

seitenwechsel

WiSe 2018/19

HOCHSCHULSPORTMAGAZIN DER UNIVERSITÄT GÖTTINGEN

EINTAUCHEN IN NEUE PERSPEKTIVEN

- | Action unter Wasser
- | Luftsprünge im Klinikum
- | Sport mal ganz anders

INTERVIEW

- | Interview mit Unipräsidentin
Prof. Dr. Ulrike Beisiegel

- ✓ Sportprogramm
- ✓ Wintersportreisen
- ✓ HealthyCampus-Programm

VOR PRUNG

ist, wenn man sich kennt



VGH Vertretung Meier & Warneke OHG
Königsberger Str. 2, 37083 Göttingen
Tel. 0551 507360, Fax 0551 5073631

www.vgh.de/meier.warneke
mw.ohg@vgh.de

fair versichert
VGH 

 **Finanzgruppe**



Liebe Leser_innen,

EDITORIAL

- 1 Statistisches Bundesamt, Stand: Jahresende 2017
- 2 Dalia Research, 2016
- 3 Monitor Familienforschung, Ausgabe 29, BMFSFJ 2012

TEXT: JAN-GERO ALEXANDER HANNEMANN,
FOTO: JOHANNES BROERMANN

erstmalig versuchen wir im Seitenwechsel das Thema Diversität in zahlreichen Facetten darzustellen. Unser Schwerpunkt liegt da, wo wenige hingucken: Bei Menschen, die alltäglich mit sehr unterschiedlichen Hürden und Barrieren konfrontiert sind.

9,4 Prozent der Bevölkerung in Deutschland leidet an einer Schwerbehinderung.¹ Wer selbst einmal erfahren möchte, was es heißt schwerbehindert zu sein, dem sei „Perspektive Rollstuhl“ empfohlen (S. 16). Über Sport mit Behinderung berichten die Artikel zum Blindenfußball (S. 14) und Tischtennis (S. 20).

7,4 Prozent der Bevölkerung in Deutschland bezeichnet sich als LGBT*.² Wir haben einen am Hochschulsport aktiven Trans*-Menschen getroffen (S. 48).

Außerdem werfen wir einen Blick auf die Herausforderungen, wenn sich Studium mit Elternschaft verbindet (S. 54), was bei 5 Prozent aller Studierenden in Deutschland der Fall ist.³

Sehr gefreut haben wir uns über das Interview mit Universitätspräsidentin Professor Dr. Ulrike Beisiegel, die mit uns ihre Studienerfahrungen teilt (S. 50).

Abschließend noch etwas, was das Heft besonders macht: einerseits stützen wir argumentativ einen zielgruppenspezifischen Kurs „Ballett für Männer“ (S. 58). Andererseits betonen wir „Normalität“ im Tischtenniskurs mit Inklusionsprofil, wo eben niemand ausgeschlossen wird.

Genau das ist aber der Punkt: in unserer Gesellschaft wird fast überall ausgegrenzt und ausgeschlossen. Deshalb bedarf es einer Differenzierung, Sensibilität und, wenn nötig, Zielgruppenspezifika.

Wir wünschen euch neue Ideen und Inspiration, schreibt uns doch mal:

zhs@sport.uni-goettingen.de

Eure *seitenwechsel*-Redaktion



All articles are briefly summarised in English.

ISSN 0930-3308

IMPRESSUM

Herausgeberin:

Zentrale Einrichtung für den
allgemeinen Hochschulsport
Gutenbergstraße 60
37075 Göttingen
Leiter: Dr. Axel Bauer (V.i.S.d.P.)

Tel. 0551 39-25652
E-Mail: zhs@sport.uni-goettingen.de

Redaktionsleitung:

Dr. Johannes Broermann, Mischa Lumme

AD & Satz:

Mark Schöningh

Redaktion:

Nora Borse, Benjamin Brennecke, Elisabeth Eschke,
Niels Grote, Jan-Gero Alexander Hannemann, Luisa
Helten, Emily Linnéa Lüter, Berty Luyeye-Mbuka,
Malte Mensching-Buhr, Michelle Marie Nuhn, Saskia
Rademacher, Constantin Westen

Lektorat & Diversität:

Cathrin Cronjäger

Fotos:

Dr. Isabella Gekel, Florian Petrow, Berty Luyeye-Mbuka,
Gordon Schücker, Nils Grote, Healthy Campus
Archiv, ZHS Archiv, Pixabay.com, Freepik.com, Pexels.
com, Splitshire.com, Dr. Johannes Broermann,
Bernd Lüdke, Michelle Marie Nuhn

Anzeigen:

Mischa Lumme
Tel. 0551 39-25649
E-Mail: mlumme@sport.uni-goettingen.de

Druck:

Klartext GmbH
Gedruckt auf 100% Altpapier, ausgezeichnet
mit dem blauen Umweltengel und dem EUeco Label,
FSC zertifiziert.

Druckauflage:

8.000 Exemplare

Das Magazin *seitenwechsel* entsteht in Kooperation
der Zentralen Einrichtung für den allgemeinen
Hochschulsport mit der Zentralen Einrichtung für
Sprachen und Schlüsselqualifikationen.

Kooperationen

fair versichert
VGH



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Inhalt



Interview

50

❖ Kurz gemeldet

6-9

❖ Querbeet

10-22

„Es wäre schön, wenn weniger ‚gegockelt‘ würde“



Prof. Ulrike Beisiegel, Präsidentin der Georg-August-Universität-Göttingen im Gespräch über Barrierefreiheit, Frauenförderung, Semesterbeiträge und mangelnden Wohnraum.

HSP Goes International

6

Mentale Gesundheit

6

HSP Goes Dance

7

SkiBasar

7

ZUMBA® Party

8

Männer Ballett

8

Mehr Raum – mehr Freiheit

9

FIZ Academy

9

90 Minuten Normalität

10

Sportprojekt für krebserkrankte Kinder

Auch hier muss das Runde ins Eckige

14

Blindenfußball-Nationalteam spielt in Göttingen

Ein Tag im Rollstuhl: kein Zugang ins S4-Labor

16

Perspektivwechselkurs bietet neue Erfahrungen für alle Studierenden

Durch Sport zurück ins Leben

18

Angebote für Menschen mit Beeinträchtigung am Hochschulsport

Ganz normal und doch besonders

20

Tischtennis für alle

Wo Wissen aufbewahrt wird

22

Freizeittipp: Museen an der Göttinger Uni

Wintersemester 2018/19



24



48



66

❖ Sportplan	25	❖ Bewegendes	48-65	❖ Abpiff	66
❖ HealthyCampus	33				

Der Sportplan 25

Der *seitenwechsel* liefert das Sportprogramm in geballter Form: Alle Sportarten und Kurse auf einem Blick und darüber hinaus alle notwendigen Informationen zum Hochschulsport und wie die Teilnahme daran möglich ist. Ausführliche Kursbeschreibungen sind auf der Homepage des Hochschulsports zu finden.

HealthyCampus 33

Mit der Healthy Campus Initiative unterstützt die Universität Göttingen in Kooperation mit dem Studentenwerk und der Techniker Krankenkasse alle Studierenden beim Aufbau eines gesunden und aktiven Lebensstils und bei der Entwicklung von wesentlichen Gesundheitskompetenzen. Dazu gehört die Beratung in gesundheitlichen Fragen und ein umfangreiches Kursangebot.

Tanzen unterm Regenbogen 48

Erfahrungen einer Trans*-Person am Hochschulsport

Masterarbeit im Sandkasten 54

Familiengründung während des Studiums

Von Tutus und der Kunst zu schweben 58

Warum interessieren sich so wenige Männer für Ballettsport?

Achtung, Haiangriff! 60

Unterwasserrugby auf dem Iffel und bei den Hochschulmeisterschaften in Darmstadt

Von Cardiotraining und Freihanteln 62

Ein Besuch im Fitness- und Gesundheitszentrum (FIZ)

Motivation durch Musik und Gruppendynamik 64

Power Fit, Body Workout, Tae Bo, Fit und Flex – Group Fitness-Kurse des Hochschulsports

Immer (noch) Ärger am Campus 66

Studieren im Jahr 2038



Hochschulsport Goes International

More than 2.000 international students enrich Göttingen's cultural landscape. It is time to experience this cultural diversity! The University Sports Centre invites everyone on Wednesday, **October 10th**, 2018 from 7 to 10 p.m. to our International Students Welcome Sports Night. We will inform you about the programme at the Sports Centre, before you can try out different sports classes in English or German. Let us all get together and have fun!

Throughout the winter semester, we offer certain classes in English once a week like Yoga or group fitness.

Feel free to contact us in languages other than German: On our webpage you will find our instructors' impressive range of language skills in each class section.

Healthy Mind mentale Gesundheit

Dein Wegweiser für mentale Gesundheit: Wenn du dich psychisch belastet oder gestresst fühlst, dann ist es gut, wenn du dir Hilfe holst. In dieser Sprechstunde kannst du gemeinsam mit einer Psychologin herausfinden, welche Hilfe zu dir passt und dich zu verschiedenen Hilfsangeboten informieren und beraten lassen (wie Kurse, Selbsthilfegruppen, Psychotherapie) Diese Beratung ersetzt keine psychologische Beratung, sondern soll dich unterstützen, passende Hilfsangebote zu finden.

Termin: freitags 10.00 bis 11.30 Uhr (nach Online-Terminbuchung)



Mehr Informationen:

www.hochschulsport.uni-goettingen.de/cms/sports-night.html



Anmeldung und Infos:

www.healthycampus-goettingen.de

Anzeige

**1.750 qm Kletterfläche
davon 400 qm Boulder**

- mit RoXx Café Bar
- Extra Boulderräume
- jetzt noch höher (14m)

www.roxx-kletterzentrum.de

Ansprechpartner:

Sven Frings

Sportzentrum am Sprangerweg

E-Mail: info@roxx-kletterzentrum.de





Hochschulsport Goes Dance

Wir starten wieder kreativ in das Tanzjahr 2019! Am **19. Januar** führen unsere Tanzgruppen ihre eigenen Choreographien vor. Im vergangenen Jahr war die Spielhalle bis zum letzten Stehplatz belegt und über 15 Tanzgruppen traten auf. Daher werden 2019 zwei Vorführungen – eine nachmittags und eine abends – angeboten. Dafür wird die Veranstaltung extra auf einen Samstag verschoben! Wir freuen uns, dadurch mehr Personen und insbesondere auch Familien mit Kindern begrüßen zu können.

Wer mit im Scheinwerferlicht stehen möchte, sollte sich einen Platz in unseren Tanzkursen sichern!



SkiBasar

Bereits zum vierten Mal bietet der Hochschulsport zum Start in seine Skisaison den Skibasar an. Am **12. Dezember** tauchen wir in die Schneesaison ein und es kann nicht nur der eigene Kleiderschrank aufgeräumt, sondern auch die nötige Ausrüstung für die Wintersaison kostengünstig komplettiert werden: Vom Ski über Snowboardstiefel bis hin zu Handschuhen ist alles dabei. Aus Erfahrung können wir auch von echten Schätzen berichten. Auch wer nur zum Stöbern kommt, kann den Abend ab 17 Uhr bei Lagerfeuer, Stockbrot und heißen Getränken genießen. Aber Vorsicht: Die echten Schnäppchen sind sehr begehrt!



Mehr Informationen:

www.hochschulsport.uni-goettingen.de/cms/hochschulsport-goes-dance.html



Infos und Anmeldung zum Verkauf:

www.hochschulsport.uni-goettingen.de/cms/ski-basar.html

Anzeige

FAMFIT AM SONNTAG

immer sonntags Sporteln,
mit Kinderbetreuung **10.15 bis 13.15 Uhr**

KIDS

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN



ZUMBA® Party: 25. November

Funky Klamotten und laute Musik machen unsere ZUMBA® Party zu einem Event voller Energie! 200 Aktive füllten die vergangenen beiden Partys und diesen Winter möchten wir noch einen drauflegen. Milu und unsere ZUMBA® Crew heizen die Stimmung an, zwischendurch gibt es kurze Pausen und Obst, um die Speicher zu füllen. Termin ist der **25. November**, getanzt wird von 15 bis 18 Uhr in der Spielhalle! Wir sorgen für vibrierende Bässe – die ZUMBA® Gemeinde für das beben-de Parkett. Das Ticket für die Party bekommen Studierende für 5 Euro, Bedienstete für 7 Euro und alle externen Gäste ab 9 Euro. Wie heißt es so schön? ZUMBA, eat, sleep, repeat!

Männer Ballett

Ballett ist echter Sport – der Anspruch an Kraft, Koordination und Ausdauer ist nicht zu unterschätzen. Diese Potenziale möchten wir speziell auch den Männern servieren und laden ein zu einem extra Workshop, in dem der Ballettsport ausprobiert werden kann. Wir freuen uns auf zahlreiche Interessenten und garantieren jede Menge Spaß! Wer noch eine extra Motivation benötigt, studiert den Beitrag ab Seite 58. Termin ist der **18. November**, Start der dreistündigen Veranstaltung ist um 16.30 Uhr.



Anmeldung und Infos unter:

<https://store.sport.uni-goettingen.de/sports/sport/1293>
oder über Facebook



Mehr Informationen:

<https://store.sport.uni-goettingen.de/sports/sport/1063/course/52753>

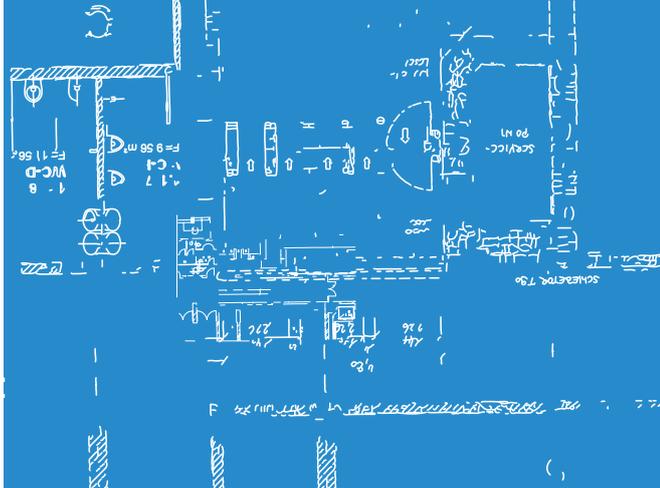
Anzeige



LAUFKURSE

Der perfekte Einstieg in das Lauftraining!

Weiter Infos und Termine unter
www.healthy-campus-goettingen.de



Mehr Raum – mehr Freiheit

Wir freuen uns zum Start des Wintersemesters einen neuen Eingangsbereich und einen verbesserten Zugang zu den Sporthallen durch die Drehkreuze präsentieren zu können. Damit möchten wir die beengte Atmosphäre vor den Sportkursen vermeiden und durch nun fünf Drehkreuze den Zugang reibungsloser und barrierefrei gestalten. Es wird natürlich weiterhin der Studierenden-, Mitarbeitenden- oder Gästerausweis zum Passieren der Drehkreuze benötigt. Bei Fragen wendet euch einfach an den Infopoint. Wir freuen uns auf kürzere Wartezeiten, weniger Stress und mehr Zeit für den Sport!

FIZ Academy

Mit der FIZ Academy bietet dir dein Fitnessstudio die Möglichkeit, deine Kompetenzen im Bereich Sport, Training und Ernährung zu erweitern. Von Praxisworkshops, in denen du grundlegende Kraftübungen wie Kniebeuge, Kreuzheben oder Bankdrücken erlernst, über Theorie-seminare zu gesunder Ernährung, bis hin zur Vermittlung von Coachingkompetenzen: Die Dozent_innen der FIZ-Academy freuen sich, dir die Basics der aktuellen Fitnesswelt zu vermitteln.

Die nächsten Termine:

- 26. Oktober** SQUAT Workshop
 - 16. November** DEADLIFT Workshop
 - 14. Dezember** PUSH/PRESS Workshop
- (Weitere Termine folgen)



Mehr Informationen:
einfach im Eingangsbereich umschauen :-)



Mehr Informationen und Anmeldung:
www.hochschulsport.uni-goettingen.de/FIZ

Anzeige



FIZ ACADEMY

- regelmäßige **Workshops**
- lizenzierte **Dozenten**
- werde selbst zum **Spezialisten**
- vervielfältige deine **Kompetenzen**

Achte auf aktuelle Aushänge im Studio



90 Minuten Normalität

TEXT & FOTOS: NORA ELENA BORSE
AUFMACHER: JCOMP - FREEPIK.COM





Current research is highlighting the importance of physical exercise while in treatment for an oncological disease. Young cancer patients require an individual and adequate exercise programme, thereby improving their mental and physical health, strengthening their social contacts as well as offering a time out from the regulated daily life in the hospital.

Zwei Jungen, um die zehn Jahre alt, mit Federballschlägern in den ausgestreckten Armen. Die Blicke sind auf den Ball gerichtet, der zwischen ihnen hin- und herwechselt. Rund zwei Meter trennen die beiden. Das dumpfe Geräusch des Federballs auf ihren Schlägern wird nur durch ein hin und wieder gemurmertes „Oh nein, der war zu weit“ oder ein Lachen unterbrochen, wenn es mal so gar nicht klappt. Bis der Perfusor, durch den die Infusion des zehnjährigen Timos läuft, mit lautem Piepen signalisiert, dass es vielleicht nicht ideal ist, von Bällen und Schlägern getroffen zu werden oder der Ball wiederholt beinahe die herumstehenden Wäschekörbe trifft.

Die gelb gestrichenen Flure der Kinderonkologie des Göttinger Universitätsklinikums sind vielleicht kein Ort, der intuitiv mit Spiel und Sport verbunden wird. Aber gerade hier ist ein kind- und gesundheitsgerechtes Sportprogramm extrem wichtig, ob es nun zwischen Infusionsständern und Behandlungszimmern abläuft oder in der Sporthalle einen Flur weiter.

Wenn Kyra Druivenga, wie jeden Montag um 16.30 Uhr, die Kinderonkologie betritt, sind die ersten Sportwilligen meist schon bereit. Viele kennen ihr wöchentliches Sportprogramm und freuen sich schon darauf, andere sind neu dabei. Dafür wird auch gerne Monopoly in der Familienrunde oder ein Computerspielduell unterbrochen. Oder bei den zuständigen Mediziner_innen und Pfleger_innen nachgefragt, ob die Behandlung nicht schneller oder später durchgeführt werden könne.

„Eines unserer Kinder ist zu den ersten Stunden noch im Rollstuhl gekommen und konnte irgendwann mit uns Fußball spielen.“

Diesen Montag wird erst auf der Station gespielt, zumindest solange, bis „die Vampire“ mit dem Blutabnehmen von Florian fertig sind. Aber auch hier gibt es genug zu tun. Vor kurzem konnte Kyra die Unterstützung von „Kreativität im Studium“ für ihr Engagement auf der Station gewinnen. Das Projekt der AKB Stiftung aus Einbeck fördert mit 2000 Euro den Kauf neuer psychomotorisch orientierter Materialien. Die Entscheidung zwischen Minigolf, Wurfspielen oder mehr liegt jeweils bei den jungen Patient_innen. Die heutige Wahl fällt auf Federball, Zielwerfen und ein Tastspiel. Langweilig wird es so auf keinen Fall.

Vorgänger des Sportangebotes auf der Station mit dem Namen „Bettsprung“ ist das 2015 gegründete Sport- und Bewegungsangebot „Luftsprung“, das sich an onkologisch erkrankte Kinder richtet, die sich bereits in der Nachsorge oder im fortgeschrittenen Bereich ihrer Therapie befinden. Auch Freund_innen und Geschwister sind zu den wöchentlichen Stunden herzlich eingeladen, die von den Sportstudierenden Kyra Druivenga, Marian Schreiber und Jonas Hunke gemeinsam durchgeführt und organisiert werden.

Das Projekt läuft durch die Kooperation der Abteilung für Pädiatrische Hämatologie und Onkologie der Universitätsmedizin Göttingen und dem Arbeitsbereich Sportpädagogik

und -didaktik des Instituts für Sportwissenschaften. Ziele sind dabei ein alters- und gesundheitsgerechtes Sport- und Bewegungsangebot zu ermöglichen, Selbstbewusstsein aufzubauen und Spaß an der Bewegung. „Dabei kann man zum Teil extreme Entwicklungen beobachten. Eines unserer Kinder ist am Anfang noch im Rollstuhl gekommen und konnte irgendwann mit uns Fußball spielen“, berichtet Kyra.

„Es ist sinnvoll, Krebskranke schon in der akuten Behandlungsphase zu aktivieren.“

Gerade auf der Station erlebten die Kinder einen dauerhaften Kontrollverlust durch ihre Krankheit. Der Klinikalltag sei sehr reguliert, erklärt sie die Ausweitung des Programms. „Wir geben den Kindern einen Teil der Kontrolle zurück, indem wir uns an ihre individuellen Bedürfnisse anpassen und ihnen Wahlmöglichkeiten geben.“

Zum Teil klingt bei den Kindern trotzdem Frustration durch. „Ich kann nicht, ich kann das nicht“, wiederholt der zehnjährige Florian, nachdem der Ball erneut an Decke, Wand oder Boden prallt und nicht auf den eigenen Schläger. Das Tempo wird etwas angepasst und siehe da, es wird besser. „Ziel des psychomotorischen Programmes ist es, die Ressourcen der Kinder in den Vordergrund zu rücken. Wir versuchen, den Kindern das Vertrauen in ihre Fähigkeiten wiederzugeben und Erfolgserlebnisse hervorzurufen“, erklärt Kyra. Dabei soll besonders auf die eigene Wahrnehmung und die Gefühle geachtet werden.



90 Minuten Normalität mit Kyra



Die Vorteile gehen aber weit darüber hinaus. „Eine onkologische Erkrankung geht – aufgrund der psychischen und physischen Belastungen – vielfach mit einer Einschränkung von Bewegungsaktivitäten einher“, wird auf dem Flyer des „Luftsprung“-Projektes erklärt, „dabei zeigen wissenschaftliche Untersu-

Alle Kranken haben ihre „eigene Erkrankung, die sich im Status, im Verlauf, in den Nebenwirkungen, in den Komplikationen und den Heilungsaussichten von anderen unterscheidet.“

Deutsche Krebsgesellschaft

chungen, dass gerade sportive Aktivitäten das aktuelle Wohlbefinden der betroffenen Kinder und Jugendlichen verbessern können.“ Bereits 1981 entstanden in Deutschland die ersten Krebsnachsorgesportgruppen. „Neue Untersuchungen bestätigen sogar, dass es sinnvoll ist, Krebskranke schon in der akuten Behandlungsphase zu aktivieren“, berichtet die Deutsche Krebsgesellschaft. Zu viel Ruhe führe hingegen zu Folgeerkrankungen, beispielsweise durch Schwächung des gesamten Bewegungsapparates und des Herz-Kreislauf-Systems.

„Keine Stunde ist gleich“, erzählt Kyra, jetzt im Schlagabtausch mit Timo. Im Gegensatz zu den „Luftsprung“-Terminen, an denen eine halbwegs feste Gruppe mit ähnlichem Leistungsniveau teilnimmt, deckt das Angebot auf der Station ein weites Spektrum ab. Bei einer Altersspanne von 11 Monaten bis 21 Jahren sowie unterschiedlichsten Gesundheitszuständen wird immer auf die individuellen Fähigkeiten, Interessen und aktuellen Kräfte Rücksicht

genommen. Mit bettlägerigen Patient_innen wird dann auf eine Zielscheibe geworfen – oder auch einfach nur gequatscht. „Viele freuen sich über ein bisschen Normalität und über einen anderen Gesprächspartner“, berichtet Kyra. „Manchmal spazieren wir auch nur die Gänge lang, für schwächere Patienten kann das auch schon anstrengend sein. Reden fällt in Bewegung oft leichter.“

Heute rollen zwei Patienten auf ihren elektrischen Rollstühlen hinterher. Die beiden Brüder wollten es sich trotz dieses Umstandes nicht nehmen lassen, mit in die Halle zu kommen. Die ersten Fußballversuche scheitern, die Bälle geraten unter die Räder des Rollstuhls. Die Wahl fällt auf die nächstbeste Alternative, die leuchtend türkisen Gymnastikbälle – und es funktioniert. Sogar Fußballregeln können korrekt durchgesetzt werden, Fouls werden mit Strafe belegt und Elfmeter geschossen.

Florian und Timo haben sich währenddessen für den Basketballkorb entschieden. Besondere Schwierigkeit: Die Schläuche der Perfuso-

ren, durch welche die Infusionen der beiden fließen, dürfen sich nicht verheddern, der Bewegungsraum ist an die Kabellänge gebunden. Ballspielen klappt trotzdem, und Timos erster Ball trifft direkt den Korb. „Das kenne ich aus der Schule, deshalb kann ich das.“ Auch wenn der Korb weiter weggestellt wird, trifft er, nur rückwärts gelingt es ihm noch nicht so ganz. Eigentlich ist er aber Fußballer, deshalb ist der Besuch des Seitenwechsels auch nichts Besonderes. Er kennt es, in der Zeitung zu sein. Sobald er nicht mehr am Tropf hängt, kann er hier auch wieder Fußball spielen. Und das Trampolin ausprobieren.

Um 18 Uhr werden die Hallentüren geschlossen und über die Flure des vierten Stocks die Rollstühle zurückgerollt und Infusionsständer geschleift, es geht zurück auf die Station. Die Stimmung kippt plötzlich, von den abendlichen Medikamenten würde ihm immer schlecht werden, klagt Timo. Aber danach will er noch kurz am Basketballkorb üben, der über der Stationseingangstür hängt. Und Kyra versichert, dass sie nur einen Anruf entfernt sei, um die Halle aufzuschließen, falls der Bewegungsdrang für den kleinen Sportler zu stark wird oder er einfach eine Auszeit benötigt.



INFO

Spenden

Das Luftsprung Projekt wird durch Spenden an die onkologische Kinderstation 4031 gefördert. Selbst wenn das studentische Budget nicht allzu viel übrig lässt: auch kleine Spenden können helfen, den Klinikalltag der Kinder zu verschönern.

Universitätsmedizin Göttingen
IBAN: DE55260500010000000448
BIC: NOLADE21GOE

Verwendungszweck: Spenden

Engagement

Wer sich in Göttingen engagieren möchte, kann sich an die Freiwilligenagentur Sport (www.freiwilligenagentur-sport.de) oder die Bonus-Beratungsstelle für bürgerschaftliches Engagement wenden (www.caritas-suedniedersachsen.de/bonus-freiwilligenzentrum). Auch die Aktion Mensch (www.aktion-mensch.de/was-du-tun-kannst) und die Flüchtlingshilfe Göttingen (www.fluechtlingshilfe-goettingen.de) bieten Datenbanken mit Projekten, die ehrenamtliche Hilfe suchen.



Wir sitzen gleich neben Ihnen

Unsere Hochschulberater finden Sie da, wo es am meisten Sinn macht: direkt an Ihrem Campus.

Dort stehen wir Ihnen rund um alle Fragen zu Ihrer Krankenversicherung – vor, während und nach dem Studium – zur Verfügung. Gerne treffen wir uns wo Sie wollen, Anruf oder E-Mail genügt.

Tobias Gorr
Privatkundenberater
Tel. 040 - 460 65 11 14 04
tobias.gorr@tk.de



Auch hier muss das Runde ins Eckige

Es herrscht völlige Dunkelheit und allein das leise Rascheln des Balls sowie die gelegentlichen Zurufe des „Guides“ helfen dabei, nicht die Orientierung zu verlieren. Immer wieder tönen auch die Worte „voy“ und „hier“ durch das Göttinger Jahnstadion. Aber nein, es handelt sich nicht einfach nur um ein paar spanische und deutsche Studierende, die mitten in der Nacht eben mal ein paar Runden Fußball spielen. Das ist Blindenfußball, genauer: die Deutsche Blindenfußball-Nationalmannschaft, die sich gerade für ihr Testspiel gegen Rumänien aufwärmt. Eine unterschätzte und unterrepräsentierte Sportart, die seit 2006 in Deutschland aktiv betrieben wird.

„Ohne mich würde in Göttingen niemand von Blindenfußball wissen.“

Schon 2007 gründete sich die Nationalmannschaft, momentan bestehend aus 15 Spielern und 4 „Guides“, welche bisher bei Europameisterschaften und der Weltmeisterschaft 2014 den deutschen Blindenfußball vertreten konnte. Jedoch hat die Sportart national noch nicht die Präsenz und Professionalität erlangt, die sie in anderen Ländern bereits hat. Gerade in England und der Türkei ist Blindenfußball beliebt und erfährt viel Unterstützung.

Mindestens einmal im Jahr spielt die Nationalmannschaft auch im Göttinger Jahnstadion. Zu verdanken ist das dem „Freundeskreis der Blindenfußball-Nationalmannschaft“, welcher sich in Göttingen für die Förderung des Teams engagiert. Kopf des Vereins ist der gebürtige Göttinger Rolf Husmann, der selbst bereits mit acht Jahren auf dem Fußballplatz stand. „Der Freundeskreis ist zu hundert Prozent meine Person“, erzählt er und verrät zudem „ohne mich würde in Göttingen niemand von Blindenfußball wissen“. 2014 wurde er schließlich Manager der Nationalmannschaft.

Blindenfußball ist ein Teamsport, der auf den ersten Blick viele Gemeinsamkeiten mit seinem „Counterpart“, dem sehenden Fußball teilt, doch beim genauen Betrachten deutlich komplexer und anspruchsvoller ist. Anders als beim sehenden Fußball wird nämlich mit nur 4 Feldspieler_innen pro Team gespielt, wobei diese meist ausschließlich männlich sind. „Es gibt bisher nicht besonders viele Frauen im Blindenfußball“, berichtet Rolf Husmann. Männer und Frauen würden jedoch auch zusammen auf dem Platz spielen. „Bei uns gibt es da keine Geschlechterunterscheidung“, erklärt Rolf.

