

# seitenwechse

SoSe 2018



HOCHSCHULSPORT  
GÖTTINGEN

HOCHSCHULSPORTMAGAZIN DER UNIVERSITÄT GÖTTINGEN

## SPRUNG INS ABENTEUER

Action, Entspannung,  
Neuronenschungel im Hirn

## INTERVIEW

Aus Göttingen in die weite Welt:  
Sportjournalist Alexander Schlüter  
über Erlebnisse mit Dirk Nowitzki

- ✓ Sportprogramm
- ✓ Sommersportreisen
- ✓ HealthyCampus-Programm

# VOR PRUNG

ist, wenn man sich kennt



**VGH Vertretung Meier & Warneke OHG**

Königsberger Str. 2, 37083 Göttingen  
Tel. 0551 3077420, Fax 0551 3077423

Bramwaldstr. 25, 37081 Göttingen  
Tel. 0551 507360, Fax 0551 5073631  
[www.vgh.de/meier.warneke](http://www.vgh.de/meier.warneke)  
[mw.ohg@vgh.de](mailto:mw.ohg@vgh.de)

**fair versichert**

**VGH** 

 **Finanzgruppe**

# EDITORIAL

TEXT: DANIEL JESTRZEMSKI, FOTO: JOHANNES BROERMANN

Hallo liebe\_r Leser\_in,

wir möchten Dich herzlich im *seitenwechsel* für das Sommersemester 2018 begrüßen. Und können Dich gleich zum „Sprung ins Abenteuer“ einladen! Denn um echte Abenteuer zu erleben, muss niemand eine machetenschwingende Haudegin mit Lara-Croft-Frisur sein – auch der Göttinger Unialltag lädt ständig zu neuen Erlebnissen und Herausforderungen ein. Das durften auch unsere Redakteur\_innen erleben, als sie ihre Artikel recherchierten, Sportreporter Alexander Schlüter in die Redaktionsräume einluden oder sich schließlich in die „Höhle des Löwen“ wagten – ins Quartier des Göttinger Tageblatts!

Wie bereits auf der Titelseite „angedroht“, entführen wir Dich diesmal in abenteuerliche

Welten, bei denen der Reiz des Neuen und Ungewissen manchmal einem Sprung ins kalte Wasser gleicht. Hast Du schon mal mit einem Cricketschläger auf dem Rasen gestanden oder Dich mit einem Joystick durch ein Computerspieltournament gezeitert, um danach unter der Obhut einer Feldenkrais-Trainerin zu entspannen? Hast Du schon einmal daran gedacht, den Rasierer im Schrank verstauben zu lassen und mit natürlicher Körperbehaarung an einem kräftezehrenden 400-Meter-Lauf teilzunehmen?

Bist Du schon einmal mit einem elektrischen Fahrrad einen Berg hochgerollt, um dann auf Skiern von einer Schneekanone wieder heruntergejagt zu werden? Wieso ist Sport

eigentlich so wichtig als Ventil? Wie lässt sich auch mit wenig Geld als Student\_in zufriedenstellend und nachhaltig über die Runden kommen? Wieso zieht die Tarn-Schlucht in Südfrankreich jedes Jahr Studigruppen aus Göttingen an?

Die Antworten findest Du hier im Seitenwechsel – zusammen mit einer Übersicht zum reichhaltigen Angebot des Hochschulsports. Trau' Dich zum Sprung ins Abenteuer!

Deine *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:**

Tom Anders, Meike Becker, Theresa Beckmann, Patrick Beule, Lisa Bohlander, Julia de Buhr, Beatrix Eckhard, Irina Heiß, Daniel Jestrzowski, Belinda Schantong, Rainer Schulz, Sophia Weiner

**Lektorat & Diversität:**

Cathrin Cronjäger

**Fotos:**

Blizzard Presse, Bernd Lüdke, Ben Hopper, Healthy Campus Archiv, ZHS Archiv, Pixabay, Stocksnap.io, Freepik.com, Johannes Broermann

**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:**

6.000 Exemplare

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

Kooperationen

SEIT 1878  
**Einbecher**

fair versichert  
**VGH**

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband

**adh**

**TK**

Techniker Krankenkasse  
Gesund in die Zukunft.





# Inhalt



## Interview

54

## ❖ Kurz gemeldet

6-9

## ❖ Querbeet

10-22

### Frühstücken mit Dirk Nowitzki

Alexander Schlüter arbeitet als Sportjournalist bei DAZN. Seine Karriere startete er während seines Studiums beim Stadtradio Göttingen.

<b>DIES Academicus</b>	6	<b>Spannend und begeisternd</b>	10
<b>Healthy Campus Festival</b>	6	Cricket	
<b>Abenteuer Sport Reisen</b>	7	<b>Bunte Kostüme, bunte Veranstaltung</b>	12
<b>Great Barrier Run</b>	7	DIES Academicus: „Feelfalt erleben“	
<b>ZUMBA® Party</b>	8	<b>Abenteuer, Adrenalin, Action</b>	14
<b>Freiluft Fitness</b>	8	Frankreichexkursion mit dem Hochschulsport	
<b>Workshops</b>	9	<b>Das liebe Geld</b>	18
<b>Uni-Liga</b>	9	Kreative Ideen für die eigenen Finanzen	
		<b>Eine Stadionrunde in voller Kraft</b>	22
		400-Meter-Lauf	

# Sommersemester 2018



❖ Sportplan	24	❖ Bewegendes	48-65	❖ Abpiff	66
❖ HealthyCampus	33				

## Der Sportplan 24

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.

## Unrasiert in Göttingen 48

Schönheit mit Körperbehaarung

## Expedition Neuronendschungel 50

Was Sport mit unseren grauen Zellen macht

## Minimaler Aufwand, maximaler Erfolg 56

Feldenkrais

## Göttingen E-Chauffiert sich 58

E-Mountainbikes

## Der grüne Winter 60

Skipisten im Sommer

## Die Neuen in der Meta 64

E-Sports

## Die die Welt bewegen 66

Wird Denksport olympisch?



### Healthy Campus Festival: 24. April

„Gesundheitsförderung für Studierende!“ Klingt langweilig? Nicht bei uns, denn unser Healthy Campus Team legt ein Programm der Extraklasse auf. Neben spannenden Seminarthemen und Workshops wartet im Sommersemester das Healthy Campus Festival am 24. April auf Dich: Nutze den kostenlosen Gesundheitscheck des Blutdruckinstituts oder teste deine Rückenkraft beim Back Check. Probiere frische Smoothies und lass dich von vielen Mitmachaktionen überraschen! Gemeinsam mit unseren kompetenten regionalen Partnern freuen wir uns auf deinen Besuch ab 11 Uhr im Zentralen Hörsaalgebäude.



Mehr Informationen:  
[www.healthycampus-goettingen.de](http://www.healthycampus-goettingen.de)

### DIES Academicus: 30. Mai

Am 30. Mai lädt der Hochschulsport zum buntesten Tag des Jahres. Bei hoffentlich bestem Wetter werden ab 14 Uhr 10.000 Gäste erwartet, die rund um das Sportzentrum ein Festival der guten Laune erleben. Das Motto lautet: „Feelfalt erleben“. Neben Deutschlands größtem Mini-Fußballturnier mit 144 Teams locken kulinarische Highlights und jede Menge Mitmachaktionen. Heiße Tipps sind sicherlich das Bobbycarrennen, die Klimmzugchallenge und der Busshuttle vom Bahnhof bis zum Eventgelände am Sprangerweg. Die Anmeldung zu den Turnieren startet in der ersten Vorlesungswoche.



Mehr Informationen:  
[www.dies.uni-goettingen.de](http://www.dies.uni-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](http://www.roxx-kletterzentrum.de)

**Ansprechpartner:**

Sven Frings  
 Sportzentrum am Sprangerweg  
 E-Mail: [info@roxx-kletterzentrum.de](mailto:info@roxx-kletterzentrum.de)





## Tarn-Exkursionen im August

Nach vier Jahren Pause nehmen wir ein echtes Bonbon wieder in unser Programm auf: In Frankreich ruft der Tarn und das in seiner ganzen wilden Schönheit. Dich erwartet das komplette Paket Abenteuer. Egal ob auf der Wanderung, im Klettersteig, am Felsen, in der Höhle oder auf dem Wasser – hier kommst du raus aus dem Uni-Alltag und rein in ein tolles Erlebnis. Auf unserem schönen Campingplatz direkt am Fluss versorgen wir uns komplett selbst und genießen die kulinarischen Möglichkeiten Frankreichs. Wir garantieren Erlebnisse, die verweilen!

Mehr dazu auf den Seiten 14 bis 16.



Mehr Informationen:

[www.hochschulsport.uni-goettingen.de](http://www.hochschulsport.uni-goettingen.de)



## Great Barrier Run: 15. September

Ihr braucht eine kleine Motivationshilfe um die Laufschuhe zu schnüren? Kein Problem, denn der einzige universitäre Hindernislauf möchte von dir bewältigt werden. Auf der 5 oder 10 Kilometerrunde erwarten dich abwechslungsreiche Hindernisse und jede Menge Spaß. Dabei sind die Strecke und die Hindernisse so gewählt, dass alle erfolgreich ins Ziel kommen können – Teamwork ist aber an der einen oder anderen Stelle notwendig. Vergangenes Jahr gingen 2000 Mutige an den Start und du kannst dich jetzt anmelden! Kleiner Tipp: Sichere dir bis zum 15. April noch den Frühbuchungsrabatt und werde Teil dieser einzigartigen Veranstaltung. Deine Portion Matsch wartet auf dich!



Infos und Anmeldung zum Verkauf:

[www.great-barrier-run.de](http://www.great-barrier-run.de)



Anzeige

# DIES 2018



**feelfalt erleben**

## 30.05.

Anmeldung zu den Turnieren  
ab 11.04.



## ZUMBA® Party: 6. Mai

Mobilisier schonmal die Hüften, denn diesen Sommer bieten wir dir ein ZUMBA® Event mit einer ganzen Halle voll Energie und guter Laune. Am 6. Mai ab 15 Uhr kannst du drei Stunden lang tanzen und dir deine Pausen nehmen, wenn du sie brauchst. Für die Pausen serviert dir das Team des Hochschulsports Obst und du kannst im offiziellen ZUMBA-Shop nach den neuesten Styles Ausschau halten. Deinen Platz kannst du dir online buchen und schon ab 5 Euro bist du dabei. Wie heißt es so schön? ZUMBA, eat, sleep, repeat!



Infos unter:

[www.hochschulsport.uni-goettingen.de](http://www.hochschulsport.uni-goettingen.de) oder über Facebook

## Freiluft Fitness

GroupFitness an der frischen Luft – klingt nach einer tollen Alternative zu der stickigen Halle an warmen Sommertagen. Wir ziehen es durch: Das ganze Sommersemester lädt Laura donnerstags zum Power Fit unter der warmen und gemütlichen Sonne der schönsten Stadt Niedersachsens. Auf dem Basketballplatz findet der Kurs bei (fast) jedem Wetter statt. Falls das Wetter nicht mitspielt, wechseln wir unter das Vordach der SoccerCourts. Also los geht's – der Sommer kann kommen!



Mehr Informationen:

[www.hochschulsport.uni-goettingen.de/GroupFitness](http://www.hochschulsport.uni-goettingen.de/GroupFitness)



Anzeige



# LAUFKURSE

Der perfekte Einstieg in das Lauftraining!

Weiter Infos und Termine unter  
[www.healthy-campus-goettingen.de](http://www.healthy-campus-goettingen.de)





## Workshops am Wochenende

Wer nach einer geballten Woche Hochschulsport auch am Wochenende aktiv sein möchte, hat jetzt in einem unserer zahlreichen Workshops die Möglichkeit. Von Bauchtanz bis Salsa bieten wir Kompaktkurse und neue Impulse. Wer Interesse hat, sollte sich beeilen – die Kursplätze sind begrenzt und online buchbar! Mehr Infos zu den einzelnen Workshops findet ihr in unserem Sportprogramm auf Seite 29 oder online in unserem Store unter dem Suchbegriff „Workshop“



Mehr Informationen:

<http://store.sport.uni-goettingen.de>



## Uni-Liga

Die Uni-Liga geht in diesem Sommer bereits in ihre 14. Auflage! Was 2005 in einem kleinen Kreis begann, ist heute eine nationale Erfolgsgeschichte mit 10.000 Aktiven und Thomas Müller als Testimonial. Nachdem 2016 der Rekordmeister „Die TSG“ ihre Schuhe an den Nagel hängen, gilt es dieses Jahr das Team „Rücken“ als Titelverteidiger abzulösen. Wer den Ruhm und die Ehre der Kickerkrone 2018 absahnt, entscheidet sich jeden Mittwoch bei uns am Sportzentrum auf den Soccer Courts.



Mehr Informationen und Anmeldung:

[www.uniliga.de/goettingen](http://www.uniliga.de/goettingen)



Anzeige

# FIZ ACADEMY

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

Achte auf aktuelle Aushänge im Studio



# Spannend und begeisternd

TEXT: RAINER SCHULZ / FOTO: GEMEINFREI



*Cricket is an exciting game full of strategy and variety. Originally from England, Rainer Schulz takes a look at this sport at the University Sports Centre in Göttingen. Bowlers, batsmen\_women and catchers play against each other on an oval field, trying to score as many points as possible. A bat, a ball, a field, two teams and you are ready to go! Newcomers welcome!*

Konzentriert, mit leicht gebeugtem Rücken visiert der\_die Striker\_in den ansausenden Ball an. Der Schläger ruht in der Hand und berührt mit dem unteren Ende das Spielfeld. Mit einem dumpfen Klacken wird der Ball flach aus der Pitch herausgeschlagen. Reaktionsschnell und mit vollem Körpereinsatz versucht das gegnerische Team, den Ball zu fassen. So sieht es immer aus sonntags, wenn beim Hochschulsport Cricket gespielt wird. Spieler\_innen schmeißen und strecken sich lang, um den Ball noch zu erwischen. Währenddessen ist auch das andere Team gefordert. Von ihren Mitspielern\_innen angefeuert, rennen die sich gegenüberstehenden zwei Batsmen\_women auf die jeweils andere Seite, um Punkte zu erzielen.

Cricket ist ein dynamisches und schnelles Spiel, bei dem der ganze Körper gefordert ist. „Schlagtechnik, gutes Reaktionsvermögen, eine gewisse Athletik und Geschicklichkeit beim Fangen sind im Cricket gefordert“, sagt Thomas Sicking, Promotionsstudent an der Georg-August-Universität. Er engagiert sich als Kontaktperson für die Sparte Cricket im Hochschulsport Göttingen.

Cricket ist ein Teamsport, der in England, Australien, Indien und vielen anderen Ländern große Beliebtheit erfährt. Die Sportart hat eine lange Tradition und entstand in England. Die Ursprünge von Cricket lassen sich bis ins 13. Jahrhundert zurückverfolgen. Im 18. Jahrhundert wurde Cricket in den höchsten Gesellschaftskreisen gespielt, entwickelte sich zu einer Nationalsportart und breitete sich durch das Commonwealth aus. In Deutschland hingegen ist der Sport nicht so bekannt.

## Abwechslungsreich mit vielen „Runs“

Bei dieser Sportart sind Angriff und Verteidigung während einer Spielphase voneinander getrennt. Eine solche Spielphase wird im Cricket als Inning bezeichnet. Ein Team wirft den Ball, das andere versucht ihn, mit einem Schläger zu treffen und Punkte zu erzielen. „Die Cricketteams haben in einem Inning gegensätzliche Ziele. Das eine Team will viele Punkte erzielen, das andere wenig Punkte zulassen. Das Team mit den meisten Punkten am Ende gewinnt“, berichtet Thomas Sicking.

Ist eine Spielphase beendet, tauschen die Teams.

Cricket wird an der frischen Luft gespielt. Zwei gegnerische Teams stehen sich auf einem großen, ovalen Spielfeld gegenüber. Das Spielgeschehen beginnt auf einem in der Mitte des Feldes präparierten, etwa zwanzig Meter langen Streifen, die sogenannte Pitch. An jedem Ende wird ein Wicket in den Boden gesteckt. Es besteht aus drei Holzstäben, die am oberen Ende mit zwei Querstäben locker miteinander verbunden sind.

Im Gegensatz zu anderen Sportarten spielt im Cricket nicht die gleiche Anzahl von Spieler\_innen zur gleichen Zeit gegeneinander. Auf der Pitch, vor den Wickets, stehen sich immer zwei Batsmen\_women gegenüber. Das andere Team betritt mit elf Feldspieler\_innen den Platz. Die restlichen neun Mitglieder des angreifenden Teams warten außerhalb des Spielfeldes. Beim Werfen gibt es Besonderheiten. „Der Ball darf nur mit gestrecktem Arm geworfen werden“, erläutert Thomas. Gute Bowler\_innen sind sehr wertvoll. Ihnen wird auch mal verziehen, wenn sie nicht so gut schlagen.



## Werfen, schlagen, fangen

Der\_die Bowler\_in fixiert seine\_n Gegenspieler\_in an, nimmt Anlauf und wirft. Kurz vor dem\_der Striker\_in prallt der Spielball auf das Feld auf, fliegt über den Schläger und trifft das Wicket. Es zerfällt in Einzelteile. Das Team jubelt. „Wird der Ball direkt gefangen oder der geworfene Ball trifft das Wicket, fliegt der\_die Schlagmann\_frau raus“, erklärt Thomas. Ist dies geschafft, übernimmt ein\_e neue\_r Spieler\_in die Position auf der Pitch. Sind zehn Cricketspieler\_innen ausgeschieden, endet die Spielphase. Nun wird gewechselt.

Die Batsmen\_women versuchen den kleinen Ball, der von dem\_der gegnerischen Bowler\_in geworfen wurde, mit einem rechteckigen langgezogenen Holzschläger wegzuschlagen. Gelingt ihnen das, haben sie das Wicket erfolgreich beschützt und können nun versuchen, durch ihre Positionswechsel so viele „Runs“ wie möglich zu erlangen. Das muss aber geschehen, bevor der meistens rote Spielball wieder zurück in die Mitte zu den Wickets geworfen wird. Das werfende Team versucht den Ball zu fangen und die Gegenspieler\_innen ausscheiden zu lassen.

## Mitreißende Spielfreude

Die Sportart wird ohne Körperkontakt gespielt. Cricketspiele elektrisieren die Nationen und begeistern die Zuschauenden. Fast bowlers, deren Würfe bis zu 160 Kilometer pro Stunde erreichen, toll geschlagene Bälle und spektakuläre Fänge machen Cricket aus. „Es ist auch ein strategisches Spiel, bei dem die Wahl der Bowler\_innen und der Batsmen\_women, die Positionierung der Mitspielenden auf dem Feld und der Umgang mit dem Ball von Bedeutung sind“, erklärt Thomas.

Beim Training wird sich als erstes eingelaufen. Anschließend spielen sich die Teams mit Ball und Schläger ein. Beim Einstieg in die Sportart

sind die ersten Bewegungsabläufe beim Schlagen und Werfen gewöhnungsbedürftig. Es ist schwieriger als es aussieht, den schnell heranziehenden Cricketball kontrolliert zu treffen. Dabei kann es schon mal passieren, dass er nicht getroffen wird oder ganz woanders landet als geplant. Diese technischen Feinheiten werden aber mit der Zeit gelernt. Trotz anfänglicher Ungeschicklichkeit macht das Cricketspielen sehr viel Spaß und gute Aktionen im Training werden immer beklatscht. Nach dem Training und einem abschließenden Spiel sind alle erschöpft. Ein spannender Übungskurs geht zu Ende.

Alles in allem ist Cricket ein Sport, der durch seine Spielfreude und Spannung geprägt ist. Seine Vielseitigkeit macht den Sport so attraktiv. Es lohnt sich Cricket auszuprobieren.



## INFO

### Fachbegriffe

- *Striker* – Spieler\_in, auf den\_die geworfen wird
- *Batsman\_woman* – Schlagmann\_frau
- *Inning* – Eine Spielphase
- *Pitch* – präparierter Bereich in der Mitte des Spielfeldes
- *Bowler* – Werfer\_in
- *Runs* – Punkte

Cricket ist jeden  
**Mittwoch: 17:30 - 20 Uhr** und  
**Freitag: 16 - 20 Uhr**

**Bunte Kostüme, ausgelassene Stimmung und ein Tag voller Höhepunkte. Jedes Jahr ist der DIES Academicus, der auch als „Tag des Sports mit Festivalcharakter“ bezeichnet werden kann, eine willkommene Abwechslung für Student\_innen und junge Leute in Göttingen.**

„In jedem Jahr haben wir ein Motto, unter dem der DIES steht“, erzählt Projektleiter Mischa Lumme. Er gehört zum Team des Hochschulsports an der Uni Göttingen und betreut die Organisation. „Unser Motto ‚feelfalt erleben‘ verbindet den Fairtragedanken mit Sport. Wir wollen vor allem regionale Partnerschaften knüpfen und Produkte zur Nachnutzung anbieten“, erläutert Lumme. Für Nachhaltigkeit stehen mittlerweile auch die Angebote beim DIES Academicus: Grills können ausgeliehen und Bier fassweise bestellt werden. So soll die Vermüllung durch Glasflaschen und Einweggrills eingeschränkt werden. Denn besonders das stellt jedes Jahr wieder ein großes Problem dar, es werde viel gefeiert, jedoch nicht wieder alles mitgenommen. „Im Laufe der Jahre lässt sich allerdings eine leichte Verbesserung erkennen, die umweltverträglichen Angebote des Hochschulsports werden immer besser angenommen“, berichtet Lumme. Ein Beispiel sei der Shuttleservice, der durch die Göttinger Verkehrsbetriebe für den DIES angeboten wird.

### Motto 2018 wieder „feelfalt erleben“

Hinter dem DIES steht jedoch nicht nur ein 6-köpfiges Team um den Organisator. Jedes Jahr werden freiwillige Helfer\_innen aus allen Fachbereichen gesucht. Insgesamt brauche es über 100 Volunteers zum Betreuen der Besucher\_innen. „Viele Lehrende folgen der Empfehlung des Senats, ab 14 Uhr die Lehrveranstaltungen ausfallen zu lassen. Diese Unterstützung ist für uns natürlich besonders wichtig“, betont Lumme.

Zu den Höhepunkten zählen wie jedes Jahr das Fußballturnier mit 144 Teams, bei dem kreative Kostüme nicht fehlen dürfen. Ein weiterer Höhepunkt ist das Kehrmaschinenziehen und der Klimmzugwettbewerb, der bei Sonnenuntergang vor allem atmosphärisch etwas Besonderes ist. Aber auch das Bobbycarrennen, in dem es „mindestens so heiß hergeht, wie in der Formel 1“, behauptet Mischa Lumme. Es gebe immer kreative Teams, auch abseits des Felds sei genug zu sehen. Die Agrarstudent\_innen haben zum Beispiel einmal einen Treckeranhänger mit Plane ausgelegt und einen Pool daraus gemacht.

Der Aufwand lohnt sich natürlich besonders bei gutem Wetter. Je nach Witterung schwankt die Zahl der Besucher\_innen. „In schlechten Jahren kamen bisher rund 6.000 Besucher\_innen und Teilnehmer\_innen. Bei Sonnenschein, wie 2016, können wir aber auch mit bis zu 10.000 Menschen rechnen“, sagt Mischa Lumme.

Der DIES 2018 wird wie im Vorjahr unter dem Motto „feelfalt erleben“ stehen und damit den erfolgreichen Weg der Vorjahre weitergehen. Doch neben den organisatorischen Dingen, wie einem Sicherheitskonzept, das über die Jahre hinweg ein immer wichtigerer Punkt wurde, spielt auch der Umgang mit Alkohol eine wichtige Rolle. Dabei gehe es vor allem um die Sorge, dass die Veranstaltung nur als Anlass zum Trinken gesehen werde. Insgesamt freut sich der Hochschulsport aber wieder auf einen tollen gemeinsamen DIES Academicus 2018.



# Bunte Kostüme, bunte Veranstaltung

TEXT: THERESA BECKMANN, FOTO: JAN VETTER

## DIES Academicus in Planung



*DIES Academicus is a huge annual event of sports, fun, exercise, party, and lots of other highlights. Especially the football competition with its 144 teams rocks the event since all players wear different costumes. Another fun part is the Bobbycar race, which is almost as fast as Formula 1. Mischa Lumme, along with many other helpers, is a main organizer of DIES. He and his team try to present the variety of university sport. DIES Academicus – an absolute must for every spring.*

The logo for TK Die Techniker, featuring a stylized white 'TK' on a blue square background. Below the logo, the text 'Die Techniker' is written in white.

TK  
Die  
Techniker

# 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](mailto:tobias.gorr@tk.de)

# Abenteuer Adrenalin,



*Dirk and Rosa participated in the ZESS-excursion to "Tarnschlucht". This article is about their experiences in the breathtaking Canyons of the Tarn, situated in Southern France. Cliff-jumping, rock-climbing, and exploring the river by canoe are only a few of the adventures they shared on this ten-day trip.*

## ACTION

TEXT: JULIA DE BUHR / FOTOS: PRIVAT

Du stehst an einem schmalen Felsvorsprung inmitten einer zerklüfteten Schlucht. Etwa fünfzehn Meter unter dir liegt ein dunkelblaues Wasserbecken des Flusses Tarn. Dein Herz schlägt bis zum Hals und in deinem Bauch kribbelt es vor Aufregung. Du atmest tief ein, hältst für einen kurzen Moment die Luft an, rennst los und springst nur wenige Zentimeter vom Rand der Klippe entfernt ab. Die Gruppe fällt in begeisterte Jubelrufe, während du auf die Wasseroberfläche zurast und kurz darauf mit einem lauten Platschen ins Wasser eintauchst.

