seitenwechsel

SoSe 2019

HOCHSCHULSPORTMAGAZIN DER UNIVERSITÄT GÖTTINGEN

TRAIN. RUN. EAT.

INTERVIEW

mit Ultramarathonläufer
Florian Reichert

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

- Sportprogramm
- Wintersportreisen
- HealthyCampus-Programm

Mein
VORPRUNG
Ihr seid da, wenn ich euch brauche.

Die VGH Ansprechpartner in Ihrer Nähe:

Göttingen
Meier & Warneke OHG
Lars Warneke & Peter Meier
Königsberger Str. 2
Tel. 0551 507360

Finanzgruppe

fair versichert
VGH

Hallo
liebe*r Leser*in!

TEXT: PATRICK DEHNE, MAXIMILIAN ECK, FELIX HELLER
FOTO: JOHANNES BROERMANN

All articles are briefly summarised in English.

Wir begrüßen Dich herzlich im *seitenwechsel* für das Sommersemester 2019! Wir, das waren für dieses Heft nur vier. Vier Student*innen, die sich über die Wintermonate als Redakteur*in versucht haben. Mit anfangs acht Teilnehmer*innen kam der ZESS-Kurs gerade so zustande. Doch die nächsten Wochen wurde kontinuierlich ausgedünnt. Bangen ums Überleben. „Wir kommen durch – der Kurs findet weiter statt". Erleichterung. Unter uns: Hochschulsport ohne *seitenwechsel* ist wie Göttingen ohne Gänseliesel. Richtig, unvorstellbar. Genauso wie ein Alkoholverbot auf dem Wilhelmsplatz.

Auf dem Platz sind alle gleich! – damit ist nicht der Willi gemeint, und hier verbindet auch keine Hopfenkaltschale zwei fremde Körper in warmer Sommernacht, sondern Sport (Seite 10).

Für einen witzigen Abend mag Alkoholkonsum förderlich sein, für Erfolg beim Fitnesstraining eher nicht. Aber leider kursieren abseits von diesem Fakt viele andere populäre Fitnesstipps, die bei näherer Betrachtung nicht überzeugen können, weshalb sich ein differenzierterer Blick lohnt (Seite 14).

Und genauso wie wahrscheinlich niemand beim Fitnesstraining auf die Idee kommen würde, einen Kurzen zu kippen, so nachteilig kann sich das auch beim Fasten auswirken. Besonders das Intervallfasten (Seite 56) lässt sich nur schlecht mit Feiern vereinbaren.

Besondere Aufmerksamkeit erbitten wir für den Abpiff: eine Anleitung zum Flanieren (Seite 62).

Viel Spaß mit dem ganzen Heft und ein sonniges Semester wünscht Dir

deine seitenwechsel-Redaktion

IMPRESSUM

ISSN 0930-3308

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:
Patrick Dehne, Maximilian Eck, Felix Heller, Eike Kroll

Mitarbeit:
Thorge Beilfuß, Theresa Croll, Freysa Morisse

Lektorat & Diversität:
Cathrin Cronjäger

Fotos:
Gordon Schücker, Johannes Broermann, Christian Hedler (S. 10), Frank Lorenz, Rafael Dada, Micha Neugebauer, Bernd Lüdke, Archiv Hochschulsport

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

fair versichert VGH

Die Techniker

allgemeiner deutscher hochschulsportverband

adh

Der Blaue Engel

EU Ecolabel www.ecolabel.eu

Inhalt

Interview 50

Kurz gemeldet 6-9

Querbeet 10-20

„Naturbezogen. Anstrengend. Befriedigend.“

Ultramarathonläufer Florian Reichert aus Göttingen stellt sich den Fragen des *seitenwechsels*.

Lauf fürs Leben 6

ZUMBA© Party 6

DIES Academicus 7

Guthabenkarten 7

Online Mitgliedschaft 8

FIZ für Mehrweg 8

Litlog 9

ThOP 9

Auf dem Platz sind alle gleich 10
Sonderausstellung zur Integrationskraft des Sports im Museum Friedland

Es muss ja nicht direkt Olympia sein 12
Das AStA-Sportreferat fördert den Wettkampfsport

Hauptsache Muskelkater? 14
Viele Fitnesstipps sind weder belegt noch verallgemeinerbar

Dem Stress trotzen 18
Achtsam durchs Studium

Sommersemester 2019

Sportplan 23
HealthyCampus 31

Bewegendes 46-61

Abpfiff 62

Der Sportplan 23

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 31

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.