Eine bestehende Sehbehinderung wird bei allen Feldspieler_innen im Blindenfußball

vorausgesetzt. Damit für die Fairness etwaige Sehreste getilgt sind, tragen alle auf dem Feld eine Augenbinde, sodass in vollkommener Dunkelheit gespielt wird. Nur wer im Tor oder als „Guide“ am Spielfeldrand steht, gehört zu den sehenden Mitgliedern eines Teams. Dies ist von besonders hoher Relevanz, denn die „Guides“ müssen das Sehen für ihre Spieler_innen übernehmen und ihnen stets die Torposition verdeutlichen sowie für die nötige Orientierung auf dem Spielfeld sorgen. Das gelingt, indem sie sich jeweils hinter dem gegnerischen Tor platzieren und die Torpfosten bei Standards, beispielsweise einem Freistoß, „hörbar“ machen.

Gespielt werden zwei Halbzeiten von jeweils 20 Minuten, wobei sich jedes Team eine einminütige Auszeit pro Halbzeit nehmen darf. Auch in seiner Spielfeldgröße unterscheidet sich Blindenfußball von dem sehenden Pendant, da es deutlich kleiner ist und eher der des Futsals entspricht. Einer der auffälligsten Unterschiede ist allerdings der rasselnde Ball, welcher, um seine Sprungkraft zu reduzieren, kleiner und schwerer als der klassische Fifa-Ball ist.

Neben Grundfähigkeiten des Fußballs wie Präzision und Geschick erfordert Blindenfußball zusätzlich einen ausgeprägten

INFO Über

Seit Sommer 2014 fördert der Göttinger „Freundeskreis der deutschen Blindenfußball-Nationalmannschaft e.V.“ den außergewöhnlichen Sport, insbesondere dessen Nationalteam. Gemeinsam mit Bekannten gründete Rolf Husmann den Verein, um der Öffentlichkeit ein Gefühl für Blindenfußball zu geben. Jedes Jahr im April holt der gebürtige Göttinger die Blindenfußball-Nationalmannschaft für Lehrgänge und Testspiele in das Göttinger Jahnstadion. Alle Spiele sind öffentlich.

www.fdbfn.de



„Wenn Harmonie und das nötige Vertrauen nicht da sind, dann ist das ein einziges Chaos.“



Blind football has existed in Germany since 2006. It requires a distinct sense of orientation and good communication skills for all team members to work together. Played with four blind field players, ensured by them all wearing an eye mask, the sport is way more complex than its counterpart, the classic seeing football. Mulgheta and Ted, both players of the national blind football team, have invited us into the world of this challenging sport by highlighting its uniqueness and by letting us know what it takes to succeed in it.

TEXT UND FOTOS: MICHELLE MARIE NUHN

Orientierungssinn und ein hohes Maß an Vertrauen zu den „Guides“ und den Trainer_innen. „Man muss die Sehenden und die Blinden schon zusammen auf einen Nenner bringen“, merkt Hasan „Ted“ Altunbas an. Der 27-jährige erblindete in seinem dritten Lebensjahr und ist einer der wenigen, die den Sport seit seinen Anfängen aktiv betreiben. Heute spielt er neben der Bundesliga auch in der deutschen Nationalmannschaft, in deren Kader er 2014 berufen wurde. „Eine genaue Spielposition habe ich aber nicht“, erzählt er und fügt anschließend hinzu „du kannst eigentlich nicht sagen ‘du bist Abwehr und du bist Sturm’, denn du musst beides spielen können“. Auch zu Beginn der Partie wird deutlich, wie notwendig die Flexibilität jeder einzelnen Person auf dem Feld ist. Nachdem eben noch gemeinsam im Angriff gespielt wurde, muss in der nächsten Minute die Abwehr wieder schnellstmöglich in den Startlöchern stehen – offenbar ein Sport, der trotz völliger Dunkelheit ein schnelles Spiel verlangt und in dieser Hinsicht dem sehenden Fußball in keiner Weise nachsteht.

„Man muss die Sehenden und die Blinden schon zusammen auf einen Nenner bringen.“

Doch jeder noch so perfekte Spielzug wäre erst gar nicht möglich ohne eine tadellos funktionierende Kommunikation, sowohl innerhalb des eigenen Teams, als auch ge-

meinsam mit dem gegnerischen Team. „Wenn auf dem Platz keine Kommunikation herrscht, dann ist auch kein Spielen möglich“, verrät Ted. Immer wieder fällt während der Partie auch das Wort „voy“. Eine, wie sich herausstellt, besonders wichtige Hilfestellung für die Spieler_innen. „Voy“ muss von einer verteidigenden Person, welche sich gerade der ballführenden Person nähert, gerufen werden, um sich bemerkbar zu machen. Das aus dem Spanischen kommende „voy“ (deutsch: „ich komme“) soll Kollisionen vermeiden und für faire Bedingungen sorgen. Ruft ein_e Spieler_in nicht „voy“ bis zu drei Metern um eine ballführende Person, so wird das als Foul geahndet. Daneben gibt es, ähnlich wie im Basketball, das Teamfoul. Es zählt pro Halbzeit und summiert alle im Team entstandenen Fouls.

Beim Blindenfußball wird stark auf ein faires Miteinander geachtet. „Alle müssen einfach gemeinsam gut harmonieren auf dem Platz“, merkt der 39-jährige Mulgheta Rusom, „wenn diese Harmonie und das nötige Vertrauen nicht da sind, dann ist das ein einziges Chaos“. Es scheint, als stecke hinter dem besonderen Teamsport viel mehr als das bloße Auge im ersten Moment sieht. Ebenso wie Ted ist Mulgheta seit 2006 ein wichtiges Mitglied des deutschen Blindenfußballs. Nachdem er mit 20 Jahren durch einen Autounfall erblindete, wand er sich zunächst der Leichtathletik zu, um später wieder zurück zu seiner eigentlichen Leidenschaft zu kommen, dem Fußball.

Mulgheta erinnert sich gerne an seine Anfänge im Blindenfußball, da er auch sehend aktiv Fußball spielte. Schon bei seinem ersten blinden Ballkontakt bemerkte er, wie leicht es ihm fiel, den Ball zu führen. „Das Ballgefühl war da, weil man das ja nicht verlieren kann.“ Schnell entschied er sich, wieder regelmäßig Fußball zu spielen und sich somit von seiner Erblindung nicht einschränken zu lassen. Genau wie bei den Sehenden muss auch hier das Runde ins Eckige. „Ich bin ein Sportler durch und durch“, berichtet er freudig. „Sport ist für mich ein super Ausgleich, er spielt eine riesige Rolle in meinem Leben.“ Er konnte sein Hobby sogar zum Beruf machen, Mulgheta arbeitet hauptberuflich als Fitness- und Personaltrainer. Hierzulande können Spieler_innen der Blindenfußball-Nationalmannschaft von ihrem Sport nicht leben. Daher sind die meisten von ihnen entweder berufstätig oder studieren.

Gemeinsam arbeiten alle jedoch daran, dies für kommende Generationen zu ändern und dem Blindenfußball Akzeptanz und Professionalität zu verschaffen. „Ich sage ja immer: alles, was wir tun, machen wir für die Generationen nach uns, sodass die dann in 10 Jahren davon profitieren können“, verrät Ted. Mit dem Nationalteam als auch der Bundesliga wurden die nötigen Grundbausteine gelegt. Blindenfußball ist ein Sport, der für viele nicht nur Hobby, sondern Leidenschaft ist und der zudem zeigt, dass im Leben nichts unmöglich ist.



Ein Tag im Rollstuhl: kein Zugang ins S4-Labor



The ZESS in collaboration with the University Sports Centre offers the seminar „Perspektive Rollstuhl“ („Perspective Wheelchair“) every semester. In this class, the students experience directly what it means to be handicapped in a university environment as they get to know daily obstacles and learn how other people’s behaviour likely changes when sitting in a wheelchair.

TEXT: JAN-GERO ALEXANDER HANNEMANN

Es ist stockdunkel. Vorsichtig versuchen die Hände, etwas zu ertasten, doch da ist nur Schwarz. Jeder Schritt wird behutsam vor den anderen gesetzt, immer in der Erwartung, das Gleichgewicht und im nächsten Moment den Boden unter den Füßen zu verlieren. So muss sich Blindheit anfühlen und so startet der Kurs „Perspektive Rollstuhl“.

Er ist ein Angebot der Zentrale Einrichtung für Sprachen und Schlüsselqualifikationen (ZESS) der Universität Göttingen, bei dem Studierende und Wissenschaftler_innen Einblicke in die Situation von Menschen mit Beeinträchtigung erhalten sollen. Sie werden an die Schwierigkeiten, die Studierende mit Beeinträchtigung haben, herangeführt. Dabei werden strukturelle Barrieren im Studium verdeutlicht, und es soll eine Haltung angeregt werden, die Verständnis fördert für Menschen in einer solchen Situation.

Während des Kurses wird simuliert, wie es ist, mit einer körperlichen Beeinträchtigung den Studienalltag zu bewältigen. Dazu werden die Studierenden einen Tag in einem Rollstuhl, den sie nicht verlassen sollen, in den Studienalltag geschickt. Sie können so direkt die Erfahrung machen, was es bedeutet, in einem Rollstuhl zu sitzen und welche Schwierigkeiten sich einem in den Weg stellen.

Anschließend werden die Erfahrungen reflektiert und die Studierenden müssen eine Prüfungsleistung in Form einer Präsentation und einer Hausarbeit anfertigen, in der sie sich mit der Thematik zu einem selbst gewählten Themenschwerpunkt vertiefend auseinandersetzen. 28 Stunden Präsenzzeit und 62 Stunden Selbststudium sorgen dafür, dass eine intensive Reflexion und ein Perspektivwechsel einsetzen.

Aber nicht nur im Studienalltag bereiten körperliche Beeinträchtigungen Probleme. Auch in der Forschung sind betroffene Menschen zwar nicht völlig, aber zumindest zum Teil vor Herausforderungen gestellt. Insbesondere dann, wenn sie in nur schwer zugänglichen Räumen arbeiten.

Bei einem Besuch dreier Laboreinrichtungen mit dem Rollstuhl fiel auf, dass der Zugang je nach Gefahrenklasse der Labore immer komplizierter wurde. Es ging darum, zu ergründen, inwieweit eine Arbeit in einem Unilabor möglich ist. Dabei wurden Laboreinrichtungen unterschiedlicher biologischer Sicherheitsstufen angesteuert. Labore werden in vier definierte Schutzstufen unterteilt. Ein S4-Labor hat die höchsten Anforderungen an die Nutzer_innen und gilt als besonders gesichert, da mit gefährlichen Stoffen und Viren gearbeitet wird. Ein S1-Labor ist hingegen ein einfach gehaltener Laborraum. Und eben ein solches S1-Labor ist genauso wie ein S2-Labor für beeinträchtigte Studierende im Rollstuhl noch gut zu erreichen.

Spannend und wertvoll

An einen Zugang in ein S3- oder gar S4-Labor, wie sie in Göttingen auch anzutreffen sind, war hingegen nicht zu denken, sie wurden nicht rollstuhlgerecht konzipiert. Eine spannende Selbsterfahrung, die der Kurs vorhielt.

Eine weitere besonders interessante Erfahrung ist es, mit abgedunkelten Skibrillen und einem Blindenstock durch die Göttinger Innenstadt zu spazieren. In kompletter Dunkelheit wird so Blindheit simuliert. Dabei kann die eigene Umwelt ganz anders wahrgenommen werden. Vorsichtig tasten sich die Teilnehmenden zaghaft und schrittweise durch eigentlich bekanntes, nun aber völlig verdunkeltes Terrain. Ohne die Assistenzbegleitung, die einen unterstützt, laufen die Teilnehmenden Gefahr, schon einen kleinen Bürgersteig mehr stolpernd als spazierend zu überwinden.

Auf dem Kursplan stehen auch Behindertensportarten wie Blindenfußball, Goalball und Blindenschwimmen. Die Teilnehmenden sollen ein Gefühl für körperliche Beeinträchtigungen gewinnen – eine perspektivändernde und wertvolle Erfahrung.

INFO „Perspektivenwechsel“

Der Kurs „Perspektivenwechsel: Studieren unter körperlicher Beeinträchtigung – Ein Tag im Rollstuhl“ steht allen Studierenden und Promovenden offen. Die Anmeldung erfolgt über die ZESS.

www.zess.uni-goettingen.de



LOKALneun
GENUSSRAUM

FOOD WITH ♥

regionale & BIO Lebensmittel

BURGER UND STEAKS VOM GALLOWAY

HANDCUT FRIES

LOKALneun

KURZE-GEISMAR-STRASSE 9, 37073 GÖTTINGEN

0551 38 48 99 41
WWW.LOKALNEUN.DE
INFO@LOKALNEUN.DE

 /Lokalneun  /Lokal.neun

Durch Sport zurück ins Leben

Angebote für Menschen
mit Behinderung
und Beeinträchtigung
am Hochschulsport



The University Sports Centre offers a few classes for people with special needs and/or disabilities. Table tennis is such a class (p. 20). This article is about Alexander who is asked to share his experiences at Hochschulsport.

TEXT: ELISABETH ESCHKE,
FOTO: SPLITSHIRE



Seelische und körperliche Gesundheit sollten im Leben Priorität haben. So sieht es jedenfalls Alexander: „Ich bin jemand mit besonderen Bedürfnissen. Und alle haben ihre besonderen Bedürfnisse.“ Aktuell versucht der 44-Jährige, sein Leben neu zu ordnen. Einen Beruf kann Alexander nicht ausüben, weshalb er auf finanzielle Unterstützung angewiesen ist. Trotz jahrelanger gesundheitlicher Probleme ist es ihm gelungen, seine beruflichen Ziele zu erreichen. Er hat eine Ausbildung zum Krankenpfleger abgeschlossen, woraufhin er einige Jahre auf einer Intensivstation in Magdeburg arbeitete. Bereits da traten die ersten gesundheitlichen Beschwerden an der Wirbelsäule auf. Er entschied sich zu einem Wechsel in den medizinischen Außendienst. Dort arbeitete Alexander noch bis 2012.

Mit rund 30 Jahren nahmen die Schmerzen im Rücken massiv zu. Es kam zu mehreren Bandscheibenvorfällen und drei Operationen. Alexander leidet seitdem unter chronischen Schmerzen, die ihn auch psychisch belasten: „Die Rückenschmerzen sind ein kontinuierlicher Begleiter in meinem Alltag“, berichtet er. Seit 2016 kommen Depressionen hinzu.

Seine starke Unsicherheit hat lange Zeit seinen Alltag dominiert: „Ich weiß oft nicht, was meinem Körper gut tut und was nicht.“ Ihm sei schon lange bewusst gewesen, dass es viele Sportangebote gibt, jedoch habe ihm der Mut gefehlt, dort hinzugehen. Alexander neigt zum Perfektionismus und der damals noch unstrukturierte Alltag wirkte auf ihn anstrengend und ermüdend.

Die Kombination macht's

Durch den *seitenwechsel* ist Alexander auf das Angebot des Hochschulsports aufmerksam geworden: „Wichtig waren für mich die Trainingszeiten. Die haben sehr gut mit meinem Alltag harmoniert“, berichtet er. Zudem habe auch das Finanzielle eine Rolle gespielt. Den Mitgliedsbeitrag von 6,70 Euro im Monat für Externe empfindet er als günstig. Die plakative Formulierung „Inklusionssport Tischtennis“ ermunterte Alexander, sich anzumelden. Seit dem Wintersemester 2017/18 nimmt er nun regelmäßig an dem 2-stündigen Kurs teil, der wöchentlich angeboten wird: „Ich strebe dort nicht zum Perfektionismus. Wenn ich die Regeln der Trainerin nicht perfekt umsetze, macht es nichts“, schwärmt er, „Tischtennis ist sehr facettenreich.“

Während des Trainings können die Teilnehmer_innen selbst entscheiden, ob sie im Wettkampfmodus spielen, mit dem Ziel, Punkte und

somit auch das Match zu gewinnen. Alternativ, und dies ist auch die Methode, die Alexander bevorzugt, „wird gespielt nur des Spielens wegen. Und zwar so, dass beide Seiten mitspielen können.“ Für Alexander geht es auch um das Miteinander, denn er nutzt gerne die Chance, mit anderen ins Gespräch zu kommen.

Neben dem inklusiv ausgerichteten Tischtennis nimmt Alexander regelmäßig am Aquafitness teil: „Ich brauche noch etwas, um eine körperliche Basis zu schaffen, damit ich Tischtennis auch durchhalte“, erklärt er. Durch seine Operationen ist seine Muskulatur destabilisiert, was aufgrund der vielen spontanen und ruckartigen Bewegungen beim Tischtennis Probleme bereitet. Aquafitness sei eine gute Alternative zum Fitnessstudio: „Während der Reha musste ich regelmäßig an Geräten trainieren. Aber im Wasser zu trainieren, ist nicht nur effektiv, sondern macht mir auch sehr viel Spaß“, berichtet er. Dem Wassersport widmet er sich 45 Minuten pro Woche. Positiv seien besonders die Termine, da die festgelegten Zeiten Struktur in Alexanders Alltag bringen: „Beide Kurse tun mir gut. Ich lerne dort, meine Frustrationsgrenzen neu zu setzen und fühle mich wohl und sicher“, erklärt er.

Inklusion durch Sport?

In den am Hochschulsport angebotenen Kursen muss niemand seine Beeinträchtigungen verschweigen. Gleichzeitig wird niemand gezwungen, auf sie hinzuweisen. Alexander findet, dass das inklusiv ausgerichtete Programm des Hochschulsports sinnvoll und für alle zugänglich ist, egal ob von physischen oder psychischen Beeinträchtigungen betroffen: „Die Leute müssen sich trauen, rauszugehen und Angebote wahrzunehmen. Sie müssen den Mut haben, an so etwas teilzunehmen, damit sich das Thema Inklusion weiter verbessern kann“, appelliert er.

Für die Zukunft möchte sich Alexander nicht zu viel vornehmen. Er plant, in etwa drei Jahren wieder arbeiten zu gehen. Der ehemalige Krankenpfleger möchte nach wie vor einem sozialen Beruf nachkommen. Es ist ihm wichtig, anderen zu helfen. Vor allem fokussiert er sich darauf, sich von seiner Unsicherheit zu entfernen: „Ich möchte bis dahin auch wissen, was ich machen will. In Zukunft ist es mir wichtig, darauf zu schauen, was ich von mir selbst erwarte“, sagt er. Ein Weg den der 44-Jährige Schritt für Schritt beschreiten möchte.



INFO Auszug aus dem Angebot

AQUAFIT: Angeleiteter Kurs Level 1-3

Wann? Mo. 20.00 bis 20.45 Uhr

Start? 22. Oktober

Wo? Schwimmhalle

INKLUSIONSSPORT TISCHTENNIS: Freie Übungszeit Level 1-3

Wann? Do. 16.00 bis 18.00 Uhr

Start? 18. Oktober

Wo? Mulithalle

Tischtennis: ganz normal und doch besonders



„Inklusionssport Tischtennis“ – integrating disabled students. This is the aim of the University Sports Centre's table tennis course every Thursday afternoon. The course trainer coaches everyone depending on their level of skill and ability. You meet new people and learn new techniques. So what is the actual difference to a non-inclusive class? The answer is simple: There is none. As long as the coaches care for the players' individual needs.

TEXT: MALTE MENSCHING-BUHR

„Was im Vorhinein nicht ausgegrenzt wird, muss hinterher auch nicht eingegliedert werden!“

Richard von Weizsäcker
(Bundespräsident 1984-1994)

Freudestrahlend fährt Clara Klug auf Skiern ins Ziel ein, wenig später hält die sehbehinderte Biathletin ihre Bronzemedaille in der Hand. Die Winter Paralympics 2018 wurden wie auch die Olympischen Winterspiele live aus Pyeongchang übertragen – eine Selbstverständlichkeit im 21. Jahrhundert. Doch wie steht es eigentlich um die Integration von körperlich beeinträchtigten Menschen bei sportlichen Aktivitäten an der Uni Göttingen? Ein Beispiel:

Die Sonne scheint hell auf die Wiese am Hochschulsport. Es ist warm, eigentlich viel zu warm, trotzdem sind an diesem Nachmittag einige sportlich aktive Studierende anzutreffen. In der „Multihalle“, einer lichtdurchfluteten Mehrzweck-Turnhalle, sammeln sich ein paar junge Menschen. Eine freudige Grundstimmung stellt sich ein, als die Platten hereingerollt und aufgebaut werden. Bruchstücke mehrerer Sprachen schweben durch den Raum, für viele Teilnehmende ist der wöchentliche Tischtenniskurs der sportliche Höhepunkt ihrer Woche. Die meisten kennen sich schon untereinander, aber da keine Anmeldung für den Kurs nötig ist, herrscht eine gewisse Fluktuation: Neulinge werden freundlich begrüßt und direkt einbezogen.

Wer Tischtennis noch von der schiefen Betonplatte auf dem Pausenhof kennt und als entspannte Freizeitbeschäftigung in Erinnerung hat, wird allerdings überrascht: Als Trainerin Anna Fabian die Halle betritt, beginnt ein anstrengendes Aufwärmprogramm: im Seitwärtsschritt links und rechts um die Tische und alles mit mehreren Wiederholungen.

Spätestens nach drei Runden ist die Belastung deutlich spürbar, doch es werden genau die wichtigen Aspekte für Tischtennispielende trainiert: Beweglichkeit, Schnelligkeit und Dynamik.

Im Anschluss werden Schritte auf der Stelle gemacht, um die Beinmuskulatur zu erwärmen. „Das könnt ihr noch schneller!“, die Rufe der Kursleiterin leiten den Endspurt ein und nun sind wirklich alle körperlich aufgewärmt.

Trotzdem fehlt noch die technische Erwärmungsübung, anders gesagt, das „Einspielen“: Es finden sich Paare und der Ball wird für fünf Minuten mehr oder weniger locker einander zugespielt, erst dann geht es richtig los:

Alle stopfen ihre Hosentaschen mit weißen Plastikbällen voll. Jetzt werden Spieltechniken geübt. Es kristallisiert sich nun auch das Know-how der Trainerin heraus. Sie trainiert auch an Leistungsstützpunkten und wählt aus einem großen Arsenal an Übungen solche aus, die der Spielerfahrung der Gruppe entsprechen. So werden Anweisungen gegeben, wann der Ball von wem wohin und auf welche Weise auf die gegnerische Hälfte befördert werden soll. Direkt werden Abwandlungen vorgeschlagen, falls eine spielende Person mit einer Technik noch nicht so recht konform ist. Nicht nur die Leiterin, sondern auch erfahrene Teilnehmende geben Tipps zur Schläger- und Körperhaltung. So geht eine Stunde schnell vorüber und alle haben etwas dazugelernt oder sich zumindest verbessert, denn anstatt nur negative Punkte herauszupicken, werden auch ordentlich Komplimente für gut gespielte Bälle verteilt. Am Ende der Trainingseinheit werden richtige Matches gespielt, ein paar Studierende spielen sogar im Turnierformat. Als die Halle für eine Tanzgruppe geräumt werden muss, bauen alle gemeinsam ab und verabschieden sich.

Wo liegt nun die Verbindung zu Inklusion, zu integrativer Einbindung aller Menschen am Hochschulsport? Denn in der offiziellen Beschreibung des Kurses steht „Inklusionssport Tischtennis“ – alle sind unabhängig von einer Behinderung oder Beeinträchtigung eingeladen teilzunehmen. Es wird auf alle individuell eingegangen und nach Fähigkeit differenziert vermittelt, niemand wird außenvorgelassen. Das Inklusionsprinzip besagt, alle Menschen chancengleich einzubinden. Das setzt der Hochschulsport nicht nur in diesem Kurs um, denn grundsätzlich darf jedes Hochschulsportmitglied zu jedem Kurs gehen: So waren auch schon Personen im Rollstuhl dabei, wie die Trainerin berichtet. Auch aktuell sind einige Teilnehmende körperlich beeinträchtigt, was aber kaum auffällt. Wer denkt „hier bin ich wahrscheinlich nicht willkommen“, dem soll der Titel einen Ruck geben. Der Kurs dient als integrativer Treffpunkt und ausgeschriebenes Angebot, um Barrieren zu verringern und zu implizieren, dass die Strukturen am Hochschulsport für alle offenstehen.

Frei nach von Weizsäcker läuft der von Anna Fabian angeleitete Tischtenniskurs, aber auch das restliche Programm des Hochschulsports: Mut zur Teilnahme, um ein fortschrittliches Integrationskonzept zu fördern!





Tipp: Museen

Wo Wissen aufbewahrt wird



The University of Göttingen has a total of 44 collections and exhibitions that are accessible for everyone and for free. This article is about the visits of the *seitenwechsel* team at the Geoscience Museum, the Göttingen Museum of Chemistry, the Computing Museum of the GWDG and the Collection on the History of Obstetrics

TEXT: BENJAMIN BRENNECKE

Trocken, verstaubt und altbacken. Viele Besuche von Sammlungen und anderen Ausstellungen wirken oftmals nicht wirklich spannend. In Göttingen, der „Stadt, die Wissen schafft“, haben viele Fakultäten der Universität ihre eigenen Ausstellungen. Sie zeigen schon Errungenes, während nebenan weiter an Entwicklungen geforscht wird. Der [seitenwechsel] besuchte vier der 44 Sammlungen.

IN EINEM LAND VOR UNSERER ZEIT

Am Nordcampus lassen sich auf der Rasenfläche am Institut für Geographie und Geologie große Felsblöcke entdecken. Sie sind Teil des Geoparks und laden zum Verweilen ein. Im Gebäude lässt sich in die Welt der Fossilien abtauchen. „Unsere geowissenschaftlichen Ausstellungen gehören zu den umfangreichsten ihrer Art in Niedersachsen und sind für alle interessant, die etwas zur regionalen Erdgeschichte, zur Entwicklung des Lebens auf der Erde, zu gesteinsbildenden Prozessen oder zur Vielfalt und Entstehung von Mineralen erfahren möchten“, führt Dr. Alexander Gehler, Kurator der Sammlung, aus. In einem frei zugänglichen Raum werden hunderte Fossilien in Schaukästen präsentiert. Insgesamt verfügt die schon seit 1773 als „Academisches Museum“ bestehende geowissenschaftliche Sammlung über vier Millionen Objekte. „Unsere Zielgruppe sind naturwissenschaftlich interessierte Personen jeden Alters, Schulklassen und Studierende im Rahmen ihres Unterrichts“, erläutert Dr. Gehler. Im Foyer und in zahlreichen Gängen, die sich quer durch das Gebäude erstrecken, können Mineralien bestaunt werden.

Göttinger Zentrum Geowissenschaften
Goldschmidtstraße 3-5
37077 Göttingen

Mo-Fr 9-17 Uhr
So 10-16 Uhr

EMIE AUF DER SPUR

Deutlich kürzer ist die behandelte Zeitspanne im Museum der Chemie. Gezeigt werden die Entwicklungen vom 18. Jahrhundert bis heute. Zwischen den vielen alten Geräten ist es leicht, sich in die Lage einiger Nobelpreisträger hineinzusetzen. Zwischen merkwürdig aussehenden Messinstrumenten und monströs wirkenden Versuchsaufbauten können Gäste zum Beispiel über den 5-Kugel-Apparat von Liebig staunen. Zusätzlich zu den Gerätschaften lassen sich noch originale Lehrbücher aus dem 18. Jahrhundert, teilweise auf Latein, bestaunen. Die Sammlung wird ständig erweitert und das Museum veranstaltet Sonderausstellungen.

Fakultät für Chemie der Universität Göttingen

Tammannstraße 4
37077 Göttingen

nach Vereinbarung

RASANTE ENTWICKLUNG IN DER COMPUTERTECHNIK

Auch die Gesellschaft für wissenschaftliche Datenverarbeitung (GWDG) hat als Rechenzentrum der Universität Göttingen eine kleine, aber feine Sammlung aufgebaut. Die Ausstellung befasst sich mit der Entwicklung der Rechentechnik. Aktuell behandelt die Kollektion hauptsächlich die Ablösung des Rechenschiebers durch die ersten Taschenrechner. Schwierige Aufgaben, wie in der Exponentialrechnung, wurden in der Anfangszeit mit einem Gerät gelöst, das sich aus Rechenschieber und elektronischer Rechenmaschine zusammensetzt. Ab 1980 wurden Exponate gesammelt, zu denen auch Ein- und Ausgabegeräte der Rechnerperipherie sowie andere technische Bauelemente gehören. „Ein Highlight unserer Sammlung ist mit Sicherheit der Großraum-Magnettrommel-speicher von 1968“, schwärmt Dr. Thomas Otto als Mitverantwortlicher der Sammlung. „Aber auch die „Göttinger Rechenmaschinen G1, G2,

G2.5 und G3 von Computerpionier Heinz Billing sind zu sehen“, ergänzt Dr. Otto. Aufgrund ihres moderneren Themengebiets sticht die Sammlung auf ihre ganz eigene Weise hervor.

Gesellschaft für wissenschaftliche Datenverarbeitung (GWDG)

Am Faßberg 11
37077 Göttingen

Mo-Fr 7-21 Uhr
Sa/So 10-18 Uhr

WIE FRÜHER DER STORCH KAM

Merkwürdig aussehende Zangen und andere unheimliche metallene Gegenstände sind zu erblicken im Fundus der medizin-geschichtlichen Sammlung. So manche wird es beim Anblick gruseln. Es handelt sich jedoch trotz aller Horrorfilmassoziationen um medizinische Instrumente, die für einen schönen Zweck gedacht waren: die Geburt. Weiterhin zählen auch anatomische Wachsmo-delle und Gebärbetten zur Sammlung sowie eine Nachbildung des Stein'schen Gebärstuhles. Interessant sind auch die detaillierten Geburtsprotokolle, die von den ersten Klinikdirektoren geschrieben wurden.

