notwendig, aber noch nicht vorhanden ist.

Die tollsten Netzwerke bringen nichts, wenn ich sie nicht pflege. Der Verein, in den ich nicht gehe, der Xing-Account, in den ich nicht reinschaue, nützen mir nicht.

Netzwerken Sie nicht wahllos und netzwerken Sie emphatisch. Ein gutes Gespräch oder ein guter Kontakt auf einem Fachkongress

können wertvoller sein, als eine Tasche voller Visitenkarten, bei denen sich später weder Geber noch Empfänger an ein Gesicht erinnern können. Vermitteln Sie Ihrem Gegenüber Ihr ehrliches Gefallen oder die Bewunderung für eine Präsentation oder einen Artikel, wenn Sie es auch so meinen. Merken Sie sich Details oder Interessen. Das ist wertschätzend und drückt diese Wertschätzung auch aus. Fragen Sie erfahrene Kolleginnen und Kollegen oder Fachleute um Rat und bieten Sie anderen Ihre Hilfe an. All diese Dinge prägen sich ein und bedeuten Kontaktpflege.

Denken Sie immer daran, netzwerken Sie nicht aus kalter Berechnung, sondern aus Liebe zum Leben und ja, auch aus Liebe zu einem erfüllenden Beruf.

■ Christian Stadali, Wortwerk Weimar
www.wortwerk-weimar.de



WIR WÜNSCHEN EIN SCHÖNES WEIHNACHTSFEST UND EINEN SCHWUNGVOLLEN RUTSCH IN EIN ERFOLGREICHES UND GESUNDES JAHR 2016!

Ein für den adh und seine Mitgliedshochschulen sehr bewegtes und ereignisreiches Jahr 2015 geht dem Ende zu. Allen, die zum Gelingen der vielen nationalen und internationalen Veranstaltungen sowie zur Stärkung des Hochschulsports in Deutschland beigetragen haben, danken wir herzlich.

Fabian Hambüchen: Mit neuem Titel in die Olympia-Vorbereitung

Der äußerst erfolgreiche Turner und Student der Deutschen Sporthochschule Köln, Fabian Hambüchen, wurde im Rahmen der adh-Vollversammlung als Hochschulsportler des Jahres 2015 geehrt. Im Interview schaut er auf das Jahr zurück, spricht über bewegende Momente und gibt einen Ausblick auf das Olympia-Jahr 2016.

Fabian, was waren für Dich die schönsten Momente des Jahres 2015?

Die Goldmedaille in Baku und die Goldmedaille in Gwangju. Beides waren tolle Erfolge und ich bin sehr stolz darauf, dass ich es nochmal geschafft habe, ganz oben auf dem Treppchen zu stehen.

Wie hast Du den Gewinn Deiner Goldmedaille am Reck bei der Universiade erlebt?

Es war ein unglaubliches Gefühl! Zwei Jahre zuvor in Kazan war die Chance schon da, aber es hatte nicht funktioniert. Umso stärker war der Wille, es dieses Mal zu schaffen. Als die Goldmedaille dann um meinen Hals hing, war ich einfach überglücklich.

Wie fällt Dein persönlicher Vergleich zwischen den beiden Universiaden in Kazan 2013 und Gwangju 2015 aus?

Kazan war etwas größer als Gwangju und die Infrastruktur wurde ganz neu aus dem Boden gestampft. Gwangju war dagegen etwas kleiner und kompakter, aber letztendlich war es beide Male etwas Besonderes. Eine Universiade muss man einfach mal miterlebt haben! Ob es jetzt Gwangju war oder Kazan – beide Events waren einfach der Wahnsinn. Die ganze Atmosphäre, die Leute, das adh-Team – alles war toll und ich habe jede Sekunde voll genossen.

Welchen Stellenwert hat die Universiade für Dich als Spitzensport-Veranstaltung?

Für mich hat sie einen riesigen Stellenwert und ich bin zutiefst enttäuscht, dass so ein tolles Großevent in Deutschland keinerlei Anerkennung in den Medien und teilweise auch nicht bei den Sportfachverbänden findet. Sie ist von der Teilnehmezahl her nach Olympia das größte Sportevent auf der Welt, mit einem hohen sportlichen Niveau. Meiner Meinung nach ist die Universiade neben Olympia auch noch das schönste Event.

In Gwangju wurdest Du als Welthochschulsportler ausgezeichnet, nun wurdest du zum zweiten Mal zum adh-Sportler gekürt. Was bedeuten Dir diese Auszeichnungen?