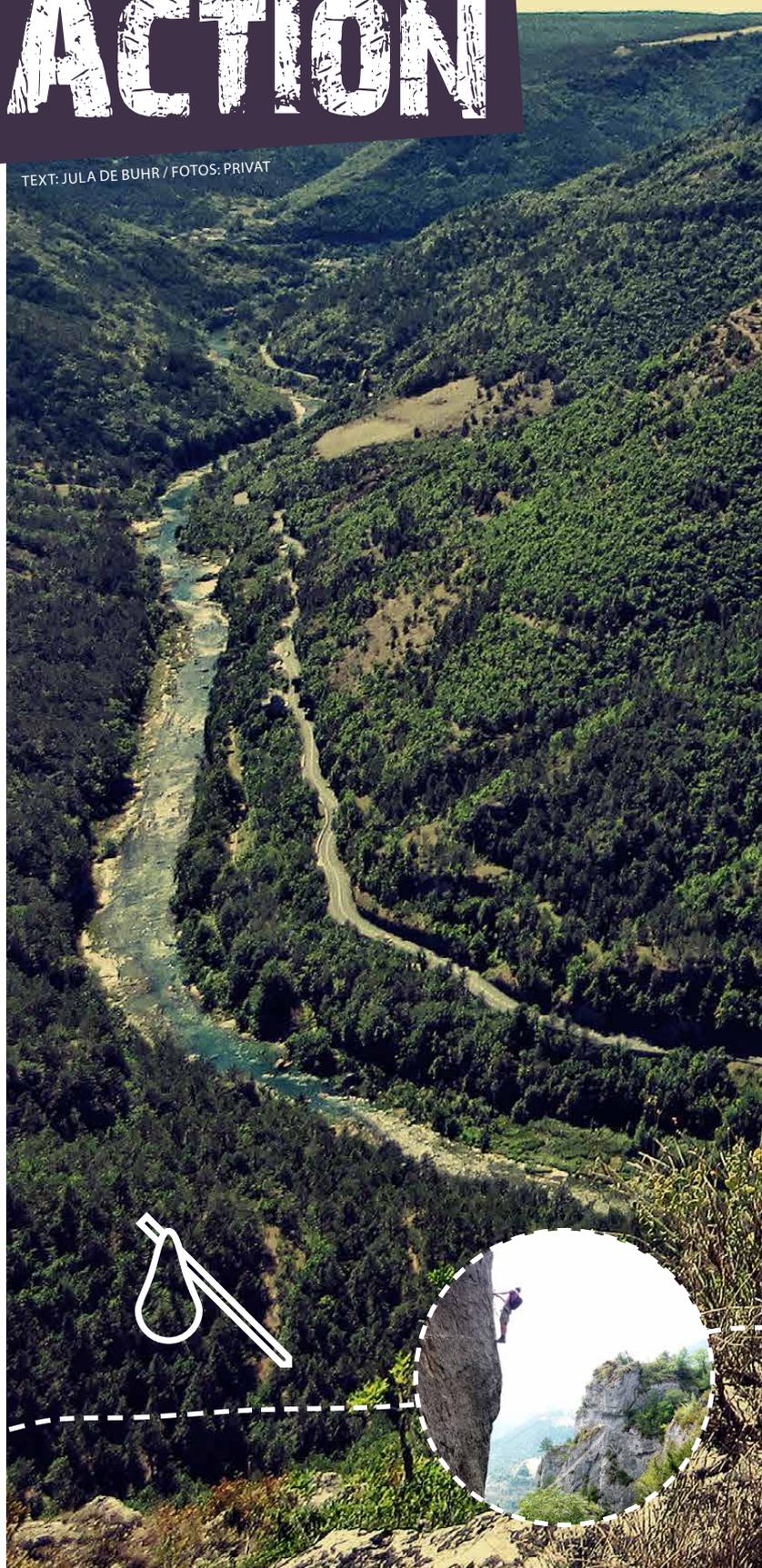
„Klippenspringen – sowas hatte ich vorher noch nie gemacht, aber es war definitiv eines meiner persönlichen Highlights“, erklärt der Sport- und Soziologiestudent Dirk, der zudem als Sportreferent für den Hochschulsport arbeitet, während er an das Erlebte zurückdenkt. „Oft bemerkst du erst in dem Moment, in dem du abspringst, was du da gerade eigentlich machst und wie tief es ist, aber dann gibt's schon kein Zurück mehr. Zum Glück, denn es ist einfach der Hammer!“.

Und doch war dies nur eines der vielen Erlebnisse, welche Dirk und Rosa, zwei ehemalige Teilnehmende der Abenteuerexkursion in die Tarnschlucht, erfahren durften. Auch Rosas Augen fangen an zu leuchten, wenn sie sich an den vergangenen Sommer erinnert: „Es waren zehn Exkursionstage und es war eine unglaubliche Erfahrung!“. Ein paar ihrer Freunde hatten im Jahr davor an der Exkursion in Südf frankreich teilgenommen und ihr begeistert erzählt, wie sie Berge erklommen, Höhlen erforschten und mit dem Kajak den Fluss erkundeten. Das wollte die Psychologiestudentin selbst erleben und meldete sich kurzerhand an.

### Sprung in die Natur



Mit Bussen des Hochschulsports startete die Gruppe abends und kam nach vielen Stunden Fahrt am nächsten





Morgen in Frankreich an. „Es war super, dass wir alle gemeinsam angereist sind. Selbst die lange Fahrtzeit war gut, um alle nach den ersten Vortreffen schon etwas besser kennenzulernen“, meint Rosa. Bei der Ankunft an der Tarnschlucht zog die Schönheit der Natur die reise- und abenteuerlustigen Studierenden im Nu in ihren Bann: Direkt am Ufer des Flusses gelegen und eingerahmt von atemberaubenden Felslandschaften wohnte die Gruppe auf einem Campingplatz in Zelten für sechs bis acht Personen. „Aber keine Sorge, es gibt feste Sanitäranlagen“, fügt Dirk lachend hinzu – auch wenn das einen Gegensatz zur ursprünglichen Natur darstellen mag. „Tatsächlich kommt man einfach mal vollkommen raus – aus dem Unileben, aus dem Alltag, sogar aus der Zivilisation. Wir mussten während der ganzen Zeit bis auf einen großen Lebensmitteleinkauf am Anfang nicht einmal in eine Stadt, sondern konnten wirklich komplett in der Natur bleiben. Das war einmalig!“, erinnert sich Rosa. „Besonders schön war, dass wir mit der Gruppe unterwegs waren. So konnten wir gemeinsam Neues ausprobieren, was ich mir alleine nicht zugetraut hätte“, gibt die 25-Jährige zu.

### Richtig gut vorbereitet

Nicht allein die Natur faszinierte Rosa und Dirk vollkommen, sondern für beide standen in der Gruppe die erlebten Abenteuer und spannenden Ausflüge sowie das Konzept des Kurses im Vordergrund, bei dem es insbesondere um die Entwicklung und Anwendung von Führungskompetenzen und Teamfähigkeiten geht. Angeboten wird der Kurs regelmäßig als Hochschulsportexkursion im Rahmen des Schlüsselkompetenzangebotes der Zentralen Einrichtung für Sprachen und Schlüsselqualifikationen (ZESS), die ebenfalls zur Uni Göttingen gehört.

„Dieses Gefühl, dass niemand zu etwas gezwungen wird, aber alle es versuchen können, das war etwas ganz Besonderes und das haben wir immer wieder erreicht, indem wir uns gegenseitig unterstützt haben“, erklärt Dirk. Und so sei es Einzelnen sehr oft gelungen, sich durch positive Gruppenerfahrungen und Motivation noch ein Stückchen weiter über persönliche Grenze hinwegzu-

setzen. „Aber natürlich wurde niemals jemand gedrängt!“, betont Dirk. Im Gegenteil, denn wie Rosa und Dirk finden, ging es bei der gesamten Fahrt um die gute Gemeinschaft: „Es ist viel schöner, ein Erlebnis mit anderen zu teilen. Zumal die Aktionen sowie so darauf ausgelegt sind, sie miteinander zu erleben“, finden beide. Dirk erzählt, er habe während der Exkursion sogar seinen besten Freund kennengelernt. Zudem seien alle bei vielen Aktionen aufeinander angewiesen, da beispielsweise das Klettern am Felsen alleine gar nicht funktionieren würde.

Damit das aber in der Gruppe funktioniert, gehört zur Vorbereitung der Exkursion ein Kletterkurs im RoXX, dem Kletterzentrum des Hochschulsports. Dort wurden grundlegende Sicherungs- und Klettermethoden vermittelt. Solche Kenntnisse und Fähigkeiten erlernen und anwenden zu können, sei für viele ein Anreiz gewesen und habe Sicherheit vermittelt, die, am Kletterfelsen angekommen, durchaus wichtig wurde. Hier galt es plötzlich zuvor gelernte Sicherungsmethoden am schroffen Naturfelsen anzuwenden, der nicht eigens für Kletternde erbaut wurde.

### Fürs Leben lernen

Die Teilnehmenden probierten neue Dinge aus und kümmerten sich gleichzeitig immer um Teambuilding. Zudem wurden die eigenen Grenzen erforscht und bestenfalls ausgeweitet. „Nach dieser Fahrt traue ich mir viel mehr zu, von dem ich vorher nie gedacht hätte, dass ich das kann“, stellt Rosa fest. Dass das eigene Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen durch die Fahrt, die Aktionen und nicht zuletzt durch die Gruppe enorm gestärkt wurde, findet auch Dirk.

Zusätzlich lernten alle mittels selbst vorbereiteter Vorträge die unternommenen Aktivitäten, die Region, und Themen wie „Erlebnispädagogik“ oder auch „Feedbackmethoden“ besser kennen. Da es für die Exkursion vier Credits für Schlüsselkompetenzen gibt, bekommen alle schon vor der Fahrt dafür ein Thema. Das mag abschreckend wirken, sei aber hilfreich, wie Dirk und Rosa erläutern. Alle Themen seien sehr gut

auf die Exkursion abgestimmt gewesen. „Die Referate sind jetzt nicht so stressig, wie man es sich vorstellt. Es war beispielsweise total angenehm, dass mal während einer Wanderung oder direkt am Kletterstieg vorgetragen wurde. Es war einfach eine gute Ergänzung“. Somit gibt es also zusätzlich zu den Erlebnissen Credits, die als Schlüsselqualifikation in das Studium eingebracht werden können. An einem Tag wurde beispielsweise eine zweitägige Wanderung unternommen, bei welcher die erste Herausforderung darin bestand, einen Rucksack so zu packen, dass alles Nötige transportiert wird, aber trotz des Gepäcks gewandert und geklettert werden kann. „Auch hier spielte wieder das gute Gruppengefühl eine große Rolle. Konnte zum Beispiel jemand sein Gepäck körperlich bedingt nicht mehr tragen, wurde es auf die gesamte Gruppe aufgeteilt, sodass es überhaupt kein Problem mehr darstellte“, erläutern die beiden. Am Ende einer anstrengenden, aber schönen Wanderung wurde die Gruppe erneut mit einem atemberaubenden Ausblick belohnt und alle durften entscheiden, ob sie unter einem Felsvorsprung oder unter freiem Himmel direkt am Lagerfeuer schlafen wollten.

### Highlights für alle

Beide bestätigen, dass für alle etwas dabei gewesen sei, alle hätten ein anderes persönliches Highlight gehabt und seien an unterschiedlichen Punkten an ihre jeweiligen Grenzen gestoßen. War für Dirk das Klippenspringen einer der Reisehöhepunkte, war es bei Rosa ein Erlebnis in einer Höhle: etwa eine Stunde lang mussten sich die AbenteuerSuchenden beinahe ausschließlich durch Kommunikation in der Dunkelheit zurechtfinden. Als Rosa sich dann im Dunkeln abseilte, habe sie an einer Stelle eine ganz besondere Entdeckung gemacht. Durch einen kleinen Felsspalt konnte sie einen Blick in die Welt außerhalb der Höhle erhaschen und war fasziniert: „Nach so viel Zeit im Dunkeln, kann man die Schönheit der Natur noch viel mehr wertschätzen!“. Auch Dirk bestätigt, dass er noch nie zuvor eine solch extreme Dunkelheit und solch eine Stille erlebt habe: „Du reißt deine Augen auf und siehst nichts als Dunkelheit. Von dem Anblick durch den Felsspalt waren dann alle geflasht“ – eine Art magische Erfahrung sei das gewesen.



## INFO

- 4. bis 15. August  
Hochschulsport-Urlaubsreise (ohne Credits)
- 24. August bis 2. September  
Hochschulsport-Exkursion (mit Credits, Buchung über die ZESS in FlexNow)





## 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

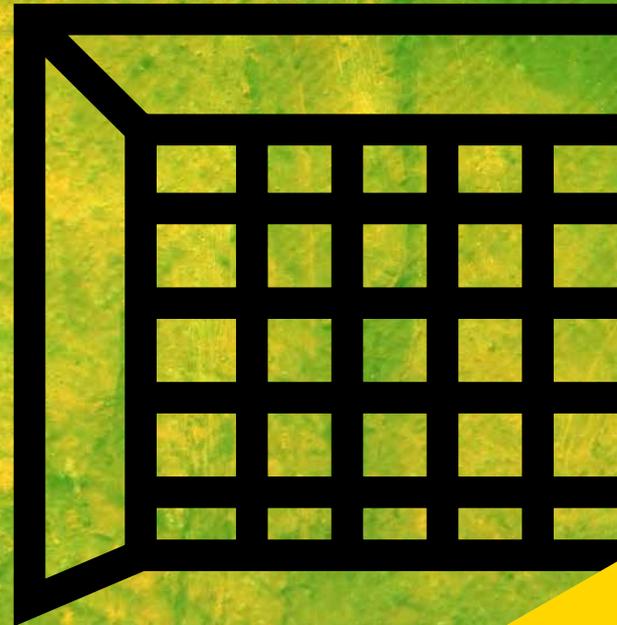
Altes Rathaus, Markt 9  
37073 Göttingen  
Telefon 0551/49980-0  
tourismus@goettingen.de  
www.goettingen-tourismus.de  
f Mein Göttingen  
Mo - Fr 9.30 - 18, Sa 10 - 18  
So (Apr - Okt) 10 - 14 Uhr



EINFACH  
**KICKEN**  
EINFACH  
**BUCHEN**

**SOCCERCOURTS IM  
HOCHSCHULSPORT**

hochschulsport.uni-goettingen.de/soccer



**45min ab 10 €**



# Das liebe GELD

TEXT: BEATRIX ECKHARD / FOTO: PRIVAT, STOCKSNAP.IO, FREEPIK.COM



*Moving out of your parents' house and go to University usually comes with financial challenges. For most freshmen it is necessary to think about creative ways to save on costs. This article takes a look at Samuel's life and how he copes with financial struggles.*

## Es ist überall und nicht wegzudenken. In unserem Leben ist das Thema schon früh von Belang. Und niemand kommt drum herum: Das liebe Geld.

Spätestens beim Auszug aus den heimischen vier Wänden stellt sich nicht nur für Studienanfänger\_innen die Frage nach der eigenen Finanzierung. Plötzlich müssen Miete, Lebensmittel und Freizeitgestaltung bezahlt werden. Dazu kommen der Semesterbeitrag und die Lernmittel.

Einige erhalten Unterhalt, Kindergeld oder BAföG und werden so von den Eltern oder dem Staat finanziell unterstützt. Die Möglichkeiten bieten sich allerdings nicht allen Studierenden. Einige müssen parallel zum Studium einen Nebenjob annehmen und sparen. Samuel beispielsweise muss seit seiner Schulzeit mit wenig Geld auskommen. Er erzählt, wie er trotzdem über die Runden kommt und was er in den Jahren gelernt hat.

Der 27-jährige hat Ökosystemmanagement studiert. Beim Gespräch ist er zu Beginn etwas nervös, denn „über Geld spricht man ja nur mit den Wenigsten“.

Bereits während seiner Schulzeit, vor zehn Jahren, hat er gelernt, sparsam zu leben: „Mit rund 170 Euro im Monat auszukommen ist eine Herausforderung, aber nicht unmöglich“, betont er. Das ist die Summe, die er für Gebrauchsgegenstände des täglichen Lebens, wozu hauptsächlich Lebensmittel und Kosmetikprodukte gehören, zu Verfügung hatte. Regelmäßig lieferte „die Tafel“ Lebensmittel an seine Schule, die gegen wenig Geld abgegeben wurden. „Das ist nicht üblich und damit hatte ich großes Glück, denn ich habe schon immer viel gegessen und mit meinem Budget wäre ich ohne ‚die Tafel‘ nicht satt geworden“. Heute verfügt Samuel nach Abzug aller Fixkosten über 400 Euro und liegt damit genau im Durchschnitt für Studierende.

Mit dem Abitur in der Tasche verwirklichen einige junge Erwachsene ihren Wunsch, für eine bestimmte Zeit auf Reisen zu gehen und die

Freiheit zu genießen. So ging es auch Samuel, der es sich trotz seiner finanziellen Situation nicht nehmen lassen wollte, wegzufahren. Dank des „Wwoofings“ ist das heutzutage kein Problem mehr. Die Teilnehmer\_innen bekommen von einem kleinen, meist familiären, Betrieb Unterkunft und Verpflegung gegen ihre Arbeitskraft gestellt. „Wwoofing“ wird mittlerweile weltweit angeboten, wobei die Reisekosten selbst übernommen werden. Das Konzept bietet die Möglichkeit, ohne große Rücklagen etwas von der Welt zu sehen. Samuel findet das klasse und arbeitete auf einem Bauernhof am Bodensee. „Abstand zu gewinnen war für mich wichtig und bei der Arbeit konnte ich meine Geldsorgen ausblenden. Außerdem kommt man zwangsläufig mit interessanten Menschen in Kontakt“, erzählt er mit glänzenden Augen.

## Nachhaltigkeit

Als Samuel gefragt wird, bei welchem Kostepunkt er niemals sparen würde, antwortet er blitzschnell: Beim Essen. „Ohne Nahrung funktioniert der Körper nicht. Ich ernähre mich größtenteils ausgewogen und esse qualitativ hochwertig, immer mit dem Bewusstsein, dass es etwas Besonderes und nicht selbstverständlich ist“. Dabei ist ihm die Nachhaltigkeit besonders wichtig: Er versucht, Erzeugnisse aus der Massentierhaltung zu vermeiden und kauft bevorzugt Bioprodukte. „Mit wenig Geld ist das manchmal schwierig und am Ende des Monats gibt es hauptsächlich Gemüse. Hungern musste ich aber noch nicht“, erzählt er.

Für Studierende mit knapper Kasse bietet der Allgemeine Studierendenausschuss ein zinsloses Sofortdarlehen für vier Wochen in Höhe von 60 Euro an. Um den Betrag zu erhalten, muss lediglich der gültige Personal- oder Studierendenausweis bei der Geschäftsführung vorgelegt werden.

Den Großteil seines Geldes, 300 Euro im Durchschnitt, gibt Samuel für Lebensmittel aus. Um Nachlässe zu bekommen, sei es hilfreich, erst ab 17 Uhr einkaufen zu gehen. Falls er nichts Passendes findet, hat er sich ange-

wöhnt, gezielt nach Rabatten zu fragen. „Ich suche nach Produkten, die ihr Mindesthaltbarkeitsdatum bald überschreiten und gehe dann aktiv auf Mitarbeiter\_innen zu, um sie nach einer Vergünstigung zu fragen“, gibt er preis.

Falls zu Hause, im Geschäft oder auf dem Markt etwas liegen bleibt, was nicht rechtzeitig verbraucht werden kann und nicht im Müll landen soll, bieten sich die Foodsharing-Regale an. Die stehen in Göttingen an drei Orten: am Weltladen in der Nicolaistraße 10, im Autonomicum am Platz der Göttinger Sieben und in der Klinkerfuessstraße 4.

In jedes Regal können Lebensmittel gebracht werden, die nicht (mehr) gebraucht werden. Und alle, die daran vorbeikommen, können die Lebensmittel „retten“, indem sie sie mit nach Hause nehmen und verbrauchen. Der Grundgedanke ist, dass noch genießbare Lebensmittel nicht weggeschmissen werden müssen. Dem schließt sich auch die „Brot-Galerie“ in der Kurzen Straße 3 an, die Backwaren vom Vortag zum halben Preis verkauft. Das freut auch den Geldbeutel.

Zur bewussten, gesunden Lebensweise gehört für Samuel auch Sport. Da er auf Alltagsbewegung kombiniert mit Fahrradtouren setzt, kostet ihn das monatlich kein Geld. „Mit meinem Mountainbike bin ich viel unterwegs. Wenn das Wetter es zulässt, mache ich kleine Touren von 15 bis 20 Kilometern an Seen, durch Wälder oder auch mal den Kehr hoch“, berichtet er. Sport muss also nicht teuer sein und auch zwischendurch lässt sich Bewegung integrieren. So können Gesundheitsbewusste beispielsweise statt des Aufzugs die Treppen nehmen, beim Busfahren eine Station früher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen oder gleich die ganze Strecke mit dem Fahrrad fahren.

Samuel hat sich das langersehnte Mountainbike kaufen können, weil er durch seine eigene Strategie genug Geld sparen konnte: Wenn er Geld abgehoben hat, wurden alle Scheine, die „neu“ aussahen, beiseitegelegt und das bereits Ersparte nie nachgezählt. So habe er sich seine Motivation beibehalten.

## Prioritäten setzen

Gerade wenn gelernt wird, auf eigenen Beinen zu stehen, stellt sich häufig die Frage, was





SAMUEL, 27

notwendig ist und gekauft werden muss und was nicht. Samuel handhabt das zunächst anders als erwartet, indem er statt 300 lieber 500 Euro für einen Laptop ausgibt: „Auf lange Sicht ist es sinnvoller in gute Qualität zu investieren. Dann hast du länger etwas davon und falls nicht, gibt es die Herstellergarantie.“ Auf ein technisches Gerät spart er monatelang und greift bei Bedarf auf die Computerplätze in der Uni zurück. „Mir ist aufgefallen, dass ich lieber wenige gute Dinge besitze, anstelle vieler schlechter. Und wenn ich materielle Dinge kaufe, dann müssen sie praktisch sein“.

Außerdem, erzählt Samuel, besitze er nicht so viel, weil er nicht viel zum Leben brauche. „Manche Dinge sollte man nur kaufen, wenn man sie wirklich haben will“, ist seine Einstellung, „außer Panzerband, das hilft immer und muss jederzeit parat liegen!“, stellt er lachend klar.

Sein unnötigster Kauf war übrigens ein Fernseher. „Der war sehr teuer. Er hängt an der Wand, dabei sehe ich nicht mal fern und verkaufen kann ich ihn auch nicht, weil der Verkaufspreis dem Wert nicht gerecht wird“, gibt er zu.

## Geld und soziale Medien

Auch wenn es in den sozialen Medien nicht direkt thematisiert wird, spielt Geld auch dort eine Rolle. Schließlich sind Nutzende dem ständigen Vergleich ausgesetzt und sollen mit den neuesten Shoppingangeboten geködert werden. Samuel sieht das Ganze entspannt: „besonders häufig bin ich in den sozialen Medien nicht online, aber es gibt die Facebook-Gruppe ‚Göttingen verschenkt, gibt und teilt‘, durch die ich schon einiges errungen

habe“. Wird ihm Werbung angezeigt, sieht er sich die Produkte, die ihm gefallen, genau an und sucht dann auf Plattformen wie „Kleiderkreisel“ nach etwas Vergleichbarem für weniger Geld. Und wenn es mal etwas zu reparieren gibt, ruft er keine Handwerker\_innen, sondern bringt sich die Fähigkeiten mittels YouTube-Tutorials selbst bei.

Samuels Strategien haben sich für ihn etabliert, sodass er mit seinem Budget monatlich leben kann, ohne, für ihn große, Abstriche machen zu müssen. Insgesamt fühlt er sich zufrieden und ausgeglichen und meint alles zu haben, was er braucht.



LOKALneun  
GENUSSRAUM

# STEAKS & BURGER VOM BIO-GALLOWAY

REGIONALE LEBENSMITTEL UND PRODUKTE

LOKALneun

KURZE-GEISMAR-STRASSE 9, 37073 GÖTTINGEN

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

[f/Lokalneun](#) [@/Lokal.neun](#)



*Have you ever run an entire lap at full speed on a track field? Laurin Forstreuter is a sprinter and talks about his competitive training routine, why running the 400 meters can be addictive, and why track and field is an underestimated sport in Germany.*

Die Läufer\_innen haben ihre Startposition eingenommen. Alle wirken fokussiert und warten auf das Signal loszulaufen. Es herrscht absolute Stille im Stadion, bis plötzlich ein Schuss fällt. Das Publikum feuert die Athlet\_innen an, welche mit voller Kraft aus ihren Startblöcken sprinten.

Nach ein paar hundert Metern ist den Athlet\_innen anzusehen, wie ihre Kräfte schwinden. Die Beine werden schwer und das Laufen wird anstrengender. Wer das Rennen langsam angefangen hat, kann noch ein paar Energiereserven für die letzten Meter freisetzen. Ansonsten heißt es „die Zähne zusammenbeißen“ und ins Ziel kommen.

Anders als beim 100-Meter-Sprint wird auf der 400-Meter-Distanz nicht nur Kraft, sondern auch Ausdauer und ein Feingespür dafür benötigt, wie und wann am besten die Kraftreserven mobilisiert werden sollten.

Laurin Forstreuter ist Student an der Uni in Göttingen und geht regelmäßig für die LSG Ülzen bei den Deutschen Meisterschaften im 400-Meter-Sprint an den Start. Er sagt: „Beim Sprinten und besonders bei dem 400-Meter-Lauf kommt es drauf an, wann man alles in die Waagschale legt. Die ersten 300 Meter

kann man mit voller Kraft durchlaufen, doch dann setzt die Ermüdung ein und die letzten 100 Meter werden zur Qual. Da entscheiden sich dann oft die Rennen.“

Der Trainingsaufwand für leistungsorientierte Sprinter\_innen ist enorm. Laurin hat im Sommer und im Winter jeweils eine Phase mit Wettkämpfen, auf die er sich das ganze Jahr über vorbereitet. Neben den Laufeinheiten steht viel Krafttraining auf seinem Trainingsplan. Zum Trainieren nutzt er das Unistadion und den Krafraum im FIZ. Der Hochschulsport bietet ihm das ganze Jahr über sehr gute Trainingsmöglichkeiten. „Zu meinen besten Zeiten habe ich sieben Mal die Woche trainiert. Das macht jedoch der Körper nicht lange mit. Derzeit gehe ich ungefähr drei Mal die Woche zum Krafttraining und lege zwischendurch ein paar Laufeinheiten ein.“ Vor den Wettkämpfen intensiviert Laurin das Lauftraining, sodass er seinen Leistungsstand anpasst, je näher die Wettkämpfe kommen.

**„Unbeschreiblich, alle Mühen wert“**



Der derzeitige Weltrekord in der 400-Meter-Disziplin liegt bei 43,03 Sekunden und wurde von Wayde van Niekerk aus Südafrika aufgestellt. Dass die Deutschen im internationalen Vergleich nicht um die ersten Plätze mitlaufen, begründet Laurin damit, dass es hierzulande ein Nachwuchsproblem in der Leichtathletik gebe. Der Sport habe zu wenig Popularität und mediale Aufmerksamkeit. Lediglich große Wettkämpfe wie die Welt- und Europameisterschaften sowie die Olympischen Spiele werden im Fernsehen übertra-

gen und erlangen öffentliches Interesse. Doch die 400-Meter-Disziplin verschwinde meist im Schatten der schillernden Stars der 100-Meter-Strecke.