Institut für Ethik und Geschichte der Medizin

Humboldtallee 36
37073 Göttingen

Di/Do 9-12, 13-16 Uhr
Mi 9-13 Uhr

INFO Übersicht

Während des rund dreihundertjährigen Bestehens der Universität wurde in Göttingen viel geforscht und entdeckt. Die auf dreißig Standorte verteilten Sammlungen sollen auch in Zukunft für Wissbegierige und Lernende verfügbar sein. Sie sind zumeist öffentlich und kostenfrei zugänglich.

Übersicht der Sammlungen im Internet:
<https://sammlungen.uni-goettingen.de/>

Wintersportreisen

Mit dem
HOCHSCHULSPORT
in deine aktiven
Winterferien!

Familien-Skireise

Passo de Tonale ab 754,- EUR
23.12. - 06.01.

Langlauf

Tagesfahrten in den Harz
nach Absprache

Langlauf

Wochenende im Thüringer Wald, ab 80,-
08.02. - 10.02. und 22.02. - 24.02.

Skitouren

Zederhaus, ab 410,-
16.02. - 22.02. und 24.02. - 02.03.

Skitouren

Obernberg, ab 410,-
10.03. - 16.03.

Ski Alpin

Tagesfahrten in den Harz
je nach Wetterlage

Ski Alpin / Snowboard

Passo de Tonale ab 629,-
23.02. - 04.03.

Ski Alpin / Snowboard

Saalbach ab 615,-
09.03. - 17.03.

Ski Alpin / Snowboard

Montafon ab 619,-
15.03. - 24.03. und 22.03. - 31.03.

Information zu unseren Reisen findet
ihr in unserem aktuellen Sportpro-
gramm auf Seite 30

Hochschulsport

Angebot Wintersemester 2018/19

Sporthallen/Außenanlagen

Mo. - Fr.	7:30 - 22:30 Uhr
Sa.	8:00 - 18:00 Uhr
So.	9:00 - 18:00 Uhr

RoXx - das Kletterzentrum

Mo. - Fr.	10:00 - 23:00 Uhr
Sa. u. So.	10:00 - 22:00 Uhr

Infopoint und Fitnesszentrum - FIZ

Mo. - Do.	08:00 - 22:30 Uhr
Fr.	08:00 - 22:00 Uhr
Sa.	09:00 - 18:00 Uhr
So.	09:00 - 20:00 Uhr

Schwimmhalle

Mo. - Fr.	07:00 - 09:00 Uhr
Mo. - Fr.	18:00 - 20:00 Uhr
Di. u. Do.	22:00 - 23:00 Uhr
Sa.	09:00 - 14:00 Uhr
So.	09:00 - 14:00 Uhr u. 18:00 - 20:00 Uhr
Sa. u. So.	Familienschwimmen

Gebühren Schwimmhalle

	Studierende	Bedienstete	Externe
Einzelkarte	€ 1,70	€ 2,50	€ 3,-
Zehnerkarte	€ 13,50	€ 20,-	€ 25,-
Saisonkarte	€ 70,-	€ 100,-	€ 125,-

Sauna

Mo. - Fr.	16:00 - 22:00 Uhr
Di. u. Do.	22:00 - 23:00 Uhr
So.	09:00 - 14:00 Uhr u. 17:00 - 20:00 Uhr

Achtung: Letzter Einlass 1 Std. vor Saunaende, Mi. Frauensauna

Gebühren Sauna

	Studierende	Bedienstete	Externe
Einzelkarte	€ 4,-	€ 6,-	€ 8,-
Zehnerkarte	€ 35,-	€ 50,-	€ 65,-

Kinderprogramm

Alle Angebote und Preise gibt es auf Seite 47 oder unter <http://www.hochschulsport.uni-goettingen.de/kinder>

AStA-Sportreferat (Wettkampfsport)

Raum 419a, Tel.: 39-5660; Fax: 39-3933
E-Mail: sportref@sport.uni-goettingen.de
Sprechzeiten s. Homepage www.sportreferat.uni-goettingen.de

// Gültig von Mo., 15.10.2018 bis So., 03.02.2019

Ansprechpersonen

Leitung

Dr. Axel Bauer, Raum 3.121, ☎ 39-25654
E-Mail: abauer@sport.uni-goettingen.de

Dr. Arne Göring, Raum 3.122, ☎ 39-25647
E-Mail: agoering@sport.uni-goettingen.de

Alexander Reuter, Raum 3.119, ☎ 39-25648 (FIZ)
E-Mail: areuter@sport.uni-goettingen.de

Sekretariat

Katrin Böttger, Raum 2.168, ☎ 39-25652
E-Mail: kboettger@sport.uni-goettingen.de

Verwaltung

Yannik Freyberg, Raum 2.164, ☎ 39-25643
E-Mail: yannik.freyberg@sport.uni-goettingen.de

Nico Gießler, Raum 3.117, ☎ 39-25649
E-Mail: nico.giessler@sport.uni-goettingen.de

Lars Glitsch, Raum 3.118, ☎ 39-25657 (FIZ)
E-Mail: lars.glitsch@sport.uni-goettingen.de

Kristin Linne, Raum 3.123, ☎ 39-25655
E-Mail: kristin.linne@sport.uni-goettingen.de

Mischa Lumme, Raum 3.117, ☎ 39-25649
E-Mail: mlumme@sport.uni-goettingen.de

Stefan Meyer, Raum 3.118, ☎ 39-25657 (FIZ)
E-Mail: smeyer@sport.uni-goettingen.de

Philipp Nette, Raum 2.168, ☎ 39-25642
E-Mail: pnette@sport.uni-goettingen.de

Jasmin Reslan, Raum 3.123, ☎ 39-25655
E-Mail: jasmin.reslan@sport.uni-goettingen.de

Mark Schöningh, Raum 3.119, ☎ 39-25644 (FIZ)
E-Mail: mark.schoeningh@sport.uni-goettingen.de

Jairo Estevez, Isabell Fischer, Laura Hillebrecht,
Colin Onwusonye, Lena Döring (Verwaltung)
(Auszubildende) Raum 3.120, ☎ 39-25663

BGM

Laura Wagenhausen, Raum 3.116, ☎ 39-25677
E-Mail: laura.wagenhausen@sport.uni-goettingen.de

Diversität

Cathrin Cronjäger, Raum 3.116, ☎ 39-25669
E-Mail: cathrin.cronjaeger@sport.uni-goettingen.de

Healthy Campus

Anna Geisenhainer, Raum 3.117, ☎ 39-25658
E-Mail: anna.geisenhainer@sport.uni-goettingen.de

Kinderprogramm

Alexandra Bünting, Hanna Bierwirth, Lea Dehn (FSJ)
Raum 2.167, ☎ 39-25660
E-Mail: kinder@sport.uni-goettingen.de

RoXx

Sven Frings, Raum 2.164, ☎ 39-25673
E-Mail: sfrings@sport.uni-goettingen.de



Allgemeine Hinweise zum Hochschulsport

Teilnahmeberechtigung

Die angebotenen Veranstaltungen sind offen für alle Hochschulmitglieder (z.B. Lehrende, Studierende, Mitarbeiter_innen im Techn.- und Verwaltungsdienst) und Hochschulangehörige (z.B. emeritierte Professor_innen, Gastdozent_innen, Lehrbeauftragte) der Georg-August-Universität. Mit Ausnahme von buchungspflichtigen Kursen (z. B. Yoga) ist die Teilnahme an den offenen Angeboten bei vorhandener Mitgliedschaft kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, wenn nicht besondere Hinweise über Teilnahmebeschränkungen, Vorbesprechungen etc. angegeben sind. Die Teilnahme von Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren ist nur an Veranstaltungen möglich, die explizit als Kinder- und Jugendsportkurse ausgewiesen sind.

Für jede aktive Teilnahme am Hochschulsportprogramm besteht eine Legitimationspflicht sowohl für Hochschulmitglieder als auch Hochschulangehörige. Kontrollen werden durch das Team der Zentralen Einrichtung für den allgemeinen Hochschulsport (ZEHS) durchgeführt. Nichthochschulmitglieder haben die Möglichkeit, am Infopoint eine Gästekarte zu erwerben und haben die Möglichkeiten freie Kapazitäten wahrzunehmen. Neben dem angebotenen Programm können universitäre Sportgruppen (z.B. Institute, Betriebs- und Verwaltungssportgruppen, Studentenwohnheime u.a.) feste Übungs- und Spielstunden für das Semester und die Semesterferien schriftlich beantragen. Dafür ist bei Ballspielen in der Halle (Baba/Voba u.a.) eine durchschnittliche Personenzahl von mindestens 12 Aktiven erforderlich (Antragsformulare sind nur online erhältlich). Die Kontrolle erfolgt durch das Personal der ZEHS. Sofern die Übungsstunden nicht vom Personal der ZEHS geleitet werden, ist von den jeweiligen Gruppen der ZEHS ein_e Verantwortliche_r zu benennen. Über die Berücksichtigung der gestellten Anträge entscheidet die ZEHS anhand der Zahl der gestellten Anträge und der zur Verfügung stehenden Raum- und Platzkapazität.

Versicherung

1. Unfallversicherung

a) Studierende der Universität Göttingen sind bei allen im Verantwortungsbereich der Universität liegenden Veranstaltungen des Hochschulsports mit Übungsleiter_in gesetzlich unfallversichert. Dies gilt nicht bei der freien Sportausübung und bei Gruppensport ohne Übungsanleitung. Ob bei der Teilnahme an Wettkämpfen eine gesetzliche Unfallversicherung besteht, ist für jeden Einzelfall gesondert zu prüfen. Weiterhin sind Teilnehmende an Kursen, die nicht am Sportzentrum stattfinden, nur im Einzelfall gesetzlich unfallversichert. Für die genannten Veranstaltungen, vor allem die im Ausland stattfindenden Kurse, wird eine Zusatzversicherung dringend empfohlen.

b) Mitarbeiter_innen und Angestellte der Hochschule sind bei allen offiziellen Veranstaltungen des Hochschulsports unter folgenden Bedingungen gesetzlich unfallversichert: 1. Die sportliche Betätigung muss geeignet sein, die arbeitsbedingte und geistige Belastung auszugleichen. 2. Sie muss mit einer gewissen Regelmäßigkeit stattfinden. 3. Der Kreis der Aktiven muss sich im Wesentlichen auf die Mitglieder der Hochschule beschränken. 4. Der Sport muss unternehmensbezogen durchgeführt werden (offiziell durch die Institutionen der Hochschule). 5. Die Übungen müssen durch Zeit und Dauer in einem dem Ausgleichszweck entsprechenden Zusammenhang mit der Betriebsarbeit stehen. Kurse, die nur einmal über einen kurzen Zeitraum (bis 2 Wochen) laufen und Wettkämpfe sind in keinem Fall versichert. c) Für Beamten_innen der Universität gilt ein Unfall beim Hochschulsport nur dann als Dienstunfall, wenn über die zuvor genannten Kriterien hinaus folgende Voraussetzungen erfüllt sind: - Die Gruppe muss durch eine_n vom Dienstvorgesetzten beauftragte_n Übungsleiter_in angeleitet werden, - es muss eine Anwesenheitsliste geführt werden, - es muss für eine Gruppe ein genehmigter Übungsplan vorliegen.

Eine Haftpflichtversicherung besteht nicht.

d) Gäste des Hochschulsports sind nicht gesetzlich unfallversichert und müssen für ihre Versicherung selbst sorgen.

2. Haftpflichtversicherung

Eine Haftpflichtversicherung besteht nicht.

Unfallmeldung

Zur Erstversorgung nach einem Unfall in Göttingen wird empfohlen, im Uniklinikum oder im Weender Krankenhaus den medizinischen Dienst aufzusuchen. Innerhalb von 3 Tagen nach dem Unfall ist ein im Sekretariat erhältlich Formblatt ausgefüllt und vom Gruppenverantwortlichen unterschrieben abzugeben.

Sportstättenvergabe

Für freie Spielgruppen besteht die Möglichkeit, sich freie Hallenkapazitäten zu reservieren. Bitte entnehmen Sie die Bedingungen von unserer Homepage.

Nutzung der Außenanlagen

Die Nutzung der Außenanlagen ist ausschließlich berechtigten Personen erlaubt. Berechtigt sind Mitglieder des Hochschulsports im Rahmen des Kursbetriebes und/oder Personen nach entsprechender Platzbuchung. Bitte beachtet: Der Konsum von Alkohol auf den Sportflächen ist ebenso verboten wie das Grillen. Es sind spezielle Flächen dafür ausgewiesen. Wir bitten um Verständnis, dass wir aus sicherheitstechnischen Gründen keine Ausnahmen zulassen dürfen.

Anzahl der Kurstermine

Aufgrund von Sonderveranstaltungen, Feiertagen oder Uraub der Übungsleitenden kann es zu unterschiedlichen Anzahlen an Kursterminen oder Anfangszeiten der Kurse kommen. Preisunterschiede können durch die Anzahl der Termine bedingt sein. Genauere Informationen können den Kursbeschreibungen Online entnommen werden.

So finden sie uns



Unsere Mitgliedschaften auf einen Blick

basis

- ✓ Sportprogramm

ab 2,20 € mtl.

basis+

- ✓ Sportprogramm
- ✓ Group-Fitnesskurse

ab 5,40 € mtl.

roXx total

- ✓ Sportprogramm
- ✓ Mitgliedschaft im Kletterzentrum

ab 30 € mtl.

fitness

nur für Studierende und Bedienstete

early

- ✓ Sportprogramm
- ✓ Group-Fitnesskurse
- ✓ Fitness-/ Cardio-/ Krafttraining FIZ
- trainieren bis 16 Uhr!

ab 14 € mtl.

fitness

nur für Studierende und Bedienstete

kompakt

- ✓ Sportprogramm
- ✓ Group-Fitnesskurse
- ✓ Fitness-/ Cardio-/ Krafttraining FIZ

ab 16 € mtl.

fitness total

nur für Studierende und Bedienstete

- ✓ Sportprogramm
- ✓ Group-Fitnesskurse
- ✓ Fitness-/ Cardio-/ Krafttraining FIZ
- ✓ Schwimmbad und Sauna unbegrenzt

ab 25 € mtl.



Mitgliedschaft im Hochschulsport

Info zur Mitgliedschaft im Hochschulsport

Das Angebot des Hochschulsports ist überaus vielfältig. Um Euch ein auf Eure Bedürfnisse abgestimmtes Angebot zu machen, haben wir verschiedene Angebotsformen entwickelt, die eine Teilnahme an unterschiedlichen Kursen - mit jeweils eigenen Gebühren - ermöglichen. Diese Gebühr wird als monatlicher Mitgliedsbeitrag per Lastschriftverfahren vom Konto eingezogen und erfolgt in unterschiedlichen Staffellungen. Die Mitgliedschaft BASIS ermöglicht die Teilnahme am allgemeinen Sportprogramm. Die Mitgliedschaft BASIS+ ermöglicht die zusätzliche Teilnahme an über 20 GroupFitnesskursen jede Woche. FiZ-Mitglieder sind automatisch Mitglieder des Hochschulsports (incl. GroupFitness-Kurse) und müssen keine gesonderte Hochschulsportmitgliedschaft abschließen. Für die Teilnahme am RoXx-Kletterangebot ist eine Mitgliedschaft nicht notwendig. Für einige Veranstaltungen werden zusätzliche Gebühren erhoben (siehe Kursangebot), eine rechtzeitige Anmeldung ist für diese Kurse unbedingt erforderlich.

Anmeldung zu Kursen und Stornierung

Eine Anmeldung zu unserem anmeldepflichtigen Kursangebot (im Programm gesondert gekennzeichnet) kann am Infopoint oder direkt über die Homepage erfolgen. Wenn Ihr Fragen zum Angebot und einzelnen Kursen habt, wendet Euch bitte direkt an den Infopoint im Sportzentrum.

Es ist unser oberstes Ziel, Euch ein qualitativ hochwertiges und gleichzeitig kostengünstiges Angebot zu machen. Dies ist allerdings nur möglich, wenn wir unsere Verwaltungskosten so niedrig wie möglich halten. **Stornierungen von Kursanmeldungen sind deshalb grundsätzlich nur mit ärztlichem Attest möglich.**

Vertragsabschluss und Kündigung

Eine Anmeldung zu unseren Angeboten ist jederzeit am Infopoint möglich. Einen entsprechenden Vertragsvordruck findet Ihr auf unserer Homepage oder direkt am Infopoint. Ebenso ist online die Möglichkeit zur Mitgliedschaft im Hochschulsport gegeben – Voraussetzung dafür ist ein gültiger Login in unserem Store.

Die Kündigung der Mitgliedschaft im Hochschulsport ist nach der Mindestlaufzeit von 3 Monaten mit einer zweiwöchigen Kündigungsfrist möglich. Kündigungen bitte ausschließlich per E-Mail an zhs@sport.uni-goettingen.de. Die FiZ-Verträge haben gesonderte Vertragslaufzeiten. Die Kündigungsfristen hierfür entnehmt Ihr bitte direkt den Vertragsvordrucken. Unser Team am Infopoint steht Euch auch hierbei beratend zur Seite.

Wenn sich Eure persönlichen Daten ändern, teilt uns dies bitte umgehend schriftlich oder per Mail mit, damit wir Euch bei Programmänderungen und Sonderveranstaltungen erreichen können.

Solltet Ihr einmal gekündigt haben, wird im Falle eines Wiedereintrittes eine einmalige Bearbeitungsgebühr für den Folgevertrag von 5,-€ fällig.

Eure Eintrittskarte: Der Ausweis

Um die Drehkreuze und Zugangskontrollen an den Eingängen zu den Sporthallen zu passieren, benötigt Ihr Euren Studierendenausweis. Angestellte benutzen bitte Ihren Bedienstetenausweis, für Alumnis der Uni Göttingen gibt es einen Alumniausweis im Alumnibüro. Für Gäste gibt es einen Hochschulsport-Gästeausweis (für einmalig 5,- €), den Euch unser Team am Infopoint ausstellt. Der Ausweis muss einmalig am Infopoint eingesehen werden. Solltet Ihr Euren Ausweis einmal vergessen haben, dann meldet Euch bitte am Infopoint. Unser Team schaltet Euch dann die Drehkreuze frei.



Deine Checkliste zur Teilnahme



Wichtige Hinweise

• Hinweis zu den Angaben im *seitenwechsel*

Wir bemühen uns, den *seitenwechsel* so aktuell und fehlerfrei wie möglich zu erstellen. In Einzelfällen sind Änderungen jedoch nicht zu vermeiden. Das tagesaktuelle Programm, sowie eine Angabe der Anzahl der Kurstermine kann auf der Homepage des Hochschulsports jederzeit eingesehen werden.

Wir haben zum besseren Verständnis die Bezeichnungen der Kurse vereinheitlicht: Die Kurse sind in Level eingeteilt, die sich wie folgt gestalten:

Level 1 = Einstieg; Level 2 = mit Vorerfahrung; Level 3 = Fortgeschrittene; Level 4 = Wettkampfteams.

• Nutzung der Außenanlagen

Für das Sommersemester gelten folgende Bedingungen: Die Nutzung der Soccer Courts, Beachvolleyball- und Tennisplätze des Uni Sportzentrums ist ausschließlich berechtigten und angemeldeten Gruppen vorbehalten. Eine freie, unangemeldete Nutzung ist nicht möglich. Eine Reservierung und Anmeldung ist über eine Einzelplatzbuchung (stundenweise) auf der Homepage des Hochschulsports möglich.

Regelmäßig spielende Gruppen können Zehnerbuchungen zu vergünstigten Tarifen vornehmen. Weitere Informationen sind dazu auf unserer Homepage zu finden. Die Anmeldung eines Turniers bzw. einer Sonderveranstaltung ist ebenfalls über die Hochschulsport Homepage im vorgegebenen Zeitrahmen möglich.

Bitte beachtet: Alle Nutzenden der Plätze müssen Mitglieder des Hochschulsports sein und sich auf Nachfrage durch den Studierenden-, Bediensteten- oder Gästeausweis ausweisen können. Einzige Ausnahme ist hier die einmalige Nutzung der Plätze in Form von einer Sonderveranstaltung.

• Schnupperwochen im Hochschulsport

POWERED BY **Studi**
GOStrom
stadtwerke göttingen

Schnuppert rein in das vielfältigste Sportangebot Göttingens! In den ersten zwei Wochen der Vorlesungszeit habt Ihr die Möglichkeit, die bunte Vielfalt des Hochschulsportprogramms zu testen und euch das geeignete Angebot herauszusuchen (gilt nicht für die Schwimmhalle, Sauna, RoXx, SoccerCourts, Tennis, Beach & FiZ).

Sportartenverzeichnis

Aikido.....	32	Gesundheitssport für Mitarbeitende	46	Orientierungslauf	38
Aquafit.....	41	Handball	37	Parkour.....	38
Badminton	32	Headis.....	37	Partnerakrobatik.....	38
Basketball	32	Hip Hop	42	Pferdesport	43
Bauchtanz	32 & 41	Hockey.....	37	Pilates.....	43
Bewegte Pause	46	Hoop Dance.....	37	Power Fit.....	31
Bikepolo.....	32	Improvisational Tribal Style	29	Qi Gong und Meditation.....	43
Body Workout.....	31	Indoor Cycling	42	Rhönradturnen.....	39
Bogensport.....	41	Inline-Skaterhockey.....	37	Ringen	39
Boxen.....	32	Irish Dance	37 & 42	Rock,n' Roll	29 & 39 & 43
Breakdance	41	Jazztanz.....	42	Rollstuhl-Basketball	39
Bridge	32	Jiu-Jitsu	37	RückenFit.....	44
Bujinkan Ninjutsu.....	32	Jonglieren und Akrobatik.....	37	Rugby.....	39
Capoeira.....	32 & 41	Judo.....	42	Salsa	44
CardioFit	31	Jugger.....	37	Schach	39
Cardio & Workout	31	Kali Silat Evolution (KSE)	43	Schwimmen.....	39
Cardio Workout HIIT	31	Kanu Kenterrolle	43	Selbstverteidigung	29
Core Workout.....	31	Kanupolo.....	37	Ski Alpin und Snowboard.....	30
Cricket.....	32	Karate.....	38	Sportmassage / Klassische Massage ..29 & 44	
Dart.....	32	Kendo	38	Tae BO®.....	31
deepWORK®.....	31	Kenjutsu	38	Taekwondo	39
Disc Golf.....	32	Kickboxen / Muay Thai	38	Taichi-Chuan - Good Morning Workout	44
DLRG Rettungsschwimmen.....	41	Kinderangebote.....	47	Tauchen/Sporttauchen	44
Entspannungstraining.....	41	Klassisches Ballett.....	29 & 43	Tennis.....	44
FamilienFIT am Sonntag	47	Klettern	43	Tischtennis.....	39
Fechten	32	Kung Fu	38	Tourenski	30
Feldenkrais.....	29 & 41	Lacrosse	38	Trampolin	39
Fitness-/Krafttraining im FIZ.....	37	Langlauf.....	30	Turnen	39
Flag-Football	37	Lateinformation	38	Ultimate Frisbee.....	39
Floorball (Unihockey).....	37	Latin Dance.....	43	Unterwasserrugby	40
Folkloretanz.....	37	Laufkurse	43	Vertikaltuch	40
Functional Fitness	41	Lauftreff für alle.....	38	Volleyball	40
Fußball.....	37 & 42	Leichtathletik	38	Wasserball	40
Futsal.....	42	Modern Dance.....	43	WeekendFit.....	31
Geburtstage	47	MTV - Music Video Dance	38 & 43	Yoga.....	44
Gesellschaftstanz.....	37 & 42	Musical- & Showdance Workshop	29	Zumba®	45



Workshops - Bitte Anmeldeschluss auf der Homepage beachten!

Feldenkrais

Einmalig, den 03.11.2018 9:30 - 12:30 Studio 1

Feldenkrais eignet sich insbesondere für Studierende, da eine tiefe Entspannung des Nervensystems erreicht wird (Prüfungsphasen, Lampenfieber) und gleichzeitig spielerisch und forschend das Bewegungsrepertoire erweitert wird (Verspannungen, langes Sitzen, Nacken- u. Rückenschmerzen). Das Praktizieren von Feldenkrais wirkt sich immer ganzheitlich aus, so dass ganz nebenbei auch positive Veränderungen in der Persönlichkeit erzielt werden. Die Selbstwahrnehmung und damit der Selbstwert werden verbessert und ein sicheres Auftreten unterstützt werden. Für Feldenkraisunterricht braucht jede_r Teilnehmer_in eine Matte, Handtuch, eine Decke und bequeme Kleidung sowie etwas zu Trinken. Die meisten Lektionen finden im Liegen statt.

Studierende 15,00 € Bedienstete 15,00 € Externe 20,00 €

[Leela Buchholz leela.buchholz@gmail.com](mailto:leela.buchholz@gmail.com)

Improvisational Tribal Style

Einmalig, 24.11. 11:00 - 14:00 Kursraum B &
25.11. 14:00 - 17:00 Gymnastikhalle

Der Tanzstil ist besonders vom orientalischen, indischen und spanischen Tanz geprägt, je mehr Tanzende sich zusammen finden, desto kreativer wird der Gruppentanz.

Studierende 15,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 20,00 €

[Aline Jatho a.jatho@gmh.net](mailto:Aline.Jatho@gmh.net)

Klassisches Ballett für Männer

Einmalig, 18.11.2018 von 16:30 - 19:30 Kursraum B

Für alle Männer, die sich schonmal an die Ballettstange trauen wollen, bietet sich hier die perfekte Gelegenheit. In einem intensiven Workshop erhaltet ihr die Möglichkeit in die Trainingsvielfalt des klassischen Balletts hineinzuschnuppern. Bei keinem anderen Sport werden so viele Muskeln aktiviert, wie beim Ballett. Kein Wunder also, dass professionelle Bodybuilder sich nicht davor scheuen selber in den Ballettsaal zu treten. Als Bekleidung werden eine einfache Trainingshose und ein Shirt empfohlen.

Studierende 10,00 € Bedienstete 15,00 € Externe 15,00 €

[Milena Dettenbach milena.dettenbach@googlemail.com](mailto:Milena.Dettenbach@googlemail.com)

Musical- & Showdance Workshop

Einmalig, 10.11. 14:00 - 17:00 &
11.11. 13:00 - 16:00 Studio 2

In diesem zweitägigen Workshop wird neben Technik, Kräftigung und Dehnung an gemeinsamer Performance und Präsenz gearbeitet. Wir tanzen eine Choreographie zu einem bekannten Musical und verbinden Elemente aus verschiedenen Tanzstilen wie bspw. Jazz, Modern und Streetdance.

Studierende 25,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €

[Leonie Weber LeonieWeber@gmx.de](mailto:LeonieWeber@gmx.de)

Rock ,n' Roll

Einmalig, 24./25.11. & 08./09.12.2018
jeweils von 12:30 - 17:00 Studio 2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Level 1 Kurs bereits abgeschlossen haben oder den Level 1 Kurs im Wintersemester 2018/19 parallel besuchen. Wir werden neue Tanzfiguren und Akrobatik lernen, die den Level 1 Kurs ergänzen. Außerdem werden wir mit Euch eine Choreographie einstudieren, die ihr am 19.01.2019 bei der Tanzgala aufführt. Falls ihr eine_n Tanzpartner_in sucht, meldet Euch bei uns vorher per E-Mail. Für den Workshop bitte nur paarweise anmelden.

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

[Jessica Klebe jess_rocknroll@gmx.de](mailto:Jessica.Klebe@gmx.de)

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung beinhaltet die Vermeidung und die Abwehr von Angriffen, welche die körperliche und seelische Unversehrtheit eines Menschen betreffen. Dieser Workshop, der sich über einen halben Tag erstreckt, eröffnet Euch einen ersten Einstieg in die Theorie und Praxis der Selbstverteidigung. Es werden einfache Techniken erlernt, um sich selbst und andere schützen zu können.

Einmalig, 27.10.2018 9:00 - 15:00 Studio 2
LGBT*IQ Workshop Level 1

Selbstverteidigung beinhaltet die Abwehr und die Vermeidung von Angriffen, welche die körperliche und seelische Unversehrtheit eines Menschen betreffen. Dieser Kurs ist zielgruppenspezifisch (LGBT*IQ+) ausgeschrieben und adressiert entsprechend vor allem Menschen, die sich in Bezug auf ihre sexuelle Identität und/oder Orientierung anders verordnen als (nur) cis-gender und heterosexuell.

Studierende 15,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 20,00 €

[Cathrin Cronjäger cathrin.cronjaeger@sport.uni-goettingen.de](mailto:Cathrin.Cronjaeger@sport.uni-goettingen.de)

Workshop 01./02.12.2018 jeweils 10:00 - 15:00 Uhr Studio 2 nur für Frauen

Die Kursteilnehmerinnen erlernen einfache und effektive Techniken zum Selbstschutz mit denen sie sich bei einem Übergriff sofort verteidigen können. Eine besondere Sportlichkeit ist für den Kurs nicht erforderlich.

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

[Dagmar Riggers dagmar.riggers@gmx.de](mailto:Dagmar.Riggers@gmx.de)

Sportmassage / Klassische Massage

a) Einmalig, 19.10. 17:00 - 19:30, 20.10. & 21.10.2018 jeweils 9:00 - 16:00 Uhr Seminarraum E 4a+b

b) Einmalig, 09.11. 17:00 - 19:30, 10.10. & 11.11.2018 jeweils 9:00 - 16:00 Uhr Seminarraum E 4a+b

Bitte Decke, lockere Kleidung und ein kleines Handtuch mitbringen.

Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:Infopointzhs@sport.uni-goettingen.de)

Exkursionen

Wir bieten diverse Reisen für eine aktive Urlaubsgestaltung an. Dabei legen wir großen Wert auf Euren Unterricht von Level 1 bis Level 3. Genaue Informationen sind auf der Homepage einsehbar. Eine Vorbesprechung/Infoveranstaltung findet zu allen Exkursionen statt. Termine sind den Beschreibungen auf der Homepage zu entnehmen.