Sie bedeuten mir sehr viel und sind einfach eine Bestätigung beziehungsweise Belohnung für die ganze harte Arbeit im Sport und Studium. Ich fühle mich geehrt, dass ich diese tollen Auszeichnungen entgegennehmen durfte.

Du bist sehr erfahren darin, Studium und Leistungssport parallel zu managen. Was würdest Du jungen Spitzensportlerinnen und -sportlern mit auf den Weg geben, die überlegen, ein Studium aufzunehmen?

Jeder sollte definitiv probieren, Studium und Sport unter einen Hut zu bringen. Es ist für



Gold-Jubel nach erfolgreichem Reck-Auftritt in Gwangju

beides nur von Vorteil. Die Disziplin aus dem Sport hilft Dir im Studium und das Studium macht Dich mental freier beim Sport. Das kann ich nur jeder jungen Leistungssportlerin oder -sportler empfehlen.

Wie nimmst du das Projekt „Partnerhochschule des Spitzensports“ wahr?

Die Deutsche Sporthochschule in Köln unterstützt mich als Partnerhochschule des Spitzensports wirklich sehr. Dank meines Freundes und Leistungssport-Koordinators, Dr. Norbert Stein, ist eine duale Karriere für mich überhaupt erst möglich. Ich weiß die Unterstützung sehr zu schätzen und bin froh, dass es die Partnerhochschulen des Spitzensports gibt.

Wie sieht Deine Olympia-Vorbereitung aus?

Dadurch, dass wir Turner uns dieses Jahr bei der WM in Glasgow nicht im ersten Anlauf qualifiziert haben, müssen wir bereits im April 2016 nach Rio zum Testevent. Dort zählt es dann und die Qualifikation wird sicher nicht so einfach. Deswegen liegt der Fokus erstmal auf April. Nach meinem Urlaub Anfang Dezember werde ich dann voll mit der Vorbereitung durchstarten.

Wie schätzt Du – eine erfolgreiche Qualifikation vorausgesetzt – Deine Chancen ein, das Projekt „Olympia-Gold“ in Rio erfolgreich abschließen zu können?

Man muss realistisch bleiben und sagen, dass es sehr sehr schwer wird, in Rio Gold zu holen. Insofern gehe ich erstmal einen Schritt nach dem anderen und schaue dann weiter.

Wie helfen Dir die beiden Gold-Titel dieses Jahres für Dein Olympia-Jahr?

Die beiden Goldmedaillen sind sicherlich eine zusätzliche Motivation. Man weiß, wofür man tagtäglich hart trainiert. Aber letztendlich muss das Jahr 2016 einfach intelligent geplant werden und auch die Gesundheit muss immer mitspielen.



Studierenden-Nationalmannschaft Turnen 2015: Fabian Lotz, Helge Liebrich, Fabian Hambüchen und Trainer Wolfgang Hambüchen

Spitzensport bedeutet nicht immer Rampenlicht und Großveranstaltungen. Wie schaffst Du es, Dich Tag für Tag zu motivieren?

Ich turne schon immer weil es mir Spaß macht. Es ist doch einfach toll, wenn du täglich das machen kannst, was du liebst. Es ist natürlich nicht jeder Tag gleich, aber so ist das Leben und es geht immer weiter.

Der Vater ist Dein Trainer, der Onkel Dein Psychologe – häufig wird vom Familienunternehmen Hambüchen gesprochen. Ist es Euer Erfolgsrezept, dass beide Dich besonders gut kennen?

Sicherlich auch – die ganze Familie ist mein Rückhalt und wir haben schon immer fest zusammengehalten. Dazu kommen noch mein super Manager Klaus Kärcher, meine tolle Freundin Marcia und meine besten Freunde daheim. Alle haben einen großen Anteil an meinem Erfolg und ich bin sehr dankbar dafür, diese wunderbaren Menschen um mich herum zu haben.

Wie geht Ihr im Training damit um, wenn der Familiensegen mal schief hängt?

Wenn, dann kracht es bei uns so richtig und wir gehen nach dem Training getrenn-

te Wege. Am nächsten Vormittag haben wir uns aber beruhigt und bereinigen die Unstimmigkeiten.

Nach der Deutschen Meisterschaft hast Du die verkrusteten Strukturen im Deutschen Turnerbund kritisiert. Kannst Du Dir vorstellen, nach Deiner aktiven Karriere eine Funktion im Sport zu übernehmen, in der Du Dich für Veränderungen einsetzen kannst?

Ich denke nicht direkt. Sicherlich möchte ich mit dem Turnen in Verbindung bleiben, aber erstmal einen Break nach der aktiven Karriere machen. Das wird mir vielleicht ganz gut tun, um auch nochmal alles mit ein bisschen Abstand zu reflektieren und gegebenenfalls agieren zu können.