Als Laurin mit dem Sport anfing, spielte er parallel Fußball, hat das jedoch für die Leichtathletik aufgegeben. „Es gibt nicht viele, die sich in jungen Jahren dazu entscheiden, lieber zu laufen als mit anderen kicken zu gehen. Das ist verständlich und total legitim.“ Es sei jedoch schade, dass die Leichtathletik in Deutschland einen geringeren Stellenwert habe als in anderen Ländern, wie unter anderem in den USA, wo sogar zu Qualifikationsläufen die Stadien gut besucht seien. Zudem greife in anderen Ländern die Sportförderung eher, in Deutschland erst ab internationalem Niveau. Das führe dazu, dass viele Athlet\_innen den Sport nicht professionell ausführen könnten, da sie sich neben dem Sport ein anderes Standbein aufbauen müssten.

Warum Laurin trotz wenig öffentlicher Aufmerksamkeit und hohem Trainingspensum weiter läuft, hat etwas mit den Wettkämpfen zu tun. Er mag das gegenseitige Messen und das Gefühl, welches sich im Körper ausbreitet, wenn er es schafft, seine eigene Bestzeit zu unterbieten. „Unbeschreiblich, alle Mühen wert, wer das noch nie erlebt hat, kann es nicht nachempfinden“, sagt Laurin.

Für diejenigen, die das Gefühl gerne nachempfinden würden, bietet der Hochschulsport einmal die Woche Leichtathletikkurse an. Zudem lädt die Tartanbahn im Unistadion ganzjährig dazu ein, seine eigenen Laufzeiten zu verbessern.



**Eine STADIONRUNDE  
in voller Kraft**

TEXT: PATRICK BEULE, FOTO: PIXABAY

# Sommersportreisen

Mit dem **HOCHSCHULSPORT**  
in deine aktiven  
**Sommerferien!**

#### **Kanu Wildwasser**

Wildalpen, ab 320,- EUR

#### **Kitesurfen**

Rügen, ab 360,- EUR

#### **Trecking**

Kaisergebirge, ab 575,- EUR

#### **Wakeboarden**

Alfsee, ab 200,- EUR

#### **Wellenreiten**

Marokko, Fuerte und Frankreich, ab 380,- EUR

#### **Windsurfen**

Skaven/DK, ab 350 EUR

#### **Abenteuersport (ZESS, Urlaub und Familien)**

Südfrankreich, ab 380 EUR

Information zu unseren Reisen findet ihr  
in unserem aktuellen Sportprogramm auf  
Seite 30

# Hochschulsport

## Angebot Sommersemester 2018

### 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 43 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](mailto:sportref@sport.uni-goettingen.de)  
Sprechzeiten s. Homepage [www.sportreferat.uni-goettingen.de](http://www.sportreferat.uni-goettingen.de)

// Gültig von Mo., 09.04.2018 bis So., 15.07.2018

### Ansprechpersonen

#### Leitung

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

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

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

#### Sekretariat

Katrin Böttger, Raum 2.168, ☎ 39-25652  
E-Mail: [kboettger@sport.uni-goettingen.de](mailto:kboettger@sport.uni-goettingen.de)

#### Verwaltung

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

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

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

Mischa Lumme, Raum 3.117, ☎ 39-25649  
E-Mail: [mlumme@sport.uni-goettingen.de](mailto:mlumme@sport.uni-goettingen.de)

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

Beate Müller, Raum 2.168, ☎ 39-25650  
E-Mail: [bmuller@sport.uni-goettingen.de](mailto:bmuller@sport.uni-goettingen.de)

Philipp Nette, Raum 2.167, ☎ 39-25660  
E-Mail: [pnette@sport.uni-goettingen.de](mailto:pnette@sport.uni-goettingen.de)

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

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

#### Kinderprogramm

Alexandra Bünting, Hanna Bierwirth, Lena Blickwede (FSJ)  
Raum 2.167, ☎ 39-25660  
E-Mail: [kinder@sport.uni-goettingen.de](mailto:kinder@sport.uni-goettingen.de)

#### Diversität

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

#### RoXx

Sven Frings, Raum 2.164, ☎ 39-25673  
E-Mail: [sfrings@sport.uni-goettingen.de](mailto:sfrings@sport.uni-goettingen.de)

#### Healthy Campus

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

#### BGM

Leandro Buttaro, Raum 3.116, ☎ 39-25677  
E-Mail: [leandro.buttaro@sport.uni-goettingen.de](mailto:leandro.buttaro@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 keinen gesonderten Hochschulsportvertrag 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 Sportzentrums.

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.

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.

Vorab können regelmäßig spielende Gruppen Blockbuchungen für den gesamte Buchungszeitraum 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

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

Abenteurer-Sport.....	30	Hoop Dance.....	37	Pilates.....	29 / 44
Aikido.....	32	Improvional Tribal Style .....	29	Qi Gong und Meditation.....	44
Aquaft.....	41	Indischer Kathak-Tanz.....	42	Rhönradturnen.....	39
Badminton .....	32	Indoor Cycling .....	42	Ringen .....	39
Basketball .....	32	Inline-Skaterhockey.....	37	Rock,n' Roll .....	39 / 44
Bauchtanz .....	29 / 32 / 41	Irish Dance .....	37 / 42	Rollstuhl-Basketball.....	39
Beach-Volleyball .....	41	Jazztanz.....	43	RückenFit.....	44
Bewegte Pause .....	46	Jiu-Jitsu .....	37	Rudern.....	39
Bogensport.....	41	Jonglieren und Akrobatik.....	37	Rugby.....	39
Boxen.....	32	Judo.....	43	Salsa .....	29 / 44
Breakdance .....	41	Jugger.....	38	Schwimmen.....	39
Bujinkan Ninjutsu.....	32	Jumpstyle / Shuffle .....	43	Segelfliegen.....	39
Capoeira.....	32 / 41	Kanu .....	30 / 43	Segeln.....	39 / 44
Cricket.....	32	Kanupolo.....	38 / 43	Selbstverteidigung .....	29 / 44
deepWORK™.....	41	Karate.....	38	Spikeball.....	39
Disc Golf.....	32	Kendo .....	38	Sportmassage / Klassische Massage ..	29 / 44
DLRG Rettungsschwimmen.....	41	Kenjutsu .....	38	Taekwondo.....	39
Drachenbootsport .....	41	Kickboxen / Muay Thai .....	38	Taichi-Chuan - Good Morning Workout ..	44
Einrad / Volleyclub .....	32	Kinder .....	47	Tauchen/Sporttauchen .....	44
Entspannungstraining.....	41	Klassisches Ballett.....	43	Tennis.....	45
Familienangebote .....	47	Kung Fu .....	38	Tischtennis.....	40
Fechten .....	32	Lacrosse .....	38	Trampolin .....	40
Feldenkrais.....	29	Lateinformation .....	38	Trecking .....	30
Flag-Football .....	37	Latin Dance .....	43	Turnen .....	40
Floorball (Unihockey).....	37	Laufkurse .....	43	Ultimate Frisbee.....	40
Folkloretanz.....	37	Lauftreff für alle.....	38	Unterwasserrugby .....	40
Functional Fitness .....	42	Leichtathletik .....	38	Vertikaltuch .....	40
Fußball.....	37 / 42	Longboard .....	38	Volleyball .....	40
Futsal.....	42	Luftpistole / Luftgewehr Präzisionssport..	43	Voltigieren.....	45
Gesellschaftstanz.....	37 / 42	Modern Dance.....	43	Wassersport.....	45
Gesundheitssport für Mitarbeitende .....	46	MTV - Music Video Dance .....	38 / 44	Wellenreiten .....	30
Golf - Platzerlaubnis Kurs.....	42	Musical- & Showdance Workshop .....	29	Windsurfen/Kitesurfen .....	30
Handball / Beach-Handball.....	37	Orientierungslauf.....	39	Yoga.....	45
Headis.....	37	Parkour.....	39	Zeitgenössischer Tanz und	
Hip Hop.....	42	Partnerakrobatik.....	39	Contact Improvisation .....	29 / 45
Hockey.....	37	Pferdesport .....	44	Zumba® .....	45



## Seminare und Workshops

### Bauchtanz

Einmalig, 09. & 10.06.2018 11:00 - 17:00 Uhr Studio 2 Level 2-3

In diesem Workshop sollen die Grundbewegungen im Tanz mit Fächerschleiern erlernt werden. Dabei werden zunächst Bewegungen geübt, um diese schließlich mit einer kurzen Choreographie zu festigen. Grundkenntnisse aus dem orientalischen Tanz sind von Vorteil. Bitte Anmeldeschluss beachten!

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

[Sophia Stolzenbach sophia.sto@gmx.de](mailto:Sophia.Stolzenbach@sophia.sto@gmx.de)

### Feldenkrais

Einmalig, 24.06.2018 14:30 - 18:00 Studio 1 Level 1-3

Einmalig, 27.05.2018 14:30 - 18:00 Studio 1 Level 1-3

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. Wir lernen auf unsere Grenzen zu achten und ohne Ziel zu praktizieren, der Körperintelligenz vertrauend. Anmeldeschluss beachten!

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

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

### Grundausbildung Fitness Instructor

Termin: 06.08. - 10.08.2018

Du bist sportlich, stehst gerne vor Menschen, besuchst regelmäßig GroupFitness-Kurse und könntest dir vorstellen kreativ zu sein und selber Kurse zu geben? Dann bist du hier genau richtig!! Wir bieten dir eine Grundausbildung im Bereich GroupFitness an. Neben dem notwendigen Hintergrundwissen in Trainingslehre und Sportmedizin vermitteln wir dir Praxiswissen in Form von Stundenaufbau, Choreographiemethoden, Motivationstechniken, Unterrichtsdidaktik und Stundengestaltung.

[Anna Geisenhainer anna.geisenhainer@sport.uni-goettingen.de](mailto:Anna.Geisenhainer@sport.uni-goettingen.de)

### Improvisational Tribal Style

23.06. 11:00 - 14:00 Kursraum B & 24.06. 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. Während des Tanzens findet zwischen den Tanzenden eine nonverbale Kommunikation statt. ATS schult Konzentration, Körpergefühl, Koordination und Kommunikation in der Gruppe. Anmeldeschluss beachten!

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

[Aline Jatho aline.jatho@med.uni-goettingen.de](mailto:Aline.Jatho@aline.jatho@med.uni-goettingen.de)

### Musical- & Showdance Workshop

02.06. 14:00 - 17:00 Uhr & 03.06. 13:00 - 16:00 Uhr 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. Anmeldeschluss beachten!

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

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

### Pilates - Athletic Pilates

Einmalig, 24.06.2018 11:00 - 12:30 Studio 1 Level 1-3

Athletik Pilates steht für ein modernes, abwechslungsreiches und energiegeladenes Pilates-Training. Es verbindet das klassische Pilates Training mit Athletik Elementen mit dem Ziel, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer zu verbessern. Intensive Dehnübungen am Stundenende runden das Pilates-Workout ab. Anmeldeschluss beachten!

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

### Salsa

Einmalig, 07. & 08.07.2018 13:30 - 16:30 Uhr Gymnastikhalle Level 2

Einmalig, 26. & 27.05.2018 13:30 - 16:30 Uhr Gymnastikhalle Level 2

Diese Workshops richten sich an alle, die bereits einen Salsa Einstiegs-kurs (Level 1) abgeschlossen oder Tanzerfahrungen im Standard oder Latin gesammelt haben. Anmeldung nur mit Tanzpartner\_in möglich. Nach einem kleinen Warmup (mit Merengué) geht es mit Salsa los, basierend auf dem Erlernten aus dem Level 1 Kurs, werden die einzelnen gelernten Figuren zu Kombinationen zusammengesetzt und mit neuen Techniken sowie Fertigkeiten ergänzt. Abgerundet wird der Workshop mit Bachata zum Relaxen.

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

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

### Selbstverteidigung & Selbstbehauptung für Frauen

Einmalig, 12. & 13.05.2018 jeweils 10:00 - 15:00 Uhr Studio 2

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. ACHTUNG: Anmeldeschluss beachten!

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

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

### Sportmassage / Klassische Massage

Einmalig, 13.04. 16:30 - 19:00 Uhr, 14. & 15.04. 9:00 - 16:00 Uhr

Seminarraum E 4A+B

Bitte Decke und lockere Kleidung mitbringen.

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

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

### Zeitgenössischer Tanz und Contact Improvisation

Geteiltes Gewicht und mühelose Dynamik

Einmalig, 16.06.2018 13:00 - 18:00 Studio 1

Indem wir uns aneinander anlehnen und gegenseitig Halt geben, üben wir, mit einer 2. Person immer wieder geteiltes Gleichgewicht herzustellen. Diese Balance-Situation bringen wir gemeinsam mühelos in Bewegung, indem wir uns für kurze Momente der Schwerkraft hingeben und gemeinsam durch den Raum kippen. Im Spannungsfeld zwischen Aufrichtung und Struktur sowie Loslassen und freiem Fall erschließen wir uns die Grundprinzipien der Contact Improvisation.

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

[Roland Nordeck roland.nordeck@improtanz.de](mailto:Roland.Nordeck@roland.nordeck@improtanz.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 auf der Homepage einsehbar.

Weitere Infos können unserer Homepage entnommen werden.  
[www.hochschulsport.uni-goettingen.de/exkursionen](http://www.hochschulsport.uni-goettingen.de/exkursionen)

### Abenteuer-Sport

Block 24.08. – 02.09.2018 Tarn - Südfrankreich  
Tarn Exkursion - Führungs- und Teamkompetenzen entwickeln

ACHTUNG: Unsere Exkursion wird im Rahmen unseres Schlüsselkompetenzangebotes angeboten, die Anmeldung erfolgt entsprechend der Anmeldemodalitäten der ZESS-Veranstaltungen.

Studierende 320,00 € Bedienstete 450,00 € Externe 480,00 €

[Mischa Lumme mlumme@sport.uni-goettingen.de](mailto:Mischa.Lumme@sport.uni-goettingen.de)

Vom 04.08. - 14.08.2018 Tarn - Südfrankreich  
Abenteuer-Freizeit nach Südfrankreich (Tarn-Schlucht) 2018

Abenteuer-Freizeit nach Blajoux in Süd Frankreich (Tarn-Schlucht) im Sommer 2018. Wir bieten euch eine 10-tägige Exkursion in die wilde Tarn-Schlucht im südfranzösischen Zentralmassiv an. Zielgruppe: Alle  
Studierende 400,00 € Bedienstete 430,00 € Externe 480,00 €

[Mischa Lumme mlumme@sport.uni-goettingen.de](mailto:Mischa.Lumme@sport.uni-goettingen.de)

### Wellenreiten

#### Marokko – Sidi Ifni

Kurs 1: 31.08. - 10.09.2018

Kurs 2: 10.09. - 21.09.2018

Kurs 3: 21.09. - 01.10.2018

ab 410 €, genaue Preise bitte online entnehmen!

#### Portugal – Surf & Climb

Block 11.09. - 20.09.2018

Wir haben einen neuen Weltklasse-Spot für Euch aufgetan: An der Algarve, unweit von Luz entfernt bieten sich Euch nicht nur perfekte Wellenreitbedingungen, sondern auch ein Top-Kletter Spot und jede Menge Urlaubsflair.

Studierende 460,00 € Bedienstete 480,00 € Externe 510,00 €

#### Fuerteventura:

29.08. - 07.09.2018 Fuerteventura

Studierende 410,00 € Bedienstete 430,00 € Externe 460,00 €

[Alle Infos bitte der Kursbeschreibung auf der Homepage entnehmen!](#)

### Windsurfen/Kitesurfen

#### Kitesurfkurs auf Rügen

Frühjahrskurs: 23.05. - 27.05.2018

Studierende 319,00 € Bedienstete 339,00 € Externe 359,00 €

Sommerkurs 1: 25.08. - 01.09.2018

Sommerkurs 2: 01.09. - 08.09.2018

Studierende 400,00 € Bedienstete 420,00 € Externe 450,00 €

[Rügen Piraten christian.rachow@live.de](mailto:Rügen.Piraten@christian.rachow@live.de)

### Windsurfen Ringkoebingfjord/Skaven (Dänemark)

Kurs 1 Sommer: 21.07.18 - 28.07.18

Kurs 2 Sommer: 28.07.18 - 04.08.18

Studierende 350,00 € Bedienstete 370,00 € Externe 390,00 €

Kurs 1 Herbst: 22.09. - 29.09.2018

Kurs 2 Herbst: 29.09. - 06.10.2018

Studierende 305,00 € Bedienstete 325,00 € Externe 335,00 €

[Alle Infos bitte der Kursbeschreibung auf der Homepage entnehmen!](#)

### Kanu

#### Wildalpen

Die Salza bietet rund um den Ort Wildalpen in der Steiermark Wildwasser in leichten bis moderaten Schwierigkeitsgraden. Damit bietet sie ideale Bedingungen für Kajak-Neulinge, fortgeschrittene Paddler\_innen kommen durchaus auch auf ihre Kosten.

Exkursion A: 19.08. - 28.08.2018

Studierende 320,00 € Bedienstete 350,00 € Externe 380,00 €

Exkursion B: 08.09. - 14.09.2018

Studierende 420,00 € Bedienstete 470,00 € Externe 520,00 €

#### Slowenien

Die Soca bietet mit ihrem glasklarem smaragdfarbenem Wasser auf verschiedene Flussetappen in den Schwierigkeitsgraden I-III ideale Bedingungen für Anfänger\_innen und Fortgeschrittene.

Block 28.06. - 13.07.2018 Exkursion Kanu

Wildwasser Exkursion C: Slowenien Wildwasser-Kurs mit Andrea

[Dr. Axel Bauer abauer@sport.uni-goettingen.de](mailto:Dr.Axel.Bauer@sport.uni-goettingen.de)

### Trecking

**Unsere Trecking Touren werden durch einen staatlich geprüften Bergführer geplant und begleitet**

#### Südliche Klettersteige am Gardasee

Termin: 01.10. - 06.10.2018 - Anmeldeschluss beachten!

Fantastische Aussichten und tolles Wetter!

#### Zahmer und Wilder Kaiser

Termin: 24.09. - 28.09.2018 - Anmeldeschluss beachten!

Zahmer und Wilder Kaiser – vollständige Durchquerung

Studierende 590,00 € Bedienstete 650,00 € Externe 710,00 €

[Dr. Axel Bauer abauer@sport.uni-goettingen.de](mailto:Dr.Axel.Bauer@sport.uni-goettingen.de)

#### Ötztaler Alpen

Termin: 22.07. - 27.07.2018

Hochalpine Wanderung mit 2 einfachen 3000-er Wandergipfeln

Studierende 640,00 € Bedienstete 690,00 € Externe 760,00 €

[Dr. Axel Bauer abauer@sport.uni-goettingen.de](mailto:Dr.Axel.Bauer@sport.uni-goettingen.de)



## GroupFitness Kurse

(Nur mit Mitgliedschaft BASIS<sup>Plus</sup>)

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](http://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 Stütz-muskulatur 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.

### Fit & Flex

Deine Fingerspitzen berühren bei durchgedrückten Knien nicht mal den Boden, manche Sportarten tun dir schon beim Zuschauen weh und deine Körperhaltung war auch schonmal besser? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Nach einem Warm Up und anschließenden Cardioteil geht es in ein intensives Kräftigungs- und Stretch-Training. Es werden alle wichtigen Muskelgruppen gestärkt und intensiv gedehnt, um dir eine gesunde, harmonische und aufgerichtete Körperhaltung im Alltag zu erleichtern. Eine kurze Entspannungsphase auf der Matte rundet die Stunde ab.

### Group Fitness meets Freiluft

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. Bitte Outdoorschuhe tragen. Taschen können vor Ort abgestellt werden.

Informationen zum Kursausfall bei schlechtem Wetter erhaltet ihr auf unserer Homepage.

### 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 Grundschritten 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.

### Grundausbildung Fitness Instructor

Du bist sportlich, stehst gerne vor Menschen, besuchst regelmäßig GroupFitness-Kurse und könntest dir vorstellen kreativ zu sein und selber Kurse zu geben? Dann bist du hier genau richtig!! Wir bieten dir eine Grundausbildung im Bereich Group Fitness. Neben dem notwendigen Hintergrundwissen in Trainingslehre und Sportmedizin vermitteln wir dir Praxiswissen in Form von Stundenaufbau, Choreographiemethoden, Motivationstechniken, Unterrichtsdidaktik und Stundengestaltung. Termin: 06.08. - 10.08.2018, weitere Informationen findet ihr auf unserer Homepage

[Anna Geisenhainer anna.geisenhainer@sport.uni-goettingen.de](mailto:anna.geisenhainer@sport.uni-goettingen.de)



## Offene Angebote (ohne Anmeldung, Start ab dem 09.04.2018 – zu Beginn 2 Wochen schnuppern)

### Aikido

Angeleitete Kurse

Di. 20:15 - 22:15	Kampfsportthalle	Level 1-3
Do. 20:00 - 22:00	Kampfsportthalle	Level 1-3
Sa. 10:00 - 12:00	Kampfsportthalle	Level 1-3

Martin Janz [martin@aikido-goettingen.de](mailto:martin@aikido-goettingen.de)

### Badminton

Angeleitete Kurse

Mo. 16:30 - 18:00	Spielhalle 1	Level 1-2
Mo. 18:00 - 19:00	Spielhalle 1+2	Level 2-3
Do. 16:30 - 17:30	Spielhalle 1	Level 1-2
Do. 17:30 - 18:30	Spielhalle 1	Level 4

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

Freie Übungszeiten

Mo. 16:00 - 18:00	Spielhalle 2	Level 1-3
Di. 16:00 - 18:00	Spielhalle 3	Level 3
Di. 16:00 - 18:00	Spielhalle 2	Level 2-3
Fr. 18:00 - 20:00	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](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

### Basketball

Angeleitete Kurse

Di. 18:00 - 20:00	Spielhalle 2	Level 1-2 (Frauen)
Mi. 16:00 - 17:30	Spielhalle 3	Level 1
Mi. 17:30 - 19:00	Spielhalle 3	Level 2
Mi. 19:00 - 20:30	Spielhalle 3	Level 3

Freie Übungszeit

Di. 18:00 - 20:00	Spielhalle 3	Level 2-3
Mi. 16:00 - 17:30	Spielhalle 1	Level 1-2 (Frauen)
Mi. 17:30 - 19:00	Spielhalle 2	Level 1
Mi. 19:00 - 20:30	Spielhalle 1+2	Level 2-3
Mi. 20:30 - 22:00	Spielhalle 1+2+3	Level 3
Sa. 14:00 - 16:00	Spielhalle 3	Level 1-3

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

### Bauchtanz

Freie Übungszeit

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

Sophia Stolzenbach [sophia.sto@gmx.de](mailto:sophia.sto@gmx.de)

### Boxen

Angeleitete Kurse

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

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

Fr. 21:00 - 22:00 Kampfsportthalle Level 1

Freie Übungszeit

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

Daniel Markanovic [daniel.markanovic@t-online.de](mailto:daniel.markanovic@t-online.de)

### Bujinkan Ninjutsu

Angeleiteter Kurs

Di. 16:30 - 18:00 Kampfsportthalle Level 1-3

Freie Übungszeit

So. 16:00 - 18:00 Kursraum B Level 1-3

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

### Capoeira

Freie Übungszeit

So. 12:00 - 13:30 Kursraum C Level 1-3

Till Felix Dörnte [Teiffy@gmx.de](mailto:Teiffy@gmx.de)

### Cricket

Angeleiteter Kurs

Techniktraining  
Fr. 16:00 - 20:00 Stadionplatz 1 Level 1-3

Freie Übungszeit

Mi. 17:30 - 20:00 Rasenplatz 2 Level 1-3

Thomas Sicking [thomas.sicking@yahoo.de](mailto:thomas.sicking@yahoo.de)

### Disc Golf

Angeleiteter Kurs

Mi. 18:00 - 20:00 Disc-Golf Anlage Level 1-3

Neben den wichtigsten Regeln, lernt ihr u.a. Putten, Rückhand und Vorhand mit und ohne Anlauf. Natürlich wird das Gelernte auch auf den Bahnen am Sportzentrum angewendet. Treffpunkt: Korb von Bahn 1, direkt vor dem Haupteingang des Uni Sportzentrums.

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

### Einrad / Volleyclub

Freie Übungszeit

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

Wiebke Dirks [wiebke.dirks@yahoo.de](mailto:wiebke.dirks@yahoo.de)

### 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. 12:00 - 15:00 Multihalle Level 2-3

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



# healthy campus

Universität Göttingen

[www.healthycampus-goettingen.de](http://www.healthycampus-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 Studienzeit gesundheitsorientiert zu gestalten. So kannst du beispielsweise an kostenlosen Lauf- und Entspannungskursen teilnehmen, oder Kompetenzen im Bereich der Gesundheitsförderung erwerben.

Seit Sommersemester 2017 ist Healthy Campus nun schon aktiv. Ein kleiner Rückblick:

→ Die Kochkurse mit unseren Partnern LOKALneun, amavi, BBS Ritterplan, der Unterkunft für Geflüchtete auf der Siekhöhe sowie die Kurse von Birgit Ellrott wurden sehr gut angenommen. Dabei standen Spaß, Wissensvermittlung und Genuss im Vordergrund der Kurse.

→ Viele Studierende kamen schon in den Genuss der Brain Breaks. Übungsleitende

des Hochschulsports unterbrachen zahlreiche Vorlesungen der vergangenen Semester mit kurzen Übungen zur Kreislaufanregung und Konzentrationssteigerung, damit ihr euren Vorlesungen anschließend wieder besser folgen könntet.

→ In unserer Healthy Hour ließen sich Studierende kostenfrei zu verschiedenen Themen von unseren Experten beraten, beispielsweise wie sie ihren Rücken gesund halten, mehr Beweglichkeit erreichen können oder auch kardiologische Probleme angehen können.

→ Das healthyBACK – Programm ist ein kostenfreies Rückenpräventionsprogramm für Studierende und modular aufgebaut. Die Studierenden können sich die einzelnen Module heraussuchen, wo ein Informationsbedarf und Interesse besteht.

Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.healthycampus-goettingen.de](http://www.healthycampus-goettingen.de)

→ Das Zertifikatsprogramm in Kooperation mit der Zentralen Einrichtung für Sprachen und Schlüsselkompetenzen (ZESS), in dem

Studierende verschiedenster Studienfächer Credits für die Erweiterung ihrer Gesundheitskompetenz erhalten können, hatte eine übertragene Resonanz, denn alle Lehrveranstaltungen waren ausgebucht. Ob zum Thema Ernährungspsychologie, Entspannungsmethoden, Gesundheitssport oder zu der Frage „Wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund?“ konnten die Dozierenden viele Studierende erreichen und begeistern. Auch im Sommersemester 2018 kannst Du wieder Credits für jede Menge spannende Kurse im Bereich Gesundheitskompetenz erwerben!

Auch in diesem Jahr wieder dabei: Das Healthy Campus Festival 2018

Ein großes Event wird das Healthy Campus Festival am 24. April ab 10:30. Im ZHG werden zahlreiche Aktionen durch lokale Kooperationen angeboten. Neben gesunden Smoothies wird es einen kostenlosen Gesundheitsscheck des Blutdruckinstituts sowie einen Back-Check mit der Techniker Krankenkasse geben. Außerdem warten tolle Mitmachaktionen vom Hochschulsport, FIZ, dem Studentenwerk, der Diakonie, und vielen anderen Partnern zum Thema Gesundheit und gesundes Studium auf euch. Also kommt vorbei!