Genaue Leistungsbeschreibungen und Termine zu Vorbesprechungen sind in der Kursbeschreibung auf der Homepage einsehbar.

Weitere Infos können unserer Homepage entnommen werden.
www.hochschulsport.uni-goettingen.de/exkursionen

Langlauf

Termine nach Absprache Exkursion Skilanglauf - Tagesfahrten in den Harz

Je nach Schneelage finden auch wieder Tagesfahrten in den Harz statt. Bei Interesse schickt einfach eine Email an Tobi. Ihr werdet dann über Termine und alles weitere informiert.

Mischa Lumme mlumme@sport.uni-goettingen.de

Termin 1: 08.02. - 10.02.2019 Thüringer Wald

Termin 2: 22.02. - 24.02.2019 Thüringer Wald

Auch in diesem Winter bieten wir wieder Langlaufwochenenden in Oberhof im Thüringer Wald an. Neben Unterricht in der klassischen Technik und / oder einer Einführung in die Skatingtechnik steht eine Skiwanderung und vieles mehr auf dem Programm. Im Kurspreis sind Anreise, Unterkunft mit Halbpension und Skiunterricht enthalten. Ski können gegen eine zusätzliche Gebühr geliehen werden, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Studierende 80,00 € Bedienstete 90,00 € Externe 100,00 €

Mischa Lumme mlumme@sport.uni-goettingen.de

Ski Alpin und Snowboard

Die Anmeldung ist ab dem 28.11.2018 (nach der Informationsveranstaltung) online möglich.

Familienskireisen

28.12.2018 - 06.01.2019 Passo de Tonale

Silvester FAMILIEN-Skireise nach Passo Tonale mit Arriba-Skireisen. Die Anmeldung ist ab sofort und direkt über Arriba möglich. Gesamtskigebiet 100 Pistenkilometer zwischen 1.200 und 3.000 m in einem 4*-Skigebiet. Ski- & Snowboardkurs sind inklusive und eine Erweiterung auf 8 Skitage möglich. Die Unterkunft bietet eine perfekte Lage für den Skiurlaub mit Kindern und das Hotel liegt auf 1.880m Höhe in unmittelbarer Liftnähe.

Studierende 754,00 € Bedienstete 754,00 €

Mischa Lumme mlumme@sport.uni-goettingen.de

Passo de Tonale

23.02. - 04.03.2019

Die märchenhafte Landschaft, jederzeit optimale Skibedingungen, die modernen Liftanlagen, Sonne, Schnee und grenzenloses Vergnügen machen das überregionale Skigebiet Adamello Ski aus. Zu der Jahreszeit des Kurses erwarten uns perfekte Bedingungen!

Studierende 629,00 € Bedienstete 639,00 € Externe 659,00 €

Mischa Lumme mlumme@sport.uni-goettingen.de

Montafon

15.03. - 24.03.2019 Montafon 1

22.03. - 31.03.2019 Montafon 2

Die Silvretta Nova im Herzen des Montafons ist zweifelsohne eines der skifaherischen Zentren Österreichs. Das abwechslungsreiche Skigebiet mit seiner perfekten Skischaukel und einer wintersportlichen Infrastruktur machen das Montafon zu einem der vielseitigsten Wintersportorte der Alpen überhaupt. In einer Höhenlage

zwischen 1.000 und fast 2.400 Metern wurde hier ein weiträumiges, abwechslungsreiches Skigebiet erschlossen.

Studierende 619,00 € Bedienstete 629,00 € Externe 639,00 €

Stefan Meyer smeyer@sport.uni-goettingen.de

Saalbach

09.03. - 17.03.2019

Wir sind froh in diesem Jahr wieder ein neues Ziel anbieten zu können. Es sind nur wenige Schritte bis zur Talstation der 2016 neu gebauten Schönleitenbahn, die Euch auf den ersten Gipfel des Skicircus bringt. Lückenlos seid ihr dann mit dem ganzen Pistenangebot verbunden. Heimwärts geht es über die Jausernabfahrt vom Schattberg hinunter bis quasi vor den Zirmhof oder über die Schönleitenabfahrt - wieder bis zum Haus.

Studierende 615,00 € Bedienstete 615,00 € Externe 655,00 €

Mischa Lumme mlumme@sport.uni-goettingen.de

Harz

Je nach Wetterlage bieten wir unter der Woche Tagesfahrten in den Harz an. Wer sich in die Veranstaltung einträgt, bekommt die entsprechenden Infos zugeschickt.

Mischa Lumme mlumme@sport.uni-goettingen.de

Tourenski

Zederhaus

16.02. - 22.02.2019

24.02. - 02.03.2019

Naturerleben und Skifahren von seiner ursprünglichen Seite: Der Tourenskikurs findet im Lungau im südlichen Salzburger Land im umfangreichen Skitourengebiet von Zederhaus statt. Die Skitouren werden geführt von unserem langjährigen österreichischen Bergführer. Die nur für uns reservierte Unterkunft ist die Schwarzbichlhütte, eine Selbstversorger-Almhütte mit gemütlichem Aufenthaltsraum und gruppentauglicher Küche mit altem Holzherd. Die komplette Tourenskiausrüstung (Ski, Felle, Tourenskischuhe, Sicherheitsausrüstung) wird gestellt. Weitere Informationen bei der Informationsveranstaltung zur Reise am 05.12.2018 um 18:00 Uhr.

Studierende 410,00 € Bedienstete 470,00 € Externe 530,00 €

Axel Bauer abauer@sport.uni-goettingen.de

Obernberg

10.03. - 16.03.2019

Unser dritter Kurs findet im Obernberger Tal in Tirol im umfangreichen Skitourengebiet der Brennerberge statt. Die Skitouren werden geführt von unserem langjährigen österreichischen Bergführer. Unsere Unterkunft liegt mitten im Skitourengebiet von Obernberg mit gruppentauglicher Küche. Wir verpflegen uns selbst in einer großen gemeinsamen Kochgruppe. Die Tourenskikurse richten sich an Skifahrer, die Grundkenntnisse im alpinen Skifahren haben. Spezielle Tourenskierfahrten sind nicht notwendig. Die komplette Tourenskiausrüstung (Ski, Felle, Tourenskischuhe, Sicherheitsausrüstung) wird gestellt. Weitere Informationen bei der Informationsveranstaltung zur Reise am 05.12.2018 um 18:00 Uhr.

Studierende 410,00 € Bedienstete 470,00 € Externe 530,00 €

Axel Bauer abauer@sport.uni-goettingen.de



GroupFitness Kurse

(Nur mit Mitgliedschaft BASIS^{Plus})

Unser GroupFitness Kursangebot bietet über 25 Kurse mit unterschiedlichen Intensitäten und Trainingszielen. Dabei versuchen wir stets neue Fitness-Trends aufzugreifen und für unsere Zielgruppe anzupassen. Achtung: Mitunter kann es zu sehr vollen Kursen kommen.

Bitte beachtet dabei, dass wir auf eine hohe Auslastung angewiesen sind, um diese Angebote in dieser Form erhalten zu können.

Weitere Infos können unserer Homepage entnommen werden www.hochschulsport.uni-goettingen.de/groupfitness

Body Workout

Hier bekommst du ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem nach kurzem Warm Up die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert werden. Es wird sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Kleingeräten gearbeitet.

CardioFit

Du willst ein effektives Herz-Kreislauf-Training, bei dem du ordentlich ins Schwitzen kommst und dich richtig auspowern kannst? Dann bist du hier genau richtig. Nach dem Warm Up geht es in eine intensive Cardiophase, die dich ordentlich fordert. Im Anschluss erfolgen ein Cool Down und eine kurze Entspannungsphase.

Cardio & Workout

Nach einem schweißtreibenden Cardioteil trainierst du effektiv und fordernd in einer intensiven Workoutphase alle wichtigen Muskelgruppen. Stabilisation, Koordination und Kräftigung sind hier die Hauptthemen. Abgerundet wird die Stunde mit einer Entspannungsphase, die Körper und Geist wieder zur Ruhe bringen.

Cardio Workout HIIT

High Intensity Intervall Training 2 in 1 - dahinter verbergen sich abwechslungsreiche Cardio- und Kräftigungsübungen, die in knackigen Zeitintervallen mit deiner maximalen Energie durchgeführt werden. So wird dein ganzer Körper mit und ohne Kleingeräte trainiert und dein Kreislauf ordentlich in Schwung gebracht.

Core Workout

Du möchtest gezielt deine Rumpfmuskulatur für eine aufrechte Körperhaltung und eine sehenswerte Mitte trainieren? Hier wird sich speziell der tiefliegenden Halte- und Stützmuskulatur gewidmet, wobei der Schwerpunkt auf Kräftigungsübungen für Rücken und Bauch liegt. Du baust eine funktionale, natürliche Muskulatur auf! Auf ein kurzes Warm Up folgen statische und dynamische Übungen im Stand und auf der Matte, die sowohl Kraft als auch Beweglichkeit fordern und fördern. Abgerundet wird die Stunde durch ein entspanntes Cool Down auf der Matte und einem Stretching.

deepWORK®

Wer sich auspowern und den Alltag hinter sich lassen will, ist bei deepWORK® genau richtig: Die deepWORK® Bewegungsabläufe verbinden Anspannung und Entspannung in Kombination mit Atemübungen. Geistige und körperliche Gegensätze werden in einem funktionellen Workout vereint, zugleich wird die Beweglichkeit erhöht und Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer werden verbessert.

Power Fit

Nach einer intensiven Cardiophase und kurzem Cool Down folgt ein Training deiner Kraftausdauer. Hier arbeitest du nur mit deinem eigenen Körpergewicht ohne Kleingeräte und Matte. Übungen zur Koordinations- und Stabilitätsschulung, sowie Schulung deiner Kraftausdauer erfolgen nur im Stand. Abgerundet wird die Stunde mit einer Entspannungsphase.

Tae BO®

Tae Bo ist ein intensives Ganzkörpertraining, welches dich mental und körperlich herausfordern wird. Das Programm verbindet Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Grundsritten aus dem Aerobic und wird zu schneller Musik (ca. 160 BPM) ausgeführt. Auspowern garantiert! Tae Bo Intro-Stunden (Techniktraining) werden in diesem Kurs mit Tae Bo-Stunden (60 min. durchgängiges Workout) kombiniert. Tae Bo ist für alle, die etwas für sich und ihren Körper tun möchten. Hier im Hochschulsport könnt ihr das Original IFAA Billy Blanks Tae Bo erleben!

WeekendFit

Die WeekendFit Kurse werden von unserem Team im Rotationsverfahren angeboten. Daher kommt es zu wechselnden Kursinhalten! An Sonntagen freuen wir uns besonders auf die zahlreichen Eltern, die im Rahmen des FamilienFit am Sonntag teilnehmen.

Offene Angebote (ohne Anmeldung, Start ab dem 15.10.2018 – zu Beginn 2 Wochen schnuppern)

Aikido

Di. 20:30 - 22:15	Kampfsporthalle	Level 1-3
Do. 20:30 - 22:00	Kampfsporthalle	Level 1-3
Freie Übungszeit		
Sa. 10:00 - 12:00	Kampfsporthalle	Level 1-3

Martin Janz martin@aikido-goettingen.de

Badminton

Angeleitete Kurse		
Mo. 16:30 - 18:00	Spielhalle 2	Level 1
Mo. 18:00 - 19:00	Spielhalle 1+2	Level 3
Do. 17:00 - 18:00	Spielhalle 1	Level 1-2
Do. 18:00 - 19:00	Spielhalle 1	Level 2-3
Bitte beim 1. Termin nach den Schnupperwochen fest anmelden.		
Freie Übungszeiten		
Di. 18:00 - 20:00	Spielhalle 2+3	Level 1-3
Fr. 18:00 - 19:00	Spielhalle 2	Level 1-3
Sa. 10:00 - 13:45	Spielhalle 1+2+3	Level 1-3
Die Felder müssen selbstständig auf- und abgebaut werden. Schläger und Bälle müssen mitgebracht werden.		

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Basketball

Angeleitete Kurse		
Mi. 16:00 - 17:30	Spielhalle 3	Level 1
Mi. 17:30 - 19:00	Spielhalle 2+3	Level 2
Mi. 19:00 - 20:30	Spielhalle 2+3	Level 3
Do. 17:30 - 19:00	Spielhalle 2	Frauen Level 1-2
Freie Übungszeiten		
Mi. 16:00 - 17:30	Spielhalle 2	Level 2-3
Mi. 17:30 - 19:00	Spielhalle 1	Level 1
Mi. 19:00 - 20:30	Spielhalle 1	Level 2-3
Fr. 16:00 - 17:00	Spielhalle 1	Level 1-3
Sa. 10:30 - 12:00	Turnhalle	Level 1-3

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Bauchtanz

Freie Übungszeit		
Fr. 19:30 - 21:00	Studio 1	Level 1-3

Sophia Stolzenbach sophia.sto@gmx.de

Bikepolo

Angeleiteter Kurs		
Fr. 14:00 - 16:00	Basketballplatz	Level 1-3

Ole Umlauf ole.umlauft@stud.uni-goettingen.de

Boxen

Konditions- und Techniktraining		
Mi. 20:00 - 22:00	Multihalle	Level 1-3

Fr. 20:00 - 22:00	Multihalle	Level 1-3
Fr. 21:00 - 22:00	Kampfsporthalle	K Level 1
Freie Übungszeit		
Sa. 14:00 - 16:00	Multihalle	Level 1-3

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Bridge

Angeleiteter Kurs		
Mi. 19:00 - 22:00	Seminarraum E 0	Level 1

Volker Walther bridge@vwalther.de

Bujinkan Ninjutsu

Angeleiteter Kurs		
Mi. 20:30 - 22:00	Kampfsporthalle	Level 1-3
Freie Übungszeit		
So. 14:00 - 16:00	Kampfsporthalle	Level 1-3

Robin Diedrichs robin@arashi-dojo.de

Capoeira

Freie Übungszeit		
So. 14:00 - 15:30	Studio 1	Level 1-3

Till Felix Dörnte Teiffy@gmx.de

Cricket

Freie Übungszeit		
So. 13:00 - 17:00	Hartplatz	Level 1-3
So. 17:00 - 20:00	Spielhalle 1+2+3	Level 1-3

Thomas Sicking thomas.sicking@yahoo.de

Dart

Angeleiteter Kurs		
Fr. 17:30 - 19:00	Stadion in der Speckstraße	Level 1-3

Marian Schreiber marianschreiber@web.de

Disc Golf

Angeleiteter Kurs		
Do. 17:30 - 19:00	Disc-Golf Anlage	Level 1-3
Im Wintersemester probieren wir Dark Disc Golf - wir spielen in der Dämmerung mit beleuchteten Scheiben auf beleuchtete Körbe! Treffpunkt direkt vorm FIZ!		

Marcel Hagen marcelhagen2011@gmail.com

Fechten

Angeleitete Kurse		
Di. 18:00 - 20:00	Multihalle	Level 1
Di. 20:00 - 22:00	Multihalle	Level 2-3
Do. 20:00 - 22:00	Multihalle	Level 2-3
Freie Übungszeit		
So. 11:00 - 14:00	Multihalle	Level 2-3

Baltasar Ruchardt baltasar.ruechardt@stud.uni-goettingen.de



„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Arthur Schopenhauer, Autor, Philosoph und Hochschullehrer, 1788-1860

Wir vom Healthy Campus haben es uns zur Aufgabe gemacht, die Gesundheit der Studierenden der Georg-August-Universität Göttingen zu fördern. Dazu unterstützen wir dich beim Aufbau eines gesunden und aktiven Lebensstils. Wir helfen dir dabei, wesentliche Gesundheitskompetenzen selbst zu entwickeln. Wir beraten dich in gesundheitlichen Fragen und helfen dir dabei, die Studienzzeit gesundheitsorientiert zu gestalten.

Seit dem Sommersemester 2017 kannst du zahlreiche Angebote aus unterschiedlichen Handlungsfeldern des *Healthy Campus* meist kostenfrei nutzen. Im Bereich Activities findest du unser Angebot an Kursen und Workshops. Ob Kochkurse, Bewegungsangebote, wie Laufen und Yoga, Workshops zum Thema Stressbewältigung und Achtsamkeit, gesunder Schlaf oder glückliche Füße. Alle Angebote wurden gerne besucht, und es gab oft lange Wartelisten. Die Angebote sind für alle Studierenden der Universität zugänglich.

Der Bereich Academy bietet in Zusammenarbeit mit der ZESS die Möglichkeit, ein Gesundheitszertifikat zu erwerben. Studierende aller Fakultäten können hier ECTS Punkte für

interessante Themen wie Ernährung, Sport, und Rückengesundheit in Theorie und Praxis sammeln.

Die Projekte *Campus Quelle* und *Campus Beet* bieten den Studierenden in der SUB, im ZHG, im LSG und im Hochschulsport kostenfreies Wasser an vier Wasserspendern. Im Campus Beet finden Studierende Gewürze und leckeres Gemüse, an denen sie sich bedienen dürfen.

Auch Dozierenden bieten wir gerne unsere Unterstützung an. In Ihrer Lehrveranstaltung können Sie bspw. eine Brain Break durchführen lassen. Übungsleitende des Healthy Campus kommen in Ihre Vorlesung und bringen Sie und Ihre Studierenden kurz „auf andere Gedanken“. Nach dieser etwa 4-minütigen Pause kann es frisch und konzentriert im Stoff weitergehen.



healthy campus
Universität Göttingen

Weitere Informationen und Anmeldung unter
www.healthycampus-goettingen.de

ACTIVITY

WORKSHOPANGEBOT

→ healthy BACK Workshop

In diesem Workshop erfährst du, was zu Rückenbeschwerden führt, welche Einflussfaktoren eine zentrale Rolle spielen und was du selbst für deine eigene Rückengesundheit tun kannst.

Termine:

- 28.11.2018 // 11:00 – 13:00 Uhr
- 21.01.2019 // 11:00 – 13:00 Uhr

healthy BODY Angebote

→ "Faszienfitness"

Was sind Faszien und wofür brauchen wir sie? Diese Fragen sollen in diesem Workshop geklärt und die Wirkung von Faszientraining erspürt werden. Ein Ziel des Workshops ist es, Faszientraining in euren Alltag und auch beim sportlichen Training gewinnbringend einzusetzen.

Termine:

- 07.11.2018 // 10:00 – 13:00 Uhr
- 03.12.2018 // 10:00 – 13:00 Uhr

→ Happy feet!

Alles rund um die Fußgesundheit. Unsere Physiotherapeutinnen und Sportwissenschaftlerinnen vermitteln dir Wissenswertes über die Anatomie der Füße und klären über die häufigsten Fußprobleme und deren Ursachen. Es gibt viele praktische Übungen, die du auch zu Hause weiterführen kannst.

Termin:

- 02.11.2018 // 15:00 – 18:00 Uhr

→ Schlafworkshop

Prof. Dr. Andrea Rodenbeck beantwortet Fragen zu Ein- und Durchschlafstörungen und berichtet Wissenswertes zu einem erholsamen Schlaf und power nap. Wie viel Schlaf ist nötig und was ist Schlafhygiene?

Termin:

- 14.01.2019 // 14:00 – 16:30 Uhr

healthy MIND Angebote

→ Stressbewältigung, Achtsamkeit & Work-Life-Balance

Achtsamkeit ist eine bewährte Methode, um unseren Geist und unser Bewusstsein zu schulen. In dem Workshop kannst du selbst einige praktische Methoden, wie Atemmeditation, Body Scan und Yoga am Schreibtisch ausprobieren und dir die Übungen mit in deinen

Alltag nehmen. Zudem werden dir neue Impulse zu den Themen Stressbewältigung und Work-Life Balance gegeben.

Termine:

- 16.11.2018 // 10:00 – 13:00 Uhr
- 11.01.2019 // 10:00 – 13:00 Uhr

→ Intuitives Essen und Körperwahrnehmung

Intuitiv essen bedeutet, sein Essverhalten nach inneren Hunger- und Sättigungssignalen auszurichten. Der Körper hat ein Gespür für das richtige Maß – allerdings können z.B. erlernte Essensregeln es schwer machen, auf die inneren Signale zu hören. In diesem Workshop wollen wir uns mit dem Konzept des intuitiven Essens näher befassen und dabei auch verschiedene Gründe, wegen denen man isst, kennen lernen.

Termin:

- 07.12. 10:00 – 13:00 Uhr

→ #Love Yourself?

Zwischen Erwartungsdruck, Zufriedenheit und Selbstzweifeln // Studieren in Zeiten von Instagram, Facebook & Co.

Was bedeutet Studieren zu Zeiten von Smartphones überhaupt für meine eigene Entwicklung? Der Workshop dient dem Erfahrungsaustausch und der theoretisch fundierten Auseinandersetzung der Zusammenhänge zwischen Social Media, der Entwicklung eines gesunden Selbstbildes und des inneren Gleichgewichts.

#Me, #Selfcompassion, #Happy

Termin:

- 25.10.2018 // 10:00 – 13:30 Uhr

Kochkurse im Wintersemester (Kosten: 10,00 Euro pro Person)

→ Kochkurse

Ob mediterrane Küche, „Was esse ich übermorgen?“ oder Fingerfood, du wirst auf jeden Fall viele neue Ideen und Anregungen für deine Küche mitnehmen. Birgit hat tolle Tipps und beantwortet dir alle Fragen rund um Küche, Kochen & Ernährung!

Termine:

- 23.10.2018 // 17:00 – 20:00 Uhr
- 30.10.2018 // 17:00 – 20:00 Uhr
- 06.11.2018 // 17:00 – 20:00 Uhr
- 20.11.2018 // 17:00 – 20:00 Uhr
- 04.12.2018 // 17:00 – 20:00 Uhr
- 11.12.2018 // 17:00 – 20:00 Uhr
- 18.12.2018 // 17:00 – 20:00 Uhr
- 17.01.2019 // 17:00 – 20:00 Uhr

→ Gesundes Frühstück

In Kooperation mit der BBS 3 am Ritterplan bieten wir dir wieder die Möglichkeit, dein Frühstück gesund und lecker zu gestalten. Neben vielen Tipps und facts lernst du z.B. Brotbacken, Marmelade kochen und vieles mehr.

Termine:

27.11.2018 // 13:00- 16.30 Uhr
11.12.2018 // 13:00- 16.30 Uhr

→ Im LOKALneun

Global denken, lokal kochen!

Das Lokal neun bietet dir einen exklusiven Einblick in die Küche. Ob regionales Fastfood oder selbst gemischte Eistees, ob vegetarisch oder mit regionalem Fleisch, bereite dein eigenes Menü zu.

Termine findest du bald auf unserer Homepage

healthy Hour

Offene Sprechstunden zu verschiedenen Themen rund um deine Gesundheit. Die Möglichkeit, Tipps und Beratung ganz persönlich von unseren Expert_innen zu bekommen.

Termin kostenfrei buchen auf

<http://www.healthycampus-goettingen.de/activities/healthy-hour>

Beratung (kostenfrei)

→ healthy BACK Rückenberatung

Montags

16:00 – 17:30 Uhr

→ healthy BODY Körperanalyse

Dienstags

14:30 – 16:00 Uhr

→ healthy MOVE

funktionelle Bewegungsberatung

Mittwochs

15:00 – 16:30 Uhr

→ healthy MIND

Wegweiser psychische Gesundheit

Freitags

10:00 – 11:30 Uhr

→ healthy HEART

kardiologische Sprechstunde mit

Dr. Hulpke- Wette

14.11.2018 // 15:00 - 16:30 Uhr



Fahrradwerkstatt

Ab dem Wintersemester öffnet unsere Fahrradwerkstatt in der Ebene 0 des Hochschulsports. Unter fachkundiger Anleitung bekommst du Werkzeug und Hilfe zur Verfügung gestellt deinen Drahtesel wieder fit zu machen!

Termine:

immer mittwochs // 15:00 – 17:00 Uhr

Dein Healthy Campus Kursangebot

Laufkurs

Treffpunkt ab Campus / vor der SUB
Ab Mittwoch 15.10.2018
16:30 – 17:30

Laufkurs

Treffpunkt ab Hochschulsport
Ab Donnerstag 16.10.2018
17:30 – 18:30

Campus Yoga

Ab Montag 15.10.2018
12:30 – 13.30

Stressbewältigung durch versch. Entspannungsmethoden

Ab Dienstag 16.10.2018
16:30 – 17:30

Vinyasa Yoga alle Level

Ab Donnerstag 25.10.
immer 8:30 – 9:30

Chillyoga

Ab Mittwoch 17.10. 2018
12:30 – 13.30 Clubraum 5, ZHG



ACADEMY

Zertifikatsprogramm

Das Zertifikatsprogramm in Kooperation mit der Zentralen Einrichtung für Sprachen- und Schlüsselkompetenzen (ZESS).

Auch im Wintersemester 2018/19 gibt es wieder Credits für jede Menge spannende Kurse im Bereich Gesundheitskompetenz.

Nähere Informationen zu den Inhalten findest du unter www.healthy-campus-goettingen.de/zertifikat

Die Lehrveranstaltungen im Wintersemester 2018/19 im Überblick

Gesundheitskompetenz

Gesund leben, studieren und arbeiten –
eine interdisziplinäre Einführung

Arne Göring
SK.HSp.GK-01
Montag, 18:15-19:45 Uhr
UMG HS 01/02

Gesundheitskompetenz

Gesundheitsförderung in Studium und Beruf –
Abschlussmodul

Esther Wesely-Arents
SK.HSp.GK-02
Blockseminar: 05.12.2018 & 28.-31.01.2019
Hochschulsport, Gutenbergstraße 60

Die Wahrheit über Nahrungsmittel und ihre Zusatzstoffe

N. N.
SK.HSp.ER-01
Blockseminar: 19.-20.10. & 03.11.2019
Hochschulsport, Gutenbergstraße 60

Einführung in die Ernährungspsychologie

Carolin Hauck
SK.HSp.ER-02
Blockseminar: Termine auf der Webseite
Institut für Ernährungspsychologie, Humboldtallee 32

Vegan, Vegetarisch, Paleo

Ernährungsstile unter der Lupe

Carolin Hauck
SK.HSp.ER-03
Blockseminar: Termine auf der Webseite
Institut für Ernährungspsychologie, Humboldtallee 32

Rückengerecht leben

Anregungen für Studium, Beruf und Freizeit

Simone Rolff, Stephanie Giro
SK.HSp.BE-01
Blockseminar: 19.10. & 3.-4.11.2018
Hochschulsport, Gutenbergstraße 60

Bewegen und Trainieren

Theorie und Praxis des Gesundheitssports

Anna Geisenhainer
SK.HSp.BE-02
Dienstag, 8:30-10:00 Uhr
Hochschulsport, Gutenbergstraße 60

Wie überwinde ich den inneren Schweinhund?

Die Intentions-Verhaltens-Lücke in Theorie und Praxis

Cathrin Cronjäger
SK.HSp.BE-03
Dienstag, 8:15-9:45 Uhr
Hochschulsport, Gutenbergstraße 60

Mentalstrategien zur Stressbewältigung

Heike Mehmke
SK.HSp.ST-02
Donnerstag, 18:15-20:30 Uhr
Hochschulsport, Gutenbergstraße 60

Entspannungsverfahren & Achtsamkeit

Theorie & Praxis

Judith Migura
SK.HSp.ST-03
Donnerstag, 16:30-18:00 Uhr
Hochschulsport, Gutenbergstraße 60

Anmeldung zu den Lehrveranstaltungen online unter
www.healthy-campus-goettingen.de



Offene Angebote (ohne Anmeldung, Start ab dem 15.10.2018 – zu Beginn 2 Wochen schnuppern)

Fitness-/Krafttraining im FIZ

Das FIZ bietet professionelles Gerätetraining auf über 1000qm Trainingsfläche zu günstigen Konditionen. Alle Informationen finden Sie unter: <http://www.hochschulsport.uni-goettingen.de/fiz>

Alexander Reuter areuter@sport.uni-goettingen.de

Flag-Football

Angeleiteter Kurs

Mo. 18:00 - 19:30 Soccer (2) GEB-Platz Level 1-3

Kevin Witt kevin.witt.1@web.de

Floorball (Unihockey)

Angeleitete Kurse

Mo. 16:00 - 18:00 Spielhalle 1 Level 1

Fr. 19:00 - 20:30 Spielhalle 1+2 Level 1

So. 10:30 - 12:30 Spielhalle 2+3 Level 2-3

Garrett Good good.garrett@gmail.com

Folkloretanz

Mi. 20:00 - 21:30 ASC Ballettzentrum

Johanna Ella folklore@asc46.de

Fußball

Do. 16:00 - 17:30 Turnhalle Frauen Level 3

Amelie Bruns ameliebruns@t-online.de

Gesellschaftstanz

Übungsabend

So. 18:00 - 20:00 Gymnastikhalle Level 1-3

Der Übungsabend beginnt am 04.11.2018.