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

1. Gesundheit
2. Glück und Zufriedenheit
3. Teilnahme an meinen letzten und vierten Olympischen Spielen 2016 in Rio

Vielen Dank für das Gespräch!

- Das Interview führte adh-Öffentlichkeitsreferent Paulus-Johannes Mocnik

Sportreferate in Deutschland – Wie läuft's in Salzgitter?

John Hemmecke und Hikmet Demirey studieren im 5. Semester Medienmanagement und Logistik- und Informationsmanagement an der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften. Der 23-jährige gebürtige Mardorfer und der 25-jährige Salzgitteraner engagieren sich neben ihrem Studium seit einem und drei Semestern als Sportreferenten. Im Interview verrät John Hemmecke ihre Beweggründe und spricht über die Arbeit und Ziele im Sportreferat.



John Hemmecke sorgt für Power im Sportreferat und in seinem Workout-Kurs

John, wie kam es dazu, dass Ihr Euch als Sportreferenten engagiert?

Hikmet und ich waren schon einige Semester am AStA interessiert gewesen. Wir haben angefragt, ob im Sportreferat Plätze frei wären, stellten uns beim StuPa vor und wurden somit zu AStA-Mitgliedern. Das Sportreferat hat uns sehr angesprochen, weil wir selbst gerne Sport treiben. Außerdem biete ich einen Sportkurs, nämlich Power-Workout, an der Ostfalia in Salzgitter an. Zweimal die Woche treibe ich meinen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern mit lauter Musik und viel Spaß den Schweiß ins Gesicht.

Ist Eure Arbeit ehrenamtlich oder bezahlt?

Die Arbeit ist ehrenamtlich. Allerdings erhalten wir im AStA eine kleine Aufwandsentschädigung für unser Engagement.

Was sind Eure Ziele und Aufgaben?

Unser Ziel ist es, den Studierenden ein umfangreiches und ausgeglichenes Sportangebot zu ermöglichen. Ganz konkret zählt die Instandhaltung der Sportstätten zu unseren wichtigsten Aufgaben. Wir sind Ansprechpartner für die Übungsleitenden der Sportkurse und bieten ihnen die Möglichkeit,

Trainingsgeräte ersetzen oder warten zu lassen. Außerdem sind wir für den Verleih von Sportgeräten und Hilfsmitteln sowie deren regelmäßige Inventur verantwortlich. Darüber hinaus gehört auch die organisatorische Zusammenarbeit mit anderen sportlich motivierten Vereinen der Ostfalia, wie beispielsweise ImPuls oder SPOMan, zu den Aufgaben des Sportreferats des AStA Salzgitter. Dadurch, dass die Ostfalia weitere Standorte in Suderburg, Wolfenbüttel und Wolfsburg und einen gemeinsamen Hochschulsport für alle Standorte hat, arbeiten wir natürlich auch eng mit den anderen Sportreferenten und dem Hochschulsport zusammen.

Wie sieht die Zusammenarbeit konkret aus?

Wir tauschen uns über Erfahrungen und Ideen aus und versuchen dabei, Synergieeffekte zu bewirken und zu nutzen. So findet

beispielsweise zu Beginn jedes Semesters ein gemeinsames Sportreferatetreffen statt. Wir reflektieren in diesem Rahmen das vergangene Semester und besprechen anstehende Herausforderungen, um sie dann gemeinsam in Angriff zu nehmen. Außerdem treffen wir Absprachen mit dem Hochschulsport der Ostfalia, den Christina Hadler leitet. Christina leistet wirklich tolle Arbeit und ermöglicht uns allen ein sehr positives und angenehmes Miteinander.

Führt Ihr auch standortübergreifende Angebote durch?

In Zusammenarbeit mit den anderen Sportreferenten und dem Hochschulsport der Ostfalia übernehmen wir die Organisation und Durchführung eines gemeinsamen Sporttags, der sogenannten „Ostfälischen Spiele“. Dieses Jahr fanden sie Mitte Mai in Wol-



Ball- und Hochschulsport-Fan Hikmet Demirey

fenbüttel statt. Auf dem Programm standen HipHop, Karate, Beachvolleyball, Badminton, Basketball und Schwedenschach. Die Ostfälischen Spiele bieten den Studierenden und Hochschulangehörigen die Möglichkeit, einige Sportkurse und deren Übungsleiterinnen und -leiter kennenzulernen.

Was waren besondere Highlights Eurer bisherigen Amtszeit?