## ACTIVITY

### Healthy Hour

In der Healthy Hour beraten wir Dich bei individuellen Gesundheitsfragen. Die Beratung ist kostenfrei, anonym und ungezwungen: einfach auf unsere Homepage gehen ([www.healthycampus-goettingen.de](http://www.healthycampus-goettingen.de)), Termin aus-suchen und buchen.

**Alle Beratungsangebote finden im Sportzentrum, Gutenbergstr. 60 in der Ebene 0 statt.**

#### Offene Sprechstunden:

Termin kostenfrei buchen auf <http://www.healthycampus-goettingen.de/activities/healthy-hour/>

#### Healthy Back

##### präventive Rückensprechstunde

Dich plagen unspezifische Rückenschmerzen und du suchst nach Anregungen, was Du dagegen tun kannst? Dann bist Du in unserer Rückensprechstunde genau richtig. Unser sporttherapeutisches Team analysiert Deine physiologischen Voraussetzungen und zeigt Dir individuelle Übungen, die Dir helfen, Deinen Rücken fit zu halten.

Montags, 16:00 – 17:30 Uhr

#### Healthy move

##### funktionale Bewegungsberatung

Du möchtest dich nachhaltig fit halten? Egal ob Einstieg oder Wiedereinstieg, unsere funktionale Bewegungsberatung hilft Dir! Durch Muskelfunktionstests erfährst Du, ob muskuläre Veränderungen, beispielsweise durch langes Sitzen oder körperlich einseitige Belastungen vorliegen. Darüber hinaus erhältst Du Anregungen für Übungen, die Du jederzeit und überall durchführen kannst.

Mittwochs, 15:00 – 16:30 Uhr

#### Healthy body

##### Körperanalyse

Aus der Analyse deiner individuellen Daten, wie Größe, Gewicht, Geschlecht und Alter werden Messwerte ermittelt, die Aufschluss über den allgemeinen Ernährungszustand und deine körperliche Fitness geben. Die Bio-Impedanz-Analyse (BIA) ist eine einfache und schnelle Messmethode, um Aufschlüsse über die allgemeine Körperzusammensetzung zu gewinnen. Sie besitzt eine hohe Aussagekraft zur umfassenden Beurteilung Deiner derzeitigen/aktuellen Körperzusammensetzung.

Dienstags 14:30 – 16:00 Uhr

### Cook & Chill

Ravioli oder Pizza? Gesund geht anders! Du hast keine Ideen, aber Lust zu kochen? Mit unseren Cook & Chill-Kursen in Kooperation mit Göttinger Restaurants kannst Du Dich von den Profis inspirieren lassen. Egal ob Kocheinsteiger\_in oder Fortgeschrittene am Herd – wir freuen uns, gemeinsam mit dir zu kochen.

#### →TERMINE IM SOMMERSEMESTER 2018:

Alle Kurse sind auf [www.healthycampus-goettingen.de](http://www.healthycampus-goettingen.de) zu buchen!

#### LOKALneun

##### Global denken, lokal kochen!

Das Lokalneun bietet Dir einen exklusiven Einblick in die Küche. Hier lernst Du mit professioneller Unterstützung neue Ideen in Deine eigene Küche zu bringen!

Ob regionales fast food oder selbst gemischte Eistees, ob vegetarisch oder mit regionalem Fleisch: bereite dein eigenes Menü zu.

Das LOKALneun bietet dir ein wunderbares Ambiente und es ist schon sicher, dass es ein tolles Event wird!

##### Termine:

- 19.04.2018

- 17.05.2018

- 21.06.2018

(jeweils 10-13:00 Uhr)

#### Kochkurse mit Oecotrophologin

##### Birgit Ellrott:

Ob mediterrane Küche, „kochen ohne Küche“ oder Grillen mit und ohne Fleisch, Du wirst auf jeden Fall viele neue Ideen und Anregungen für Deine Küche mitnehmen. Birgit hat viele tolle Tipps und beantwortet Dir alle Fragen rund um Küche und Kochen!

##### Termine:

- 19.04.2018 „was esse ich übermorgen?“

- 26.04.2018 mediterrane Frühlingsküche

- 08.05.2018 „was esse ich übermorgen?“

- 29.05.2018 mediterrane Frühlingsküche

- 12.06.2018 Grillsaison mit und ohne Fleisch

- 21.06.2018 Grillsaison mit und ohne Fleisch

(jeweils 17:00 – 20:00 Uhr)

### Healthy Campus Workshops

Infos und Anmeldung unter [www.healthycampus-goettingen.de](http://www.healthycampus-goettingen.de)

#### healthyBACK start-up 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:

23.4.2018 11:00 – 13:00 Uhr

07.05.2018, 11:00 – 13:00 Uhr

#### healthyBACK follow up Workshop

Die Teilnehmenden aus den Start-up Rückenworkshops kommen zusammen und berichten über ihre Erfahrungen zum Thema „Rückengesundheit“. Was hat sich verändert? Welche Barrieren begegnen uns im Alltag? Wie können wir in Zukunft unseren Rücken gesund und fit halten? Am Ende des Workshops führen alle Teilnehmenden ein gemeinsames Rückentraining aus.

##### Termin:

04.06.2018, 11.00 – 13:00 Uhr

#### Big healthyBACK weekend

Unsere Füße tragen uns nicht nur täglich zur Uni und wieder nach Hause, sondern im Laufe unseres Lebens sogar viermal um den Erdball. Füße sind ein technisches Wunderwerk, doch schenken wir unseren Füßen viel zu wenig Beachtung. In diesem Workshop erfährst Du alles über gesunde Füße: neben Entspannung und Kräftigung, vermitteln wir dir Wissenswertes über die Anatomie und wie Du Fußprobleme aktiv vorbeugen kannst. Ein Team aus Physiotherapeut\_innen und Sportwissenschaftler\_innen erwartet dich!

##### Termin:

25. & 26.05.2018 jew. 09:00 – 16:30 Uhr

### Dein Healthy Campus Kursangebot

#### Yoga Express

Nicht nur während der Lernzeit, sondern auch im Semester bieten wir Dir die Möglichkeit einer kurzen und aktiven Entspannung. Lerne in kleinen Einheiten, kurz den Kopf und Körper zur Ruhe finden zu lassen. Der Yoga Express ist ein kostenfreier Kurs für Studierende ohne Voranmeldung!

**Schnelle Pause und aktiv entspannen? Dann komm nach der Mensa oder mach eine kurze Pause in der SUB!**

Ab Montag, 16.04.2018 12:30 – 13:00 Uhr, Clubraum 5, ZHG



### Aktive Entspannung

Du stehst ständig unter Strom, hast aber keine Zeit Sport zu machen? Dann gönn' dir 30 Minuten aktive Entspannung! Lerne auch in kurzer Zeit den Kopf zur Ruhe zu bringen, Atemtechniken und Mobilisation in kleinen Einheiten in Deinen Alltag zu integrieren.

**Kurze Entspannung gefällig? Dann komm vorbei und nutze 30 Minuten um deine Akkus wieder aufzuladen!**

Ab Montag, 16.04.2018 13:00 – 13:30 Uhr,  
Clubraum 5, ZHG

### Laufkurse

Lange Tage in der SUB oder endlose Vorlesungen? Dann komm einfach zu unserem Laufkurs am Campus. Treffpunkt ist vor der SUB und von da aus geht es um den Wall. Schuhe an, Kopf aus, genieße Deine kurze Pause. Treffpunkt am Campus/vor der SUB

Ab Montag 16.04.2018 17:30 – 18:30

Treffpunkt Hochschulsport und Einstieg Nordcampus möglich! Termin folgt – informiert euch auf unserer Webseite.

### Mountainbike – Tour

Die geführte Mountainbike-Tour lädt ein, die wunderbare Natur und besonderen Orte des Göttinger Stadtwalds zu erleben - Wildschweine, Rehe und Hirsche inklusive! Vom FIZ startend geht es über Waldwege und Singletrails in den Göttinger Wald.

*Einsteiger\_innen & Fortgeschrittene*  
Termin: 13.05.2018 10:00 – 12:30 Uhr



## ACADEMY

### Zertifikatsprogramm

Healthy Campus bietet in Kooperation mit der Zentralen Einrichtung für Sprachen und Schlüsselkompetenzen (ZESS) das Zertifikatsprogramm „Gesundheitskompetenz: Gesund leben und studieren“!

Neben der Förderung der individuellen Gesundheit werden dabei auch Anregungen zur Gestaltung gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen gegeben, sodass die Inhalte des Programms in einer auf das Studium folgenden Arbeitssituation Anwendung finden können. Es richtet sich an interessierte Studierende aller Studiengänge und Fachrichtungen.

Nähere Informationen zu den Inhalten findest du unter [www.healthy-campus-goettingen.de/zertifikat](http://www.healthy-campus-goettingen.de/zertifikat)

#### → Die Lehrveranstaltungen im Sommersemester 2018 im Überblick:

##### Gesundheitskompetenz

Gesund leben, studieren und arbeiten – eine interdisziplinäre Einführung

Modulnummer: SK.HSp.GK-01

**Mo. 18.15 bis 19.45 Uhr**

ZHG

*Dr. Arne Göring*

##### Die Wahrheit über Nahrungsmittel und ihre Zusatzstoffe

Modulnummer: SK.HSp.ER-01

**Blockseminar: 13.04., 14.04 und 05.05.**

Hochschulsport, Gutenbergstraße 60

*Aline Witzke*

##### Einführung in die Ernährungspsychologie

Modulnummer: SK.HSp.ER-02

**Blockseminar: 18.04., 29.06. und 06.07.**

Institut für Ernährungswissenschaften, Humboldtallee 32

*Carolin Hauck*

##### Vegan, vegetarisch, Paleo

Ernährungsstile unter der Lupe

Modulnummer: SK.HSp.ER-03

**Blockseminar: 18.04., 15.06. und 22.06.**

Institut für Ernährungswissenschaften, Humboldtallee 32

*Carolin Hauck*

##### 6. Rückengrecht leben.

Anregungen für Studium, Beruf und Freizeit

Modulnummer: SK.HSp.BE-01

**Blockseminar: 04.05. und 26./27.05.**

Hochschulsport, Gutenbergstraße 60

*Simone Rolff, Stephanie Giro*

##### 7. Bewegen und Trainieren:

Theorie und Praxis des Gesundheitssports

Modulnummer: SK.HSp.BE-02

**Donnerstag, 08:30 - 10:00 Uhr**

Hochschulsport, Gutenbergstraße 60

*Anna Geisenhainer*

##### Wie überwinde ich den inneren Schweinhund?

Die Intentions-Verhaltens-Lücke in Theorie und Praxis

Modulnummer: SK.HSp.BE-03

**Dienstag, 08:15 - 09:45 Uhr**

Hochschulsport, Gutenbergstraße 60

*Cathrin Cronjäger*

##### Mentalstrategien zur Stressbewältigung

Modulnummer: SK.HSp.ST-02

**Donnerstag, 18:15 - 20:45 Uhr**

Hochschulsport, Gutenbergstraße 60

*Heike Mehmke*

##### Entspannungsverfahren & Achtsamkeit Theorie & Praxis

Modulnummer: SK.HSp.ST-03

**Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr**

Hochschulsport, Gutenbergstraße 60

*Judith Migura*

Anmeldung zu den Lehrveranstaltungen online unter [www.healthy-campus-goettingen.de](http://www.healthy-campus-goettingen.de)



## Offene Angebote (ohne Anmeldung, Start ab dem 09.04.2018 – zu Beginn 2 Wochen schnuppern)

### Flag-Football

Angeleiteter Kurs

Mo. 16:00 - 18:00 Rasenplatz 2 Level 1-3

Markus Grimm-Riesselmann [m.grimm-riesselmann@web.de](mailto:m.grimm-riesselmann@web.de)

### Floorball (Unihockey)

Angeleitete Kurse

Di. 19:00 - 20:30 Turnhalle Level 1

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

So. 13:00 - 15:00 Spielhalle 2+3 Level 2-3

Garrett Good [good.garrett@gmail.com](mailto:good.garrett@gmail.com)

### Folkloretanz

Mi. 20:00 - 21:30 ASC Ballettzentrum

Johanna Ella [folklore@asc46.de](mailto:folklore@asc46.de)

### Fußball

Angeleitete Kurse

Mo. 17:00 - 19:00 Stadionplatz 1 Level 1-2 (Mixed)

Mo. 19:00 - 21:00 Rasenplatz 3 Level 1-2 (Frauen)

Di. 18:00 - 19:30 Rasenplatz 1 Level 4 (Frauen)

Do. 17:00 - 19:00 Stadionplatz 2 Level 1-2 (Mixed)

Do. 17:00 - 19:00 Rasenplatz 2 Level 2-3 (Männer)

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

### Gesellschaftstanz

Übungsabend für Alle

So. 18:00 - 20:00 Gymnastikhalle Level 1-4

Der Übungsabend richtet sich an alle, die sich während des Semesters fit halten wollen oder einfach nur Spaß an der Bewegung haben.

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

### Handball / Beach-Handball

Angeleitete Kurse

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

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

Angeleiteter Kurs Beach-Handball

Do. 19:00 - 21:00 Beachplatz 5 Level 1-3

Geplanter Beginn der Veranstaltung am 07.06.2018. Bei gutem Wetter früherer Beginn möglich. Bitte bei den Übungsleitenden direkt erkundigen.

Constantin Ewers [constantin.ewers@googlemail.com](mailto:constantin.ewers@googlemail.com)

### Headis

Angeleiteter Kurs

Fr. 20:30 - 22:00 Spielhalle 1 Level 1-3

Freie Übungszeit

Do. 18:00 - 20:00 Uni Sportzentrum Level 1-3

Treffpunkt Ebene 0 neben der Grillhütte. Der Tisch muss selbstständig auf- und abgebaut werden. Das Material kann dazu am Service Point gegen Pfand (z.B. einen Personalausweis) ausgeliehen werden.

Ingo Dansberg [ingo.dansberg@gmx.de](mailto:ingo.dansberg@gmx.de)

### Hockey

Angeleiteter Kurs

Mo. 19:00 - 21:00 Stadionplatz 1 Level 1-3

Niklas Krüger [niki-krueger@web.de](mailto:niki-krueger@web.de)

### Hoop Dance

Angeleitete Kurse

Fr. 18:30 - 19:15 Studio 2 Level 1

Fr. 19:15 - 20:00 Studio 2 Level 2

Freie Übungszeit

So. 12:30 - 14:00 Studio 1 Level 1-3

Philine Zieschang [philine@live.de](mailto:philine@live.de)

### Inline-Skaterhockey

Angeleiteter Kurs

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

Freie Übungszeit

Di. 17:30 - 19:00 Skaterplatz Level 1-3

Carsten Müller [carstenmueller1982@web.de](mailto:carstenmueller1982@web.de)

### Irish Dance

Freie Übungszeit

So. 12:00 - 14:00 Kursraum B Level 1-3

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

### Jiu-Jitsu

Angeleiteter Kurs

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

Freie Übungszeit

So. 14:00 - 16:00 Kampfsporthalle Level 1-3

Felix Domrös [felixd@kabelmail.de](mailto:felixd@kabelmail.de)

### Jonglieren und Akrobatik

Angeleitete Kurse

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

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

Freie Übungszeiten

Mi. 17:30 - 19:00 Spielhalle 1 Level 1-3

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

Detlef Müller [lef-65@arcor.de](mailto:lef-65@arcor.de)



## Offene Angebote (ohne Anmeldung, Start ab dem 09.04.2018 – zu Beginn 2 Wochen schnuppern)

### Jugger

Angeleiteter Kurs

Mo. 16:30 - 18:00 Rasenplatz 1 Level 1-3

Freie Übungszeit

Fr. 16:30 - 18:00 Rasenplatz 1 Level 1-3

**Matteo Perek** [matteo.perek@stud.uni-goettingen.de](mailto:matteo.perek@stud.uni-goettingen.de)

### Kanupolo

Freie Übungszeit

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

Neben der Mitgliedschaft im Hochschulsport muss der Eintritt in die Schwimmhalle bezahlt werden.

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

**Dr. Axel Bauer** [abauer@sport.uni-goettingen.de](mailto:abauer@sport.uni-goettingen.de)

### Karate

Angeleitete Kurse

Mo. 8:00 - 9:00 Kursraum B Level 1-3 (Kata-Kurs)

Mi. 19:00 - 20:30 Kampfsporthalle Level 2-3

Do. 16:00 - 17:30 Kampfsporthalle Level 1-2

Freie Übungszeiten

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

**Christian Niklas** [christian.niklas@stud.uni-goettingen.de](mailto:christian.niklas@stud.uni-goettingen.de)

### Kendo

Angeleitete Kurse

Mo. 17:30 - 19:30 Kampfsporthalle Level 1

Mi. 18:30 - 20:00 Multihalle Level 2-3 (Rüstungstr.)

Freie Übungszeit

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

**Stephan Töllner** [stephroe@web.de](mailto:stephroe@web.de)

### Kenjutsu

Angeleiteter Kurs

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

Freie Übungszeit

Mi. 20:30 - 22:00 Kampfsporthalle Level 1-3

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

**Alfred Benedikt Brendel** [bene.brendel@web.de](mailto:bene.brendel@web.de)

### Kickboxen / Muay Thai

Angeleiteter Kurs

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

Freie Übungszeit

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

**Johannes Schmitz** [tunerschmitz@web.de](mailto: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](mailto:y.morawa@gmx.de)

### Lacrosse

Angeleitete Kurse

Mo. 18:00 - 20:00 Rasenplatz 1 Level 1-3 (Frauen)

Mo. 18:00 - 20:00 Rasenplatz 2 Level 1 (Männer)

Mi. 18:00 - 20:00 Stadionplatz 1 Level 1-3 (Frauen)

Freie Übungszeit

So. 16:00 - 18:00 Stadionplatz 2 Level 1-3 (Männer)

**Jannik Jauch** [jannik.jauch@stud.uni-goettingen.de](mailto:jannik.jauch@stud.uni-goettingen.de)

### Lateinformation

Betreute Freie Übungszeit

Do. 20:00 - 22:00 Studio 1 Level 1-3

Freie Übungszeit

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

**Julia Schwarzenberg** [julia-schwarzenberg@web.de](mailto:julia-schwarzenberg@web.de)

### Lauftreff für alle

Angeleitete Kurse

Mo. 18:00 - 19:00 Level 2 5:30-6er Schnitt

Mi. 17:00 - 18:00 Level 1 6:30er Schnitt

Mi. 18:00 - 19:00 Level 3 5er Schnitt

Treffpunkte variieren und sind der Veranstaltung zu entnehmen.

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

### Leichtathletik

Angeleiteter Kurs

Mo. 18:00 - 19:30 Stadionplatz 2 Level 1-3

ACHTUNG! Beginn der Veranstaltung erst am 16.04.2018!!

Freie Übungszeit

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

**Veramaria Merten** [Veramaria\\_Merten@yahoo.de](mailto:Veramaria_Merten@yahoo.de)

### Longboard

Angeleiteter Kurs

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

**Florian Krüger** [flo-krueger@t-online.de](mailto:flo-krueger@t-online.de)

### MTV - Music Video Dance

Freie Übungszeit

Sa. 12:00 - 13:30 Kursraum B Level 1-3

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



## Offene Angebote (ohne Anmeldung, Start ab dem 09.04.2018 – zu Beginn 2 Wochen schnuppern)

### Orientierungslauf

Angeleiteter Kurs

Mi. 18:00 - 20:00 Rund um das Sportzentrum Level 2-3

Bei Interesse bitte Kontaktaufnahme per E-Mail.

[ol.uni-goettingen@gmx.de](mailto:ol.uni-goettingen@gmx.de)

### Parkour

Angeleitete Kurse

Mo. 17:00 - 19:00 In und um Göttingen Level 1-3

Treffpunkt: Haupteingang Hochschulsport

Di. 20:30 - 22:30 Turnhalle Level 1

Do. 19:30 - 22:00 Turnhalle Level 2-3

Freie Übungszeit

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

[Lucas Mittelmeier lucas.mittelmeier@gmail.com](mailto:Lucas.Mittelmeier@lucas.mittelmeier@gmail.com)

### Partnerakrobatik

Angeleiteter Kurs

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

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

### Rhönradturnen

Angeleiteter Kurs

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

Freie Übungszeit

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

Diese Zeit wird nicht betreut und ist daher nur für fortgeschrittene Teilnehmer\_innen geeignet.

[Albrecht Friedemann jfrlab@gmail.com](mailto:Albrecht.Friedemann@jfrlab@gmail.com)

### Ringen

Angeleiteter Kurs

Fr. 17:30 - 19:30 Kursraum B Level 1-3

Freie Übungszeit

So. 18:00 - 20:00 Kursraum B Level 1-3

[Dogukan Karakus dogukan@zedat.fu-berlin.de](mailto:Dogukan.Karakus@dogukan@zedat.fu-berlin.de)

### Rock ,n' Roll

Freie Übungszeit

So. 14:00 - 16:00 Kursraum B Level 1-3

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

### Rollstuhl-Basketball

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

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

### Rudern

Angeleiteter Kurs

Di. 17:00 - 22:00 Bootshaus Wilhelmshausen Level 4

**Ruderwochenenden im Bootshaus Wilhelmshausen Level 1-3**

Die genauen Termine sind den Aushängen zu entnehmen oder können auf der Homepage des Hochschulsports abgerufen werden. Nähere Informationen auch zu den Preisen gibt es auf unserer Homepage.

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

### Rugby

Angeleitete Kurse

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

Do. 18:00 - 20:00 Rasenplatz 2 Level 1-3

Freie Übungszeit

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

[Rebekka Schütte rebekka.schuette@stud.uni-goettingen.de](mailto:Rebekka.Schütte@rebekka.schuette@stud.uni-goettingen.de)

### Schwimmen

Angeleitete Kurse

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

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

Sportschwimmen

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

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

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

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

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

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

### Segelfliegen

Verschiedene Termine 2018 Bad Gandersheim

[Jann Odrobina jann.odrobina@chemie.uni-goettingen.de](mailto:Jann.Odrobina@jann.odrobina@chemie.uni-goettingen.de)

### Segeln

Diverse Termine 2018 Kurse (Theorie & Praxis) und Törns, weltweit [www.shs-goettingen.de](http://www.shs-goettingen.de)

### Spikeball

Angeleiteter Kurs

Mo. 18:00 - 20:00 Beachplatz 1 Level 1-3

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

### Taekwondo

Angeleitete Kurse

Mo. 21:00 - 22:30 Kampfsporthalle Level 2-3

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

Freie Übungszeit

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

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



## Offene Angebote (ohne Anmeldung, Start ab dem 09.04.2018 – zu Beginn 2 Wochen schnuppern)

### Tischtennis

#### Angeleiteter Kurs

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

Der angeleitete Kurs wird von zwei Übungsleitenden betreut, die viel Erfahrung mitbringen in den Bereichen Tischtennis mit und ohne Behinderung. Komm einfach zum Kurs und/oder schreib uns eine E-Mail, wenn du Fragen hast oder Hilfe benötigst.

#### Freie Übungszeiten

Di. 17:00 - 19:00 Turnhalle Level 1-3

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

Sa. 13:00 - 15:00 Multihalle Level 1-3

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.

[Anna-Katharina Fabian annafabi92@googlemail.com](mailto:Anna-Katharina.Fabian.annafabi92@googlemail.com)

### Trampolin

#### Angeleitete Kurse

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

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

So. 13:00 - 15:00 Spielhalle 1 Level 1-3

Zu einer Anmeldung nach den Schnupperwochen wird geraten! Die Personenzahl ist auf 20 begrenzt.

[Felix Maischner felix-maischner@web.de](mailto:Felix.Maischner.felix-maischner@web.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.

#### Freie Übungszeit

Sa. 10:00 - 12:00 Turnhalle Level 4

[Stefan Munk mail@stefanmunk.de](mailto:Stefan.Munk.mail@stefanmunk.de)

### Ultimate Frisbee

#### Angeleitete Kurse

Di. 18:00 - 20:00 Stadionplatz 2 Level 1-2

Do. 18:00 - 20:00 Stadionplatz 1 Level 3-4

#### Freie Übungszeit

So. 17:00 - 19:00 Stadionplatz 1 Level 2-3

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

### 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](mailto:Hecke.Degering.hecke@unterwasserrugby.eu)

### Vertikaltuch

#### Angeleitete Kurse

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

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

Für diese Kurse ist eine Anmeldung online oder am Infopoint nötig!

#### Freie Übungszeit

Do. 19:30 - 21:30 Turnhalle Level 4

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto: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. 16:30 - 18:00 Spielhalle 2+3 Level 1-2

Do. 18:00 - 19:30 Spielhalle 2 Level 2-3

Do. 18:30 - 20:00 Spielhalle 1 Level 2-3

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

Anmeldung bei dem Übungsleitenden direkt in der 1. Stunden nach den Schnupperwochen. Bitte der Homepage die Voraussetzungen für das jeweilige Level entnehmen. Bei nicht Erfüllen der Voraussetzungen kann in Einzelfällen die Kursleitung einen Kurswechsel aussprechen.

#### Freie Übungszeiten

Di. 20:00 - 22:00 Spielhalle 1 Level 2

Di. 20:00 - 22:00 Spielhalle 2 Level 3

Fr. 16:00 - 18:00 Spielhalle 2 Level 1-2

Bitte der Homepage die Voraussetzungen für das jeweilige Level entnehmen. Bei nicht Erfüllen der Voraussetzungen kann in Einzelfällen die Kursleitung einen Kurswechsel aussprechen.

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



## Buchungspflichtige Kurse

(Beginn der Kurse ab dem 16.04.2018, Schnuppern in der ersten Woche)

### Aquafit

Mo. 20:00 - 20:45 Schwimmhalle Level 1-3  
Di. 17:00 - 17:45 Schwimmhalle Level 1-3

Beginn der Veranstaltungen ab 16.04.2018 12 Termine

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

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

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

### Bauchtanz

Di. 20:00 - 21:15 Studio 2 Level 1-2  
Di. 21:15 - 22:30 Studio 2 Level 3

Beginn der Veranstaltungen am 17.04.2018 12 Termine

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

[Sophia Stolzenbach sophia.sto@gmx.de](mailto:sophia.sto@gmx.de)

### Beach-Volleyball

Mo. 16:30 - 18:00 Beachplatz 3+4 Level 2-3  
Mo. 18:00 - 19:30 Beachplatz 3+4 Level 2-3  
Di. 18:15 - 19:45 Beachplatz 3+4 Level 2-3  
Mi. 16:30 - 18:00 Beachplatz 3+4 Level 1

Beginn der Veranstaltungen ab 16.04.2018 12 Termine

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

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

### Bogensport

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

Voraussetzung für die mögliche Teilnahme am Level 1 Training ist die Teilnahme an einem Schnuppertermin im Sommersemester 2018. Die Schnuppertermininhalte sind kursrelevant. Der Besuch ist daher zwingend notwendig. Schnuppertermine (ohne Voranmeldung) finden am 16.04. und 20.04.2018 jeweils von 15:00-17:00 Uhr in der Turnhalle statt.