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Handball

Angeleitete Kurse

Mo. 19:00 - 20:30 Spielhalle 1+2+3 Level 1-2

Mo. 20:30 - 22:00 Spielhalle 1+2+3 Level 3

Constantin Ewers constantin.ewers@googlemail.com

Headis

Angeleiteter Kurs

Mo. 21:00 - 22:30 Kampfsporthalle Level 1-3

Freie Übungszeit

Sa. 16:00 - 18:00 Multihalle Level 1-3

Ingo Dansberg ingo.dansberg@gmx.de

Hockey

Angeleitete Kurse

Do. 19:00 - 20:30 Spielhalle 1+2+3 Level 1

Do. 20:30 - 22:00 Spielhalle 1+2+3 Level 2-3

Niklas Kürger niki-krueger@web.de

Hoop Dance

Angeleitete Kurse

Do. 16:00 - 16:45 Studio 2 Level 1

Do. 16:45 - 17:30 Studio 2 Level 2

Freie Übungszeit

Sa. 16:00 - 18:00 Studio 1 Level 1-3

Philine Zieschang philine@live.de

Inline-Skaterhockey

Angeleiteter Kurs

Di. 16:00 - 18:00 Spielhalle 3 Level 1-3

Carsten Müller carstenmueller1982@web.de

Irish Dance

Freie Übungszeit

So. 12:00 - 14:00 Studio 1 Level 1-3

Alessandro Cristin thiaraschool@gmx.de

Jiu-Jitsu

Angeleiteter Kurs

Fr. 19:30 - 21:30 Kursraum B Level 1-3

Freie Übungszeit

So. 16:00 - 18:00 Kampfsporthalle Level 1-3

Felix Domrös felixd@kabelmail.de

Jonglieren und Akrobatik

Angeleitete Kurse

Di. 16:00 - 18:00 Kampfsporthalle Level 1-3

Sa. 14:00 - 16:00 Turnhalle Level 1-3

Detlef Müller lef-65@arcor.de

Freie Übungszeit

Fr. 19:30 - 22:00 Turnhalle Level 1-3

Fr. 20:00 - 22:00 Spielhalle 3 Level 1-3

Jugger

Angeleiteter Kurs

Do. 21:00 - 22:30 Turnhalle Level 1-3

Freie Übungszeit

So. 15:00 - 17:00 Multihalle Level 1-3

Matteo Perek matteo.perek@stud.uni-goettingen.de

Kanupolo

Freie Übungszeiten

Fr. 21:00 - 23:00 Schwimmhalle Level 1-3

So. 15:30 - 17:00 Schwimmhalle Level 4

Neben der Hochschulsportmitgliedschaft ist der Eintritt in die Schwimmhalle zu bezahlen.

Studierende 1,70 € Bedienstete 2,50 € Externe 3,00 €

Dr. Axel Bauer abauer@sport.uni-goettingen.de



Offene Angebote (ohne Anmeldung, Start ab dem 15.10.2018 – zu Beginn 2 Wochen schnuppern)

Karate

Angeleitete Kurse

Mo. 8:00 - 9:00	Kursraum B	Kata Level 2-3
Mi. 18:00 - 19:30	Kampfsporthalle	Level 2-3
Do. 19:30 - 20:30	Kampfsporthalle	Level 1

Freie Übungszeit

So. 12:00 - 14:00	Kampfsporthalle	Level 1-3
-------------------	-----------------	-----------

Christian Niklas christian.niklas@stud.uni-goettingen.de

Kendo

Angeleitete Kurse

Mo. 17:30 - 19:30	Kampfsporthalle	Level 1
Mi. 16:00 - 18:00	Kampfsporthalle	Level 1-3 (Rüstungstr.)

Freie Übungszeit

So. 10:00 - 12:00	Kursraum B	Level 1-3
-------------------	------------	-----------

Stephan Töllner stephroe@web.de

Kenjutsu

Angeleiteter Kurs

Sa. 12:00 - 14:00	Kampfsporthalle	Level 1-3
-------------------	-----------------	-----------

Freie Übungszeiten

Do. 16:00 - 17:30	Gymnastikhalle	Level 1-3
Fr. 20:00 - 22:00	Gymnastikhalle	Level 1-3

Alfred Benedikt Brendel bene.brendel@web.de

Kickboxen / Muay Thai

Angeleiteter Kurs

Do. 18:00 - 20:00	Multihalle	Level 1-3
-------------------	------------	-----------

Freie Übungszeit

So. 10:00 - 12:00	Kampfsporthalle	Level 1-3
-------------------	-----------------	-----------

Johannes Schmitz tunerschmitz@web.de

Kung Fu

Angeleiteter Kurs

Fr. 16:00 - 18:00	Multihalle	Level 1-3
-------------------	------------	-----------

Freie Übungszeit

So. 17:00 - 19:00	Multihalle	Level 1-3
-------------------	------------	-----------

Yannick Morawa y.morawa@gmx.de

Lacrosse

Angeleitete Kurse

Mi. 17:30 - 19:00	Soccer (1) VGH Arena	Frauen Level 1-3
So. 13:30 - 15:15	Spielhalle 2+3	Männer Level 1

Freie Übungszeit

So. 12:30 - 13:30	Spielhalle 2+3	Level 1-3 Frauen
-------------------	----------------	------------------

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Lateinformation

Betreute freie Übungszeit

Do. 21:00 - 22:30	Studio 2	Level 2-3
-------------------	----------	-----------

Freie Übungszeit

So. 18:00 - 20:00	Studio 1	Level 1-3
-------------------	----------	-----------

Julia Schwarzenberg julia-schwarzenberg@web.de

Lauftreff für alle

Freie Übungszeit

Mo. 17:30 - 18:30	Level 1: Laufen im 6:30-7er Schnitt
-------------------	-------------------------------------

Mi. 18:00 - 19:00	Level 2: Laufen im 5:30-6er Schnitt
-------------------	-------------------------------------

Do. 18:00 - 19:00	Level 3: Laufen im 5er Schnitt
-------------------	--------------------------------

Lauftreff Level 1-3: Treffpunkt Haupteingang Jahnstadion für einen lockeren Lauf in einer sich flexibel formenden Gruppe. Das Grundtempo sollte sich zwischen 4:50 und 5:20 Minuten auf den Kilometer einpendeln.

Cathrin Cronjäger cathrin.cronjaeger@sport.uni-goettingen.de

Leichtathletik

Weitere Informationen zu Kursen und freien Übungszeiten findet ihr zu gegebener Zeit auf unserer Homepage.

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

MTV - Music Video Dance

Freie Übungszeit

So. 17:30 - 19:00	Kursraum B	Level 1-3
-------------------	------------	-----------

Vanessa Hartmann vanessa.hartmann@stud.uni-goettingen.de

Orientierungslauf

Angeleiteter Kurs

Mi. 18:00 - 20:00	Rund um das Sportzentrum	Level 1-3
-------------------	--------------------------	-----------

Bei Interesse bitte Kontaktaufnahme per E-Mail. Uhrzeit variiert je nach Helligkeit. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist eine gültige Hochschulsportmitgliedschaft

ol.uni-goettingen@gmx.de

Parkour

Angeleitete Kurse

Mo. 16:30 - 18:30	Uni Sportzentrum	Level 1-3
-------------------	------------------	-----------

Di. 20:00 - 22:00	Turnhalle	Level 1
-------------------	-----------	---------

Sa. 16:00 - 18:00	Turnhalle	Level 2-3
-------------------	-----------	-----------

Zu einer Anmeldung nach den Schnupperwochen wird geraten.

Lucas Mittelmeier lucas.mittelmeier@gmail.com

Partnerakrobatik

Freie Übungszeit

Fr. 19:30 - 22:00	Turnhalle	Level 1-3
-------------------	-----------	-----------

Stefan Behrenz stefan.behrenz@wt.net

Offene Angebote (ohne Anmeldung, Start ab dem 15.10.2018 – zu Beginn 2 Wochen schnuppern)

Rhönradturnen

Angeleiteter Kurs

Fr. 18:00 - 20:00 Spielhalle 3 Level 1-3

Freie Übungszeit

Sa. 14:00 - 16:00 Spielhalle 3 Level 2-3

Fenna Müller fennamueller@t-online.de

Ringen

Angeleiteter Kurs

Mo. 16:00 - 18:00 Multihalle Level 1-3

Freie Übungszeit

Fr. 18:00 - 20:00 Kampfsportthalle Level 1-3

Dogukan Karakus dogukan@zedat.fu-berlin.de

Rock ,n' Roll

Freie Übungszeit

So. 15:00 - 17:00 Kursraum B Level 1-3

Jessica Klebe jess_rocknroll@gmx.de

Rollstuhl-Basketball

Die Trainingszeiten und Ansprechpersonen sind auf der Homepage des ASC zu entnehmen.

Rugby

Angeleiteter Kurs

Do. 18:30 - 20:00 Soccer (2) GEB-Platz Level 1-3

Rebekka Schütte rebekka.schuette@stud.uni-goettingen.de

Schach

Angeleiteter Kurs

Do. 18:00 - 19:30 Bürgerhaus Grone Level 1-3

Freie Übungszeit

Do. 19:30 - 22:00 Bürgerhaus Grone Level 1-3

Martin Werner martinwerner88@gmail.com

Schwimmen

Sportschwimmen

Mo. 21:00 - 22:00 Schwimmhalle Level 1-3

Di. 20:00 - 21:00 Schwimmhalle Level 4

Mi. 20:00 - 20:45 Schwimmhalle Level 1-3

Do. 20:00 - 21:00 Schwimmhalle Level 4

So. 20:15 - 21:15 Schwimmhalle Level 4

Voraussetzungen für die Level 4 Kurse bitte der Homepage entnehmen.

Studierende 1,70 € Bedienstete 2,50 € Externe 3,00 €

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Taekwondo

Angeleitete Kurse

Di. 18:00 - 19:30 Kampfsportthalle Level 1-3 Ausdauer

Do. 16:00 - 18:00 Kampfsportthalle Level 1-3 Technik

Freie Übungszeit

Sa. 14:00 - 16:00 Kampfsportthalle Level 1-3

sangjun.park@stud.uni-goettingen.de

Tischtennis

Angeleiteter Kurs - Inklusionssport

Do. 16:00 - 18:00 Multihalle Level 1-3

Komm einfach zum Kurs und/oder schreib eine E-Mail, wenn du Fragen hast oder Hilfe benötigst. Wir sind eine Gruppe junger Leute, die Spaß an Tischtennis und gemeinsamer Bewegung hat.

Freie Übungszeiten

Mi. 16:00 - 18:00 Multihalle Level 1-3

Fr. 18:00 - 20:00 Multihalle Level 1-3

Sa. 10:00 - 14:00 Multihalle Level 1-3

Die Zeiten werden nicht betreut. Die Tische müssen selbstständig auf- und abgebaut werden. Das Material kann dazu am Service-Point gegen Pfand (z. B. einen Personalausweis) ausgeliehen werden. Bitte sorgfältig damit umgehen.

Felix Domrös felixd@kabelmail.de

Trampolin

Angeleitete Kurse

Di. 18:00 - 20:00 Spielhalle 1 Level 1-3

Fr. 17:00 - 19:00 Spielhalle 1 Level 1-3

So. 10:30 - 12:30 Spielhalle 1 Level 3

Anmeldung bei dem Übungsleitenden direkt in der 1. Stunden. Die Personenzahl ist auf 20 begrenzt.

Sören Noack soerenmike.noack@stud.uni-goettingen.de

Turnen

Angeleitete Kurse

Mo. 20:00 - 22:00 Turnhalle Level 1-3

Mi. 20:00 - 22:00 Turnhalle Level 1-3

Für die Teilnahme am Training wird zu einer Anmeldung nach den Schnupperwochen geraten. Die Personenzahl ist auf 30 beschränkt.

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Ultimate Frisbee

Angeleiteter Kurs

Di. 16:00 - 18:00 Spielhalle 1+2 Level 1-2

Freie Übungszeit

So. 15:00 - 17:00 Spielhalle 1+2+3 Level 2-3

Wieland Lühder wluether@yahoo.de

Offene Angebote (ohne Anmeldung, Start ab dem 15.10.2018 – zu Beginn 2 Wochen schnuppern)

Unterwasserrugby

Angeleitete Kurse

Mo. 20:00 - 21:00 Schwimmhalle Level 1-3
Fr. 20:00 - 21:00 Schwimmhalle Level 1-3

Neben der Hochschulsportmitgliedschaft ist der Eintritt in die Schwimmhalle zu bezahlen.

Studierende 1,70 € Bedienstete 2,50 € Externe 3,00 €

Hecke Degering hecke@unterwasserrugby.eu

Vertikaltuch

Angeleitete Kurse

Di. 18:00 - 20:00 Spielhalle 1 Level 4

Veranstaltungsbeginn nach den Schnupperwochen am 30.10.2018.

Fr. 18:00 - 20:00 Turnhalle Level 1
So. 18:00 - 20:00 Turnhalle Level 2-3

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Volleyball

Angeleitete Kurse

Mo. 17:30 - 19:00 Spielhalle 3 Level 2
Di. 20:00 - 22:00 Spielhalle 3 Level 4
Do. 16:00 - 17:30 Spielhalle 2+3 Level 1

Do. 17:30 - 19:00 Spielhalle 3 Level 2-3
Fr. 16:00 - 18:00 Spielhalle 3 Level 1

Anmeldung bei dem Übungsleitenden direkt in der 1. Stunden nach den Schnupperwochen.

Freie Übungszeiten

Di. 20:00 - 22:30 Spielhalle 2 Level 1
Di. 20:00 - 22:30 Spielhalle 1 Level 3
Fr. 16:00 - 18:00 Spielhalle 2 Level 2

Bitte nutzt die freien Übungszeiten in den Schnupperwochen zum Vorspielen bei den Übungsleitenden. Diese teilen euch in die entsprechenden Level ein. So steht einem tollen Spiel nach den Schnupperwochen nichts mehr im Wege. Bitte Voraussetzungen auf der Homepage beachten! Bei nicht Erfüllen der Voraussetzungen kann in Einzelfällen die Kursleitung einen Kurswechsel aussprechen. Nach den Schnupperwochen ist eine Teilnahme nur nach Absprache mit den Übungsleitenden möglich.

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Wasserball

Di. 21:00 - 22:00 Schwimmhalle Level 1-3
Do. 21:00 - 22:00 Schwimmhalle Level 1-3

Neben der Hochschulsportmitgliedschaft ist der Eintritt in die Schwimmhalle zu bezahlen.

Studierende 1,70 € Bedienstete 2,50 € Externe 3,00 €

Marcus Klein m.klein83@gmx.de



Die Eltern kommen? – Kein Problem!

Wir zeigen Euch, wie Ihr ohne viel Aufwand gemeinsam ein entspanntes Wochenende in Göttingen verbringen könnt.

Ruft an oder kommt einfach mal vorbei.
Wir beraten Euch gerne und völlig kostenlos.

Wir haben für Euch:

- » günstige Wochenendpauschalen, Hotelzimmer und Ferienwohnungen
- » ein abwechslungsreiches Stadtführungsangebot
- » viele Tipps zu Sehenswürdigkeiten und aktuellen Veranstaltungen
- » Empfehlungen für Restaurants und Kneipen
- » Infomaterial über Göttingen
- » einen umfangreichen Ticketservice



Göttingen

Stadt, die Wissen schafft

Tourist-Information
Altes Rathaus, Markt 9
37073 Göttingen
Telefon 0551/49980-0
tourismus@goettingen.de
www.goettingen-tourismus.de
f Mein Göttingen
Mo - Fr 9.30 - 18, Sa 10 - 18
So (Apr - Okt) 10 - 14 Uhr





Buchungspflichtige Kurse

(Beginn der Kurse ab dem 22.10.2018, Schnuppern in der ersten Woche)

Aquafit

Mo. 20:00 - 20:45	Schwimmhalle	Level 1-3
Mi. 17:15 - 18:00	Schwimmhalle	Level 1-3 powered by Healthy Campus

ACHTUNG: Die Schwimmfähigkeit (Niveau: Schwimmabzeichen Bronze) wird aufgrund des Tiefwasserbeckens vorausgesetzt!

Beginn der Veranstaltungen ab 22.10.2018 12 Termine

Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Bauchtanz

Do. 19:00 - 20:30	Studio 1	Level 1-2
Do. 20:30 - 22:00	Studio 1	Level 3

Beginn der Veranstaltungen am 25.10.2018 12 Termine

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

Sophia Stolzenbach sophia.sto@gmx.de

Bogensport

Mo. 16:00 - 18:00	Turnhalle	Level 1
Fr. 15:00 - 17:00	Turnhalle	Level 1

Voraussetzung für die mögliche Teilnahme am Level 1 Training ist die Teilnahme an einem Schnuppertermin im Wintersemester 2018/19. Die Schnuppertermininhalte sind kursrelevant. Der Besuch daher zwingend notwendig. Schnuppertermine (ohne Voranmeldung) finden am 19.10.2018 und am 22.10.2018 von 16:00 -17:00 Uhr in der Turnhalle statt. Änderungen vorbehalten, bitte aktuelle Hinweise der Homepage entnehmen.

Studierende 60,00 € Bedienstete 60,00 € Externe 60,00 €

Florian Rusteberg uni-bogensport@gmx.de

Mi. 15:00 - 18:00	Werferplatz	Level 2
So. 08:30 - 10:30	Spielhalle 1+2+3	Level 4

Du hast eigenes Material und bringst Vorerfahrung mit? Dann bist du in den Level 2 und 4 Kursen genau richtig. Sichere dir mit dem Erwerb der Bogensportkarte einen von 50 Plätzen und du kannst an allen wöchentlichen Kursen teilnehmen.

Studierende 20,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 20,00 €

Florian Rusteberg uni-bogensport@gmx.de

Breakdance

Fr. 17:00 - 18:30	Studio 1	Level 1-3
-------------------	----------	-----------



Break dancing combines different dance styles such as Salsa, House, Valsa, Newstyle, etc. While the amount of dance variations is basically endless, break dancing consists of four main movements: toprock, foot works, power moves as well as freezes. Please bring your own cap and knee pads to class. You are welcome regardless of coming all by yourself, as a group, as a couple or if you dance on beginner's or expert's level.

Classes start on Octobre 26th, 2018 12 sessions

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

Dave La Paix Ayissi ayissidavel@gmail.com

Capoeira

Mi. 19:30 - 21:00	Kursraum C	Level 1-3
Beginn der Veranstaltung am 24.10.2018		12 Termine
Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €		

Till Felix Dörnte Teiffy@gmx.de

DLRG Rettungsschwimmen

Mi. 20:45 - 22:00 Schwimmhalle Level 1-3
 In dem Kurs werden die grundlegenden sowie vertiefenden Fertigkeiten des Rettungsschwimmen vermittelt. Ziel des Kurses ist die Erlangung des DLRG-Rettungsschwimmabzeichen in Bronze, Silber oder Gold. ACHTUNG: Inhalte vom 1. Termin am 24.10.2018 sind bereits kursrelevant.

Beginn der Veranstaltung am 24.10.2018 12 Termine

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

Jens Germershausen jens.germershausen@sport.uni-goettingen.de

Entspannungstraining

Do. 18:00 - 19:00	Studio 1	Level 1-3
-------------------	----------	-----------

Du bist häufig nervös, unruhig, gereizt oder angespannt und schläfst schlecht? Dann kann Dir das Erlernen einer Entspannungsmethode (PMR&AT) helfen, ruhiger, gelassener und ausgeglichener zu werden, um so die Anforderungen und Belastungen des Alltags besser bewältigen zu können.

Beginn der Veranstaltung am 25.10.2018 12 Termine

Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Feldenkrais

Di. 13:30 - 14:30	Kursraum C	Level 1-3
-------------------	------------	-----------

Die Art und Weise wie wir uns bewegen beeinflusst entscheidend unser Wohlbefinden. Die Feldenkraismethode arbeitet mit sanften, fließenden und ungewöhnlichen Bewegungen, mit denen wir unser Körperbewusstsein verfeinern. Je differenzierter wir uns wahrnehmen, desto harmonischer und stimmiger bewegen wir uns.

Beginn der Veranstaltung am 23.10.2018 12 Termine

Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €

Leela Buchholz leela.buchholz@gmail.com

Functional Fitness

Tabata powered by Healthy Campus

Montags

Kurs 1: 18:30 - 19:00	Turnhalle	Level 1-3
Kurs 2: 19:00 - 19:30	Turnhalle	Level 1-3
Kurs 3: 19:30 - 20:00	Turnhalle	Level 1-3

Donnerstags

Kurs 1: 18:00 - 18:30	Turnhalle	Level 1-3
Kurs 2: 18:30 - 19:00	Turnhalle	Level 1-3

Beginn der Veranstaltungen ab 22.10.2018 12 Termine

Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €



Buchungspflichtige Kurse

(Beginn der Kurse ab dem 22.10.2018, Schnuppern in der ersten Woche)

TRX FXNL

Mi. 19:30 - 20:00 Kursraum A / Functional Area Level 1-2

Der TRX FXNL Kurs bietet dir den Einstieg in das funktionelle Training. Du wirst beweglicher, stabiler und kräftiger. Deine Bewegungskompetenz in den fundamentalen Bewegungsmustern verbessert sich stetig. Hierzu werden verschiedenste Trainingsmaterialien wie TRX Schlingentrainer, TRX RIP Trainer, Kettlebells u.v.m verwendet.

Beginn der Veranstaltung am 24.10.2018 12 Termine

Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

Fußball

Di. 18:00 - 19:30 Soccer (2) GEB-Platz Frauen Level 1

Do. 17:00 - 18:30 Soccer (2) GEB-Platz Männer Level 1

Beginn der Veranstaltungen ab 23.10.2018 12 Termine

Studierende 15,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 20,00 €

Freie Übungszeit mit Anmeldung

Di. 16:30 - 18:00 Soccer (2) GEB-Platz Level 1-2

Die freien Übungszeiten werden nicht angeleitet. Aufgrund der hohen Zahl an Teilnehmenden ist eine Onlinebuchung für diesen Kurs notwendig. Die freie Übungszeit richtet sich ausschließlich an Studierende, die neu in Göttingen sind und wenige oder keine Vorkenntnisse mitbringen.

Beginn der Veranstaltung am 23.10.2018 12 Termine

Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

Futsal - KEIN Schnuppern möglich!

Freie Übungszeit mit Anmeldung

Mi. 20:30 - 22:00 Sporthalle 1+2+3 Level 1-3

Aufgrund der hohen Zahl an Teilnehmenden ist eine Onlinebuchung (Schutzgebühr) für diesen Kurs notwendig.

Beginn der Veranstaltung am 07.11.2018.

Studierende 15,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 20,00 €

[Lennart Bindernagel l.bindernagel@stud.uni-goettingen.de](mailto:lbindernagel@stud.uni-goettingen.de)

Gesellschaftstanz

Mo. 19:30 - 21:00 Kampfsporthalle Level 3

Mo. 21:00 - 22:30 Gymnastikhalle Level 4

Mi. 19:00 - 20:30 Gymnastikhalle Level 1

Mi. 20:30 - 22:00 Gymnastikhalle Level 2

Do. 19:30 - 21:00 Gymnastikhalle Level 1

Do. 21:00 - 22:30 Gymnastikhalle Level 2

Der Informationsabend findet für alle Level am 17.10.2018 um 19:30 Uhr in der Gymnastikhalle statt. Am Ende des Informationsabends ist eine Anmeldung online oder am Infopoint mit Barzahlung möglich. Eine Barzahlung nach der Informationsveranstaltung ist nur mit gültigem Hochschulsport Account möglich. Informationen zu Mitgliedschaften findet ihr auf unserer Homepage.

Studierende 35,00 € Bedienstete 40,00 € Externe 40,00 €

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

Hip Hop

Di. 20:30 - 22:00 Studio 1 Level 1

Mi. 19:00 - 20:30 Kursraum B Level 1-2

Beginn der Veranstaltungen ab 23.10.2018 12 Termine

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

Indoor Cycling

Mo. 18:15 - 19:30 Kursraum C Level 2-3

Mo. 19:30 - 20:45 Kursraum C Level 1-3 in English 

Di. 19:00 - 20:15 Kursraum C Level 2-3

Mi. 17:00 - 18:15 Kursraum C Level 1-3

Do. 18:00 - 19:15 Kursraum C Level 1-3

Do. 19:15 - 20:30 Kursraum C Level 2-3

Fr. 18:00 - 19:15 Kursraum C Level 1-2

So. 10:30 - 11:45 Kursraum C Level 1-3

Beginn der Veranstaltungen ab 22.10.2018 11/12 Termine

Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €

Achtung! Im Sonntagkurs ist die Anmeldung zu einzelnen Terminen möglich. Weitere Informationen findet ihr auf unserer Homepage.

Indoor Cycling Marathon Level 2-3

Einmalig, So. 27.01.2019 11:00 - 17:00 Kursraum C

Weitere Informationen zur Anmeldung findet ihr auf unserer Homepage.

Studierende 3,50 € Bedienstete 3,50 € Externe 3,50 €

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

Irish Dance

Mo. 20:00 - 21:15 Studio 2 Level 2

Mo. 21:15 - 22:30 Studio 2 Level 1

Beginn der Veranstaltungen am 22.10.2018 12 Termine

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

[Alessandro Cristin thiaraschool@gmx.de](mailto:thiaraschool@gmx.de)

Jazztanz

Mo. 19:45 - 21:15 Studio 1 Level 1-2

Mi. 17:30 - 19:00 Kursraum B Level 1-2

Beginn der Veranstaltungen ab 22.10.2018 12 Termine

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

Judo

Mo. 20:00 - 22:00 Multihalle Level 1-3

Di. 20:00 - 22:00 Max-Planck-Gymn. Level 2-3

Do. 20:00 - 22:00 Max-Planck-Gymn. Level 1-3

Aufgrund des umfassenden Angebotes im Bereich Judo ist für die Teilnahme am Judo-Training eine Judo-Karte für das gesamte Semester notwendig - diese Karte gilt für alle 3 wöchentlich stattfindenden Judoveranstaltungen und ist eine einmalige Gebühr.

Studierende 10,00 € Bedienstete 15,00 € Externe 15,00 €

[Hendrik Rödiger hr-mail@t-online.de](mailto:hr-mail@t-online.de)



Buchungspflichtige Kurse

(Beginn der Kurse ab dem 22.10.2018, Schnuppern in der ersten Woche)

Kali Silat Evolution (KSE)

Mi. 19:00 - 20:30 Max-Planck-Gymn. II Level 1-3
 Studierende 30,00 € Bedienstete 120,00 € Externe 120,00 €
Mario Krieger mario.krieger@yong.de

Kanu Kenterrolle

Fr. 20:00 - 21:00 Schwimmhalle Level 1
 Beginn der Veranstaltung am 26.10.2018 7 Termine
 Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 30,00 €
Dr. Axel Bauer abauer@sport.uni-goettingen.de
 Studierende 60,00 € Bedienstete 75,00 € Externe 90,00 €

Klassisches Ballett

Mo. 19:00 - 20:30 Kursraum B Level 3 Choreo Gala
 Mo. 20:30 - 22:00 Kursraum B Level 1
 Di. 19:00 - 20:30 Kursraum B Level 3
 Di. 20:30 - 22:00 Kursraum B Level 2-3 Choreo Gala
 Do. 19:00 - 20:30 Kursraum B Level 2
 Do. 20:30 - 22:00 Kursraum B Level 1
 Fr. 13:00 - 14:30 Kursraum B Level 2-3 Technik
 Fr. 14:30 - 16:00 Kursraum B Level 2
 Beginn der Veranstaltungen ab 22.10.2018 12 Termine
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Klettern

Einsteiger- und Vorstiegskletterkurse könnt ihr ab sofort über unsere Homepage www.roxx-kletterzentrum.de direkt online buchen.
Sven Frings info@roxx-kletterzentrum.de

Latin Dance

Mi. 19:00 - 20:30 Studio 1 Level 3
 Fr. 18:00 - 19:30 Kursraum B Level 1-2
 Beginn der Veranstaltungen ab 24.10.2018 12 Termine
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Miluska Eberhard miluska.eberhard@gmx.de

Laufkurse

Mo. 17:30 - 18:30 Rund um das Sportzentrum Level 2
 Di. 18:00 - 19:00 Rund um das Sportzentrum Level 3
 Weitere Informationen zu den Voraussetzungen findet ihr auf unserer Homepage.
 Beginn der Veranstaltungen ab 22.10.2018 12 Termine
 Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €
Cathrin Cronjäger cathrin.cronjaeger@sport.uni-goettingen.de

Modern Dance

Di. 18:00 - 19:15 Studio 1 Level 1-2
 Fr. 16:00 - 17:30 Kursraum B Level 1-2
 Beginn der Veranstaltungen ab 23.10.2018 11/12 Termine
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

MTV - Music Video Dance

Di. 16:30 - 18:00 Kursraum B Level 1-3 Frauen
 Beginn der Veranstaltung am 23.10.2018 12 Termine
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Vanessa Hartmann vanessa.hartmann@stud.uni-goettingen.de

Pferdesport

Reitställe in der Umgebung Level 1-3
 Es finden verschiedene Reitkurse für den Einstieg und Fortgeschrittene in der ganzen Region statt (jeweils 10 Termine). Die Vorbesprechung und Anmeldung findet am Di. 23.10.2018 um 20:30 Uhr im Hörsaal des Uni-Sportzentrums statt. Die Kursgebühren sind bei der Anmeldung in bar zu entrichten. Eine gültige Hochschulsportmitgliedschaft ist für die Anmeldung erforderlich.
 Studierende 140,00 € Bedienstete 150,00 € Externe 160,00 €
Dr. Axel Bauer abauer@sport.uni-goettingen.de

Pilates

Mo. 16:30 - 17:30 Studio 2 Level 1-3
 Di. 10:15 - 11:15 Studio 2 Level 1-3
 Di. 20:15 - 21:15 Kursraum C Level 1-3
 Mi. 16:00 - 17:00 Studio 2 Level 1-3
 Fr. 16:00 - 17:00 Studio 1 Level 1-3
 Beginn der Veranstaltungen ab 22.10.2018 11/12 Termine
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Qi Gong und Meditation

Do. 20:30 - 22:00 Kursraum C Level 1-3
 Beginn der Veranstaltung am 25.10.2018 12 Termine
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Jochen Schulz schulz@math.uni-goettingen.de

Rock ,n' Roll

Do. 18:00 - 19:30 Kampfsportthalle Level 1
 Bequeme Sportsachen und Turnschuhe mitbringen. In der ersten Stunde könnt ihr gerne ohne Tanzpartner_in kommen, da sich in der Schnupperstunde neue Paare bilden können. Nach der Schnupperstunde Anmeldung zum Kurs nur mit Tanzpartner_in möglich.
 Beginn der Veranstaltung am 25.10.2018 12 Termine
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Jessica Klebe jess_rocknroll@gmx.de

**Buchungspflichtige Kurse**

(Beginn der Kurse ab dem 22.10.2018, Schnupperr in der ersten Woche)

RückenFit

Di. 18:00 - 19:00	Kursraum B	Level 1-3
Mi. 10:00 - 11:00	Studio 2	Level 1-3 (3D Training)
Mi. 19:00 - 20:00	Studio 2	Level 1-3
Mi. 19:30 - 20:30	Kampfsportthalle	Level 1-3
Do. 18:45 - 19:45	Studio 2	Level 1-3 (3D Training)

Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €

Di. 19:15 - 20:30	Studio 1	Level 1-2 (RückenYoga)
Mi. 20:00 - 21:15	Studio 2	Level 1-2 (RückenYoga)

Beginn der Veranstaltungen ab 23.10.2018 12 Termine

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de**Salsa**

Di. 20:00 - 21:15	Studio 2	Level 1
Di. 21:15 - 22:30	Studio 2	Level 1-2

Beginn der Veranstaltungen am 23.10.2018 12 Termine

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de**Sportmassage / Klassische Massage**

Di. 18:00 - 20:00 Seminarraum E 4a+b
BITTE GLEICH ZUM 1. TERMIN ERSCHEINEN - INHALTE SIND WICHTIG!
 Bitte Decke und lockere Kleidung mitbringen.