Besondere Highlights sind die standortübergreifenden Veranstaltungen wie die eben erwähnten Ostfälischen Spiele, der Campus Run oder die verschiedenen Thementurniere, beispielsweise die BaBa N8 (Basketball Night). Die Unterstützung der Kollegen in Suderburg, Wolfenbüttel oder Wolfsburg festigt das Teamgefühl und Miteinander. Wir bewerben die Veranstaltungen gemeinsam und helfen aktiv bei der Organisation solcher Events an den jeweiligen Standorten mit. Einige Studierende aus Salzgitter traten beim diesjährigen Campus Run in Wolfenbüttel

an. Auch Veranstaltungen die in Salzgitter stattfinden, werden von Studierenden aus Wolfenbüttel und Wolfsburg besucht.

Wie seid Ihr als Sportreferenten auf den adh aufmerksam geworden?

Hikmet und ich haben den adh erst in unserer Amtszeit über Flyer und Prospekte, die wir zugeschickt bekommen haben, kennengelernt. Das Angebot gefällt uns gut. Es deckt viele Interessenfelder ab und bietet tolle Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln.

Nutzt Ihr selbst die Angebote des adh und wie bewertet Ihr diese?

Im aktuellen Wintersemester haben wir leider keine Zeit, adh-Veranstaltungen zu besuchen. Aber im kommenden Sommersemester 2016 möchten wir gerne ein bis zwei Angebote wahrnehmen.

Welche Ziele oder Schwerpunkte habt Ihr für Eure weitere Amtszeit?

Fact Box zum HSP der Ostfalia/Salzgitter

Hochschulsportleiterin: Christina Hadler
Zahl der Studierenden: ca. 2400
Anzahl der Sportarten: 17
Anzahl der Übungsleitenden: 20
Kapazität der Hochschulsportkurse: ca. 850 (plus etwa 200 standortübergreifende Plätze)

Wir möchten weiterhin vertrauensvolle Ansprechpartner in sportlichen Fragen am Standort Salzgitter bleiben und darüber hinaus Studierende motivieren, sich sportlich zu betätigen oder sich gar im Hochschulsport als Übungsleitende zu engagieren. Ich möchte außerdem die Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen der anderen Standorte weiter verbessern und Ideen für neue Veranstaltungen entwickeln. Die Erweiterung der Thementage stehen dabei, zumindest aus meiner Sicht, relativ weit vorn.

Wie gelingt es Euch, Studium und Ehrenamt unter einen Hut zu bekommen?

Wenn man ein solches Amt bekleidet, sollte man engagiert und passioniert sein. Wenn ich etwas gerne mache und Spaß daran habe, fällt es mir auch leicht, dies in meinen Studienalltag zu integrieren.

Was habt Ihr durch Eure ehrenamtliche Tätigkeit fürs Berufsleben gelernt?

Man kann durch gute Zusammenarbeit gemeinsam viel erreichen. Teamarbeit ist in Managementberufen, im Sport und im Sportreferat ein absolutes Muss.

Vielen Dank für das Gespräch!

- Das Interview führte Julia Frasch, adh-Öffentlichkeitsreferentin



DHM
DHP



adh-Open
adh-Trophy

Klick rein!

adh.de

facebook
hochschulsportverband

twitter
@adhGER

WETTKAMPF- PROGRAMM

adh-Open Faustball
25.-27.09.2015
Uni Leipzig

DHM Orientierungslauf
26./27.09.2015
Uni Stuttgart

adh-Trophy Segeln
02.-04.10.2015
TU München/Starnberger See

DHM Golf
24./25.10.2015
Uni Lüneburg/Schwerin

DHM Kanupolo (Mixed)
06.-08.11.2015
Uni Göttingen

DHM Ju-Jutsu
13.-15.11.2015
Uni Würzburg

DHM Crosslauf
22.11.2015
HS Darmstadt

adh-Open Bouldern
05.12.2015
TU Kaiserslautern

DHM Reiten (Endrunde)
10.-13.12.2015
Uni Düsseldorf

DHM Ski Alpin
14./15.01.2016
Uni Konstanz/Diedamskopf

DHM Leichtathletik (Halle)
03.02.2016
Uni Frankfurt/Kalbach

DHM Ergorudern
05.03.2016
JU Bremen

DHM Snowboard/Freeski
12.-19.03.2016
TU Darmstadt/Les Deux Alpes

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

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages.

Unser Partner:



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



kicken studisport fun
auftanken flitzen
hochschulmeister
sportreferate
fitness mentoring
gold herzblut höhenrausch
gewinnen workshops
trainingsreiz

Klick rein!

facebook.com/
hochschulsportverband

twitter.com/
@adhGER

adh.de