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

[Florian Rusteberg uni-bogensport@gmx.de](mailto:florian.rusteberg@uni-goettingen.de)

Mi. 16:00 - 19:00 Werferplatz Level 2  
So. 9:00 - 11:00 Spielhalle 1-3 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](mailto:florian.rusteberg@uni-goettingen.de)

### Breakdance

Fr. 17:00 - 18:30 Studio 2 Level 1-3

Breakdance ist eine besondere Tanzart bestehend aus mehreren Tanzrichtungen wie zum Beispiel Salsa, Valsa, House und Newstyle. Inhalte des Kurses werden u.a. Toprocks, Footworks, Freezes und Powermoves sein.

Beginn der Veranstaltung am 20.04.2018 12 Termine  
Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

[Dave La Paix Ayissi ayissidavel@gmail.com](mailto:dave.la.paix@uni-goettingen.de)

### Capoeira

Mi. 16:00 - 17:30 Kursraum B Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 18.04.2018 12 Termine

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

[Till Felix Dörnte Teiffy@gmx.de](mailto:till.felix.dornte@uni-goettingen.de)

### deepWORK™

Mo. 18:00 - 19:00 Kursraum B Course in English Level 1-3



This course is starting on Apr. 16th, 2018.

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

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

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

Beginn der Veranstaltung am 17.04.2018 12 Termine

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

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

### DLRG Rettungsschwimmen

Mi. 20:45 - 22:00 Schwimmhalle Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 18.04.2018 12 Termine

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

[Jens Germershausen jens.germershausen@sport.uni-goettingen.de](mailto:jens.germershausen@uni-goettingen.de)

### Drachenbootport

Mi. 17:00 - 19:00 Bootshaus der Stadt Göttingen Level 1

Die Besatzung eines Drachenbootteams umfasst in der Regel 20 Paddler\_Innen, 1 Trommler\_In und 1 Steuermann/-frau. Durch die Sitzanordnung in Zweierreihen nebeneinander leistet jeder einen entscheidenden Beitrag beim Vorrücken des Bootes. Das Zusammenspiel von Technik, Rhythmus und Synchronität ist ausschlaggebend für das Leistungsvermögen eines Drachenbootteams und stärkt den Teamgeist.

ACHTUNG: Die Schwimmfähigkeit (Niveau: Schwimmbzeichen Bronze) wird vorausgesetzt!

Beginn der Veranstaltung am 18.04.2018 12 Termine

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

[Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:Info@hs.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 helfen, ruhiger, gelassener und ausgeglichener zu werden, um so die Anforderungen und Belastungen des Alltags (z.B. hohe Arbeitsbelastung, Prüfungsstress) besser bewältigen zu können.

Beginn der Veranstaltung am 19.04.2018 12 Termine

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

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



## Buchungspflichtige Kurse

(Beginn der Kurse ab dem 16.04.2018, Schnuppern in der ersten Woche)

### Functional Fitness

#### Tabata

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

Kurs 2: 18:30 - 19:00

Kurs 3: 19:00 - 19:30

Beginn der Veranstaltungen ab 16.04.2018 12 Termine

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

David Walli [david.walli@sport.uni-goettingen.de](mailto:david.walli@sport.uni-goettingen.de)

#### Athletik für LGBT\*IQ+ & friends

Mo. 16:00 - 17:00 Kursraum A / Functional Area Level 1-3

Funktionelles Training für die Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer für LGBT\*IQ+ & friends.

Beginn der Veranstaltung am 16.04.2018 12 Termine

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

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

#### TRX SchlingenTraining

Di. 17:15 - 17:45 Kursraum A / Functional Area Level 1-3

30-minütiges Intervall-Kraft-Workout mit dem Schlingentrainer, Musik und viel Spaß in der Gruppe!

Beginn der Veranstaltung am 17.04.2018 12 Termine

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

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

#### Outdoor Fitness

Mi. 17:00 - 18:00 Uni Sportzentrum Level 1-3

Durch die Kombination aus Mobilität, Stabilität, Kräftigung und Ausdauer bietet dieser Kurs eine optimale Vorbereitung auf Sportveranstaltungen und Hindernisläufe, wie zum Beispiel dem Great Barrier Run im September diesen Jahres. Treffpunkt: FIZ Eingang

Beginn der Veranstaltung am 18.04.2018 12 Termine

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

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

### Fußball

Freie Übungszeit - mit Anmeldung

Di. 18:00 - 20:00 Rasenplatz 2 Level 1-3 (Mixed)

Do. 19:00 - 21:00 Rasenplatz 3 Level 1-3 (Mixed)

Studierende 5,00 € Bedienstete 5,00 € Externe 6,00 €

Aufgrund der hohen Zahl an Teilnehmenden ist eine Onlinebuchung (Schutzgebühr) für diese Kurse notwendig.

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

### Futsal - KEIN Schnuppern möglich!

So. 18:00 - 20:00 Spielhalle 1+2+3 Level 4

Beginn der Veranstaltung am 29.04.2018.

Studierende 5,00 € Bedienstete 6,00 € Externe 6,00 €

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

### Gesellschaftstanz (kein Schnuppern möglich)

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

Anmeldung am Informationsabend am 11.04.2018 um 19:30 für die Einsteigerkurse (Level 1) und um 20:30 für die Fortgeschrittenenkurse (Level 2-4) in der Gymnastikhalle. Barzahlung am Anmeldeabend.

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

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

### Golf - Platzerlaubnis Kurs

Mi. 18:00 - 19:40 Hardenberg GolfResort

Unterricht durch einen Pros, Leihschläger, Bälle während des Unterrichtes, Greenfee für den Public Course Das komplette Angebot und die genauen Termine sind der Homepage zu entnehmen.

Studierende 275,00 € Bedienstete 325,00 € Externe 350,00 €

Stefan Quirnbach [info@stefanquirnbach.de](mailto:info@stefanquirnbach.de)

### Hip Hop

Mo. 20:30 - 22:00 Kursraum B Level 1

Mi. 20:30 - 22:00 Kursraum B Level 1

Beginn der Veranstaltungen ab dem 16.04.2018 12 Termine

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

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

### Indischer Kathak-Tanz

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

Beginn der Veranstaltung am 16.04.2018 12 Termine

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

Johanna Meyer [meyer.kathak@web.de](mailto:meyer.kathak@web.de)

### Indoor Cycling

Mo. 18:45 - 20:00 Kursraum C Level 1-3

Di. 19:00 - 20:15 Kursraum C Level 1-3

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

Mi. 19:15 - 20:30 Kursraum C Level 1-3

Do. 17:30 - 18:45 Kursraum C Level 1-3

Do. 18:45 - 20:00 Kursraum C Level 1-3

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

Beginn der Veranstaltung ab dem 16.04.2018 12 Termine

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

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

### Irish Dance

Mo. 20:30 - 22:00 Studio 1 Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 16.04.2018 12 Termine

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

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



## Buchungspflichtige Kurse

(Beginn der Kurse ab dem 16.04.2018, Schnuppern in der ersten Woche)

### Jazztanz

Di. 20:30 - 22:00 Studio 1 Level 2-3  
 Mi. 19:00 - 20:30 Kursraum B Level 1  
 Beginn der Veranstaltung ab dem 17.04.2018 12 Termine  
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €  
 Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

### Judo

Mo. 20:00 - 22:00 Multihalle Technik Level 1-3  
 Di. 20:00 - 22:00 Max-Planck-Gymn. Technik Level 2-3  
 Do. 20:00 - 22:00 Max-Planck-Gymn. Technik Level 1-3  
 Aufgrund des umfassenden Angebotes im Bereich Judo ist für die Teilnahme am Judotraining eine „Judokarte“ für das gesamte Semester notwendig - diese Karte gilt für alle 3 wöchentlich stattfindenden Judoveranstaltungen und ist eine einmalige Gebühr. Die Karte wird automatisch durch die Buchung des Kurses erworben. Wettkampfbambitionierte Sportler\_innen sind ebenso herzlich willkommen! Ohne diese Karte ist die Teilnahme am Training nach den Schnupperwochen nicht mehr möglich!  
 Studierende 10,00 € Bedienstete 15,00 € Externe 15,00 €  
 Hendrik Rödiger hr-mail@t-online.de

### Jumpstyle / Shuffle

Mi. 16:30 - 17:30 Tanzschule Krebs Level 1-2  
 Jumpstyle – der niemals endende Trend. Sportliche Kicks, Sprünge und Drehbewegungen gepaart mit basshaltiger Musik das Geheimnis der immer noch so beliebten Tanzart. Shuffle - der aktuelle Trendtanz schlechthin. Für Liebhabende der elektronischen Musik bis hin zum Elektro-Swing, für alle ist etwas dabei.  
 Beginn der Veranstaltung am 18.04.2018 12 Termine  
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €  
 Martin Davong md@ts-krebs.de

### Kanu Kenterrolle - KEIN Schnuppern möglich!

Mo. 12:00 - 12:45 Schwimmhalle Level 1-3  
 Beginn der Veranstaltung am 28.05.2018 6 Termine  
 Fr. 20:00 - 21:00 Schwimmhalle Level 1-3  
 Beginn der Veranstaltung am 25.05.2018 6 Termine  
 Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 30,00 €  
 Dr. Axel Bauer abauer@sport.uni-goettingen.de

### Kanukurse Einführung

Di. 16:00 - 18:00 Kiessee Level 1  
 Beginn der Veranstaltung am 08.05.2018 10 Termine  
 Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 30,00 €  
 Dr. Axel Bauer abauer@sport.uni-goettingen.de

### Kanupolo

Do. 16:30 - 18:00 Bootshaus GPC Kiessee Level 1  
 Beginn der Veranstaltung am 03.05.2018 10 Termine  
 Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 30,00 €  
 Dr. Axel Bauer abauer@sport.uni-goettingen.de

### Klassisches Ballett

Mo. 19:00 - 20:30 Kursraum B Level 3  
 Di. 19:00 - 20:30 Kursraum B Level 2  
 Di. 20:30 - 22:00 Kursraum B Level 1-2  
 Do. 19:00 - 20:30 Kursraum B Level 3  
 Do. 20:30 - 22:00 Kursraum B Level 2  
 Fr. 13:00 - 14:30 Kursraum B Level 3  
 Fr. 14:30 - 16:00 Kursraum B Level 1

Beginn der Veranstaltungen ab dem 16.04.2018 12 Termine  
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

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

### Ballettfreizeit 2018 - St. Andreasberg (Oberharz)

Block: 19.07. - 22.07.2018

Fahr mit uns und absolviere ein intensives und abwechslungsreiches Balletttraining im wunderschönen Harz! Neben klassischem Balletttraining erwartet euch Contemporary Dance, das Einstudieren einer Choreographie, Konditionstraining, Yoga, Pilates und ein buntes Abendprogramm. Die Freizeit richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer\_innen der Level 2 und Level 3 Ballettkurse. Vorbesprechung: am 23.04.2018 17:00 - 19:00 Uhr im SR Ebene 3 mit anschließender Anmeldung (verbindlich mit 50€ Anzahlung).

Studierende 230,00 € Bedienstete 230,00 € Externe 230,00 €

ballettfreizeit.hs.goettingen@gmail.com

### Latin Dance

Mi. 19:00 - 20:30 Studio 2 Level 1-3  
 Beginn der Veranstaltung am 18.04.2018 12 Termine  
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €  
 Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

### Laufkurse - Rund um das Sportzentrum

Di. 18:00 - 19:00 Level 3: Schnelligkeit auf 5 & 10 km  
 Mi. 17:30 - 18:30 Level 2: Kondition von 5 auf 10 km  
 Treffpunkt: Haupteingang

Beginn der Veranstaltung ab dem 17.04.2018 12 Termine  
 Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €

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

### Luftpistole / Luftgewehr Präzisionssport

Do. 19:00 - 21:00 Bürgerschützenhaus Göttingen Level 1-3  
 Bitte bis zum 09.04.2018 per Email anmelden.

Beginn der Veranstaltung 19.04.2018 12 Termine  
 Studierende 20,00 € Bedienstete 23,00 € Externe 25,00 €

Rolf Senczuk hochschulsport@1924freihand.de

### Modern Dance

Do. 16:30 - 18:00 Kursraum B Level 1-2  
 Fr. 16:00 - 17:30 Kursraum B Level 1-2

Beginn der Veranstaltungen ab dem 19.04.2018 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 16.04.2018, Schnuppern in der ersten Woche)

### MTV - Music Video Dance

Di. 16:30 - 18:00 Kursraum B Level 1-3 (Frauen)  
 Beginn der Veranstaltung am 17.04.2018 12 Termine  
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €  
**Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.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 Anmeldung und Vorbesprechung findet am 17.04.2018 um 20:30 Uhr im Hörsaal des Uni Sportzentrums statt. 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. 18:30 - 19:30 Studio 1 Level 1  
 Mo. 19:30 - 20:30 Studio 1 Level 2  
 Di. 19:30 - 20:30 Studio 1 Level 1-2  
 Mi. 16:00 - 17:00 Studio 2 Level 1-3  
 Fr. 16:00 - 17:00 Studio 1 Level 1-3  
 Beginn der Veranstaltungen ab dem 16.04.2018 12 Termine  
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €  
**Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de**

### Qi Gong und Meditation

Mi. 20:30 - 22:00 Kursraum C Level 1-3  
 Beginn der Veranstaltung am 18.04.2018 10 Termine  
 Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €  
**Jochen Schulz schulz@math.uni-goettingen.de**

### Rock ,n' Roll

Do. 18:30 - 20:00 Kampfsporthalle Level 1  
 Beginn der Veranstaltung am 19.04.2018 12 Termine  
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €  
**Jessica Klebe jess\_rocknroll@gmx.de**

### RückenFit

Mo. 19:00 - 20:00 Studio 2 Level 1-3 (3D Training)  
 Mo. 20:00 - 21:00 Studio 2 Level 1-3  
 Mi. 10:00 - 11:00 Studio 2 Level 1-3 (3D Training)  
 Mi. 19:00 - 20:00 Studio 1 Level 1-3  
 Do. 19:00 - 20:00 Studio 1 Level 1-3  
 Beginn der Veranstaltungen ab dem 16.04.2018 12 Termine  
 Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €  
**Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de**  
 Mi. 20:00 - 21:15 Studio 1 Level 1-3 (Rücken Yoga)  
 Beginn der Veranstaltungen am 18.04.2018 12 Termine  
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €  
**Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de**

### Salsa

Do. 19:30 - 21:00 Studio 2 Level 2  
 Do. 21:00 - 22:30 Studio 2 Level 1  
 Beginn der Veranstaltungen am 19.04.2018 12 Termine  
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €  
**Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de**

### Segeln

Do. 16:00 - 18:30 Göttinger Segler Club e.V. Level 1  
 Dieser Kurs richtet sich vor allem an AnfängerInnen und soll praktische Grundlagen des Segelns in Göttingen vermitteln.  
 Beginn der Veranstaltung am 19.04.2018 12 Termine  
 Studierende 60,00 € Bedienstete 65,00 €  
**Gregor Thiem gregor-thiem@t-online.de**

### Selbstverteidigung

Mi. 16:00 - 17:30 Multihalle Level 1-2  
 Beginn der Veranstaltung am 18.04.2018 12 Termine  
 Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €  
**Oliver Piskurek oliver@arashi-dojo.de**

### Sportmassage / Klassische Massage

Di. 18:00 - 20:00 Seminarraum E 4A+B Level 1  
 Bitte Decke und lockere Kleidung mitbringen.  
 Beginn der Veranstaltung am 17.04.2018 10 Termine  
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €  
**Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de**

### Taichi-Chuan - Good Morning Workout

Do. 8:30 - 9:45 Studio 1 Level 1-3  
 Beginn der Veranstaltung am 19.04.2018 12 Termine  
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €  
**Peter Nordhoff Dr. dr.p.nordhoff@gmail.com**

### Tauchen/Sporttauchen

So. 16:30 - 18:30 Schwimmhalle DLRG Level 1-3  
 Studierende 449,00 € Bedienstete 449,00 € Externe 449,00 €  
 Den genauen Kursbeginn erfährt ihr bei Jens.  
**Jens Riesler info@tauchschule-rosdorf.de**

### Tennis

Diverse Termine Tennisplätze Kurse für Level 1-3  
 Es werden unterschiedliche Zeiten und Niveaus (Level 1-3) ab dem 07.05.2018 auf den Tennisplätzen am Sportzentrum angeboten (10 Übungsstunden). Die genauen Kurszeiten stehen ab dem 16.04.2018 auf der Homepage des Hochschulsports.  
 Studierende 50,00 € Bedienstete 60,00 € Externe 60,00 €  
**Hanna Bierwirth hanna.bierwirth@sport.uni-goettingen.de**



## Buchungspflichtige Kurse

(Beginn der Kurse ab dem 16.04.2018, Schnuppern in der ersten Woche)

### Voltigieren

Reitbetrieb Rosdorf - Settmarshausen Level 1-3

Hast du eventuell früher schon voltigiert und würdest das während deines Studiums gerne weiterführen? Oder hast du einfach Interesse an dieser Sportart, bei der es um das Turnen auf dem Pferd rücken geht? Ein verpflichtendes Vortreffen findet am 18.04.2018 um 19:30 Uhr im Seminarraum Ebene 3 des Göttinger Sportzentrums statt. Eine gültige Hochschulsportmitgliedschaft ist für die Anmeldung erforderlich.

Studierende 130,00 € Bedienstete 140,00 € Externe 150,00 €

[Christina Traut christina-traut@gmx.de](mailto:christina-traut@gmx.de)

### Wassersport

Mi. 14:00 - 18:00 Wasserski-Anlage Salzgitter

Auch in diesem Jahr haben wir für euch ein Wasser-Sommer-Special der Extraklasse organisiert. Als Mitfahrgruppe im öffentlichen Betrieb lernt ihr sicher auf dem Board zu stehen und erste Tricks über Obstacle im Funparkbereich zu stehen. Weitere Informationen zu den Kosten, Anmeldung und Stornierungsmöglichkeiten findet ihr auf unserer Homepage.

[Gesawinnemuth.gesaw@t-online.de](mailto:Gesawinnemuth.gesaw@t-online.de)

### Yoga

#### A) Astanga Yoga

Mi. 16:45 - 18:00 Kursraum C Level 1 in English 

This course is open for beginners (level 1), starting on Apr. 18th, 2018 (12 sessions).

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

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

Do. 08:00 - 09:30 barefoot zentrum Level 1-2

Fr. 10:00 - 11:30 barefoot zentrum Level 2-3

Studierende 40,00 € Bedienstete 45,00 € Externe 50,00 €

[www.barefoot-yoga.de](http://www.barefoot-yoga.de)

#### B) Hatha Yoga

Mo. 17:15 - 18:45 barefoot zentrum Level 1-2

Di. 8:15 - 9:45 barefoot zentrum Level 2

Di. 10:00 - 11:30 barefoot zentrum Level 1

Di. 15:30 - 17:00 barefoot zentrum Level 1-2

Mi. 15:30 - 17:00 barefoot zentrum Level 1 in English 

Mi. 17:15 - 18:45 barefoot zentrum Level 1-2

Do. 20:30 - 22:00 barefoot zentrum Level 2

Fr. 15:15 - 16:45 barefoot zentrum Level 1

Fr. 17:00 - 18:15 Kursraum C Level 1

Fr. 17:00 - 18:30 barefoot zentrum Level 1-2

Beginn der Veranstaltungen ab dem 16.04.2018 10/12 Termine

Studierende 40,00 € Bedienstete 45,00 € Externe 50,00 €

[www.barefoot-yoga.de](http://www.barefoot-yoga.de)

Fr. 17:00 - 18:30 Kursraum C Yoga Level 1

Beginn der Veranstaltung am 20.04.2018 12 Termine

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

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

#### C) Intensive Yoga

Mo. 20:00 - 21:00 Kursraum C Level 1-2 (Männer)

Mo. 21:00 - 22:00 Studio 2 Level 1

Di. 21:00 - 22:00 Gymnastikhalle Level 2-3

So. 12:00 - 13:00 Gymnastikhalle Level 1-3

Beginn der Veranstaltungen ab dem 16.04.2018 12 Termine

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

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

#### D) Kundalini Yoga

Mo. 17:45 - 19:00 Studio 2 Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 16.04.2018 12 Termine

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

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

#### E) Vinyasa Yoga

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

Beginn der Veranstaltungen am 17.04.2018 12 Termine

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

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

#### F) Yoga für Kletterer\_innen

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

Beginn der Veranstaltung am 18.04.2018 12 Termine

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

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

#### G) Yin Yoga

Mo. 17:15 - 18:30 Kursraum C Yin Yoga Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 16.04.2018 12 Termine

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

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

#### H) Rücken Yoga

Mi. 20:00 - 21:15 Studio 1 Level 1-3 (Rücken Yoga)

Beginn der Veranstaltungen am 18.04.2018 12 Termine

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

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

### Zeitgenössischer Tanz und Contact Improvisation

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

Beginn der Veranstaltung am 19.04.2018 12 Termine

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

[Roland Nordeck roland.nordeck@improtanz.de](mailto:RolandNordeck.roland.nordeck@improtanz.de)

### Zumba®

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

Mi. 17:30 - 18:30 Multihalle Level 1-3

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

Beginn der Veranstaltungen ab dem 17.04.2018 12 Termine

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

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



## 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: 16.04.2018 // Ende: 08.07.2018

Anmeldung ab 26.03.2018 – 22.04.2018, das Programm finden Sie ab sofort auf unserer Homepage.

#### SCHNUPPERKURSE

1. Rennrad für Einsteiger_Innen		
Mi. 17:30 – 19:30 Uhr		in und um Göttingen
2. Workout & Fitness		
Di. 11:00 – 12:00 Uhr		Multihalle
3. Indoor Cycling		
So. 10:30 – 11:45 Uhr		Kursraum C
4. Outdoor Fitness		
Mi., 17:00 – 18:00 Uhr		Treffpunkt vorm FIZ
5. Klettern		
Do., 13:30 - 15:00		RoXx
6. Feldenkrais Workshops (einmalig)		
I: So., 27.05, 14:30 – 18:00		Studio 1
II: So., 24.06, 14:30 – 18:00		Studio 1

#### REGELKURSE

1. Aqua Fitness		
Mi. 12:30 – 13:15 Uhr		Schwimmhalle
Mi. 17:00 – 17:45 Uhr		Schwimmhalle
2. Cardio & Workout		
Mi. 17:00 – 18:00 Uhr		Studio 1
3. Deep Work		
Mo. 17:00 – 18:00 Uhr		Kursraum B
4. Entspannungstraining		
Do. 17:00 – 18:00 Uhr		Studio 1
5. Functional Fitness		
Di. 16:15 – 17:15 Uhr		Kursraum A
Mi. 16:15 – 17:15 Uhr		Kursraum A
6. Gerätegestütztes Krafttraining		
Mi. 16:30 – 18:00 Uhr		FIZ
7. Hatha Yoga		
Mi. 18:00 – 19:00 Uhr		Studio 2
8. Indoor Cycling		
Di. 18:00 – 19:00 Uhr		Kursraum C
Mi. 13:00 – 14:00 Uhr		Kursraum C

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](http://www.hochschulsport.uni-goettingen.de/rug)  
[Leandro Buttaro // leandro.buttaro@sport.uni-goettingen.de](mailto:leandro.buttaro@sport.uni-goettingen.de)

9. Klettern Level 1-2		
Mo. 17:00 – 18:30 Uhr		RoXx
10. Laufkurs		
Mo. 16:30 – 17:30 Uhr		Treffpunkt FIZ
Di. 17:30 – 18:30 Uhr		Treffpunkt FIZ
11. 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
12. Vinyasa Power Yoga		
Di. 17:30 – 18:45 Uhr		Studio 2
Do. 13:30 – 14:30 Uhr		Kursraum C
Do. 17:30 – 19:00 Uhr		Studio 2
13. TRX Schlingentraining Level 1-2		
Mo. 13:30 – 14:00 Uhr		Kursraum A
14. Rückenfit		
Mi. 18:00 – 19:00 Uhr		Studio 2
Do. 13:30 – 14:30 Uhr		Studio 2

[Leandro Buttaro // leandro.buttaro@sport.uni-goettingen.de](mailto:leandro.buttaro@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.

[Leandro Buttaro // leandro.buttaro@sport.uni-goettingen.de](mailto:leandro.buttaro@sport.uni-goettingen.de)

### Team-Aktiv-Tage

Gemeinsam mehr erleben: Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements haben Abteilungen, Teams und Arbeitsgruppen die Möglichkeit ein Team-Training zu absolvieren. Ob actiongeladen in der freien Natur, beim Abseilen und Klettern oder mit Hilfe einfacher Indoor-Module: Unsere Ansätze sind so verschieden wie die Abteilungen und Teams unserer Universität. Melden Sie sich bei uns – gemeinsam finden wir das richtige Angebot.

[Dr. Arne Göring // agoering@sport.uni-goettingen.de](mailto:agoering@sport.uni-goettingen.de)



Die TK, unser Partner im Betrieblichen Gesundheitsmanagement



## Kinderprogramm



Für uns sind die Kleinen ganz groß. Mit unserem Team an speziell ausgebildeten studentischen Übungsleiter\_innen stellen wir kindgerechte Angebote auf die Beine: Ob Kinder-Ferienbetreuung, Familien-Freizeiten in der Sonne oder im Schnee, Schul-Projektstage, Kinder-UNI-Workshops, Familiensport am Sonntag, Kindergeburtst-

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

**Alle Anmeldungen bitte ausschließlich online. Informationen und Preise unter [www.hochschulsport.uni-goettingen.de/kinder](http://www.hochschulsport.uni-goettingen.de/kinder)**

### KINDERFERIENPROGRAMM

**Der Sommer** steht vor der Tür – alle Ferienangebote des Sommers für Kinder von 6 bis 14 Jahren in der Übersicht:

Ferienstart Start: 28.06. und 29.06.2018

Ferienwoche 1: 02.07. - 06.07.2018

Ferienwoche 2: 09.07. - 13.07.2018

Ferienwoche 3: 16.07. - 20.07.2018

Ferienwoche 4: 23.07. - 27.07.2018

Ferienwoche 5: 30.07. - 03.08.2018

Ferienende: 06.08. - 08.08.2018

Soccer-Camp Woche 1: 02.07. - 06.07.2018

Soccer-Camp Woche 2: 09.07. - 13.07.2018

Soccer-Camp Woche 5: 30.07. - 03.08.2018

Longboardkurs Woche 1: 02.07. - 06.07.2018

Longboardkurs Woche 5: 30.07. - 03.08.2018

**ABC-Schützen-Schulanfänger-Camp:** 06.08. - 10.08.2018

**Kanu-Freizeiten für Kinder ab 9 Jahren**

KANU-Freizeit 1: 01.07. bis 07.07.2018

KANU-Freizeit 2: 15.07. bis 21.07.2018

**Herbstferien:**

Ferienwoche 1: 01.10. - 05.10.2018

Ferienwoche 2: 08.10 - 12.10.2018

### FAMILIEN EXKURSIONEN

**Abenteuer-Exkursionen** im Sommer

Tarn/Südfrankreich: 21.07. - 04.08.2018

Wellenreiten in Portugal: 28.06. - 08.07.2018

Kanu/Slowenien: 28.06. - 13.07.2018

### KINDERTURNEN

Ob beim Seiltanz, im Zirkus oder beim Schwingen mit der Liane im Dschungel – wir bieten die passende Bewegungslandschaft für eure Kinder. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

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

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

Start der Kurse jeweils ab dem 04.04.2018

### KINDERSCHWIMMEN

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

Kinder-Fortbildungs-Schwimmen mit unterschiedlichen Lernzielen. Die Farben entnehmen Sie bitte den Voraussetzungen und Zielen auf unserer Homepage.