Beginn der Veranstaltung am 23.10.2018 12 Termine

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de**Taichi-Chuan - Good Morning Workout**

Do. 08:30 - 09:45	Studio 1	Level 1-3
-------------------	----------	-----------

Beginn der Veranstaltung am 25.10.2018 12 Termine

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

Peter Nordhoff Dr. dr.p.nordhoff@gmail.com**Tauchen/Sporttauchen**

Weitere Informationen zu Preisen und Terminen findet ihr auf unserer Homepage.

Jens Riesler info@tauchschule-rosdorf.de**Tennis**

Tennishalle SCW Göttingen Kurse für Level 1-3

Es werden unterschiedliche Zeiten und Niveaus (Einstieg = Level 1, Aufbaukurs = Level 2, Fortgeschritten = Level 3) in der Tennishalle des SCW Göttingen angeboten (10 Übungsstunden). Die Kurse finden ausschließlich montags bis freitags zwischen 08:00 und 14:00 Uhr statt. Der Trainingsbetrieb startet am 12.11.2018. Die genauen Kurszeiten stehen ab dem 15.10.2018 auf der Homepage. Zusätzlich benötigen alle eine gültige Hochschulsportmitgliedschaft.

Studierende 75,00 € Bedienstete 80,00 € Externe 85,00 €

Hanna Bierwirth hanna.bierwirth@sport.uni-goettingen.de**Yoga**

a) Asthanga Yoga		
Mo. 18:45 - 20:00	Studio 2	Level 1 in English 

This course is open for beginners (level 1), starting on Oct. 22, 2018 (12 sessions).

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

b) Ausgleich fürs Klettern

Mi. 20:30 - 22:00	Studio 1	Level 2-3
-------------------	----------	-----------

Beginn der Veranstaltung am 24.10.2018 12 Termine

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

c) Hatha Yoga

Mo. 15:30 - 17:00	barefoot-zentrum	Level 1
Mo. 17:15 - 18:45	barefoot-zentrum	Level 1-2
Di. 8:15 - 9:45	barefoot-zentrum	Level 1
Di. 10:00 - 11:30	barefoot-zentrum	Level 2
Di. 20:30 - 22:00	barefoot-zentrum	Level 1
Mi. 8:15 - 9:45	barefoot-zentrum	Level 1-2
Mi. 10:00 - 11:30	barefoot-zentrum	Level 1
Mi. 15:30 - 17:00	barefoot-zentrum	Level 1
Mi. 17:15 - 18:45	barefoot-zentrum	Level 2
Do. 10:00 - 11:30	barefoot-zentrum	Level 1-2
Do. 15:30 - 17:00	barefoot-zentrum	Level 1-2
Do. 20:30 - 22:00	barefoot-zentrum	Level 2
Fr. 15:15 - 16:45	barefoot-zentrum	Level 2
Fr. 17:00 - 18:30	barefoot-zentrum	Level 1

Beginn der Veranstaltungen ab 22.10.2018 12 Termine

Studierende 45,00 € Bedienstete 50,00 € Externe 55,00 €

www.barefoot-yoga.de

Mo. 17:00 - 18:15	Kursraum C	Level 1
Mo. 17:30 - 18:45	Studio 2	Nidra Level 1-3
Mi. 18:15 - 19:30	Kursraum C	Level 1

Beginn der Veranstaltungen ab 22.10.2018 12 Termine

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

d) Intensive Yoga

Mo. 20:45 - 21:45	Kursraum C	Level 1-3 Männer
Di. 21:00 - 22:00	Gymnastikhalle	Level 2-3
Mi. 21:15 - 22:15	Studio 2	Level 1
So. 12:00 - 13:00	Gymnastikhalle	Level 1-2

Achtung! Im Sonntagkurs ist die Anmeldung zu einzelnen Termin möglich. Weitere Informationen findet ihr auf unserer Homepage.

Beginn der Veranstaltungen ab 22.10.2018 12 Termine

Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

e) Kundalini Yoga

Do. 19:45 - 21:00	Studio 2	Level 1-3
-------------------	----------	-----------

Beginn der Veranstaltung am 25.10.2018 12 Termine

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de



Buchungspflichtige Kurse

(Beginn der Kurse ab dem 22.10.2018, Schnuppern in der ersten Woche)

f) Vinyasa Power Yoga

Mo. 18:30 - 19:45	Studio 1	Level 1-2
Di. 8:30 - 9:45	Studio 2	Level 1-2
Di. 16:45 - 18:00	Studio 1	Level 1-2
Di. 18:45 - 20:00	Studio 2	Level 2-3
Do. 8:30 - 9:30	Studio 2	Level 1-3

Beginn der Veranstaltungen ab 22.10.2018 12 Termine

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

g) Yin Yoga

Di. 11:15 - 12:30	Studio 2	Level 1-3
-------------------	----------	-----------

Beginn der Veranstaltung am 23.10.2018 12 Termine

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Zeitgenössischer Tanz und Contact Improvisation

Di. 16:00 - 17:30	Studio 2	Level 1-3
-------------------	----------	-----------

Beginn der Veranstaltung am 23.10.2018 12 Termine

Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €

Roland Nordeck roland.nordeck@improtanz.de

Zeitgenössischer Tanz und Contact Improvisation

Einmalig, 24.11.2018 13:00 - 18:00 Gymnastikhalle

Workshop „Tanz und Körperarbeit“ - Anmeldeschluss beachten!

Über Massage und Körperarbeit bereiten wir uns auf den Tanz vor. Wir gönnen dem Körper tiefe Ruhe und Erdung sowie die Erfahrung von Gewicht, um dann aus dieser Qualität heraus geteiltes Gewicht in Bewegung zu bringen. Aus einem weichen entspannten Körpergefühl entsteht Bewegungsmotivation und Dynamik in der Improvisation.

Studierende 15,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 20,00 €

Roland Nordeck roland.nordeck@improtanz.de

Zumba®

Di. 19:30 - 20:30 Kampfsporthalle Level 1-3

Mi. 20:30 - 21:30 Kursraum B Level 1-3

Do. 18:00 - 19:00 Kursraum B Level 1-3

Beginn der Veranstaltungen ab 23.10.2018 12 Termine

Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Zumba® Party

Einmalig 25.11.2018 15:00 - 18:00 Uhr Einlass ab 14:00 Uhr
Spielhalle 1+2+3

Studierende 5,00 € Bedienstete 7,00 € Externe 9,00 €

Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

EINFACH
KICKEN
 EINFACH
BUCHEN

**SOCCERCOURTS IM
 HOCHSCHULSPORT**

hochschulsport.uni-goettingen.de/soccer



45min ab 10 €



Rundum Gesund



Gesundheitssport für Mitarbeitende

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements der Universität bieten wir ein speziell auf die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Universität Göttingen zugeschnittenes Gesundheitssport-Programm an. Es erwarten Sie qualifizierte Trainer_innen mit abwechslungsreichen Kursinhalten aus dem Gesundheits- und Fitnesssport. In diesem Programm werden sowohl klassische Kursformate, als auch neue Trends aus dem Bewegungssektor aufgegriffen und mit viel Spaß an der Bewegung vermittelt.

Gesundheitssportprogramm

Start: 22.10.2018 // Ende: 25.01.2019

Anmeldung ab 24.09.2018 – 26.10.2018, das Programm finden Sie ab sofort auf unserer Homepage.

SCHNUPPERKURSE

1. Power Yoga
Do. 08:30 – 09:30 Uhr
Ort: Studio 2
2. Feldenkrais
Sa. 03.11.18 (einmalig)
Ort: Studio 1
Start: 03.11.

REGELKURSE

1. Aqua Fitness
Mi. 12:30 – 13:15 Uhr
Schwimmhalle
Mi. 17:15 – 18:00 Uhr
Schwimmhalle
2. Cardio & Workout
Mi. 18:00 – 19:00 Uhr
Multihalle
3. deepWorkTM
Mo. 17:00 – 18:00 Uhr
Kursraum B
4. Entspannungstraining
Do.: 17:00 – 18:00 Uhr
Studio 1
5. Feldenkrais
Di. 13:30 – 14:30 Uhr
Kursraum C
6. Functional Fitness (All in All)
Di. 16:15 – 17:15 Uhr
Kursraum A
7. Gerätegestütztes Krafttraining
Mi. 16:30 – 18:00 Uhr
FIZ
8. Hatha Yoga
Mi. 18:00 – 19:00 Uhr
Studio 2
9. Indoor Cycling
Di. 18:00 – 19:00 Uhr
Kursraum C
Mi. 13:00 – 14:00 Uhr
Kursraum C
10. Klettern
Mo. 17:00 – 18:30 Uhr
Kletterhalle RoxX
Do.: 13:30 – 15:00 Uhr
Kletterhalle RoxX
11. Laufkurs:
Mo. 16:30 – 17:30 Uhr
Treffpunkt vor dem FIZ
Di. 17:30 – 18:30 Uhr
Treffpunkt vor dem FIZ

Eine Anmeldung erfolgt über unsere Homepage oder direkt am Infopoint zu den jeweiligen Startzeiten der Kurse. Schnupperkurse benötigen eine Kursgebühr und Regelkurse benötigen eine Mitgliedschaft sowie eine Kursgebühr.

Weitere Infos können unserer Homepage entnommen werden.

www.hochschulsport.uni-goettingen.de/rug
Laura Wagenhausen // laura.wagenhausen@sport.uni-goettingen.de

12. Pilates
Mo. 16:30 – 17:30 Uhr
Studio 1 & 2
Mo. 17:30 – 18:30 Uhr
Studio 1 & 2
Di. 13:45 – 14:45 Uhr
Studio 1 & 2
Mi. 17:00 – 18:00 Uhr
Studio 1 & 2
13. Power Yoga
Di. 17:30 – 18:45 Uhr
Studio 2
Do.: 17:30 – 18:45 Uhr
Studio 2
14. TRX Schlingentraining
Mo. 13:30 – 14:00 Uhr
Kursraum A
15. RückenFit
Mi. 18:00 – 19:00 Uhr
Studio 1 & 2
Do.: 13:30 – 14:30 Uhr
Studio 1 & 2

[Laura Wagenhausen // laura.wagenhausen@sport.uni-goettingen.de](mailto:laura.wagenhausen@sport.uni-goettingen.de)

Bewegte Pause

Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag: Sie arbeiten hauptsächlich sitzend und wünschen sich eine gemeinsame, aktive Pause im Team? Dann ist die Bewegte Pause genau das Richtige für Sie: Einmal pro Woche bewegen wir Sie und Ihre Kolleginnen und Kollegen aus Ihrem Team für ca. 20 Min, direkt an Ihrem Arbeitsplatz. Egal ob alt oder jung, sportlich aktiv oder inaktiv, Mitarbeitende oder Führungskraft: Die Bewegte Pause richtet sich an alle, die einen aktiven Ausgleich zu Ihrem Arbeitsalltag suchen. Mehr Informationen auch zur Buchung erhalten Sie auf der Hochschulsport-Homepage unter der Rubrik „Rundum Gesund“ oder auf den Seiten des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

[Laura Wagenhausen // laura.wagenhausen@sport.uni-goettingen.de](mailto:laura.wagenhausen@sport.uni-goettingen.de)



Die TK, unser Partner im Betrieblichen Gesundheitsmanagement



Kinderprogramm



Für uns sind die Kleinen ganz groß. Mit unserem Team an ausgebildeten studentischen Übungsleiter_innen stellen wir kindgerechte Angebote auf die Beine: Ob Kinderferienbetreuung, Familienfreizeiten in der Sonne oder im Schnee, Schulprojekttage, Kinder-Uni-Workshops, Familiensport am Sonntag, Kindergeburtstage

Kinderferienprogramm

Herbstferien:

Ferienwoche 1 vom 01.10. - 05.10.2018 Kinder 6 – 14 Jahre

Ferienwoche 2 vom 08.10. - 12.10.2018 Kinder 6 – 14 Jahren

KINDER UND FAMILIEN EXKURSION

Familienabenteuerexkursionen im Winter 18/19, Ostern, Sommer und Herbst 2019

Silvesterskireise Passo Tonale vom 28.12.2018 - 06.01.2019

Osterskireise Cavalese vom 05.04. - 14.04.2019

Abenteuer-Exkursion in den Tarn nach Südfrankreich vom 27.07. - 10.08.2019

Wellenreiten in Portugal vom 05.10. – 15.10.2019

KINDERTURNEN // Kinderschwimmen

Kinderschwimmen

Hier können alle Kinder die vielfältigen Schwimmstile erlernen und außerdem optimal für die Schwimmbabzeichen trainieren. Das oberste Ziel bleibt aber immer Spaß am Schwimmen.

Kinderfortbildungsschwimmen mit unterschiedlichen Lernzielen. Die Farben entnehmen Sie bitte den Voraussetzungen und Zielen unter www.hochschulsport.uni-goettingen.de

Start der neuen Kurse am 08.11. und 09.11.2018 und am 02.02. und 03.02.2019.

Kinderturnen – immer mittwochs

Mi. 15:45 - 17:00 Uhr Turnhalle 3 - 4,5 Jahre

Mi. 17:00 - 18:00 Uhr Turnhalle ab 4,5 Jahre

oder Schwimm- und Sportkurse – im Hochschulsport findet jede Familie die passenden Angebote.

Infos und Preise unter

www.hochschulsport.uni-goettingen.de/kinder

FamilienFIT am Sonntag

Sportliche Kinderbetreuung während des Sportprogramms von 10:15 – 13:15 Uhr - ohne Anmeldung:

Jeden Sonntag, während die Kleinen in der Turnhalle in einer Bewegungslandschaft betreut sporteln, haben wir Eltern Zeit zum Cycling, Yoga, GroupFitness, Klettern im RoXx, Fitness Training im FIZ u.v.m. Garantiert eine tolle Alternative - und nicht nur für verregnete Sonntage!

In den Schulferien gibt es keine Betreuung

Geburtstage

Geburtstage sind etwas ganz Besonderes! Und wir bieten die einmaligen Rahmenbedingungen am Sportzentrum auch unseren Kleinen an und tauchen ein in eine spannende Entdeckungsreise durch die Welten der Spiele und des Sports. Individuell und kindgerecht – ob beim Bogenschießen, Klettern, Kanufahren, Mermaidswimming oder Trampolinspringen – hier kommt garantiert Stimmung auf!

Kinder-Uni

Zur Kinder-Uni gehört auch die Bewegung! Verschiedene Sportworkshops sind hier buchbar über die Seite der Kinder-Uni.

Wir freuen uns auf euch

Alle Anmeldungen bitte ausschließlich online. Weitere Infos <https://www.hochschulsport.uni-goettingen.de/kinder>



Wettkampfsport und Hochschulmeisterschaften

Das AStA Sportreferat um Dirk Dödtmann, Nina Mews und Sophie Weigand organisiert alles rund um den Wettkampfsport an der Universität Göttingen. Sie entsenden Aktive zu Meisterschaften und Turnieren und richten selber für den Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh) Wettkämpfe aus. Angewiesen sind sie dabei auf die Obleute der einzelnen Sportsparten. Mit ihrer Hilfe gelingt es dem Dreiergespann jedes Jahr über 400 aktive Sportlerinnen und Sportler zu Wettkämpfen zu entsenden und Titel für die Georg-August-Universität einzufahren. Was bei diesen Sportereignissen jedoch oftmals noch viel mehr im Vordergrund steht, ist der Austausch und das Zusammentreffen von Studierenden aus den verschiedenen Hochschulen Deutschlands sowie immer öfter auch des europäischen Auslands. Dies zeigen besonders die Wettkämpfe

und Turniere, die traditionell in jedem Jahr stattfinden. Es ist ein Wiedersehen vieler bekannter Gesichter, auf das sich alle immer wieder freuen.

Hast auch Du Lust, am Wettkampfsport der Universität Göttingen teilzunehmen, dann wende Dich an das AStA Sportreferat oder direkt an die jeweiligen Obleute der Sportarten.

Hier erfährst du mehr: www.hochschulsport.uni-goettingen.de/sportreferat

E-Mail: sportreferat@sport.uni-goettingen.de

Eine Übersicht findest du hier:

www.hochschulsport.uni-goettingen.de/sportreferat/sportref@sport.uni-goettingen.de



Tanzen unterm Regenbogen

Erfahrungen einer Trans*-Person
am Hochschulsport



Our everyday life is thoroughly structured by gendered markers. Perhaps even more than in other contexts, this is the case in the field of sports. For example, there are binary locker rooms and binary football teams – always for male or female students. Transgender students, who have a gender identity or gender expression that differs from their biologically assigned sex, often have problems to take part in sport courses – exactly because of this binary divide.

The University Sports Centre offers classes explicitly to transgender students amongst gays, lesbians, queers and friends in order to set up a safe space, free of stereotypes, binarisms and other cultural biases. The Hochschulsport Göttingen aims at establishing a culture in which everyone feels welcome, regardless of gender or sexual orientation.

TEXT: SASKIA RADEMACHER, FOTO: BRETT SAYLES/PEXELS

Laute Musik, eine Wand voller Spiegel, eine kleine Gruppe Studierender geht gemeinsam eine Choreografie durch. Auch wenn am Anfang der Tanzstunde zuerst eine einfache Bewegungsabfolge zum Aufwärmen geübt wird, sind alle konzentriert dabei. Teil der Gruppe ist Jano, ihm ist der Spaß am Tanzen anzumerken. „Tanzen ist eine schöne Art, den Körper zu Musik zu bewegen und das kann ja auch dazu führen, sich mit dem eigenen Körper wohl zu fühlen. Und das ist echt toll“, erklärt er, etwas erschöpft, aber zufrieden lächelnd.

„Eigentlich spielt mein Geschlecht hier beim Sport keine Rolle“, findet Jano. Thema ist es dann aber doch, denn Jano ist trans: sein gefühltes Geschlecht passt nicht mit dem Geschlecht zusammen, das ihm zu Beginn seines Lebens zugeschrieben wurde. Obwohl sein Geschlecht bei seiner Geburt als „weiblich“ eingetragen wurde, fühlt sich Jano nicht weiblich.

Es gibt verschiedene Begriffe, die beschreiben, dass das bei der Geburt eingetragene Geschlecht nicht mit der geschlechtlichen Identität einer Person übereinstimmt. Als Sammelbegriff wird häufig „trans*“ verwendet. Das Bedürfnis, nicht mehr in dem Geburtsgeschlecht zu leben, ist dabei keine Folge äußerer Umstände, sondern einer inneren Notwendigkeit. Ein Leben in dem bei Geburt zugeteilten Geschlecht wird als unauthentisch, belastend und nicht lebenswert wahrgenommen. Trans*-Personen erleben oft, dass ihre Geschlechtsidentität als Problem oder sogar als Krankheit wahrgenommen wird. Auch an Universitäten machen Trans*-Studierende überdurchschnittlich viele Diskriminierungserfahrungen.

Im Alltag wird vieles durch die Zugehörigkeit zu einem Geschlecht strukturiert. Es gibt häufig klare Zuordnungen und Vorstellungen, wohin Männer und wohin Frauen gehören. Menschen, die nicht eindeutig in eine dieser Kategorien passen, stoßen oft auf Hindernisse.

Geschützte Schwimmzeiten und Einzelumkleiden

Auch beim Hochschulsport erlebt Jano Barrieren, wenn er an Sportkursen teilnimmt. Ein großes Problem ist dabei die Zeit vor und nach dem Sportkurs. Die Zeit, die üblicherweise in Umkleiden oder unter der Dusche verbracht wird. „Ich ziehe mich immer vorher zuhause um und gehe dann in den Kursraum, weil ich mich nicht in eine der beiden Umkleiden umziehen will. Ich müsste mich dort ständig für meinen Körper rechtfertigen. Das möchte ich nicht“, erklärt Jano.

Aber auch während des Tanzens, zum Beispiel wenn gemeinsam eine neue Choreografie eingeübt wird, gibt es manchmal Situationen, in denen sich Jano unsicher fühlt: „Ich glaube, ich löse in meinem Kurs schon ein bisschen Verwirrung aus, weil mein Geschlecht für manche Menschen schon sehr schwer zu entziffern ist. Und dann die Tatsache, dass ich in einem so stark weiblich konnotierten Sport die einzige Person bin, die Geschlecht männlich performt, das fällt natürlich schon auf.“ Viele Menschen hätten im Alltag keine Berührungspunkte mit Trans*-Personen und seien daher zunächst verunsichert. Nach einer Tanzstunde ist Jano aber trotzdem deutlich anzusehen, wie viel Spaß ihm das Tanzen in der Gruppe macht.

Auch Cathrin Cronjäger, die das Projekt „Diversitätsförderung im/durch Hochschulsport“ koordiniert, betont die positiven Erfahrungen, die alle Menschen unabhängig vom Geschlecht beim Sport machen können: „Beim Sport können sich alle Menschen zusammenfinden und sich miteinander wohlfühlen“, sagt Cathrin. Sie verweist darauf, dass Sport eine integrative Kraft haben kann, weil dabei zunächst der gemeinsame Sport im Mittelpunkt steht und andere Persönlichkeitsmerkmale erst einmal eine untergeordnete Rolle spielen.

Trotzdem wird deutlich, dass es beim Hochschulsport noch Hindernisse für Trans*-Studierende gibt. Mit dem Diversitätsförderungsprojekt wird versucht, Hindernisse abzubauen. So gibt es zum Beispiel einen Fitnesskurs und spezielle Schwimmzeiten für Studierende, deren geschlechtliche oder sexuelle Orientierung von der gesellschaftlichen Norm abweichen. Die Schwimmzeit soll einen Schutzraum bieten, in dem alle Menschen schwimmen können, ohne sich für ihre geschlechtliche Identität rechtfertigen zu müssen.

„Ich möchte so akzeptiert werden, wie ich bin“

Außerdem setzt sich Cathrin dafür ein, dass es neben Gruppenumkleiden für Männer und Frauen einzelne Umkleide- und Duschkabinen gibt, die von allen Menschen unabhängig ihres Geschlechts genutzt werden können. „Solche Umkleiden und Duschen würden den Hochschulsport infrastrukturell inklusiver machen. Davon würden viele Menschen profitieren, zum Beispiel auch Menschen, die sich wegen Körperkonstitution oder Narben nicht in Gruppenumkleiden umziehen möchten“, betont sie. Der Hochschulsport solle so gestaltet werden, dass sich alle Menschen willkommen fühlen und mit ihren individuellen Bedürfnissen ernstgenommen werden.

Die Hochschulgruppe aqu*, die sich für die Belange von Trans*-Studierenden einsetzt, begrüßt die Versuche, die Situation am Hochschulsport für Trans*-Personen zu verbessern. Trotzdem übt aqu* Kritik: „Die Umsetzung von weiteren Umkleiden nimmt viel Zeit in Anspruch und muss durch Universitätsstrukturen durchkommen. Das hat zur Folge, dass viele Menschen jeden Tag Ausschlüsse erfahren und zum Beispiel nicht am Hochschulsport teilnehmen können. Wir wünschen uns eine schnelle Umsetzung“, erklärt Ruben aus der Gruppe.

„Ich wünsche mir, dass mein Geschlecht einfach akzeptiert wird und nicht in Frage gestellt wird. Ich möchte so akzeptiert werden, wie ich bin“, erklärt auch Jano. Wenn er an einem Sportkurs teilnimmt, ist es ihm am liebsten, wenn sein Geschlecht einfach nicht thematisiert wird. „Mein Geschlecht ist für mich doch eher ein privates Thema, da möchte ich in einem Sportkurs nicht sofort drüber sprechen“, erklärt er.

Die Stunde endet mit einem entspannten Dehnen und Strecken zu Musik. „Ich fühle mich nach der Tanzstunde immer besser als davor“, stellt Jano fest. Zum Umziehen fährt er dann aber schnell auf dem Fahrrad nach Hause, während der Rest der Gruppe in der Umkleide verschwindet.



INFO Thema und Angebote

LGBT*IQ+ ist eine aus dem englischen Sprachraum kommende Abkürzung für lesbian, gay, bisexual und trans, also Lesben, Schwule, Bisexuelle und Transgender. Das „*“ im Deutschen macht deutlich, dass Menschen gemeint sind, die sich bewusst nicht eindeutig zuordnen. „I“ steht für Intersexuelle, „Q“ für queere (normabweichende) Menschen und „+“ für alle weiteren Möglichkeiten einer nicht heterosexuellen Orientierung und/oder binären Geschlechtsidentität.

AQUT*

Die Hochschulgruppe aqu* (aktion queer und trans*) an der Uni Göttingen setzt sich für die Belange von queeren und Trans*-Personen ein. Aktuell möchte sie die Namensänderung von Trans*-Personen in den Uni-Systemen erleichtern (beispielsweise Schreibweisen der Namen auf Anwesenheitslisten, in Stud.IP oder als

E-Mail-Adresse). Außerdem setzt die Gruppe sich für bessere Beratungsangebote und sichere Toiletten und Umkleiden für Trans*-Personen ein. Kontakt: aqu*_goe@riseup.net // Facebook: www.facebook.com/aktionqueerundtrans

Kontakt zur Transberatungsstelle der Uni: transberatung@uni-goettingen.de

„Sport unter dem Regenbogen“ auf der Hochschulsport-Homepage: www.hochschulsport.uni-goettingen.de/cms/Diversitaetsfoerderung.html

Auch das Queere Zentrum Göttingen bietet viele Veranstaltungen für LGBT*IQ+ <https://queeres-zentrum-goettingen.de>

„Es wäre schön,
wenn weniger
,gegockelt‘
würde“





2015 hat die Georg-August-Universität Göttingen die „Charta der Vielfalt“ unterzeichnet. Damit verpflichtet sie sich zu Anerkennung, Wertschätzung und Einbeziehung von Vielfalt in allen Belangen der Universität. Insbesondere sollen alle Studierenden und Mitarbeitenden Wertschätzung erfahren, unabhängig von Geschlecht, Nationalität, ethnischer Herkunft, Religion oder Weltanschauung, Behinderung, Alter, sexueller Orientierung und Identität. Mit Universitätspräsidentin Prof. Dr. Ulrike Beisiegel sprach der seitenwechsel über Barrierefreiheit, Frauenförderung, Semesterbeiträge und mangelnden Wohnraum.

In 2015, the Georg-August University signed the "Charter of Diversity", a contract that commits its members to improve equality with regard to gender, race, disability, religion, age, sexual orientation and identity. seitenwechsel interviewed the university's president, Prof. Dr. Ulrike Beisiegel, about current affairs and processes specifically regarding equal opportunity for women, accessibility, student semester fee, and scarce living space.

INTERVIEW: SASKIA RADEMACHER UND CONSTANTIN WESTEN,
FOTOS: BERND LÜDKE



INTERVIEW

Frau Prof. Beisiegel, was unternimmt die Universität Göttingen für mehr Diversität auf dem Campus? Es gibt bei diesem Thema verschiedene Ebenen: Auf der einen Seite gehören dazu die Programme, die wir zur Inklusion von Studierenden haben. Aber es geht beispielsweise auch um Barrierefreiheit, bis hin zu eigenen Toiletten für Transsexuelle. Unser Hauptansatz besteht darin, die Diversität der Studierenden anzuerkennen und zu leben.

Inwiefern ist die Universität bereits barrierefrei? Alle Neubauten werden mit behindertengerechten Zugängen versehen, auch beispielsweise mit Induktionsschleifen für Hörgeräte. Das wirkliche Problem sind aber die alten Gebäude – in diesem Bereich ist noch viel zu tun. Ich habe selber mal kurz mit gebrochenem Fuß im Rollstuhl gesessen, und dabei gelernt, wie schwierig es manchmal ist. In der Physik zum Beispiel gibt es zwar einen Behinderteneingang, aber da muss man klingeln und warten, bis jemand öffnet. Beim Forum Wissen haben die Architekten ein superschönes Konzept erstellt, das wir beim Denkmalschutz durchgekriegt haben: Am Hauptportal wird der mittlere Eingang quasi „heruntergezogen“, also ebenerdig verlegt. Man muss also nicht über einen Hintereingang, sondern kann mit dem Rollstuhl direkt bei der großen Eingangstreppe in das Gebäude.

Welche weiteren Formen von Diversität sind für Sie besonders relevant an der Uni? Studierende aus nichtakademischen Elternhäusern, internationale Studierende aus anderen Ländern und Migrantinnen und Migranten, die die Qualifikation zum Studium besitzen und jetzt zu uns kommen. Alle Studierenden profitieren vom Kontakt mit Men-

schen aus anderen Ländern, das ist immer eine Win-Win-Situation. Sprachtandems sind zum Beispiel etwas total Schönes. Auch die Arbeit des Welcome Centre trägt dazu bei, dass Diversität geschätzt und auch umgesetzt wird.