Über Stock und Stein mit dem Mountainbike 46

Ab sofort gibt's ein neues Sportangebot: Mountainbiken.

Swim as you are 50

Erfahrungsbericht über das trans*inter* & friends Schwimmen der Uni Göttingen

Forever young mit knurrendem Magen 56

Intervallfasten im Selbstversuch

Taste of the wide world 60

Mitten in Göttingen wurden Restaurants mit indischer, italienischer und vietnamesischer Küche getestet sowie ein Blick ins Weltladencafé geworfen.

Flanieren heute 62

Eine Anleitung

Lauf fürs Leben – 25. Mai

Laufe und tue Gutes. Diesen Sommer richtet der Hochschulsport unter dem Motto „Laufen fürs Leben" bereits den „4. Göttinger Lauf gegen Krebs" auf dem Gelände des Universitätssportzentrums an der Gutenbergstraße aus. Zusammen mit dem UniversitätsKrebszentrum Göttingen und dem Verein Horizonte e.V. können am Samstag, 25. Mai, wieder Runden für den guten Zweck gelaufen werden. Mitmachen können alle, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Für jede gelaufene Runde (etwa 1 Kilometer) bei beliebigem Tempo spenden Göttinger Unternehmen 1 Euro. Die erlaufenen Gelder fließen komplett in die Krebshilfeprogramme des UniversitätsKrebszentrums Göttingen. Ein attraktives Rahmenprogramm macht den Lauf fürs Leben zu einem beliebten Ausflugsziel für die ganze Familie.

Mehr Informationen
www.goettinger-lauf-gegen-krebs.de

ZUMBA® Party – 26. Mai

Funky Klamotten und laute Musik machen unsere ZUMBA® Party zu einem Event voller Energie! 200 Aktive füllten die vergangenen Partys und diesen Sommer möchten wir noch einen drauflegen. Milu und unsere ZUMBA®-Crew heizen die Stimmung an, zwischendurch gibt es kurze Pausen und Obst, um die Speicher zu füllen. Am Sonntag, 26. Mai, wird getanzt: von 15 bis 18 Uhr in der Spielhalle! Wir sorgen für vibrierende Bässe – die ZUMBA®-Gemeinde für das bebende Parkett. Das Ticket für die Party bekommen Studierende für 6 Euro, Bedienstete für 8 Euro und alle externen Gäste ab 10 Euro. Wie heißt es so schön? ZUMBA, eat, sleep, repeat!

Infos unter
www.my.sport.uni-goettingen.de

Anzeige

Just climb

1.750 qm Kletterfläche
davon 400 qm Boulder

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

www.roxx-kletterzentrum.de

Ansprechpartner:
Sven Frings
Sportzentrum am Sprangerweg
E-Mail: info@roxx-kletterzentrum.de

ROXX

DIES Academicus – 5. Juni

Das Sportzentrum verwandelt sich erneut in ein Festivalgelände. Mit 8000 Gästen feiern wir am Mittwoch, 5. Juni, den DIES Academicus! Über 1500 Aktive in 13 verschiedenen Wettbewerben und jede Menge neugierige Zuschauer*innen machen den DIES zu einem echten Highlight des Sommers. Unter dem Motto „feelfalt erleben" möchten wir miteinander einen fröhlichen und respektvollen Tag verbringen. Kulinarische Köstlichkeiten, kalte Getränke und Mitmachaktionen laden zum aktiven Verweilen ein. Heiße Tipps sind das Bobbycarrennen, die Klimmzugchallenge und der Busshuttle der GöVB. Die Anmeldung zu den Turnieren startet in der ersten Vorlesungswoche.