Start der neuen Kurse am 24. und 25.05.2018 und nach den Sommerferien am 16. und 17.08. 2018

### FamilienFIT am Sonntag

Sportliche Kinderbetreuung während des Sportprogramms von 10:15 - 13:15 Uhr – einfach mitmachen 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 uvm. – garantiert eine tolle Alternative - und nicht nur für verregnete Sonntage! In den Schulferien gibt es keine Betreuung

### KINDERGEBURTSTAGE

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, Mermaid-Swimming oder Trampolinspringen – hier kommt garantiert Stimmung auf! Infos und Preise unter [www.hochschulsport.uni-goettingen.de/kinder](http://www.hochschulsport.uni-goettingen.de/kinder)

### 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!



## 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 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 uns oder direkt an die jeweiligen Obleute der Sportarten.

Eine Übersicht findest du hier:

[www.hochschulsport.uni-goettingen.de/sportreferat](http://www.hochschulsport.uni-goettingen.de/sportreferat)  
[sportref@sport.uni-goettingen.de](mailto:sportref@sport.uni-goettingen.de)



„DANIELA GALE BY BEN HOPPER“

MIT SEINER FOTOAUSSTELLUNG  
„NATURAL BEAUTY“ SETZT DER LON-  
DONER FOTOGRAF UND KÜNSTLER  
BEN HOPPER (\*1982) EIN ZEICHEN  
FÜR DIE SCHÖNHEIT NATÜRLICHER  
KÖRPERBEHAARUNG.

# UNRASIIERT in Göttingen

TEXT: DANIEL JESTRZEMSKI / FOTO: BEN HOPPER / SKIZZE: SHARK MOENINGH



*Starting very early on, society encourages girls and women to shave their armpits and legs. Recently, however, quite a few women have begun to foil it by simply refusing to shave. Tina Marciano\*, a social sciences bachelor at Göttingen University, is one of them. The article is about Tina's decision-making process and insights into some challenges as a woman living with body hair. Further, Cathrin Cronjäger, coordinator of the University Sport Centre diversity project, explains how today's Western societies are still very suggestive of shaving, but increasingly provide leeways for the display of female body hair as a means of an individualistic, emancipatory and/or political way of life.*



Eine Gruppe Schüler\_innen ist beisammen, gut gelaunt und zu Späßen aufgelegt. Es ist warm, kurze Ärmel sind angesagt. Als andere Mitschülerinnen vorbeigehen und eine von ihnen kurz den Arm hebt, kommen ihre Achselhaare zum Vorschein. Ein Junge sieht es, stößt seinen Nachbarn an. Wie ein Lauffeuer verbreitet sich die Nachricht von den unrasierten Achseln und dem Lästern und Tratschen sind Tür und Tor geöffnet.

Irgendwann wird das Thema auch unter den jungen Frauen thematisiert, mit deutlicher Botschaft: „Rasier' dich, wenn du dazugehören willst!“ Eine solche Situation haben vermutlich viele schon erlebt. Während Mobbing ein zeitloses Problem darstellt, bestand der gesellschaftliche Druck auf Frauen, sich zu rasieren, nicht immer. Noch bis in die 1980er Jahre hinein waren unrasierte Achseln unter europäischen Jugendlichen oft kein Tabu – bis die Schönheitsideale der US-amerikanischen Popkultur in den frühen 90ern Einzug hielten. Spätestens seit Ende des letzten Jahrhunderts gilt Körperbehaarung bei Frauen auch in Deutschland als „out“. Tagtäglich verbreiten Medien Bilder von Frauen mit glattrasierten Beinen und werben für Waxing und dauerhafte Haarntfernung. Doch nicht alle wollen sich diesem Zwang unterwerfen.

### Merkwürdiges Gefühl

„Vor einem Jahr habe ich einfach meine Körperhaare wachsen lassen“ sagt Tina Marciano\* entschieden. „Dabei habe ich mich früher immer rasiert, hatte seit der Pubertät eine negative Wahrnehmung von Achselhaaren“, blickt die 23-jährige Göttinger Studentin der Sozialwissenschaften zurück. „Als ich älter wurde, habe ich mich dann stärker mit den Ideen der feministischen Bewegung auseinandergesetzt und begann, meinen Körper auf andere Weise wahrzunehmen. Ich entwickelte eine neue Einstellung zu meiner Körperbehaarung.“ Der Schritt weg von der Rasur fiel Tina nicht leicht. „Insgesamt ist es ein sehr schönes Gefühl, aber manchmal fühle ich mich unsicher. Dann habe ich Angst, dass meine Körperbehaarung auf andere komisch wirken könnte, zum Beispiel beim Badminton.“ Zwischenzeitlich rasierte sich Tina wieder. „Als die Haare dann ab waren, hatte ich ein merkwürdiges Gefühl, als ob jetzt auf einmal etwas von mir fehlen würde.“ Seitdem vertritt sie ihre Überzeugung mit mehr Bestimmtheit. „Es sollte kein Dogma geben, wie Frauen in der Gesellschaft aussehen sollten. Jeder sollte die Freiheit haben, sich äußerlich so zu geben, wie sie oder er sich fühlt.“ Die Darstellung weiblicher Körper in den Medien findet Tina zu einseitig. „Die normalen Medien zeigen praktisch keine weibliche Körperbehaarung. Dafür gibt es einfach keinen Raum. Nicht einmal in der Werbung für Rasiergeräte sind Achsel- oder Beinhaare zu sehen. Was ist denn an weiblicher Körperbehaarung so schlimm?“

### Prominente Unterstützerinnen

Die Medien sollten das Image des rasierten weiblichen Körpers nicht mehr so stark idealisieren und dadurch Druck auf junge Menschen ausüben, findet Tina. Die Vergangenheit gibt dabei Anregung zum Nach-

denken: „In den späten 1960er und 70er Jahren war das sichtbare Tragen von Körperbehaarung durch die zweite Frauenbewegung auch Ausdruck einer politischen Botschaft zur Gleichstellung von Männern und Frauen“, erklärt Cathrin Cronjäger, Koordinatorin für das Projekt „Diversitätsförderung im/durch Hochschulsport“ der Uni Göttingen. Ebenso würde Achsel- und Beinbehaarung manchmal bewusst von lesbischen Frauen getragen, die damit ihren Standpunkt wider den Mainstream deutlich machen wollen. „Heute wird jedoch vor allem auf die mediale Repräsentation des Äußeren geachtet. Fotos können schnell in soziale Netzwerke gelangen. Das hat dazu beigetragen, dass sich viele Frauen nur rasieren in der Öffentlichkeit zeigen“, merkt Cathrin kritisch an. Hoffnung bestehe im zunehmenden Pluralismus unserer Gesellschaft: „Durch die damit einhergehende Toleranz unterschiedlicher Weltanschauungen und Lebensstile wird auch das Tragen von Achsel- und Beinhaaren wieder als gesellschaftlich akzeptabler empfunden“, erklärt Cathrin.

Die neue Bewegung hin zur Körperbehaarung hat auch einige prominente Unterstützerinnen wie zum Beispiel die Pop-Diven Madonna und Miley Cyrus gefunden. „Dennoch sind gerade im Hochleistungssport die Frauen neben dem Leistungsdruck auch dem weiblichen Schönheitsideal ausgesetzt. Sportlerinnen haben nach wie vor deutlich bessere Chancen, von ihrem Sport leben zu können, wenn sie ihr gutes Aussehen mitvermarkten können“, kritisiert Cathrin. Dies würde sich auch in der Anpassung an gängige mediale Schönheitsideale wie fehlende Körperbehaarung ausdrücken.

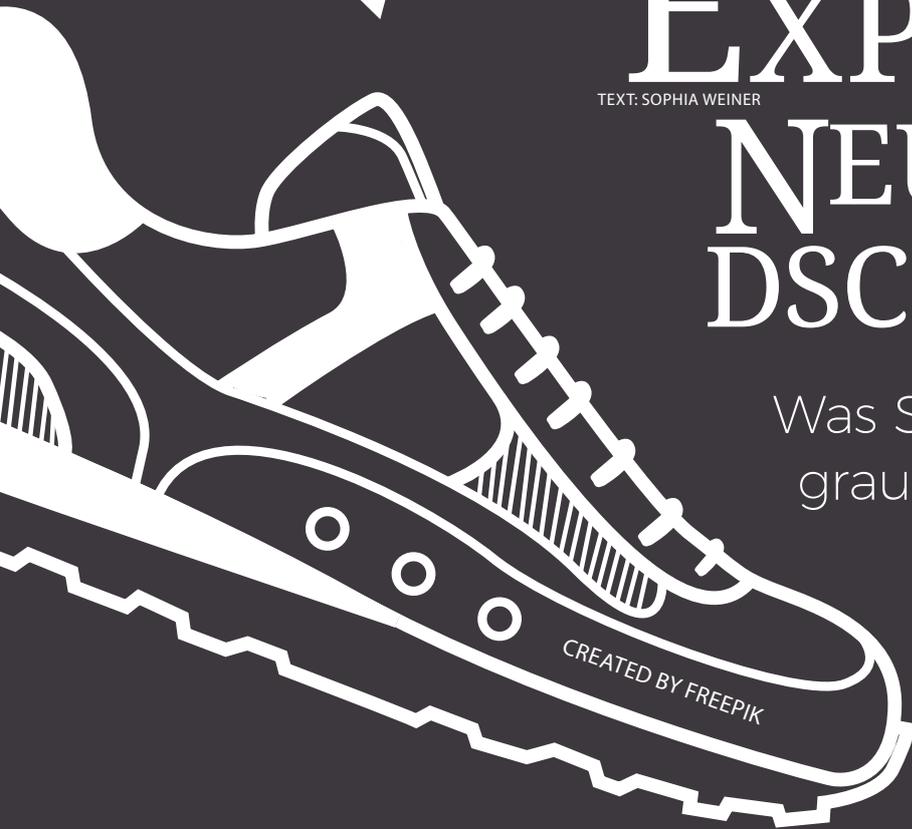
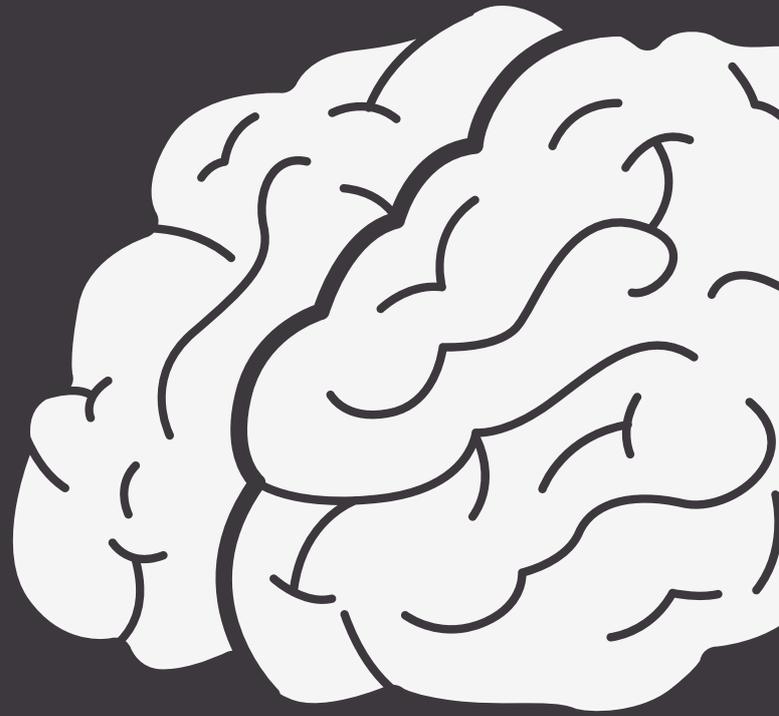
### Olympische Achselhaare: Seen Lee

Unbeeindruckt von solchen Erwartungen setzte die australische Gewichtheberin Seen Lee ein sprichwörtlich starkes Zeichen, als sie bei den olympischen Spielen in London 2012 mit unrasierten Achseln antrat – wofür ihr trotz einzeltem Spott viel Anerkennung gezollt wurde. „Neben der medialen Darstellung sind es auch prominente Vorbilder und Rollenmodelle, die dabei helfen können, eine Wende in der Wahrnehmung und Stellung weiblicher Körperbehaarung einzuläuten“, meint Cathrin. „Ebenso kann eine Diskussion an Schulen und Jugendeinrichtungen Mädchen und Frauen ermutigen, sich so zu zeigen, wie sie möchten. Individuelles Empowerment hilft ihnen, ihre Interessen selbstbestimmter zu vertreten.“

Negative Reaktionen auf ihre Körperbehaarung hat Tina bisher nicht erlebt. An Leute, die weibliche Achsel- und Beinbehaarung als hässlich empfinden, hat sie eine klare Botschaft: „Akzeptiert es, wenn Menschen eine andere Vorstellung von Schönheit haben als ihr. Hinterfragt doch mal eure eigenen Schönheitsideale!“



\* Name zum Schutz der Privatsphäre geändert



# EXPEDITION NEURONEN- DSCHUNGEL:

TEXT: SOPHIA WEINER

Was Sport mit unseren  
grauen Zellen macht



*Our brain, consisting of countless neural circuits, is subject to changes as we develop physically as well as cognitively. Recent research has shown that regular physical exercise has a positive impact on our brain. This article is about the effects sports can have on neural connectivity providing additional information on contemporary neuro-scientific research in Göttingen.*



„Wenn das Gehirn des Menschen so einfach wäre, dass wir es verstehen könnten, dann wären wir so dumm, dass wir es trotzdem nicht verstehen könnten“, schrieb einst der norwegische Philosoph und Schriftsteller Jostein Gaarder in einem seiner berühmtesten Werke. Tatsächlich gibt das Gehirn, eines der wohl faszinierendsten Mysterien des Körpers, auch heute noch Rätsel auf. Als Sitz unseres Bewusstseins und unserer Individualität sind wir als Menschen bestrebt, die Geheimnisse dieses hochkomplexen Organs zu lüften und vor allem seine Gesundheit zu wahren. Wissenschaftliche Studien der vergangenen Jahre zeigen, dass Sport dabei eine wichtige Rolle spielt. Der Begriff Gehirn-Jogging ist also durchaus wörtlich zu nehmen.

Ob beim Autofahren, beim Üben für eine Prüfung oder dem Erlernen einer Fremdsprache: der Alltag stellt jeden vor Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt, ein Leben lang. Der Mensch ist wandlungsfähig, auch oder gerade vor allem aufgrund seines Gehirns. Das Phänomen, welches sich hinter dieser Anpassungsfähigkeit verbirgt, ist das der neuronalen Plastizität: die Fähigkeit des Hirns zur Reorganisation und Umbau eines bestehenden neuronalen Netzwerkes. Welche Parameter die Gehirnplastizität in welchem Umfang und auf welche Weise beeinflussen, ist Gegenstand aktueller Forschung. Auch am *Department of Systems Neuroscience* des Göttinger Johann-Friedrich-Blumenbach-Instituts für Zoologie und Anthropologie geht die Forschungsgruppe um Prof. Siegrid Löwel neurobiologischen Fragestellungen nach. „Wir beschäftigen uns hauptsächlich mit der Gehirnplastizität von Mäusen im Alter und nach Läsionen, wie beispielsweise einem Schlaganfall“, erklärt die Neurowissenschaftlerin. „Als Modellsystem nutzen wir das Sehsystem der Maus, da dies es uns erlaubt, auch mit gentechnisch modifizierten Tieren zu arbeiten.“ Darüber hinaus weist das Sehsystem der Mäuse viele Parallelen zum humanen Sehsystem auf und eignet sich somit besonders für die Grundlagenforschung.

Viele Menschen malen sich beim Gedanken an eine Maus wohl den kleinen Nager im Laufrad aus, wie er Stunde um Stunde im quietschenden Karussell, scheinbar unermüdlich, seine Runden dreht. Bis zu 10 Kilometer laufen sie pro Tag und stellen damit den Durchschnittsmenschen sportlich in den Schatten. Eine 2014 im *The Journal of Neuroscience* veröffentlichte Studie der Göttinger Forschungsgruppe zeigte, dass physische Aktivität im Laufrad offenbar positive Auswirkungen auf die neuronale Plastizität von Mäusen hat: Sport hält das Gehirn länger jung und bewahrt juvenile Anpassungsfähigkeit. „Im jungen Alter ist das Gehirn noch sehr plastisch und die Veränderlichkeit neuronaler Schaltkreise hoch, doch

diese Fähigkeit schwindet im Alterungsprozess“, verrät Löwel. Bei Mäusen ist sie in der Regel bei Haltung in sogenannten Standardkäfigen, also Käfigen mit minimaler Ausstattung, nach 110 Tagen nicht mehr nachweisbar. Stellt man den Vierbeinern hingegen zusätzlich ein Laufrad zur Verfügung, so können plastische Veränderungen sogar lebenslanglich detektiert werden.

Inspiziert von diesen Ergebnissen begannen die Göttinger Wissenschaftler\_innen, auch die Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und den Auswirkungen eines Schlaganfalls auf das Gehirn zu untersuchen. Dass das Thema Schlaganfall in unserer vom demographischen Wandel und Wohlstandserkrankungen geprägten Gesellschaft besondere Brisanz besitzt, belegen die Zahlen: mit 63.000 Todesopfern ist der Schlaganfall die dritthäufigste Todesursache in Deutschland. Selbst Überlebende leiden häufig unter irreparablen Schäden.

## Therapeutisches Potential des Sports



„In unserem Experiment haben wir die Augendominanzplastizität nach einem induzierten Schlaganfall von Mäusen mit und ohne Zugang zu einem Laufrad verglichen“, beschreibt Prof. Löwel die 2016 im *Frontiers in Aging Neuroscience* erschienene Studie. Augendominanz oder Okuläre Dominanz bezeichnet die unterschiedliche Intensität von neuronalen Antworten in der primären Sehrinde auf Reize des einen Auges im Vergleich zum anderen Auge. Dieses Phänomen lässt sich nicht nur in Mäusen, sondern auch in Menschen beobachten.

Zum einen wurde getestet, ob Mäuse, die ihr ganzes Leben lang Zugang zu einem Laufrad hatten, die Augendominanzplastizität auch nach einem Schlaganfall bewahren konnten, obwohl dies normalerweise bei Aufzucht in Standardkäfigen nicht der Fall ist. Zum anderen wurde untersucht, ob auch kurzfristiges Training nach dem Schlaganfall die neuronale Anpassungsfähigkeit wiederherstellen kann. Zur Visualisierung der Hirnaktivität diente das minimalinvasive optische Verfahren (siehe Infobox). Das Ergebnis: Sport scheint nicht nur, wie 2014 beschrieben, die Plastizität im Alter zu wahren, sondern dient auch nach einem Schlaganfall als eine Art Jungbrunnen für das Gehirn. Mäuse mit Bewegungsmöglichkeiten konnten im Gegensatz zu Nagern ohne Laufrad auch nach dem Schlaganfall Augendominanzplastizität aufweisen. Überraschenderweise waren sogar Mäuse, die vor dem Schlaganfall kein Laufradtraining absolvierten, nach zwei Wochen mit Laufmöglichkeiten in der Lage, neuronale Plastizi-



tät wiederherzustellen. „Es ist nie zu spät mit dem Training anzufangen“, resümiert Löwel mit einem Lächeln. „Unsere Hoffnung besteht darin, dass gewonnene Erkenntnisse auch potentiell therapeutisch genutzt werden können.“ Obwohl laut Löwel derzeit nichts dagegen spreche, dass die Ergebnisse auch auf das menschliche Gehirn übertragbar seien, muss das therapeutische Potential von Sport für den Menschen zukünftig weiter getestet werden.

## Regelmäßig Tanzen hilft

Die Tatsache, dass sich Sport nicht nur positiv auf die Physis, sondern auch auf die Psyche der Menschen auswirkt, ist wohl konform mit den Alltagserfahrungen der meisten Sportler\_innen: Ein ausgedehnter Spaziergang oder Lauf durch das satte Grün des Göttinger Waldes beispielsweise kann individuelles Wohlempfinden enorm steigern. Dass Sport sich vorteilhaft auf das menschliche Gehirn auswirkt, ist schon länger bekannt. Laufen wirkt anti-depressiv und kann kognitive Fähigkeiten steigern. „Auch Physiotherapie ist sehr wirkungsvoll“, merkt Prof. Löwel an. Eine amerikanische Studie ermittelte sogar, dass regelmäßige physische Aktivität als Präventivmaßnahme gegen Alzheimer dienen kann beziehungsweise deren Progression zu verzögern vermag. Die große Frage, die sich angesichts dieser Erkenntnisse aufdrängt, ist die nach dem Warum. Warum kann durch simples Laufen nach einer Hirnläsion bei Mäusen Augendominanzplastizität wiederhergestellt werden? Warum fördert ein aktiver Lebensstil kognitive Leistungen?

Die Frage nach den kausalen Zusammenhängen ist, wie so oft in der Wissenschaft, nicht einfach zu beantworten. „Dieses Forschungsgebiet ist noch relativ neu“, gibt Löwel zu bedenken. „Wenn Mäuse schnell rennen, müssen sie besser sehen können. Die korrespondie-

renden Hirnregionen werden stärker aktiviert und als Konsequenz gibt es mehr synaptische Verknüpfungen.“ Als Synapsen werden die Verbindungsstellen zweier Nervenzellen oder einer Nervenzelle und Muskelzelle bezeichnet. Dass die Beanspruchung von Neuronen eine wichtige Rolle bei der Plastizität spielt, postulierte schon der bekannte Psychologe Donald Hebb 1949 in seinem Werk *The Organization of Behavior*. Hebb's Hypothese wird oft kurz zusammengefasst als „*what fires together, wires together*“ (sinngemäß: je häufiger zwei Neuronen gleichzeitig aktiv sind, desto wahrscheinlicher ist ihre Verknüpfung). Die zugrunde liegenden molekularen Mechanismen sind mitunter sehr komplex.

Verbesserungen der kognitiven Fähigkeiten gehen oft mit einer verstärkten Herz-Kreislauf-Leistung einher. Eine 2013 in *Frontiers in Aging Neuroscience* veröffentlichte Studie unter der Leitung Dr. Hubert Dinses demonstrierte jedoch, dass dies nicht unbedingt der Fall sein muss: Ältere Proband\_innen konnten durch sechsmonatiges, regelmäßiges Tanztraining (eine Stunde pro Woche) ihre sensomotorischen und kognitiven Leistungen verbessern, ohne dass sich die Kreislaufparameter veränderten. „Wichtig für den positiven Effekt auf das Hirn ist, dass es sich um freiwillige körperliche Betätigung handelt“, betont Löwel.

Auch wenn die Zusammenhänge zwischen physischer und neuronaler Aktivität noch nicht endgültig geklärt sind, lässt sich die Hirnforschung sicher nicht auf Gaarders anekdotenhaft beschriebenes Dilemma reduzieren. In unserer heutigen, beschleunigten Gesellschaft kommt die persönliche Fitness oft zu kurz. Wer sich dennoch Zeit für die ein oder andere sportliche Aktivität nimmt, wird es vermutlich nicht bereuen.



### INFO // Minimalinvasives optisches Verfahren

Methode zur Detektion von Hirnaktivitäten. Dabei wird die Hirnoberfläche der Maus mit rotem Licht bestrahlt und die Lichtantwort mithilfe einer empfindlichen Kamera gemessen. Aktive Hirnregionen haben aufgrund der Zellatmung einen erhöhten Sauerstoffverbrauch, was zu einer Anhäufung von

Desoxyhämoglobin (desoxy=ohne Sauerstoff) führt. Desoxyhämoglobin kann im Vergleich zu Oxyhämoglobin (sauerstoffreiche Form) mehr rotes Licht absorbieren, wodurch die aktiven Hirnbereiche dunkel erscheinen.



# MELDE DEINEN HAUPTWOHNSITZ IN GÖTTINGEN AN UND GENIEßE ÜBER 145 VORTEILE!

Top Angebote für

**SHOPPING & SERVICE**

**KUNST & KULTUR**

**GASTRO & NIGHTLIFE**

**FIT & MOBIL**



Eine Initiative von:



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



**PROCITY  
GÖTTINGEN**

Fachschaftsrat Jura  
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](http://www.aktion-heimspiel.de)



Frühstücken mit

# Dirk Nowitzki

INTERVIEW: THERESA BECKMANN UND IRINA HEISS, FOTOS: BERND LÜDKE



**Wenn Du nicht Sportjournalist geworden wärst, was wärest Du dann geworden?** Alles in Richtung Kultur und Medien wäre eine Option gewesen. Mit den Jobs zu Studienzeiten war klar, dass es erstmal Sportjournalismus sein sollte.

**Du arbeitest in München. Wie war die Umstellung von Nord- nach Süddeutschland?**

Der größte Unterschied ist tatsächlich das Nord/Süd-Ding. In München muss ich morgens ‚Semmeln‘ kaufen und werde mit ‚Grüß Gott‘ begrüßt und nicht mit ‚Moin‘. Ich bin wohl doch ein Norddeutscher, aber es ist jetzt nicht so, dass ich mich deswegen nicht mehr in die Bäckerei traue.

**Und wie ist es, im heimischen Göttingen zu sein?** Göttingen ist meine Lieblingsstadt. Das hat mit der emotionalen Bindung aus Studienzeiten zu tun. Hier habe ich viele Freundinnen und Freunde und nach Göttingen rein zu fahren und den blauen Turm zu sehen und die Straße in der man gewohnt hat wiederzuerkennen, ist toll.