Sehen Sie neben einer kulturellen auch eine Bereicherung des Wissenschatzes, der Forschung? Ja, absolut. Viele internationale Forschende, die zu uns kommen, sind jung und motiviert, woraus wir großes Potenzial schöpfen können. Umgekehrt ist es natürlich auch wichtig, dass unsere Studierenden alle rausgehen können.

Wie bewerten Sie das Professorinnenprogramm des Bundesministeriums für Bildung und Forschung? Das Professorinnenprogramm ist ein ganz wichtiges Programm, weil es das Thema Diversität in den Mittelpunkt rückt. Ich habe es zweimal mit begutachtet und das Programm hat dazu geführt, dass die Universitäten gute Gleichstellungskonzepte entwickelt haben, weil diese evaluiert wurden. Man braucht ein gutes Gleichstellungskonzept, um den Zuschlag für die Professuren zu erhalten. Leider ist es immer noch so, dass in Bewerbungsverfahren die Qualifikationen von Frauen intensiver geprüft werden. Es ist bereits eine deutliche Besserung eingetreten, aber eine volle Gleichberechtigung besteht hier noch nicht.

Wie sind denn Ihre eigenen Erfahrungen? Ich bin jetzt 65 und stamme aus einer Generation, die diesbezüglich viel erlebt hat. Im Bereich der Gleichstellung hatten wir sehr lange Nachholbedarf. Ich bin Naturwissenschaftlerin, es gab und gibt natürlich unendlich viele Tagungen und Situationen, wo ich die einzige Frau war. Das ist einfach so, man muss sich

daran gewöhnen. Aber viele Frauen verlassen auch deswegen die Wissenschaft. Wenn alle diese Frauen dann mal Bücher schreiben würden, wäre das sicherlich sehr lehrreich. Es ist doch immer wieder überraschend, wie viele von den alten Mechanismen heute noch gelten, beispielsweise in Gremiensitzungen, in denen es dann heißt: „Ach, will die junge Kollegin auch mal was sagen?“.

Ich war Mitglied im Wissenschaftsrat, der die Bundesregierung berät. Als wir dort endlich 30 Prozent Frauen waren, führte das zu einem Kulturwandel. Auf einmal kam eine Mischung der Kulturen von uns Frauen und den Männern zusammen. Denn es ist schließlich gut, dass es unterschiedliche Kulturen gibt. Aber es darf die eine Kultur nicht die andere dominieren.

Sie werten ihre Erfahrungen eher als erschend? Ich halte es für absolut notwendig, dass wir dahin kommen, dass wir das Beste von beiden Kulturen nehmen. Es ist einfach so, viele Männer haben mehr Durchsetzungskraft und Kämpfergeist und Frauen mehr kommunikative Fähigkeiten. Wenn wir das mischen, kann das richtig erfolgreich sein.

Wie relevant ist dann eine Quote? Es gibt ja durchaus Männer, die Verständnis für die andere Kultur entwickeln. Und das wäre das Schönste, wenn wir sehen würden, dass sich kommunikativere Kulturen durchsetzen. Eine meiner Kolleginnen sagte einmal: „Ich kann dieses Gegockel nicht mehr sehen, der eine ist besser als der andere, und dann müssen die sich immer miteinander messen.“ Und ich will das nicht wirklich kritisieren, aber es wäre schön, wenn weniger „gegockelt“ würde.

Es wirken aber weiter alte Strukturen. Gibt es konkrete Maßnahmen, um etwas



zu ändern innerhalb der Fakultäten? Ich kenne aus Fakultäten diverse Probleme, auch in Bezug auf den Umgang mit Frauen. Wenn ich konkrete Beispiele habe, dass ein Kollege frauenfeindliche Äußerungen macht, dann bestelle ich den ein und spreche mit ihm darüber. Und dann steht der natürlich unter Beobachtung und würde entsprechend kontrolliert, ob er das etwa im Unterricht weiter macht. Das ist eine Sache, bei der ich als Dienstvorgesetzte tätig werde.

Sehen Sie sich selbst als Vorbild für Nachwuchswissenschaftlerinnen? Absolut! Ich glaube, jede von uns, die jetzt als Professorin oder Präsidentin arbeitet, sollte sich bewusst sein, dass sie auch Vorbild als Führungsperson ist. Ich glaube eben, dass alle Geschlechter die Arbeit gleich gut können, und dann sollten sie auch gleich behandelt werden. Und vor allen Dingen auch miteinander arbeiten.

Könnte es nicht auch Ziel von Diversitätsförderung sein, dass nicht mehr so stark voneinander getrennt wird, welche Fähigkeiten jetzt Frauen und welche Fähigkeiten vor allem Männer besitzen? Das weiß ich nicht. Diversität heißt auch, die Andersartigkeit zu akzeptieren, was für mich das Entscheidende der Diversitätsförderung ist. Insofern würde ich es gut finden, wenn alle ihre Spezifität oder ihre Kultur behalten, aber sich aufeinander einlassen und so im Miteinander alle Eigenschaften nutzen. Das gleiche

gilt auch, wenn man an ganz andere Kulturen denkt. Wenn ich nach China gehe, dann passe ich mich auch an das Leben dort an, ohne dass ich meine eigene Kultur verliere. Es ist ein Miteinander, ohne die eigene Kultur zu vergessen. Ich glaube, darin liegt der Mehrwert von unterschiedlichen Kulturen und auch von Diversität. Ebenso wie die andere Seite zu verstehen lernen, zu tolerieren sowieso, aber auch zu akzeptieren und anzunehmen. Das ist mehr als nur leben lassen, es ist auch miteinander umgehen.

Müssten die Semesterbeiträge nicht abgeschafft werden, um den finanziellen Einfluss auf die Diversität an Hochschulen möglichst gering zu halten? Das ist ein riesiges Thema, das geht ein bisschen in die Richtung der Frage nach Studiengebühren. Ich nenne mal eine Sache, die mir wichtig ist: So lange man für den Kindergarten bezahlen muss und für die Uni nicht, ist im System etwas falsch. Wenn wir nicht im Kindergarten anfangen, dann kommen die Kinder von bildungsfernen Familien gar nicht in das Bildungssystem. Das halte ich erstmal für die wichtigste Diskussion, damit Kinder eben im Kindergarten und in der Schule durchgängig lernen – „egal, was deine Eltern sind, du kannst studieren, wenn du viel lernen möchtest“. Das Geld ist gar nicht so wichtig, es gibt ja auch Stipendien. Wenn in den Schulen schon mehr Aufklärung betrieben würde, und wenn den Kindern schon im Kindergarten beigebracht

würde: „Du kannst auch Akademiker werden“ – das ist das Entscheidende. Und auch das ist natürlich ein Kulturwandel.

Zum Studieren gehört meist ein Umzug. Nun werden die Mieten immer höher. Wie setzt sich die Uni dafür ein, dass Studierende Wohnraum günstig bekommen? So viele Möglichkeiten hat die Uni natürlich nicht, da wir nicht für den Wohnraum zuständig sind. Aber wir setzen uns beispielsweise dadurch ein, dass wir im Aufsichtsrat des Studentenerwerks sitzen, und wir versuchen auch immer wieder anzuregen, dass Wohnraum auch an anderen Stellen entsteht. Es gibt sehr viel Wohnraum in den umliegenden Orten, der nicht genutzt wird, aber sehr günstig ist. Ich habe in Marburg studiert und zehn Kilometer außerhalb gewohnt und hatte eine Vespa, um mobil zu sein.

Wir versuchen natürlich auch immer darauf hinzuwirken, dass es mehr Wohnraum gibt. Jetzt gibt es die Chance mit dem neuen Wohnheim, das am Nordcampus gebaut wird. Wir brauchen unbedingt mehr Wohnraum für Studierende, aber richtig tun können wir als Uni nichts, außer immer wieder positiv darauf einwirken und zu versuchen, etwas zu organisieren. Das ist ein riesiges Problem, nicht nur in Göttingen.

Vielen Dank für das Gespräch.



+ INFO **Chefinsache**

PROF. DR. RER. PHYSIOL. DR. H. C. ULRIKE BEISIEGEL

Präsidentin der Georg-August-Universität

Die Biochemikerin Prof. Dr. Ulrike Beisiegel ist seit 2011 Präsidentin der Georg-August-Universität Göttingen und wurde 2015 für eine zweite Amtszeit ab dem 1. Januar 2017 bestätigt. Die Präsidentin vertritt die Universität und die Trägerstiftung der Georg-August-Universität nach innen und außen, führt den Vorsitz im Präsidium und legt die Richtlinien für das Präsidium fest. Sie ist darüber hinaus verantwortlich für Entwicklungsplanung sowie für den geordneten Hochschulbetrieb und hat das Hausrecht inne.

Nach ihrem Studium der Biologie an den Universitäten Münster und Marburg sowie der Humanbiologie am Fachbereich Medizin der Universität Marburg (Biochemie, Humangenetik, Physiologie) wurde sie dort 1979 zum Doktor der Humanbiologie (Dr. rer. physiol.) promoviert. 1990 folgte die Habilitation für das Fach Biochemie in Hamburg. Vor ihrem Amtsantritt in Göttingen war Prof. Beisiegel seit 2001 Direktorin des Instituts für Biochemie und Molekularbiologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.



„Wir haben das Glück, dass wir einen ausgezeichneten Hochschulsport haben, bis hin zur Kletterhalle. Ich mache zu wenig Sport, aber alles, was ich sehe, ist interessant. Der Hochschulsport macht tolle Angebote, ich bin mehr als zufrieden. Mein Eindruck ist, im Hochschulsport herrscht der richtige Geist und es wird viel entwickelt.“



AKTION HEIMSPIEL
Hier leben. Hier studieren. In Göttingen.

WILLKOMMEN IN

GÖTTINGEN

MANEGE FREI FÜR DEINEN HAUPTWOHNSITZ
UND ÜBER 145 VORTEILE!



Eine Initiative von:



Fachschaftsrat Jura
der Georg-August-Universität Göttingen



WiWi-O-Phase e.V.
der Georg-August-Universität
Göttingen



Öffnungszeiten der Einwohnermeldeabteilung im Neuen Rathaus:
Mo + Di 8.00 - 15.00 Uhr, Mi 8.00 - 12.00 Uhr, Do 8.00 - 18.30 Uhr, Fr 8.00 - 12.00 Uhr

Alle Infos zur Aktion Heimspiel, zur Wohnsitz-Anmeldung und zum Vorteilsangebot findest du unter: www.aktion-heimspiel.de

Masterarbeit im Sandkasten

Wenn der Textmarker neben der Babyflasche liegt



Julian (29) and Anastasia (25) are awaiting their second child. Both are enrolled in a Master programme and live in the "Albrecht-Thaer-Weg" student dorms. Anastasia is a high-level student enrolled in two master programmes at the same time. However, she learned from her first pregnancy: "You don't have to force yourself to perform as you did before!" The parents believe that there is no perfect time for having children. It is a matter of good organization.

TEXT UND FOTOS: BERTY LUYEYE-MBUKA



Für Göttinger Verhältnisse ist es ein überraschend sommerlicher Tag im Mai, an dem die kleinen Racker wieder in den Sandkasten dürfen. Es werden Sandburgen gebaut und freudig in Windeln hin und her getobt. Sorgen lässt der 2 ½-jährige Amerun nicht erkennen, wenn er den eigenen Kinderwagen herumschiebt, als wäre es ein überdimensionales Auto. Immer schneller werdend will er mit dem Wagen um die Kurve, bevor seine Mutter Anastasia ihm zuruft, er solle bitte aufpassen. Zu rutschig sei der Sand, den er und die anderen acht Kinder neben dem Sandkasten des Wohnheimbereichs für Eltern am Albrecht-Thaer-Weg umhergeschleudert haben. Ameruns Vater Julian macht sich einen Spaß daraus, mit dem Esslöffel „kleines UFO“ zu spielen, vorzugsweise an sich selbst.

Die Zeiten, in denen der 29-jährige Soziologiestudent am Campus die Zeit totgequatscht und die Nächte in der „BIWI“-Bar zum Morgen durchgemacht hat, sind vorbei. „Ich bin ausgefeiert“, erklärt Julian mit breitem Grinsen. „Ich habe alles erlebt, was man erleben sollte und nicht erleben sollte. Einer hier hat grad' erst angefangen und direkt ein Kind bekommen.“ Umherschauend lässt sich tatsächlich eine überraschend große Altersspanne ausmachen. Neben dem Geräusch des putzigen Versuches, erste Sätze zu bilden, wabern verschiedene Sprachen durch die Luft. Aus unterschiedlichen Ländern scheinen die teilweise frisch gebackenen Eltern zu sein.

„Das ATW wird zur Blase“, ergänzt Anastasia und streicht sich liebevoll ihren melonengroßen Bauch – in zwei Wochen ist es soweit, dann erwarten die beiden ihr zweites Kind. Diesmal ein Mädchen. „Ich habe keine Freunde mehr“, amüsiert sich Julian über sich selbst und erläutert weiter: „Ach, das ist überhaupt nicht schlimm, bei mir waren eh alle schon fast fertig und so habe ich ganz anders Leute kennengelernt, aber die Relevanzstrukturen ändern sich eben. Du kannst halt nicht mit einem Kater funktionieren.“ „So ist das Leben“, fügt Sina hinzu, die das Gespräch mitgehört und sich mit ihrem Kind dazugesetzt hat.

„Es gibt nur geeignete Zeitpunkte zum Kinderkriegen. Man muss es sich nur gut aufteilen und planen“

Anastasia meldet sich zu Wort: „Ich hab' zwar viel weniger soziale Kontakte, aber ich habe nicht den Eindruck, dass meine Freunde das verstehen müssen. Ich will gar nicht verlangen, dass die sich meiner wegen einschränken müssen. Das Studium ist ja auch voll geil, gerade wenn man sich nur um sich selbst kümmern muss.“ Zu Wort meldet sich auch wieder Amerun, der gerne einen Löffel von Papas Gericht haben will. „Ich hab ja selbst drei, vier Jahre ohne Kind studiert. Trinken, Rauchen machst du halt eben nicht mehr, das ist dann nicht mehr so selbstverständlich“, erwähnt die



„Es gibt nur geeignete Zeitpunkte zum Kinderkriegen. Man muss es sich nur gut aufteilen und planen“

Klare Trennung!



Bioabfälle kommen in die Biotonne, z. B. Obst- u. Eierschalen, Gemüsereste, Speisereste, Knochen/Gräten (nicht roh), Tee- und Kaffeefilter, Restinhalte von Lebensmittelverpackungen, Brotreste, Laub ...



Restabfälle gehören in die grauen Restabfalltonnen, z. B. Zahnbürsten, Windeln, Hygienepapier, Glühbirnen, Staubsaugerbeutel, Zigarettenkippen, Knochen (roh), Porzellan, Keramik ...



In den **Gelben Sack** gehören Verpackungen wie Konservendosen, Milchtüten, Verbundstoffe (Tetrapacks), Alufolie, Shampooflaschen, Joghurtbecher, Kunststofftüten, Styroporverpackungen ...



Altpapier füllen Sie bitte in die blauen Altpapierbehälter, z. B. Kartons, Zeitungen, Pappen, Zeitschriften, Kataloge, Geschenkpapier, Pappverpackungen ...



Altglas gehört in den Altglascontainer, z. B. Wein- und Saftflaschen, kaputte Gläser, Einmachgläser, Konservengläser ...



Schuhe und Textilien, wie z. B. Hosen, Jacken, Schals, Gardinen, Stoffreste, Kissen oder Federbetten gehören in die dafür vorgesehenen Sammelbehälter.



Schadstoffe, z.B. Lacke, Öle, KfZ-Batterien, Hobbychemikalien, Akkus, Energiesparlampen, Pflanzenschutzmittel oder Leuchtstoffröhren werden auf dem **Recyclinghof**, Rudolf-Wissell-Str. 5, angenommen.



Sperrige Abfälle, z. B. Schränke, Sofas, Herde, Kühlgeräte, Betten, Matratzen, Fahrräder, Fernseher oder Waschmaschinen holen wir nach Erhalt der Abrufkarte für sperrige Abfälle ab. Die Abholung kann auch über das Internet beantragt werden.

Bei Fragen können Sie sich
direkt an uns wenden.



„Trotzdem glaube ich, dass es keinen besseren Zeitpunkt zum Kinderkriegen gibt“



Studentin, die kurz vor der Entbindung mal ein wenig „runterschrauben“ will, weil sie im Master Sozialwissenschaften studiert, aber auch noch Spanisch und Philosophie im Lehramt dazu gewählt hat. Zwei Bachelor hat sie schon gleichzeitig hinter sich gebracht. 38 Credits im Semester der Entbindung Ameruns waren auch für sie kein Zuckerschlecken, auch wenn Julian meint, sie wäre ein „Tier“ im Texte-Lesen-und-Verstehen. Sie ist in beiden Mastern eingeschrieben und hat sich überlegt, ob sie es hinbekommt, aber ist zu dem Entschluss gekommen, dass es nicht wie beim ersten Mal laufen soll. Amerun ist nämlich noch immer nicht in der Krippe, beide haben sich vehement geweigert, sowohl das Kind wie alle anderen schon mit einem Jahr in die Krippe zu schicken, als auch ihr Studium zu unterbrechen, wie es viele andere tun. Zu wichtig war ihnen die erste Zeit mit dem Kind. Zusätzlich hatte Anastasia auch noch Schwangerschaftsbeschwerden und konnte zwischenzeitlich nur noch im Bett liegen. „Dann musste Julian alles machen, weil ich nichts konnte.“

„Trotzdem glaube ich, dass es keinen besseren Zeitpunkt zum Kinderkriegen gibt“

Obwohl die beiden Soziologie studieren und sich jahrelang mit Geschlechtertheorien auseinandergesetzt haben, merken sie, wie die Biologie den Alltag strukturiert. „Du bist halt nicht permanent wegen des Stillens ausgeknockt. Und auch während Anastasias Schwangerschaft war ich drei, vier Mal etwas trinken“, gibt Julian zu. Anastasia muss schauen, wo Amerun gerade steckt und fügt hinzu: „Aber genau, weil es sonst nur um Kinderthemen geht, wollte ich nicht aufhören. Ich brauche den Austausch und den Alltag an der Uni, sonst bin ich hauptsächlich in meiner Rolle Mutter“. Ein weiterer Blick durch den grünen Innenhof des ATWs scheint Anastasias Aussage zu bestätigen: in der Mehrheit sind Mütter anwesend. „Die Väter unterhalten sich dann über Fußball, die Frauen über die Kinder. Ab und zu springt auch ein sehr gutes Gespräch dabei heraus, schließlich versammeln sich hier die verschiedensten Studiengänge und man hat nicht wie vorher nur mit SoWis zu tun. Aber wie soll man sich ständig auf intellektuell hohem Niveau unterhalten, wenn man permanent unterbrochen wird?“ Dass die Wohnung einen direkten Blick auf die peer group bietet, eröffnet die Möglichkeit der gegenseitigen Hilfe. „Es ist wie ein Familienhotelurlaub“, ergänzt Sina schmunzelnd und will damit deutlich machen, wie die gute Kommunikation und das gegenseitige Aufpassen vieles erleichtert.

„Wir haben noch Glück. Als Student hat man immer noch viele Möglichkeiten und muss nicht 40 Stunden die Woche arbeiten und 7 Kinder ernähren, da haben Leute am Existenzminimum ganz andere Probleme“, meint Julian. Leicht ist es trotzdem nicht, denn wo Vorteile sind, gibt es auch Nachteile. Anastasia bezieht Bafög und kriegt für ein Kinderjahr nur ein Extrasemester gutgeschrieben – egal, ob sie ein oder zwei Studiengänge gleichzeitig studiert. „Der Druck ist viel größer und die Finanzierung ist immer ein Thema. Mit einem Job ist man abgesicherter, außerdem müssen wir jedes Semester die Aufteilung neu planen. Trotzdem glaube ich, dass es keinen besseren Zeitpunkt zum Kinderkriegen gibt.“

Um Männer zu motivieren, sich mehr für die Kinder einzubringen, zahlt der Staat nicht nur Kindergeld, sondern auch Elterngeld, welches sich für Studenten, die noch nicht gearbeitet haben, nicht aus 80 Prozent des letztjährigen Einkommens berechnet, sondern am Bafög orientiert. Aber vor allem wegen der einfacheren Zukunftsplanung sind die beiden guter Dinge: „Du hast dann halt schon Kinder, wenn du in den Job kommst und musst nicht nochmal aussetzen. Ich hatte einen Kumpel, der hat die beste Abschlussarbeit seiner Fakultät geschrieben und hat bei 49 Bewerbungen 49 Absagen bekommen, bis er in der Bewerbung ausgelassen hat, dass er ein junges Baby hat.“

Trotzdem erwarten die beiden sehnsüchtig ihre Tochter. „Die Umstellung von 0 auf 1 ist radikaler als von 1 auf 2, aber der Aufwand wird größer. Trotzdem, 2 sind besser als 1, jedes Kind liebt andere zum Spielen. Kinder sind anstrengend, aber sie geben die schönsten immateriellen Dinge zurück“, sagt Anastasia und will zum Ende noch einen Rat mitgeben: „Du musst nicht so viel leisten wie vor dem Kind, das musste ich dringlichst lernen.“ Aufhören zu studieren, will sie auf keinen Fall, zu gern hat sie die Arbeit und das Gefühl, gefordert zu werden.





Fit durchs Studium!

Bestell **JETZT** günstigen Öko-Strom beim Anbieter in Deiner Studentenstadt und Du bekommst **1 Jahr Hochschulsport geschenkt!**

Alle Infos auf goestrom-studi.de

Studi
GOStrom
stadtwerke göttingen



VON TUTUS
UND DER KUNST
ZU SCHWEBEN

MICHAEL: "DO YOU GET TO WEAR A TUTU?"
 BILLY: "FUCK OFF, THEY'RE ONLY FOR LASSES. I WEAR ME SHORTS."
 MICHAEL: "YOU OUGHT TO ASK FOR A TUTU."
 BILLY: "I'D LOOK A RIGHT DICKHEAD."
 MICHAEL: "I THINK YOU'D LOOK WICKED."

(AUS: „BILLY ELLIOT – I WILL DANCE, 2000)

Nein, wir leben nicht wie Billy Elliot in einem nordenglischen Arbeiter_innendorf des vergangenen Jahrhunderts, wo Männlichkeit noch in den 80er Jahren mit Rauheit assoziiert wurde und nicht mit Tutus. Wie es Billys Vater prägnant auf den Punkt bringt: „Lads do football... or boxing ... or wrestling. Not friggin' ballet.“ Dabei ist „friggin' ballet“ eine der sowohl mental als auch körperlich anspruchsvollsten Sport- und Kunstarten, die es gibt. Absolute Disziplin, Schmerzbereitschaft und Körperbeherrschung sind vonnöten, um den menschlichen Körper in Positionen zu bringen, die anatomisch unmöglich scheinen. Oder selbigen Körper meterweit in die Höhe zu katapultieren, wo er Sprünge vollbringt, die leichter nicht aussehen könnten. Julia Bottenhorn, Leiterin der dienstäglichen Männerballettgruppe des ASC, betont: „Man(n) profitiert in vielen Sportarten, wie auch im täglichen Leben vom Ballett in vielerlei Hinsicht. Nicht zuletzt deswegen machen viele Profisportler nebenher Ballett. Balletttraining fordert die Tänzer physisch und kognitiv. Sie können viel aus dem Training mitnehmen für andere Sportarten und bekommen eine bessere Körper- und Selbstwahrnehmung.“ Warum also, drängt sich die Frage auf, betreiben so wenige Männer die Sportart Ballett?

Ein historischer Ausflug ins Frankreich des 15. Jahrhunderts zeigt, dass es Männer und ausschließlich Männer waren, die an den fürstlichen Höfen tänzerische Rollen besetzten. Erst seit 1681, dank der von Ludwig XIV. gegründeten Akademie in Paris, durften auch Frauen auftreten. Wie in vielen anderen Bereichen waren es eben nicht Frauen, die den Sport zunächst beherrschen durften. Die Verbreitung und Verfeinerung von Spitzenschuhen rund 200 Jahre später verstärkte die mühelos scheinende Eleganz, die heutzutage vor allem weiblich konnotiert ist. Dem Wunsch der Tänzerinnen folgend, die die Illusion des Schwebens fortan nicht nur tanztechnisch erzeugen wollten, wurden hackenlose Schuhe geschaffen, die diesem Effekt noch heute zuträglich sind. Dass sich Ballett seitdem in diverse Richtungen entwickelt hat, ist für viele, die sich mit Tanzsport nicht auseinandersetzen, noch immer überraschend. Von der Uraufführung von Igor Strawinskys *Le Sacre du Printemps* 1913 wird von Tänzer_innen berichtet, „die in folkloristischen Kostümen jede dekorative Eleganz verweigern, dafür aber jeden Ton zu Bewegung machen.“ („Fieber, Sex und Zukunft“, Die Zeit 2013). Wer sich moderne Interpretationen dieses Stückes anschaut, der_die dürfte sich wohl ob des Mangels an klassischen Tutus – geschweige denn zahmer Orchestermusik – wundern.

Werden die freizeitsportlichen Angebote betrachtet, so wird schnell klar, dass Männer auffällig abwesend sind. Julia Bottenhorn schätzt die männliche Teilnehmerschaft im Freizeitsport auf gerade einmal 1 bis 2 Prozent. Gesellschaftlich etabliert sind von Jungen dominierte Ballettklassen also nicht. Der Göttinger Hochschulsport bietet je-



Ballet is a sport as well as a form of art that reconciles the seeming juxtaposition of physical exertion and easy elegance. This renders dancing a perfect training for anyone wanting to improve the fitness of both their mind and body. Why is it then that "anyone" appears to be largely female?

TEXT: EMILY LINNÉA LÜTER, FOTO: SONY ILCE-7

des Semester bis zu sieben gemischte klassische Ballettkurse in drei Schwierigkeitsstufen an. Jeder Kurs besteht aus bis zu maximal 20 Teilnehmenden. Die Statistiken der vergangenen Semester sprechen für sich:

Semester	Anzahl der Kurse	angemeldete Männer
SoSe 17	6	2
SoSe Ferien	1	2
WiSe 17/18	7	5
WiSe Ferien	2	2

Prozentual gesehen bilden sich hier einerseits die Männer deutlich als Minderheit ab. Andererseits zeigen diese Zahlen ein bestehendes Interesse, so gering es erscheinen mag. Es bedürfte möglicherweise lediglich einer an Männer adressierten Werbung, um auf diesen vermeintlichen Frauensport aufmerksam zu machen. Der Göttinger ASC bietet seit fünf Jahren ein Training ausschließlich für Männer an. Ziel ist es, „die Hürde, in einen Saal voller Frauen zu kommen, abzubauen und eine Möglichkeit für sie zu schaffen unter sich zu trainieren (im Übrigen ohne rosa Tutu, sondern gern auch in weiter Jogginghose). Wir hoffen so, immer mehr Neugierige anzusprechen. Denn nur wer es einmal ausprobiert hat, sollte darüber urteilen dürfen.“

Dabei ist es die paradox erscheinende Kombination aus Stärke und Leichtigkeit, die Ballett zu einer so anspruchsvollen Disziplin macht. Das Publikum verfolgt gebannt, wie die Tänzer_innen scheinbar schwerelos über den Boden schweben. Die zart anmutenden Bewegungen werden dann häufig mit Weiblichkeit assoziiert, wobei die darunter liegende Stärke – wie es auch intendiert ist – verborgen bleibt. Das rosa Tutu ist laut Julia das „wohl bekannteste Vorurteil. Es scheint immer noch in unsere Gesellschaft ein weiblich konnotierter Sport zu sein, weswegen viele Männer davor zurückschrecken.“ Romantische Vorstellungen lösen sich schnell auf, sobald man einen Einblick in das tägliche Training professioneller Tänzer_innen bekommt. Blutende Zehen, krampfende Muskeln und Schmerzen stehen hier an der Tagesordnung. Mit zartem Schweben hat das wenig zu tun. Und so ist es für den einen oder anderen Mann vielleicht von Interesse den Vorhang zu lüften und hinter die Kulisse zu schauen. Denn dort offenbart sich die wahre Stärke dieses Sports.



Achtung, Haiangriff!

TEXT: NIELS GROTE, FOTOS: DR. ISABELLA GEKEL, NIELS GROTE



Underwater rugby is a relatively new sport, created in the 1970s and introduced to our University Sports Centre in 1988. As the name indicates, it is played under water where two teams of six players each try to drop the ball into the opponent's basket. Our university's team is mixed in gender, age and experience. In this article, the author shares his experiences of taking part in the training sessions as well as the 2018 Underwater rugby tournament in Darmstadt.

„Eins, zwei, drei“, hallen Rufe durch die Schwimmhalle. Viel Platschen und dann ist kaum noch ein Ton an der Wasseroberfläche zu vernehmen. Zu sehen sind nur ein paar vereinzelte Schnorchel, die am Spielfeldrand herausragen. Und blaue und weiße Kappen, die kurz auftauchen und sofort wieder im Wasser verschwinden. Wenn nun die Taucherbrille aufgesetzt und ein Blick unter die Wasseroberfläche gewagt wird, eröffnen sich ungeahnte Perspektiven. In drei Metern Tiefe gleitet eine Spielerin blitzschnell mit dem Ball in der Hand über den Beckenboden, während das gegnerische Team von oben herunter taucht und versucht, sie zu stoppen. Wie eine Säule tummeln sich die Spieler_innen um und über dem Korb, bevor der Ball mit viel Körpereinsatz im Korb versenkt wird. „Punkt!“, würde eigentlich gejubelt. Aber Unterwasser kann höchstens ein Brummen vernommen werden.