**Hat Dich Dein Studium auf den Beruf vorbereitet?** Rückblickend hätte ich mehr freiwillige Kurse in der ZESS belegen sollen, wo wirklich handwerkliche Dinge gelehrt werden. Ich erinnere mich an einen Kurs, in dem es um die eigene Stimme ging. Da gab's den Tipp, ein Telefonat zu imitieren, bei dem ich passiv immer nur ‚ja, ja, okay‘ sage. Manchmal spiele ich noch den passiven Anrufer, um mich aufzuwärmen.

**Während des Studiums hast Du beim Göttinger Stadtradio gearbeitet.** Da wurde ich ins kalte Wasser geworfen und moderierte eine monatliche Sendung. Als Einstieg war das sehr gut.

**Hast du neben den Sprachübungen weitere Rituale vor Übertragungen?** Es gibt so ein paar Lockerungsübungen, die Tontechnik freut es immer wieder.

**Hast du Spicker dabei? Wer kommentiert, weiß doch von allen ein paar Sachen.** Wir

haben eine eigene Abteilung, die mich mit Daten versorgt. Einige Kolleg\_innen drucken sich 50 Seiten aus und kleistern damit ihr Studio zu. Ich notiere mir das Wichtigste.

## In Unterhosen zurück zum Bus

**Du warst mit der Weltauswahl der Basketballer bei den NBA Africa Games. Was hast Du erlebt?**

Frühstücken mit Dirk Nowitzki ist am meisten hängen geblieben. Für unseren Sender war der Trip total toll, weil wir Bilder bekommen haben, die wir sonst nie bekommen von den Stars, im SOS-Kinderdorf, in einem Armenviertel. Das waren Eindrücke, die mich anders über die Spieler denken und *on air* reden lassen. Ihre menschliche Seite war zu sehen.

**Also warst Du dort nicht nur Journalist, sondern Teil der Gruppe?**

Was im besten Fall häufiger passiert. Es ist für alle Medienleute schön, wenn sie es schaffen, eine Atmosphäre herzustellen, in der alle vergessen, dass gerade eine Person die Fragen stellt und eine andere im Mittelpunkt steht.

**Gehören Reisen für dich zur Tagesordnung?**

Reisen sind auf jeden Fall mehr geworden, was ich im Moment super finde, auch wenn mein Biorhythmus sich verabschiedet hat. Als Kommentator arbeite ich aus Kostengründen eher aus einem Studio in München. Das ist immer noch aufregend, aber es kann auch etwas Redundantes haben. Reisen dagegen haben immer etwas Neues, Spannendes, Aufregendes.

**Wie hast Du die Südafrikareise aus dem politischen Blickwinkel gefunden?**

Um das Land über das Sportliche hinaus wahrzunehmen, war übrigens die NBA-Reise sehr gut,

denn so konnte ich als Sportberichterstatter in ein *Township* kommen. Aber niemand muss Politikwissenschaften studieren, um die ein oder andere Sache, die die NBA dort gemacht hat, kritisch zu sehen. Natürlich empfindest du es als komisch, wenn tausende Fotos geschossen werden, während NBA-Stars drei Steine auf eine Mauer setzen und dann wegfahren. Ich habe mich danach mit den NBA-Leuten unterhalten. Sie haben gesagt: ‚Natürlich hätten wir die Steinhäuser fertig bauen können, es gibt aber schon die nächsten Termine, und wir müssen überlegen, was wir mit den vorhandenen Ressourcen schaffen.‘ Mir wurde versichert, dass die Häuser von den NBA-Geldern fertig gebaut werden. Wenn du nur eine Woche in Südafrika bist, versuchst du es mit möglichst vielen Projekten. Es sieht blöd aus, nach kurzer Zeit wieder abzufahren, doch es ging dann ins nächste SOS-Kinderdorf. Für mich war wichtig zu sehen, wie die NBA-Stars mit der Situation umgingen. Die standen selbst da und haben sich gewundert, dass sie nach wenig Zeit wieder gehen sollten. Ein Besuch in einem SOS-Kinderdorf kann selbst aus einem, der in der glamourösen Welt des Profisports lebt, viel Gutes herausholen. Einer der Spieler kam in Unterhosen zurück zum Bus, weil er alles verschenkt hatte. Das hat niemand gefilmt. Diese Persönlichkeiten so zu sehen, hat großen Eindruck auf mich gemacht.

**Wieviel Nähe zu Sportstars ist als Medienmensch möglich, ohne die Neutralität zu gefährden?**

Ich versuche viel Nähe aufzubauen. Ich hatte bisher nie das Gefühl, dass ich dadurch die Neutralität verloren oder schlechten Journalismus betrieben hätte. Im Sport scheint mir weniger Distanz nötig zu sein als in der Politik.

**Was waren die größten Herausforderungen deiner Karriere?**

Das klingt zwar klein, aber die größte Herausforderung ist es, den Zuschauern mit einer gewissen Selbstverständlichkeit etwas über das Spiel zu erzählen. Die können



Alexander Schlüter works as a sports journalist at DAZN in Munich. He started his career at the urban radio station "Stadtradio Göttingen" while he was studying political and sports science at the University of Göttingen.

## Trend zum Streaming

**Wo siehst Du das deutsche Nationalteam bei der kommenden Fußball-WM?** Ich würde es nicht auf Titel setzen, aber ich kann nicht sagen wieso. Dieser Moment 2014 hatte ein anderes Bauchgefühl bei mir. 2006 ging das Ganze los, da kam eine neue Generation. 2008 und 2010 waren die Spanier immer noch besser. Jetzt hat sich gar nicht so viel verändert: Schweinsteiger ist raus, Lahm ist raus aber es sind viele nachgekommen und immer noch Spieler, die in absoluten Weltvereinen spielen.

**Wen siehst Du weit vorne?** Frankreich und dann die Teams, auf die irgendwie immer

gesetzt wird. Da gehört Deutschland dazu, Spanien, Argentinien.

**Müsste der DFB stärker politische Verantwortung tragen, wenn es um Menschenrechte in den Turnierländern geht?** Der DFB darf sich der Verantwortung nicht entziehen. Auch in Russland sollte er genau hinschauen. Das Problem ist, dass wirtschaftliche Belange immer mehr Raum einnehmen, je größer ein Turnier wird.

**Wem in der Sportwelt würdest du ein High Five geben und wem die Hand schütteln?** [lacht] Bei Basketball\_innen geht ein High Five immer. Das Problem ist, wenn jemand ein zu hohes High Five macht, wird es selbst für mich schwer. Ansonsten sind Dirk Nowitzki und Maxi Kleber immer dafür zu haben. Hand schütteln wäre vielleicht was für die vornehmeren Sportarten, wie beim Tennis.

**Dein größter Traum war es, bei Sky eine Fußballkonferenz zu kommentieren. Stattdessen arbeitest Du für DAZN. Möchtest Du immer noch zum Fernsehen?** Nee, der Trend geht zum Streaming. Natürlich kommt das WM-Finale noch im TV. Aber wer weiß, wir sind mit unserem Team auf der Überholspur.

**Wie entwickeln sich die Medien weiter?** Im Moment zieht der Sport nach und passt sich an die neue Medienkultur an, Vorbild Netflix. Wir lassen die Zuschauenden aktiver entscheiden, was sie sehen wollen. Sie müssen überlegen, was sie heute und was sie morgen gucken. Auch im Sport haben wir eine große Auswahl, mit dem Unterschied, dass wir natürlich sehr viel live machen, und dass wir die Spiele auch im „Relive“ verfügbar haben. Dieser Wandel zu mehr Eigeninitiative der Konsumierenden ist mehrfach zu beobachten.



## KURZ UND KNACKIG

### Süß oder salzig?

Klar süß ... wir reden über Essen, oder?

### Sturm oder im Tor?

Sturm!

### Buch oder Film?

Buch. Ist die klügere Antwort!

### Deo oder Dusche?

Dusche natürlich. Wenn dann noch Zeit ist: Deo.

### Bier oder Cocktail?

Bier.

### Döner oder Pizza?

In Göttingen klar Döner, jetzt eher Pizza, das hat mit Münchens schlimmer Dönerlandschaft zu tun.

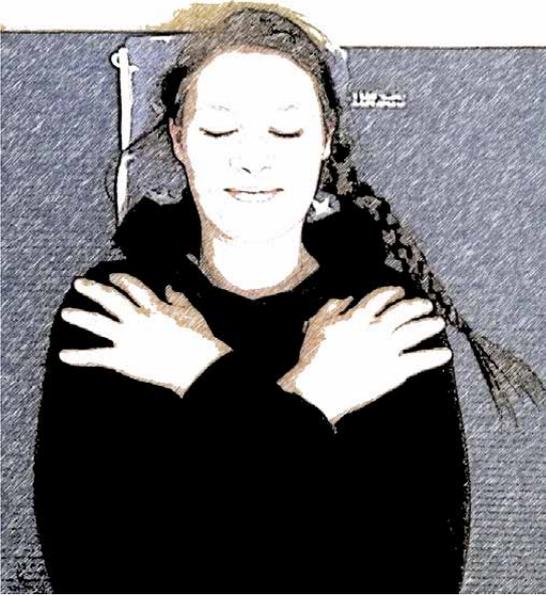
### Alpe oder Savoy?

Sind das die übergebliebenen Alternativen in Göttingen? Dann Savoy, aber eigentlich EinsB.

### Public Viewing oder kleine Runde?

Bei den wichtigen Spielen kleine Runde. Das Blöde ist, bei den unwichtigen gibt es kein Public Viewing.





TEXT: LISA BOHLANDER / SKIZZE: SHARK MOENINGH

# Minimaler Aufwand, maximaler Erfolg



*Feldenkrais is a relaxation technique that employs slow and concentrated movement of your body. The challenge is to focus your awareness on the movements. It can help against different kinds of pain, bad posture and stress. The method is named after its inventor, the Israeli Judomaster and engineer Moshé Feldenkrais, who developed the method in 1952.*

Im Kursraum ist es mucksmäuschenstill. Die Teilnehmer\_innen liegen auf dem Rücken. Die linke Hand liegt auf der rechten Schulter, gleitet langsam darüber hinaus auf die Matte, die linke Hälfte des Oberkörpers dehnt sich und der Atem fließt in die linke Seite. Durch die Enge am vorderen Brustkorb fühlt sich der Atem ungewohnt an. Die Bewegung geht langsam an ihren Anfangspunkt zurück, und doch hat sie einen Eindruck hinterlassen.

„Feldenkrais ist eine angenehme Methode, die gesamte Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper und die eigene Wahrnehmung zu richten“, erklärt Leela Buchholz, die Leiterin der Kursstunde. Meist im Liegen, auf einer weichen Matte oder Decke, werden dabei alltagsferne Bewegungen ausgeführt, von denen einige an den Bewegungsmustern von Kleinkindern orientiert sind. Kinder bewegen sich noch fließend und ungehemmt, was in der weiteren Entwicklung oft verloren geht. „Feldenkrais eignet sich für alle, in jedem Alter und in jeglicher körperlicher Verfassung“, erläutert Leela. Die Methode hilft bei Bewegungseinschränkungen, Stress, innerer Anspannung und verschiedenen Arten von Schmerzen, insbesondere solchen, die durch Fehlhaltungen entstehen. Das Selbstbewusstsein steigert sich im wörtlichen Sinne, da die Teilnehmer\_innen sich ihrer selbst bewusst werden und ihre Bewegungen und Haltung intensiv wahrnehmen. Das kann beispielsweise den Gang beeinflussen. Auch Menschen in Berufsfeldern wie Singen, Tanzen oder Sport nutzen die Methode, um sich zu lockern und auf sich selbst zu fokussieren. Menschen mit Behinderungen nutzen Feldenkrais als Therapie.

Bei den Bewegungen geht es nicht darum, etwas zu beweisen oder besondere Erfolge zu erzielen, sondern darum, auf den Körper zu hören und so sein Bewegungsrepertoire zu erweitern. Dabei können wenige Millimeter einer Kopfbewegung schon ausreichen, um eine Anstrengung der Nackenmuskulatur zu spüren, die andeutet, die Bewegung zu lockern.

Der Hochschulsport bietet Feldenkrais in der Gruppe an. Hier gibt Leela mit ihrer ruhigen Stimme Anweisungen für die Bewegungen und lenkt die Aufmerksamkeit der Teilnehmer\_innen, die ruhig auf ihren Matten liegen, mit Fragen zur eigenen Wahrnehmung auf verschiedene Bereiche des Körpers. Wichtig ist dabei vor allem die gedankliche Vorstellung der Bewegung. „Stellt euch vor, wie ihr eure Schulter langsam nach vorne bewegt. Schiebt eure Schulter erst nach vorne, wenn sich die Vorstellung der Bewegung vor eurem inneren Auge gefestigt hat und ihr bereit seid“, sagt Leela zu den Teilnehmer\_innen.

Etwas anders fühlt sich Feldenkrais in Einzelsitzungen an. Dort wird der\_die Schüler\_in sanft vom Anleitenden bewegt. Die Interaktion steht im Vordergrund, auf Worte wird verzichtet. Es wird weniger belehrt, vielmehr werden Anstöße gegeben. Kein bestimmtes Ziel muss erreicht werden, stattdessen lernen alle Teilnehmer\_innen auf die Signale des eigenen Körpers zu hören.

## Entspannung durch Bewegung

Der Entwickler der Methode hieß Moshé Feldenkrais. Er lebte im 20. Jahrhundert und war ein israelischer Ingenieur, Judomeister und Nahkampflehrer. Zudem beschäftigte er sich mit Neuropsychologie und der Anatomie des Menschen. 1952 entwickelte er die Feldenkrais-Methode, der er auch seinen Namen gab. Die einfachen, aber intensiven Bewegungen sollen die Konzentration auf den eigenen Körper lenken und das Gehirn anregen sowie das Gefühl für den eigenen Körper stärken. Er orientierte sich dabei auch am Judo, dessen Motto „maximale Wirkung durch minimalen Aufwand“ direkt auf Feldenkrais übertragbar ist.

Die Kursstunde neigt sich dem Ende zu. Beim abschließenden Wandern durch den Raum sind alle weiter für sich, nehmen das Gehen der anderen Sockenfüßigen um sich herum kaum wahr. Sie spüren die Entspannung, die nicht nur die Bewegungen, sondern auch die ruhige Atmosphäre bei ihnen ausgelöst haben.



# KLEINE RÜCKEN BRAUCHEN HILFE

durch ein strahlungsarmes 3D-Röntgengerät



**HELFEN SIE UNS**  
mit Ihrer Spende, Kinder vor  
Strahlung zu schützen!



## Spendenkonto

Universitätsmedizin Göttingen

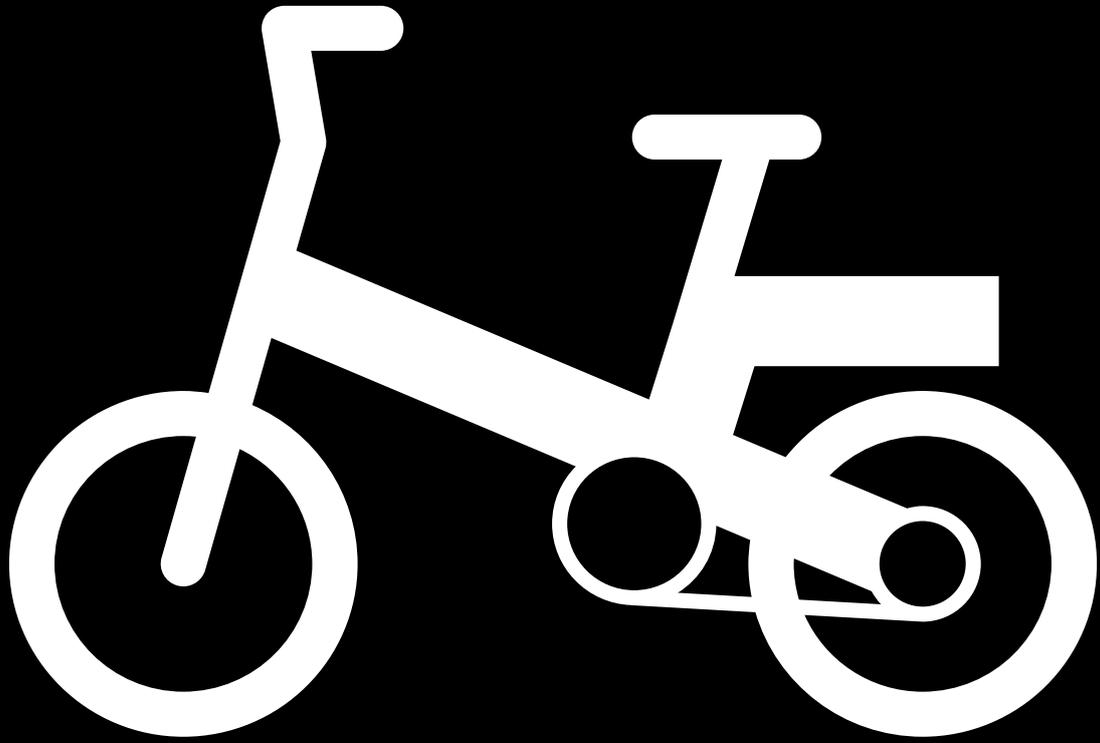
IBAN: DE98 2605 0001 0000 0014 20

Kennwort: Kleine Rücken

Kinder mit schweren Fehlbildungen der Wirbelsäule müssen oft viele Male operiert und dafür auch überdurchschnittlich häufig geröntgt werden. Das birgt viele Risiken. Mit einer neuen Technologie lässt sich künftig bis zu 90 Prozent der Strahlung vermeiden. **Um dieses neuartige 3D-Röntgengerät kurzfristig anschaffen zu können, bitten wir Sie um Ihre Unterstützung!**

**MEHR GEBEN. IMMER. FÜR JEDEN.**

<http://go.umg.eu/kleine-ruecken-brauchen-hilfe>



**Göttingen**  
**⚡-Chauffiert**  
**sich**

TEXT: TOM ANDERS



*By now far outstripping the original idea of serving the elderly, electric bikes have evolved into a prominent sporting device, sparking new excitement for bicycles. In spite of critical remarks regarding road safety, the sales figures are increasing. The report presents a range of opinions, among them a bike retailer, a police officer, and several bike enthusiasts, with respect to the question if electric bikes are especially dangerous or the new sporting trend.*

Grauer Betonsockel, rotbraune Holzwand, perfektes Licht: das E-Mountainbike im Fahrradladen wird präsentiert wie ein Luxusauto. Trendige Farben, ein kunstvoll geschwungener Rahmen und grobstollige Reifen fesseln den Blick. Es sieht aus wie ein gespannter Muskel, der bereit ist, bei der kleinsten Berührung loszuschleusen. E-Bikes polarisieren und sorgen für Gesprächsstoff, E-Mountainbikes erst recht.

E-Bike ist nicht gleich E-Bike. Weit verbreitet ist die Bezeichnung „Pedelec“, also Pedal-Electric-Cycle. Der Motor der Pedelecs wirkt unterstützend bis 25 Stundenkilometer auf die Pedale. Wer schneller vorankommen möchte, greift besser zu einem Zweirad mit der Bezeichnung E-Bike. Deren Motor peitscht das Rad, je nach Modell, mit bis zu 45 Kilometern in der Stunde voran. Ganz ohne Tretunterstützung.

Zusätzlich zu den zwei Klassen gibt es die Sonderform der schnellen Pedelecs, die zwar bis zu 20 km/h ohne Unterstützung fahren, aber dann bis 45 km/h mit beherzten Tritten in die Pedale unterstützt werden wollen. Bei der Vielfalt den Überblick zu behalten, ist nicht einfach. Auch die rechtlichen Anforderungen variieren je nach Klasse. Bei Pedelecs und E-Bikes, die schneller als 20 km/h fahren, besteht die Pflicht einen Motorradhelm zu tragen. Außerdem wird für die schnellen Varianten ein Führerschein benötigt, und der Promillewert für die absolute Fahruntüchtigkeit ist von 1,6 auf 1,1 Promille herabgesetzt worden.

Siegfried Freybott, Geschäftsführer des Göttinger Fahrradladens Velo Voss, verkauft größtenteils Pedelecs. „Die normalen Fahrräder werden fast nur noch von junger Kundschaft gekauft“, erklärt er. Der Trend zum Elektrofahrrad begann vor sechs Jahren, jedoch gibt es seit 2016 einen regelrechten Boom bei den E-Mountainbikes, kurz E-MTB. Das bestätigt auch Nikolai Schröder, Mechaniker bei Oelle's Bike Service. E-MTBs würden dort besonders für sportliche Zwecke gekauft.

## **„Unfälle passieren nicht einfach, sie werden verursacht“**

Jörg Arnecke

Mittlerweile gibt es 3,8 Millionen Elektrofahrräder in Deutschland. Mit der steigenden Zahl nehmen auch die Unfälle zu. Jörg Arnecke, Verkehrssicherheitsberater der Polizei Göttingen, sieht darin ein großes Gefahrenpotential. Von den knapp 700 in Göttingen erfassten Verkehrsunfällen im Jahr 2016 entfallen 235 Unfälle auf Radfahrer\_innen. In 15 Fällen waren Elektrofahrräder verwickelt, drei Unfälle mehr als im Vorjahr 2015.

Laut Arnecke setzt sich der Trend fort. „Kritisch sind die Situationen, in denen die Autos rechts abbiegen wollen, und dabei die Geschwindigkeit der Fahrräder im Rückspiegel falsch einschätzen“, erläutert Arnecke. Um Unfälle zu vermeiden, gelte wie immer eine vorausschauende Fahrweise. „Unfälle passieren nicht einfach, sie werden verursacht“, gibt er zu bedenken.

Für Freybott ist die Debatte um die Sicherheit der Pedelecs nicht nachvollziehbar. „Gerade die E-Bikes sind auf dem neusten Stand der Technik.“ Moderne Bremsen und die sehr gute Beleuchtung seien ein großes Plus im Hinblick auf die Sicherheit im Straßenverkehr. „Viele Studierende fahren 30 Jahre alte Fahrräder mit veralteten Bremsen und schlechtem Licht, das ist eine viel größere Gefahr“, behauptet Freybott.

## **„Sport ist für mich der Kampf mit dem Körper, da haben E-Bikes nichts verloren“**

Fred von Fred Cycles

Elektrofahrräder erobern nicht nur die Straßen, auch der Radsport steht schon unter Strom. E-MTBs haben sich hier einen festen

Platz erkämpft und eine eigene Klasse im Mountainbikesport etabliert. Wenn sie sich bergauf mühelos durch den Schlamm wühlen, wird klar, was viele fasziniert. Plötzlich macht nicht nur die Abfahrt Spaß, sondern auch steile Anstiege zaubern den Sportbegeisterten ein Lächeln ins Gesicht.

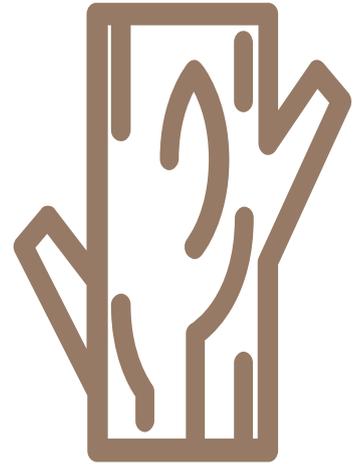
Für andere ist Sport und E-Bike weniger gut vereinbar. „Sport ist für mich der Kampf mit dem Körper, da haben E-Bikes nichts verloren“, erklärt Fred. Er ist begeisterter Mountainbiker und führt seit sechs Monaten den Fahrradladen Fred Cycles. „Für ältere Leute ist das absolut sinnvoll, es hilft ihnen, in Bewegung zu bleiben. Aber wenn junge Menschen mit E-Bikes unterwegs sind, bringt das gar nichts.“ Gerade Kinder und Jugendliche sollten seiner Meinung nach nicht zu E-Bikes greifen, da sonst Fitness und Kondition darunter leiden. Wer sich ein E-MTB zulegt, um damit einfacher zu den Trails zu gelangen, sollte sich seiner Meinung nach zumindest mit dem Kauf eines herkömmlichen MTBs auseinandersetzen. „Ich sehe immer wieder Leute, die auf schwierigen Abfahrten stürzen, weil sie die Technik nicht beherrschen und die Kontrolle über ihre schweren E-MTBs verlieren“, betont Fred.

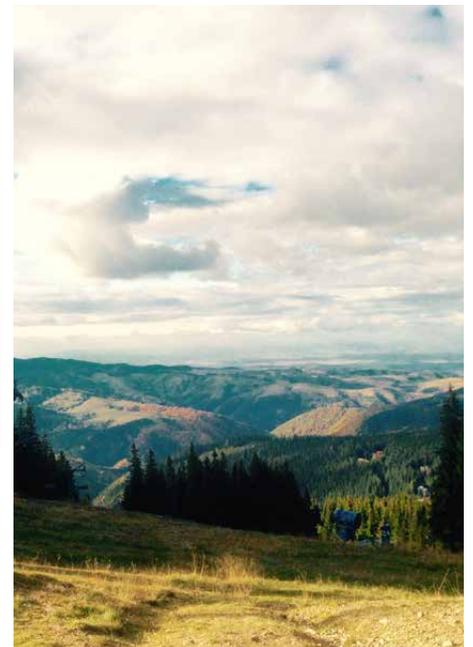
Dennoch zieht es die Elektrisierten auf die Berge und in die Wälder. Egal ob auf einem schlammigen Hang im Göttinger Stadtwald oder auf dem Brocken im Harz, überall gibt es gut gelaunte Gesichter, deren Lächeln sich erklärt, wenn das leise Surren der Elektromotoren durch den Wind dringt. Im Sport, im Straßenverkehr, als Freizeitspaß: E-Bikes und Pedelecs haben es geschafft, das Rad neu zu erfinden und motivieren viele Menschen zu einer aktiveren und gesünderen Lebensweise, dennoch sollte vor einem Kauf genau überlegt werden, welches Fahrrad zu einem passt, denn darauf kommt es an.



# ... DER GRÜNE WINTER

TEXT: IRINA HEISS, FOTO: PRIVAT





OBERN LINKS: GEOGRAPHIEPROFESSOR DR. WERNER BÄTZING VON DER UNIVERSITÄT ERLANGEN



*Even though skiing the Alps is a lot of fun, there are not only positive effects for the local towns, communities and especially Alpine nature. This article provides further information on how tourism and skiing facilities influence both the economy and the environment.*

„Leise rieselt der Schnee, still und ...“ ist schon seit einiger Zeit – zumindest in den nördlicheren Regionen Deutschlands – eine romantisierte Vorstellung der Wintermonate. Weiße Weihnachten? – ein Bild aus Kindheitstagen. Vielleicht bleibt einigen noch ein Besuch bei den Großeltern im Schwarzwald oder ein Skiurlaub in den Alpen.