Spielball mit Salzwasser

Bei dem Spektakel handelt es sich um Unterwasserrugby. Seit 1988 wird die Sportart beim Hochschulsport Göttingen angeboten. Ursprünglich sei der Sport durch die Taucher_innen im Hochschulsport etabliert worden, erzählt Sven Erik Egenmann. „So hat sich das früher hier entwickelt, dass man was anderes außer nur Tauchtraining machen wollte, mal was Spielerisches mit einem Ball.“ Sven spielt seit 1993 in Göttingen Unterwasserrugby und gehört im Team zu den „alten Hasen“. Über den Tauchsport und seine Bekannten ist er zu der außergewöhnlichen Wassersportart ge-

langt. Sein Tipp für Einsteiger*innen: „Erstmal muss man mit dem Atemrhythmus und der Maske klarkommen und damit, dass man sehr eingeschränkt sieht, der Gegner aus einem toten Winkel kommt und man keine Spielübersicht hat. Das dauert immer ein bisschen. Man wird da am Anfang ins kalte Wasser geworfen.“ Ungefähr fünf Trainingseinheiten bedarf es, um sich einzugewöhnen.

Torben Schwed ist dagegen noch nicht ganz so lange dabei. Er spielt erst seit vier Jahren beim Hochschulsport und für ihn zeichnet der Sport in Göttingen besonders die Gemeinschaft aus. „Wenn man zum Beispiel in den Verteiler schreibt: Wir ziehen um, kann uns jemand helfen? Ist auf jeden Fall immer jemand dabei oder jemand sagt: Es gibt eine Feier, kommt gerne alle. Insgesamt eine sehr schöne Gemeinschaft.“ Früher ist er viel für sich selbst geschwommen. Aber dabei habe ihm die Gemeinschaft gefehlt, die ihn antreibt. Unterwasser hat er sie schließlich gefunden. Beim Unterwasserrugby ringen zwei Teams mit jeweils sechs Personen um einen Spielball, der mit Salzwasser gefüllt ist, um am Beckenboden liegen zu bleiben. Ziel ist es, den Ball in den gegnerischen Korb zu manövrieren. Die Teams sind gemischt in Alter, Geschlecht und Erfahrung. Beide haben drei Positionen in doppelter Besetzung: Sturm, Verteidigung und Korbverteidigung. Die Korbverteidigen haben die Aufgabe, sobald sich der Ball im gegnerischen Ballbesitz dem eigenen Korb nähert, zu tauchen und mit dem Körper den Korb zu versperren. Die angreifende Person mit dem Ball muss dann ihrerseits versuchen, die Korbverteidiger_innen anzuheben und

den Ball so im Korb zu platzieren. Die restlichen Verteidiger_innen versuchen, der angreifenden Person den Ball zu stehlen. Diese darf überall, außer an der Ausrüstung, festgehalten werden. Eine Taktik ist zum Beispiel, sie mit den Armen zu umschließen und zum Auftauchen zu zwingen. Der Ball darf dabei nicht über die Wasseroberfläche kommen.

Faszination unter Wasser

Das Team des Göttinger Hochschulsports ist nicht nur geschlechtsgemischt, sondern auch vom Alter sehr heterogen. Von Ersties bis hin zu denen, die seit Beginn vor 30 Jahren dabei sind und liebevoll „Rentner“ genannt werden.

Anfangs ist es schwierig, einen Überblick über das dreidimensionale Spielfeld zu halten. Die Tauchmaske drückt, die Atemluft reicht nur für wenige Angriffe und die ersten Ballbesitze sind oft überfordernd. Der Blick für mögliche Anspielpositionen fehlt und wenn zu lange gewartet wird, kommt der Haiangriff. Die gegnerischen Spieler_innen nähern sich von außerhalb des Sichtbereiches und versuchen, sich den Ball zu greifen. Plötzlich bildet sich eine Traube an Körpern wie bei einem Piranhaschwarm.

Zum Spielen werden neben einer Tauchermaske auch Schnorchel und Tauchflossen sowie eine Haube und Armbänder zur Orientierung benötigt. Sollte Equipment fehlen, findet sich immer schnell ein Teammitglied, das aushilft.

Sobald der Einstieg gelungen ist und die Atemluft für mehr Zeit unter Wasser reicht, eröffnet sich die Faszination der Sportart. Das Team empfängt Interessierte herzlich und bietet viel spielerische Praxis und Teamgeist.



INFO Sportangebot/Hinweis

Aktuell sucht das Unterwasserrugby Hochschulsportteam Spielerinnen für ein Frauenteam

Kontakt: Hecke Degering
hecke@unterwasserrugby.eu

Unterwasserrugby als Turnier

ERLEBNISPROTOKOLL: NIELS GROTE

Juni 2018, ein Freitagabend, es geht los: zwei Sprinter mit dem Göttinger Unterwasserrugby Turnierteam machen sich auf den Weg nach Darmstadt. In den Bussen herrscht ausgelassene Stimmung, mit Tempo im Sonnenuntergang und Turnierziel Darmstadt.

Bei Dunkelheit erreicht das Team das Unisportgelände der TU Darmstadt, auf dem der Zeltplatz für das Wochenende abgesteckt wurde. Nach spätabendlichem Grillsnack legen sich die Spieler_innen schlafen, denn am nächsten Morgen gilt es, früh aufzustehen. Ausgetragen wird das Unterwasserrugbyturnier im Freibad „Mühlalbad“. Besonders ist dort eine Panoramasscheibe, die einen seltenen Einblick auf das Unterwasserspielfeld ermöglicht.

Bei hellem Sonnenschein, aber noch morgendlich frischen Temperaturen, erreicht das Göttinger Team das Freibadgelände. Erste Amtshandlung: das Teamlogo mit der Gänseliesel wird an einem Baum befestigt.

Gegen 10 Uhr macht sich das Team vom bunten Handtuchcamp auf zum Beckenrand und taucht sich warm. Noch eine Viertelstunde bis zum ersten Spiel des Tages, das gleichzeitig auch eines der schwierigsten für die Göttinger_innen werden soll. Das Team verliert gegen die starken Gegner_innen des Kölner Hochschulsports mit 0:8. Die deutlich veränderten Beckenbedingungen, im Gegensatz zum gewohnten Becken im Hochschulsport Göttingen, machen sich stark bemerkbar. Das Turnierbecken ist 1,5 Meter tiefer, was mehr Zeit und Kraft zum Abtauchen beansprucht.

Nach Anpassung an die veränderten Bedingungen gelingt es den Göttinger_innen, schließlich zu Punkten. Das Spiel gegen den Gießener Hochschulsport entscheiden sie für sich.

Beim Turnier treten neun gemischte Hochschulteams gegeneinander an. Anders als in anderen Sportligen gibt es beim Unterwasserrugby nur gemischte Teams oder Frauenteam.

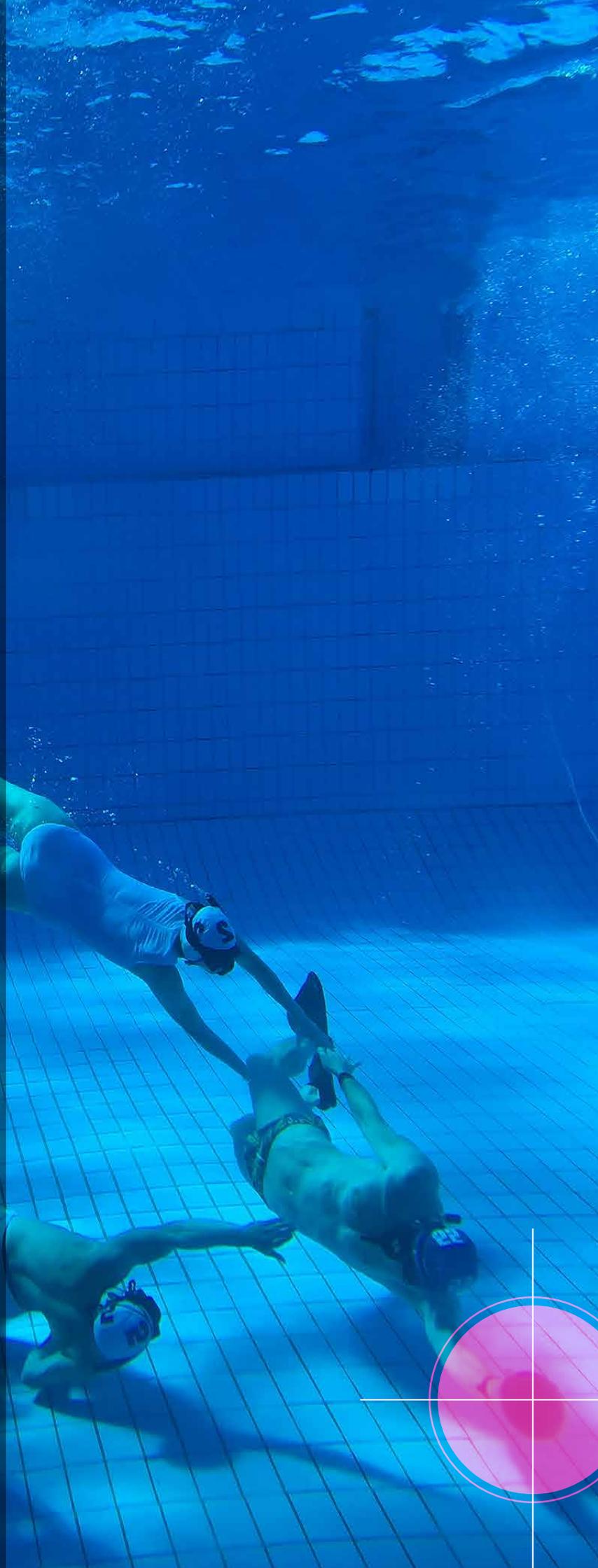
Das dritte Spiel geht mit einer Niederlage für die Göttinger_innen aus. Am Ende des Spieltages überwiegen gemischte Gefühle bei den Spieler_innen, die mit einer freundschaftlichen Runde Volleyball sofort ausgeglichen werden.

Am Abend sitzen die Teams beim Grillen untereinander bunt verteilt. „Man kennt die Teams und spielt auch gegen ehemalige Teamkolleg_innen“, erzählt Teamleiter Florian Walker. Bei der Sitzung der Teamleiter_innen wird über den nächstjährigen Austragungsort entschieden. Mainz sowie Göttingen haben sich angeboten, für das kommende Bundesoffene Turnier zu sich einzuladen.

Am Sonntag, dem zweiten Spieltag des Turniers, spielen die Teams in einem veränderten Modus gegeneinander. Theoretisch könnte sich das aktuell letzte Team so noch bis zum ersten Platz hocharbeiten.

An diesem Tag kann das Göttinger Hochschulsportteam ein Spiel für sich entscheiden.

„Die Erwartungen waren im Vorhinein größer. Wir haben versucht die individuellen Stärken unserer Spieler_innen zu nutzen, aber am Ende hat die Verteidigung nicht gereicht und die Beckengröße uns zu viele Probleme bereitet“, berichtet Florian. Nichtsdestotrotz sei er zufrieden mit dem Team. „Das Team bestand zur einen Hälfte aus erfahrenen und zur anderen aus Spielern_innen, die erst kurz dabei waren. Das Turnier war gut, um die Spielsituation mit veränderten Bedingungen zu üben. Wir haben uns über das Spitzenwetter gefreut und bedanken uns für ein gelungenes Turnier.“ Göttingen schließt das Turnier auf Platz 7 ab.



Von Cardiotraining und Freihanteln

RECHERCHE: CONSTANTIN WESTEN, FOTO: GORDON SCHÜCKER



Binary gender images still have it that guys are shown as strong and muscular, while gals are slim and pretty. Is that the reason why the former lift weights at the gym and the latter do cardio training in the fitness room? This article is about how certain stereotypes seem to be connected to certain sports and how cultural change is taking place.

In Freihantelbereichen der Fitnessstudios stemmen mehrheitlich Männer Gewichte, während Cardiokurse hauptsächlich von Frauen besucht werden. Daran scheint sich langsam etwas zu ändern. Eindrücke aus dem Fitness- und Gesundheitszentrum (FIZ) des Hochschulsports:

„Der männliche Studioathlet und die weibliche Kursbesucherin sind längst vergangene Stereotypen. Es ist ein Mythos, dass Frauen nicht auf die gleiche Art und Weise trainieren können, wie es Männer tun oder andersherum“, sagt Michael, Student und erfahrener Kraftsportler. Das FIZ lädt aus Sicht des 22-Jährigen Sportlerinnen geradezu ein, Trainingserfahrung jenseits der Groupfitnesskurse im Kraftsport zu sammeln.

Wer daran zweifelt, wird hinter dem Eingangsbereich schnell entdecken, dass die Einschätzung richtig scheint. Ein großer Freihantelbereich lädt zu Übungen ein, die sich weit vom Trainieren einzelner Muskelgruppen entfernen und mehr den Körper als Ganzes fordern. Michael erklärt, dass es aus seiner Sicht ein Klischee sei, dass Männer mit wenigen Wiederholungen und mehr Gewicht trainieren und Frauen sich entsprechend vielen Wiederholungen für die Kraftausdauer widmen.

„Eine Verbesserung der Körperkomposition findet letztendlich durch Fettabbau, aber auch durch gezielten Muskelaufbau statt“, erklärt Michael. Daher sei Kraftsport sinnvoll, um den Muskelerhalt zu gewährleisten, sonst verändere sich die Körperkomposition relativ gesehen weniger zielführend, behauptet Michael.

Eine langfristige Kombination aus Groupfitness und methodischem Krafttraining führt bei allen Menschen zu einer sportlicheren Körperform als die Konzentration auf ein Angebot. Vielleicht erfreut sich auch aus diesem Grund Kraftsport bei Frauen wachsender Beliebtheit. Darauf deuten steigende Zahlen weiblicher Mitglieder im FIZ hin. Derzeit sind dort 36 Prozent Frauen, Tendenz steigend.

Die 21-jährige Studentin Helena ist allerdings anderer Meinung. Sie sagt, dass zwar „für gezieltes Trainieren der Freihantelbereich und auch die Power-Racks“ attraktiv seien, die Möglichkeit zum Kraftsport sich allerdings auch im Kursformat bieten würde. „Mädels haben meistens das Ziel, ihren Körperfettanteil zu reduzieren und Jungs eher so den Muskelaufbau. Für uns Frauen geht es auch um Körperhaltung, Stabilität und Ausdauer. Da macht es einfach mehr Spaß mit anderen, die Musik im Kurs motiviert ja zusätzlich.“

Aus Helenas Sicht hat die Überzahl von Männern in Fitnessstudios keine Ursache im jeweiligen Geschlecht. „Das variiert halt nach Interesse“, sagt die Studentin und erwartet, dass der Anteil von Kraftsportlerinnen weiter steigt, auch wenn Männer häufiger zur Hantel und Frauen häufiger zur Trainingsmatte greifen würden.



stellenwerk
jobportal universität göttingen



Finde den **Job**, der zu dir passt!

www.stellenwerk-goettingen.de

Das offizielle Jobportal der Universität Göttingen

Finde täglich aktuelle Jobangebote aus Göttingen und ganz Deutschland:

Studentenjobs | Praktika | Werkstudentenstellen | Traineeships
Absolventenstellen | Jobs an deiner Hochschule | private Nebenjobs



GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT
GÖTTINGEN



You'd like to improve your fitness but find going to the gym is boring? Then Group Fitness might just be your thing! . You're never alone, there's a ton of different exercises and energizing music, while the trainer instructs and motivates you. As you join the Group Fitness community, you can choose between different classes. Some of them, like Power Fit and Cardio, focus on improving your stamina and coordination, others, like Body Workout or Core Workout, offer a full-body workout. All the training equipment is provided and some classes are given in English, for the growing number of international students.

Motivation durch Musik

TEXT: LUISA HELTEN, FOTO: FREEPIK.COM

„Hey everybody, our DJ is gonna make you move!“ Ein tiefer Atemzug, der Körper spannt sich an, der Bauch ist fest und los geht's! Von Übung zu Übung werden die Gesichter immer konzentrierter und die Bewegungsdynamik im Raum nimmt zu. Der Rhythmus der Musik unterstützt und treibt an. Hier ist Körpereinsatz gefragt, es wird gemeinsam geschwitzt und über sich hinausgewachsen: Willkommen beim Group Fitness des Hochschulsports der Uni Göttingen.

Ob Power Fit, Body Workout, Tae Bo oder Fit und Flex – der Hochschulsport bietet ein riesiges Programm an Group Fitness-Kursen an. Durch die verschiedenen Trainer_innen und Kursformate ist wirklich für alle Sportbegeisterten etwas dabei. In hellen Räumen mit hohen Fenstern und großen Spiegeln an den Wänden trainieren bis zu hundert Kursteilnehmer_innen und geben gemeinsam alles. Um an Kondition, Ausdauer, Gewichtsreduktion und Körperstabilität zu arbeiten oder um den Alltagsstress loszuwerden und Spaß an Bewegung in der Gruppe zu haben, sind die Kurse perfekt geeignet. Nicht nur, dass Group Fitness im Gegensatz zum gewöhnlichen Fitnessstudio eine kostengünstige Alternative darstellt, bieten die verschiedenen Kurskonzepte nicht nur animierende Musik, Gruppendynamik und viel Spaß, sondern auch motivierende Trainer_innen.

„Wenn ich die Menschen aus ihrem Alltag abholen und durch Sport motivieren kann, macht mich das glücklich und gibt mir wieder neue Energie“, schwärmt Eva-Maria van Straaten.

Die gebürtige Holländerin ist seit einem Jahr Trainerin der Group Fitness-Kurse und geht voll und ganz in ihren Stunden auf. Derzeit leitet sie zwei Kursformate, die unterschiedlicher nicht sein könnten: Power Fit und Core Workout. Das Core Workout widmet sich vor allem der tief liegenden Halte- und Stützmuskulatur, um gezielt die Rumpfmuskulatur für eine aufrechte Körperhaltung zu trainieren. Nach einem kurzen Warm-Up werden statische und dynamische Übungen im Stand und auf der Matte durchgeführt, die vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur trainieren. So wird die Kraft und die Beweglichkeit gefördert. Power Fit hingegen trainiert schwerpunktmäßig Ausdauer und Schnelligkeit, indem die Teilnehmenden ohne Matte und Kleingewichte nur mit ihrem eigenen Körpergewicht und koordinativen Übungen ihren Kreislauf in Schwung bringen.

„Ihr schafft das, haltet durch!“

Angefangen als Teilnehmerin hat sich Eva-Maria schnell für die Ausbildung zur Group Fitness-Trainerin entschieden, da sie gerne vor Gruppen steht, und es ihr Spaß macht, andere zu motivieren. Ursprünglich galt ihre Leidenschaft jedoch einem anderen Trainingsformat, dem deepWORK®, das ebenso vom Hochschulsport angeboten wird. Hierbei handelt es sich um ein Ganzkörper-Workout, das ohne Equipment auskommt und mit fünf Phasen eines athletischen, sehr intensiven Trainings absolviert wird. Vor allem wird dabei positive

und Gruppendynamik

Energie vermittelt, die Körper und Geist in Einklang bringen. Womöglich verdankt Eva-Maria diesem Kurs ihre Energie und positive Ausstrahlung, die sie als Trainerin des Power Fit an den Tag legt. „Ihr schafft das, haltet durch!“, „Nicht aufgeben!“, und „Genieß die Bewegung!“ sind motivierende Sprüche, die sie in jeder Stunde parat hält. Mit elektrisierender Partymusik und einer runden Choreographie hält sie die Teilnehmenden mit Freude bei der Sache. Viele der Kursteilnehmer_innen kommen nach einem langen Tag an der Uni oder bei der Arbeit zum Sportkurs und freuen sich darauf, den Alltagsstress loszuwerden und sich auszupeinern. Denn beim Power Fit wird alles gegeben, es wird gekämpft und weiter gesprungen, bis der Kurs vorbei ist. „Menschen, so eine Stunde zu geben, find ich einfach total geil“, sagt Eva-Maria lachend. Ihre Stunden sind immer linear aufgebaut und fügen sich in ihre Musik ein. In drei Blöcke aufgeteilt werden alle Übungen der Stunde je zweimal ausgeführt. Dabei achtet Eva-Maria darauf, dass sie für jede Übung jeweils drei Level anbietet.

Gutes für Körper und Seele: Zähne zusammenbeißen, Lächeln auf den Lippen

Die Level werden am Anfang eingeführt und sind vom Niveau her ansteigend. So können alle für sich entscheiden, auf welchem Niveau sie trainieren möchten und können jederzeit ein Level zurückgehen oder aufsteigen. „Aber aufgepasst

– Level Null gibt es nicht, wir sind eine Stunde lang in Bewegung“, erklärt Eva-Maria. Um zeitlich alles genau abzustimmen und sicherzustellen, dass die beiden Seiten des Körpers und die verschiedenen Muskelgruppen gleichmäßig trainiert werden, orientiert sich die Trainerin an ihrer Musik. Nachdem sie den Kursablauf fertig geplant hat, plant sie die Musik hüpfend in ihrem Wohnzimmer so, dass der Übungsaufbau bei der Musik zusammenpasst. Außerdem achtet Eva-Maria mit der Planung darauf, dass es einen Spannungsaufbau in der Musik gibt, da dieser gleichzeitig ein Motivationsmittel für die Teilnehmenden darstellt. Während der Stunde selbst sagt ihr dann die Musik, wo in der Übung sie sich gerade befindet, damit sie sich voll und ganz auf ihre Teilnehmer_innen konzentrieren kann.

Was Eva-Maria motiviert, ist für sie ganz klar: „Die Teilnehmenden!“ In dem Moment, in dem alle bis in die letzte Reihe auf ihrem Level alles geben und bis an ihre Grenzen gehen, entsteht eine Energie im Raum, die sie und ihre Teilnehmer_innen weiter anspricht und motiviert. Als Kursteilnehmer_in ist es der Moment, in dem das Level noch gesteigert wird und in dem sich der Puls beschleunigt. Es ist der Moment, in dem die Beine noch ein Stück höher angezogen werden und sich von den anderen angesteckt wird, noch ein bisschen schneller zu springen. Es ist der Moment, in dem innerlich die Zähne aufeinander gebissen werden, äußerlich jedoch ein Lächeln auf ihren Körper und ihre Seele tun. ☺



Abpffiff

TEXT: BERTY LUYEYE-MBUKA, FOTO: PEXELS.COM

Immer (noch) Ärger am Campus

Wir schreiben das Jahr 2038. Auch in diesem Jahr wird der Hauptcampus abwechselnd von Kirschblüten oder Schneeflocken regiert. In tosenden Winden fallen sie auf das alte Kopfsteinpflaster vor dem gerade renovierten Hörsaalgebäude „ZHG“. Dank Klimawandel spielen die Jahreszeiten keine Rolle mehr.

Das ZHG ist wie immer rappellvoll von Studierenden aller Studienrichtungen. Vor allem neue Fächer wie „Social-Media-Kommunikation“, „Datenverarbeitung“ und „Digitale Infrastruktur“ haben massenhaft junge Leute angelockt. 45.000 Studierende haben die Uni so in Bedrängnis gebracht, dass der Aus- und Umbau der großen Säle und Gebäude nicht mehr mit einem „Wir sind an der Sache dran“ abgetan werden konnte. Immerhin wurde bei den Arbeiten auch an bauliche Verbesserungen für körperlich beeinträchtigte Personen gedacht, es gibt endlich einen Zugang zum Gebäude – ein „Hip-Hip-Hurra“ denken sich auch die faulsten Studierenden bei den Aufzügen und automatisch öffnenden Türen des Kulturwissenschaftlichen Zentrums.

Das genervte Stöhnen verebbt jedoch nicht nur beim neuen Anblick der früher kasernenartigen Toiletten. Die Unisex-WCs mit Fenstern und Bildschirmen mit Live-Übertragung der Vorlesungen können sich sehen lassen! Auch die Kooperation zwischen den Fakultäten funktioniert ... zumindest ein wenig besser als früher. Die sozialwissenschaftliche Fakultät hat zuletzt vor 7 Jahren – ausgeschrieben: sieben – ihre Studienordnungen verändert (ein Langzeitrekord: wird mal wieder Zeit, was?), während die juristische Fakultät nicht nur ihre Bücher digitalisiert und online lesbar gemacht hat, sondern sogar E-Mail-Kontakt mit anderen Fakultäten unterhält! Eigentlich schier unglaublich und vor wenigen Jahren noch undenkbar.

Angehende Mediziner_innen, deren Studienplätze nun nicht mehr vom Numerus Clausus, sondern von Eigentestungen abhängig sind, dürfen durch die jährlich ob-

ligatorischen „Kompetenzaustauschwochen“, in denen die „Förderung des Basiswissens zur Bekämpfung des Klimawandels“ hoch gelobt wird, auch mal frische Luft schnuppern. Und sogar mit anderen Studierenden sprechen. Und das sogar außerhalb der Pathologie!

Der eine oder die andere (und jede Person dazwischen) möge dabei schimpfen, dass noch mehr Stoff dazu kommt. Zum Beispiel müssen Physiker_innen, Geograf_innen und Biolog_innen nun anderen erzählen können, wie der ganze Mist eigentlich wirklich funktioniert: Ja, Didaktik für alle, egal ob Lehramt oder nicht. Die Philosoph_innen, die ihre Hogwartssäle behalten durften, diskutieren immer noch zu viel. Ein Spektakel ist das auch für Psycholog_innen, deren Studium durch neue Erkenntnisse in Gruppendynamik und globaler Identität durchgeschüttelt wurde.

Aber der Austausch läuft wie geschmiert: Die schiere Menge an Informatiker_innen (ja, richtig gelesen, nicht nur Männer!) hat dafür gesorgt, dass auch in der hintersten Ecke des Verfügungsgebäudes, im Keller der SUB, im Café Central oder im Waldweg nicht nur das WLAN endlich mal funktioniert, sondern E-Campus nur noch jede dritte Woche aktualisiert werden muss. Apropos Waldweg – oder „Nicht-mehr-Waldweg“: die Digitalisierung hat sich vor allem hier sehen lassen, Bäume gibt es sowieso kaum noch, dafür macht die Aufteilung der Räume nicht nur auf wundersame Weise Sinn, sondern wird sogar auf digitalen Karten vor den jeweiligen Gängen vernünftig angezeigt!

Ach, ja, einiges ist geblieben: die O-Phase lässt alle in der Stadt wutentbrannt aus dem Schlaf gleiten, der Campus bleibt Lieblingsort für Flunkyball und so manche Dozent_innen könnten weiter eine pädagogische Fortbildung brauchen. Und auch die motiviertesten Studierenden träumen weiter davon, den Kaffee mit in die Bibliotheken nehmen zu dürfen.



WIR sind FITNESS

für Studierende

„Deine Mitgliedschaft kannst du nach
Erstlaufzeit monatlich kündigen“

„Bei uns kannst du
deine Mitgliedschaft bei Praktika
oder Auslandssemester problemlos
pausieren“

DAS STUDIO:

- ✓ 1000 m² Trainingsfläche
- ✓ 25 Group-Fitnesskurse
- ✓ faire Preise
- ✓ flexible Vertragsbedingungen
- ✓ TÜV zertifiziert
- ✓ bestes Know-How
- ✓ über 100 Sportarten
im Hochschulsport mit nutzbar

FUNCTIONAL TRAINING:

- ✓ Small Group Personal Training
- ✓ zertifizierte Coaches
- ✓ individuelle Betreuung
- ✓ von Einsteiger bis Workout-Profi
- ✓ immer neue Herausforderungen
- ✓ mit POLAR® Herzfrequenzsteuerung

FIZ ACADEMY

- ✓ Werde selbst zum Experten
- ✓ Verbessere deine Skills in den
Bereichen Sport//Training//Ernährung
- ✓ 100% wissenschaftlich –
ohne „Mythen und Sagen“
- ✓ Workshops mit hohem Praxisanteil



FIZ - Fitness- und Gesundheitszentrum
an der Universität Göttingen
Gutenbergstraße 60
37075 Göttingen

Telefon direkt im FIZ: 0551 39-7047
fitness@sport.uni-goettingen.de

40-60 BPM



Gymnastikhalle

Multihalle

Turnhalle

Kursraum B

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag/Sonntag

Wintersemester

Body Workout
Julia Pfr.
17:00 - 17:55

Body Workout LGBT*IQ+
Lea
18:00 - 18:55

Cardio & Workout
Mailin & Ari
18:00 - 18:55

Power Fit
Wencke
18:00 - 18:55

Cardio Fit
Chrissi
19:00 - 19:55

Cardio Workout HIIT
Lea
19:00 - 19:55

Core Workout
Wencke
20:00 - 20:55

Cardio & Workout
Mailin & Laura Hi.
17:00 - 17:55

Power Fit
Ari
17:00 - 17:55

Power Fit
Laura Hi.
18:00 - 18:55

Body Workout
Ari
18:00 - 18:55

Cardio & Workout
Katha
19:00 - 19:55

Body Workout
Ramona
19:00 - 19:55

Core & Workout
Katha
19:00 - 19:55

Cardio Workout HIIT
Josi
17:00 - 17:55
healthy campus

Core Workout
Eva-Maria
17:30 - 18:25

Power Fit
Josi
18:00 - 18:55
healthy campus

deepWork®
Eva-Maria
18:30 - 19:25

Cardio & Workout
Stephan & Wencke
19:00 - 19:55

Body Workout
Timon
19:00 - 19:55

Body Workout
Jan-Hendrik
20:00 - 20:55

Cardio & Workout
Laura Pl.
17:00 - 17:55
healthy campus

Power Fit
Laura Pl.
18:00 - 18:55
healthy campus

Body Workout
Timon
19:00 - 19:55

Weekend Fit
Samstags, wechselnde ÜL
10:30 - 11:25

Weekend Fit
Sonntags, wechselnde ÜL
11:00 - 12:00