Diesem Hochgebirge sind auf kurz oder lang alle schon mal begegnet: Ob durch den James Bond Film „Spectre“, den Erdkundeunterricht, Natururlaub, oder durchs Flugzeugfenster auf dem Weg nach Italien. Das Gebirgsmassiv erstreckt sich mit 200.000 Quadratkilometern über acht Länder, und ist flächenmäßig mit Großbritannien vergleichbar. Da gibt es doch ganz sicher Schnee mit- samt der kaltbegehrten Winterstimmung, fernab von all dem Regen und braunem Matsch, der sonst im Winter so alltäglich ist. Oder?

### **Kostbare Kristalle: ,Künstliches‘ Naturerlebnis**

Das weiße Luft-Wasser-Gemisch Schnee ist auch in den Alpen kostbarer als weithin bekannt. Der Skitourismus ist zwar kein unentbehrliches wirtschaftliches Standbein der Alpenländer. Aber da Skifahrer\_innen durchschnittlich mehr Geld pro Urlaubstag ausgeben als Sommertouristen, lohnt sich das Schnee-Geschäft vor allem für Orte, die aufgrund ihrer Lage für andere Geschäfts-

modelle ausscheiden. Etwa 10 Prozent der Alpengemeinden sind auf den Tourismus als einzige Einnahmequelle angewiesen.

Doch die Zukunft des Wintersports sieht nicht rosig aus: Die Klimaerwärmung zeichnet sich im Hochgebirge viel prägnanter ab als in niederen Lagen, da der Rückgang der Eismassen einen selbstverstärkenden Prozess bewirkt: Weniger Schnee führt zu geringerer Reflektion der Sonnenstrahlen und einer stärkeren Erwärmung der Bergmassen. Ausbleibender Schnee wird so immer häufiger und nagt am Aushängeschild des Wintertourismus: den weißen Berglandschaften. Hinzu kommt die Stagnation der Tourist\_innenzahlen im Winter, die Prognosen für zukünftige Übernachtungszahlen seien fallend, erläutert der emeritierte Geographieprofessor Dr. Werner Bätzing von der Universität Erlangen, denn der Bezug der jüngeren Generationen zum Skifahren nehme immer mehr ab. Seit den 1980er Jahren setzt er sich mit der Balance zwischen Wirtschaft, Gesellschaft und Umwelt in den Alpen auseinander.

Trotzdem verspricht ein Großteil der Skigebiete im Alpenraum von Oktober bis April Schneesicherheit und scheut dafür keine Mühen. Seit den 1970er Jahren gibt es in Europa Schneekanonen, um unstetiges Winterwetter auszugleichen. Doch seit gut 30 Jahren fällt Schnee nicht nur noch unregelmäßiger, sondern im Mittel auch immer seltener. Mit chemischen Zusätzen, die in Frankreich und der Schweiz erlaubt sind, kann bei Plus-

graden Kunstschnee erzeugt werden. Dabei ist die Umweltverträglichkeit der Stoffe laut der Internationalen Alpenschutzkommission CIPRA sehr zweifelhaft. Damit sich aus dem Wassersprühnebel kompakte Schneekörner bilden, muss in Österreich, Deutschland und Italien aber noch auf Minustemperaturen gehofft werden, was eine\_n die Sinnhaftigkeit der Schneekanonen, angesichts der steigenden Jahresmitteltemperaturen, anzweifeln lässt.

Dennoch wird vor dem hohen finanziellen Aufwand nicht zurückgeschreckt: Etwa 650.000 Euro beträgt die Erstinvestition laut Deutschem Skiverband für die künstliche Beschneidung eines Pistenkilometers, inklusive Stromkosten, Instandhaltung und Infrastrukturen für Transport und Wasserspeisung. Gut die Hälfte der rund 26.700 Pistenkilometer in den Alpen können mit Schneekanonen beschneit werden. „Das sind extrem teure Investitionen, die die Natur sehr stark belasten. Es ist eine neue Entwicklung, die etwa im Jahr 2000 einsetzte, dass auch Skigebiete im Bereich der Gipfel und Grate künstlich beschneit werden müssen“, erläutert Bätzing. Wer auch noch im Frühjahr auf Skiern stehen möchte, kann daher im Mai und Juni auf Gletschern bergab schwingen, während abseits der Pistenstreifen schon wieder bergauf gewandert wird. „In den großen Tourismusghettos erleben die Menschen heute nicht mehr die Alpen, sie sind in einer großen Freizeitwelt, die mit den eigentlichen Alpen nichts mehr zu tun hat“, berichtet Bätzing im



Gespräch mit dem Seitenwechsel. Der Klimawandel wird also zugeschneit, die Natur mit Sportanlagen zugebaut: das Erlebnis wird vor die wahre Naturerfahrung gestellt.

## Kurzfristiger Profit statt Weitblick

Doch wieso wird so viel Geld in Pisten und Kunstschnee gesteckt, wenn die Nachfrage tendenziell zurückgeht? „Als typische Reaktion auf einem schrumpfenden Markt wird das Angebot ausgeweitet. Wenn wir also einen Verdrängungswettbewerb wie im Alpenraum haben, versuchen die großen Anbieter noch größer zu werden und die kleinen und mittleren Skigebiete vom Markt zu verdrängen“, erklärt Prof. Bätzing. Er erwartet, dass die Anzahl der Skigebiete in den nächsten 30 Jahren von derzeit rund 600 auf ungefähr 50 bis 60 sehr große und hochgelegene Gebiete reduziert wird.

Unverständlich scheint bei dieser Faktelage zu sein, dass die meisten Gemeinden sich hoch verschulden, um noch aufwändigere Natureingriffe für mehr Skispaß zu finanzieren und dann lange Zeit defizitär wirtschaften. Ab einer gewissen Größe der touristischen Einrichtungen bleiben die Gewinne nur noch bedingt in der Region, führt Bätzing aus: „Die ökonomischen Effekte für die Lokalbevölkerung gehen ab einer bestimmten Größe zurück: Zum Beispiel hat der französische Staat große Aktienanteile an der ‚Compagnie des Alpes‘, die in Paris sitzt und größter Skigebietsbetreiber der Alpen und der Welt ist. Der Arbeitskraftbedarf wird dann irgendwann von billigeren, ausländischen Arbeitnehmern gedeckt, und nicht mehr von Einheimischen.“

Dabei bringt die kurze Gewinnmaximierung die Gemeinden um ihr eigentliches, langfristiges Kapital, nämlich die einzigartigen Naturräume.

## Große Last

Im Winter sieht es hübsch in den Skitälern aus. Mit etwas Glück lässt sich auch abseits der Skipisten Schnee finden.

Umso größer ist der Kontrast im Frühjahr und Sommer, wenn der getaute Schnee den Blick auf eher mitgenommene Berghänge freigibt: „Seit etwa 15 Jahren findet eine massive Veränderung der vorgefundenen Natur statt, um das Skifahren überhaupt noch möglich

zu machen“, sagt Bätzing. „Für die Schneekanonen müssen unglaubliche Mengen an Wasser- und Stromleitungen verlegt werden. So werden in der empfindlichen Höhenregion kilometerlang Schächte gegraben, große Speicherteiche angelegt und Felsen gesprengt, um Skiabfahrten zu verbreitern.“

Weil Kunstschnee aus Eiskörnern besteht und nicht aus den natürlichen, luftigen Flocken, hat er eine höhere Dichte. Die größere Auflast macht besonders Organismen der unteren Bodenschichten zu schaffen, und führt im schlimmsten Fall zu Sauerstoffknappheit unter der Schneedecke: Fäulnisprozesse und Ersticken von überwinterten Pflanzen sind eine Konsequenz.

Die Schneekanonen werden mit aufgestautem, nährstoffreichem Wasser aus Reservoirs gespeist. Das kann besonders in hohen, nährstoffarmen Lagen dazu führen, dass lokale Organismen durch externe, robuste Arten verdrängt werden, die die Nährstoffe besser verwerten können. Besonders solche einzigartigen Hochgebirgsarten können sich nur sehr langsam von jeglichen Eingriffen erholen, da ihre Vegetationsperiode sehr kurz ist. Selbst unterhalb der Baumgrenze bei rund 2000 Metern Höhe dauert eine Renaturierung noch mindestens 20 Jahre.

Der Zustand hängt aber stets vom Fallbeispiel ab: „Ich kenne Skipisten (im Sommer, Anm. d. Red.) mit geschlossener Vegetationsdecke und andere mit teilweise einem Meter tiefen Gräben“, sagt Bätzing. Entscheidend sei vor allem die Pistenpflege, wenn kein Schnee liegt. Werde die gewissenhaft betrieben, könnten Risiken wie Hangrutschungen oder Bodenerosion eingedämmt werden. Denn bei starken Niederschlagsereignissen kann der Abfluss auf Pisten bis zu 35 Mal höher sein als auf herkömmlichen Almwiesen.

Die ökologischen Auswirkungen können zwar durch gute Pistenpflege eingedämmt werden, doch Standards oder Zertifikate zur Orientierung gibt es nicht. Auf GoogleMaps kann allerdings oft der Sommereindruck von Pisten geprüft werden, und laut Bätzing seien beispielsweise die Pisten in Bad Hofgastein (Österreich) sehr gut gepflegt.

## Ressourcenintensiver Sport und grünender Winter

Letzten Endes bleibt Skifahren selbst in Skigebieten, die wie die Alpine Pearls ein

Nachhaltigkeitskonzept verfolgen, ein ressourcenintensiver und umweltschädlicher Sport. „Aber dieser Geschwindigkeitsrausch, der aufstobende Schnee und die kalte Winterluft: das macht Skifahren fast unverzichtbar für mich“, verkündet Martin Kramer, ein Student aus Göttingen. Wer den Wintersport kennt, kann es vermutlich nachvollziehen: Mit der Kombination aus Freiluftlebnis, sportlichem Anspruch und Spaßfaktor glänzt Skifahren neben den restlichen Wintersportalternativen.

Und solange der Winter noch nicht überall grün ist, können Skibegeisterte zumindest mit einer Zuganreise und einer bewussten Wahl des Skigebiets Zeichen setzen.



## INFO

### Alpine Pearls

25 Orte in sechs Alpenländern kooperieren in der 2006 vom österreichischen Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft (seit 2018: Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus) initiierten Organisation. Sie wollen eine autofreie An- und Abreise, sowie eine Mobilitätsgarantie ohne Auto am Urlaubsort gewährleisten. Insgesamt soll ein nachhaltiges Tourismuskonzept verfolgt werden.

# 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, Tapeten ...



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, Energiesparlampen, Hobbychemikalien, Akkus, 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. Alternativ können diese Abfälle auch zum **Recyclinghof**, Rudolf-Wissell-Str. 5, gebracht werden.

Bei Fragen können Sie sich direkt an uns wenden.





Mit schnellen Schritten bewegt sich Diana durch den Wald. Ihr Weg ist geprägt von menschenhohen Gräsern und Felsformationen, die nur wenige Wege durch das dschungelartige Gebiet offenlassen. Diana hat es eilig, ihr Team hat um Hilfe gebeten. Die verschlungenen Pfade drohen sie zu bremsen, doch ein Farbleck inmitten des Dschungelgrüns verheißt eine Abkürzung: Mit einem präzisen Schlag ihrer Waffe aktiviert sie die rote Blume, die sie über eine der Felsperren schleudert. Der unsanfte Flug macht ihr nichts aus; sie landet geschickt und als sie aufsieht, steht sie Auge in Auge mit dem stärksten Monster des Dschungels.

So oder so ähnlich könnte eine Szene in Dianas Alltag ablaufen. Denn Diana ist eine Spielfigur. Gesteuert wird sie von den Spieler\_innen von League of Legends (LoL), zu denen auch die Gründer der Hochschulgruppe Esport Universität Göttingen (ESUG) gehören. Das Projekt hat den Ideenwettbewerb 'Kreativität im Studium' gewonnen, der jedes Semester eingereichte Ideen und Projekte von Studierenden wählt, die besondere Förderung erhalten sollen. Philip „Sharkfin“ Klostermeyer und Stefan „xæct“ Becker sind zwei der Initiatoren des Projekts und selbstverständlich begeisterte Gamer. „Philip ist so ein bisschen der Allrounder, während ich mehr der Dota-Spieler bin“, erklärt Stefan.

## 140 Charaktere statt 16 Schachfiguren

Damit bezieht er sich auf Dota 2, das zusammen mit LoL zu den beliebtesten E-Sports gehört. Was ein Spiel zum E-Sport macht, lässt sich nicht genau festlegen. „Die Spiele haben sich einfach dahin entwickelt“, erklären die ESUG-Gründer. „Wenn Publisher versuchen, Spiele krampfhaft als E-Sport zu verkaufen, geht das eher nach hinten los.“ Allen gemeinsam ist aber der Wettbewerbsgedanke. Stets geht es darum, gegnerische oder eigene Leistungen zu übertreffen. Mittels Highscores, Geschwindigkeitsrekorden oder direkten Begegnungen können sich Spielende miteinander messen. Über Ranglisten und Turniere Struktur in diesen Wettbewerb zu bringen, ist naheliegend. Das beginnt beim Kartenspieltournament im lokalen Verein und findet sich wieder bei der Weltmeisterschaft in Pokémon.

Was beim E-Sport hinzukommt, ist die Aufmerksamkeit. Über Internetplattformen wie Twitch.tv hat Gaming sich als Unterhaltungsmedium weiterentwickelt. Es lädt nun nicht mehr nur zum Spielen, sondern auch zum Zuschauen ein. Im Juli 2017 haben Zuschauer\_innen über 250 Millionen Stunden vor den Streams der beliebtesten E-Sports verbracht. Das Finale der LoL Weltmeisterschaften 2016 wurde von insgesamt 43 Millionen Menschen gesehen. 20'000 begaben sich dafür sogar ins Stadion und verfolgten die Spiele direkt im Staples Center in Los Angeles.

Die Gründer von der ESUG sind sich einig: Auch E-Sport ist Sport. „Von den Spielenden werden nicht nur geistige, sondern auch motorische Leistungen verlangt.“ Ein tiefgreifendes Verständnis der Spielmechaniken, Beobachtungsgabe und die Fähigkeit, schnelle, taktische Entscheidungen zu treffen, müssen mit Reaktionsgeschwindigkeit und Ausdauer kombiniert werden. „Es lässt sich gut mit Schach vergleichen. Nur dass eben nicht nur der Kopf, sondern auch die Hände arbeiten müssen.“ Der Vergleich mit dem Brettspiel ist naheliegend und wird auch von Seiten der Schachprofis gezogen. Statt jeweils 16 Figuren mit sechs unterschiedlichen Spezialisierungen, die sich durch ihre Bewegungsmöglichkeiten unterscheiden, stehen sich bei LoL auf beiden Seiten fünf Figuren aus einer Auswahl von 140 Charakteren mit eigener Spezialisierung gegenüber.

## Sport oder nicht Sport?

„Uns persönlich sind LoL und Co. ehrlich gesagt zu komplex“, gibt Mischa Lumme, Sprecher des Hochschulsports, angesichts solcher Dimensionen zu. „Über die neue Hochschulgruppe freuen wir uns trotzdem. Sie gibt uns die Möglichkeit, eine Brücke zu den E-Sportfans zu schlagen.“



*eSports are on the rise. Electronic sports are a new and popular form of entertainment that rivals classical sports. The University of Göttingen now joins the ranks of the German University eSport-league with a newly founded student group. Read about their ambitions and eSports here.*

Der Hochschulsport arbeitet mit ESUG zusammen und hilft der jungen Gruppe bei Fragen der Organisation und beim Marketing. Außerdem sind spezielle Sportangebote für E-Sportler\_innen geplant.

„Ob E-Sport aber auch Sport genannt werden kann, ist für uns fraglich. Aus unserer Perspektive ist Sport in erster Linie strukturiertes Bewegungshandeln“, erklärt Lumme. Das sei beim E-Sport nicht mit Sicherheit gegeben. Auch die Furcht vor Computerspielsucht spielt bei der Einschätzung des Hochschulsports eine Rolle. „Wir möchten in Kooperation mit dem Healthy Campus Göttingen eine Kampagne entwickeln, die für das Thema sensibilisiert, sowie spezielle Trainingsangebote für E-Sportler\_innen machen, etwa im FIZ.“

Auch im nationalen Diskurs um E-Sport sind gesundheitliche und ethische Aspekte ein Thema. So lehnt der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) E-Sports auch deswegen ab, weil in Spielen wie Counterstrike die Spielfiguren aufeinander schießen. Das obwohl Sportarten wie Boxen beim DOSB bereits anerkannt sind. In erster Linie fehlen aber die Strukturen. Bisher konnte sich in Deutschland kein Verband für E-Sports etablieren, der den Standards des DOSB entspräche.

## Üben, üben und nochmals üben

Die Universitäten könnten hier eine Vorreiterrolle übernehmen. E-Sportinteressierte haben an diversen Hochschulen Vereine gegründet, die sich mittlerweile in einer eigenen Hochschulliga organisieren, der University eSports Germany (UEG). Die UEG richtet seit nunmehr vier Jahren Turniere in einer steigenden Anzahl von Spielen aus. Auch unterstützt die Liga die Gründung von neuen Vereinen. So wie eben auch jüngst hier in Göttingen geschehen.

„Wir möchten vor allem zwei Dinge: qualitativ hohen E-Sport treiben und eine Community aufbauen“, erklären Stefan und Philip. Die Hochschulgruppe hat ambitionierte Pläne. Es müssen Teams aufgebaut und Trainings organisiert werden. „Man muss kein Profi sein, um zu uns zu kommen. Auch unerfahrene Spieler\_innen können sich als rohe Diamanten entpuppen.“ Gebraucht werden aber vor allem auch Freiwillige für die Organisation, sowie Coaches und Analyst\_innen. „Schließlich wollen wir nicht einfach nur spielen, sondern uns auch verbessern und konkurrenzfähig werden.“ Außerdem wird über Veranstaltungen für Fans nachgedacht, wie zum Beispiel öffentliche Übertragung von Spielen. „Wir träumen davon, dass irgendwann ein Banner im ZHG hängt, so groß wie das vom Unikino, auf dem steht: ‚Wir gratulieren unserem E-Sport-Team zum Sieg.‘“, sagen Stefan und Philip.

Zwar kommt die Unterstützung vom Hochschulsport nicht ganz ohne Auflagen. „Der Hochschulsport möchte, dass wir wenigstens ab und zu ein paar Runden laufen“, verraten die beiden, nicht ohne Schmunzeln. Aber das macht ihnen nichts aus. „Aufwärmen hilft tatsächlich auch beim E-Sport.“ Generell können die beiden auch aus ihren klassischen Sporterfahrungen schöpfen. So erklärt etwa Stefan: „Eins habe ich auf jeden Fall mitgenommen: Der Schlüssel zum Erfolg ist üben, üben und nochmals üben.“



### INFO ESUG

Die Hochschulgruppe „Esport Universität Göttingen“ wurde am 29.10.2017 gegründet. Zurzeit sollen zum Beispiel Teams für „League of Legends“ aufgebaut werden. Auch für die Organisation und Analyse werden Leute gebraucht. Zu erreichen ist die Gruppe via Facebook und Discord.

[www.facebook.com/esugesports](http://www.facebook.com/esugesports)

# DIE NEUEN IN DER META

TEXT: BELINDA SCHANTONG, FOTO: PRESSEFOTO BLIZZARD





*Sport is a part of our daily routine ... or rather: it is not. This report is about how physical fatigue has become a desirable but painfully fictitious phenomenon in modern society. Here, we get to know a female student whose life is dominated by exercising her head instead of her muscles, asking herself: „at what point may mental exercising finally become an Olympic discipline?“*

# Abpffiff

## Die die Welt bewegen

TEXT: MEIKE BECKER

Nun bin ich endlich an der Uni, aber bewegen tut sich seitdem eher nichts mehr. Morgens – ab in den Bus! Der Campus liegt auf dem Berg, mit dem Fahrrad wirklich zu anstrengend. Außerdem könnte es ja regnen in Göttingen – soll vorkommen.

Dort angekommen setze ich mich in einen der großen Hörsäle. Hier verharre ich für die nächsten Stunden und werde ganz träge. Erleichterung schaffen nur die 5 Minuten Pause, in denen ich mir einen Kaffee bringen lassen kann. Von einer der Raucherinnen, die nur die Sucht von den Stühlen nach draußen reißt. Die muss eh aufstehen. Ich bleibe hier. Der Kaffee weckt die Sinne. Zumindest für die nächste Stunde. Danach muss ich,

um nicht einzuschlafen, etwas Gymnastik betreiben. Natürlich keine richtige Gymnastik. Eher „Braingymnastik“: ich spiele eine Runde Sudoku auf meinem Smartphone.

Irgendwann in der Tagesmitte kommen ein paar Sportstudis in den Hörsaal, in dem 100 müde Weltbeweger\_innen schlapp auf ihren unbequemen Holzstühlen hängen. Sie möchten, dass wir alle mal aufstehen. „Bewegte Pause“ nennt sich der Spaß. „Super anstrengend“, stöhnt mein Sitznachbar, als wir uns wiederstrebend erheben. In den nächsten 5 Minuten werden wir irgendwelche Hüpf- und Schüttelübungen nachahmen.

Irgendwann dann ist der lange Tag zu Ende und ich stehe wieder an der Haltestelle. Wehe es ist kein Sitzplatz frei. Zuhause hänge ich geistig völlig verbraucht wie ein Schluck Wasser in der Kurve auf meinem Sessel, den mir andere Leute aufgebaut haben. Zum Zeitpunkt der Lieferung saß ich leider in einem Blockseminar. Ich fühle mich irgendwie unausgelastet. Mein Kopf ist Matsch, doch mein Körper will gerade erst loslegen. Ob der „Denksport“ wohl bald endlich eine olympische Disziplin wird?

Was soll das überhaupt sein - Sport? Eine aus Langeweile durch voranschreitende Industrialisierung entstandene Absurdität?

Morgens nehme ich den Bus zur Uni und abends gehe ich laufen. Meine Möbel bauen mir Fremde zusammen aber nach einem Unitag muss ich unbedingt ein paar Hanteln stemmen.

Ich fahre mit dem Auto zum Fitnessstudio und trinke nach dem Training einen Proteinshake, weil das Fast-food von diversen Ketten nicht genug Eiweiß beinhaltet.

Irgendwas kommt mir merkwürdig vor. Müde packe ich meine Sporttasche. So richtig Lust habe ich ja noch nicht, aber so als Ausgleich brauch' ich einfach Bewegung. „Um den Kopf frei zu kriegen“, denkt mein Matschkopf.

### **Wenn du später etwas bewegen willst in der Welt, dann musst du studieren.**

#### **Worte meiner Grossmutter**

Schon im antiken Griechenland wurde Sport als „Ausgleich“ betrieben. Obwohl der Begriff erst im 18. Jahrhundert in England entstand. Damals lachte Europas Festland über den

kindlichen Übermut der Insulaner\_innen, die sich damit vergnügten, Lederbälle durch die Gegend zu treten, während auf dem restlichen Kontinent nur Rudern, Jagd und Pferderennen als „Sport“ zählten.

In der Antike hielten sich die Menschen allerdings eher mit Tanz, Kampfsport und Bogenschießen bei Laune. Erstaunlich ist, dass wohl auch damals bereits ein gewisser Luxus im Alltag dazu geführt hatte, seinen Körper künstlich anzustrengen. Denn Sport war ein Privileg der Adligen und Reichen. Also jene, die im Alltag nicht ackern und schaffen mussten. Deren Wägen gezogen und Speisekammern gefüllt wurden.

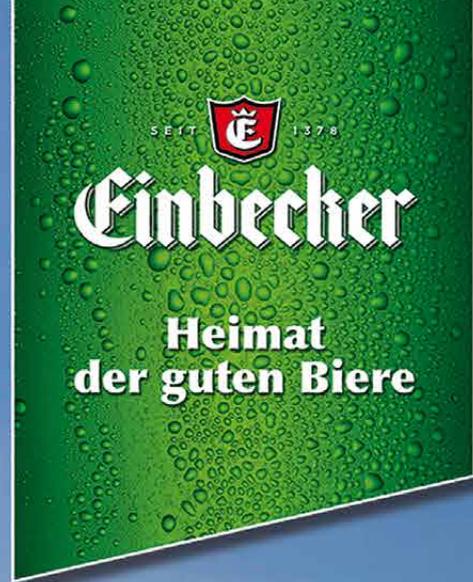
Ähnlich also wie bei uns. Das allgegenwärtige Motto unserer Zeit scheint zu sein: „So wenig Bewegung wie möglich und nachher noch zum Fitnesskurs.“ Oder eben die Sportschau sehen. Vielleicht bewege ich mich nochmal aus dem Haus, um mit Bier und Fritten zum Public Viewing zu gehen und andere zu bejubeln, die für mich laufen, springen, leiden und gewinnen. Verlieren können sie alleine.

„Hallo?“, sagt da plötzlich jemand. Aus meinen Gedanken gerissen merke ich, dass ich mir mein Telefon ans Ohr halte. Nach kurzen Momenten der Verwirrung fasse ich mich wieder: „Äh, ja, zum Hochschulsport, bitte“, sage ich und schildere dem Mann vom Taxiunternehmen meine Adresse.



Einbecker Brauherren Pils  
Einbecker Brauherren Alkoholfrei

Ausge-  
zeichnet.



Gymnastikhalle

Multihalle

Turnhalle

Basketballplatz

Kampfsporthalle

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag/Sonntag

# Sommersemester

## Core Workout

Mallin  
17:00 - 17:55

healthy campus

## Body Workout

Anne  
17:00 - 17:55

## Power Fit

Katha  
17:00 - 17:55

## Cardio & Workout HIIT

Mallin  
18:00 - 18:55

healthy campus

## Body Workout

Josi  
18:00 - 18:55

## Cardio & Workout

Martha  
19:00 - 19:55

## Power Fit

Josi  
19:00 - 19:55

## Cardio Fit

Wencke  
20:00 - 20:55

## Power Fit

Laura Hi.  
17:00 - 17:55

## Cardio & Workout HIIT

Annika  
18:00 - 18:55

## Body Workout

Lea  
19:00 - 19:55

## Cardio & Workout

Bernadette  
19:00 - 19:55

## Power Fit

Martha  
20:00 - 20:55

## Fit & Flex

Lotta  
17:30 - 18:25

## Cardio & Workout

Julia Fr.  
17:30 - 18:25

## Power Fit meets Freiluft

Laura Pl.  
17:30 - 18:25

healthy campus

## PowerFit

Eva-Maria  
18:00 - 18:55

## Body Workout

Julia Pfr.  
18:30 - 19:25

## Core Workout

Eva-Maria  
19:00 - 19:55

## Core Workout

Laura Pl.  
17:00 - 17:55

healthy campus

## Power Fit

Laura Pl.  
18:00 - 18:55

healthy campus

## Body Workout

Annika  
19:00 - 19:55



## Weekend Fit

Samstags, wechselnde ÜL  
10:30 - 12:00

## Weekend Fit

Sonntags, wechselnde ÜL  
11:00 - 12:00