Infos und Anmeldung unter
www.dies.uni-goettingen.de

Guthabenkarten

Der Hochschulsport hat in den vergangenen Jahren die Buchungsabläufe komplett auf eine Onlinebuchung umgestellt. Die Außenanlagen im Bereich Tennis, Beachvolleyball und Soccer können stundenweise gebucht werden – eine 10er Buchung sichert euch vergünstigte Preise. Als Buchungsnachweis gegenüber unseren Kontrollen reicht die Buchungsbestätigung auf dem Handy.
Für Schwimmen, Sauna, Klettern und Bouldern sind unsere Einzel- und Abokarten ebenfalls online buchbar und ermöglichen einen vergünstigten Eintritt oder einen schnelleren Zutritt durch das Drehkreuz oder CheckIn im RoXx.

Alle Buchungen unter
store.sport.uni-goettingen.de

Online Mitgliedschaft

Die bunte Welt des Hochschulsports steht dir mit einer einfachen Mitgliedschaft zur Verfügung. Neben der Papierversion am Infopoint hast du die Möglichkeit, deine Mitgliedschaften über deinen Account in unserem Store abzuschließen und zu verwalten. Wenn du deine Mitgliedschaft online abgeschlossen hast, müssen wir einmalig deine Karte (Studierenden-, Mitarbeitenden- oder Gästeausweis) am Infopoint deinem Account zuordnen und schon kommst du durch das Drehkreuz in unsere Hallen.

Mehr unter
store.sport.uni-goettingen.de

Neue Shaker im FIZ

Wir reflektieren fortlaufend unsere Prozesse und verfolgen konsequent den Weg zu einem nachhaltigeren Hochschulsport. Neben Maßnahmen zur Steigerung der Energieeffizienz oder zertifizierten Textilien im Bereich der Veranstaltungen und Übungsleitenden gehört auch die Müllvermeidung in unserem FIZ-Bistro dazu. So bieten wir in Zukunft eine attraktive Alternative zu klassischen ToGo Bechern und schaffen Anreize auf einen Mehrwegshaker für die Eiweißshakes zu wechseln. Ab sofort ist der exklusive FIZ-Mehrwegshaker am Tresen erhältlich, es kann aber auch der eigene Shaker mitgebracht werden – in beiden Fällen wird der Einsatz mit vergünstigten Preisen belohnt.

Mehr Informationen:
https://store.sport.uni-goettingen.de/sports/sport/1063/course/52753

Anzeige

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

Aus- und Weiterbildung zum

LAUFCOACH

Läufst du gern? Und liebst es mit Menschen zu kommunizieren? Dann suchen wir dich!

Die Ausbildung zum Laufcoach am Hochschulsport geht über fünf Tage (+ 2 Tage Funktionelle Anatomie Grundlagen und Vertiefung - bitte extra buchen!!). Sie bereitet dich sowohl inhaltlich als auch methodisch darauf vor, Laufgruppen anzuleiten und zur Leistungsverbesserung zu steuern. Methodenlehre, Athletik, Lauftechnik sowie zum Coaching selbst vermittelt. Laufanalysen und eine Klausur runden die Präsenzphasen ab.

DATUM: 13. BIS 15.9.2019
& 12. BIS 13.10.2019
jew. 10.00 bis 15.30 Uhr

Anmeldung im Store unter
Aus- und Weiterbildung

Bram Stoker

„Dracula"

Flanieren unter Anleitung

Über Flanieren in Göttingen und weltweit schreibt Freya Morisse im Abpfiff auf Seite 62. Der ungekürzte Originaltext erschien zunächst auf Litlog, dem studentische Online-Feuilleton des Seminars für Deutsche Philologie an der Universität Göttingen. Auf der Plattform finden sich überwiegend Buchrezensionen und Veranstaltungskritiken.

Kulturinteressierte klicken auf
http://litlog.uni-goettingen.de

You think you know the story. But do you really know the story? This year's production of The English Drama Workshop takes on the world's most famous vampire himself. The play has been adapted for the stage and is directed by Richard Varela. It features an original soundtrack by Alex Sulzberger and tells the well-known story as closely to the original as possible.
Come to the Theater im OP and find out the truth behind the vampire myth. You will be entertained, scared, and fascinated at the same time! See it if you dare!

Premieres April 27th 2019

Further performances:

- April 30th
- May 2nd
- May 3rd
- May 4th
- May 8th
- May 10th
- May 11th
- May 14th
- May 16th
- May 17th
- May 18th

Anzeige

Integration through sport – that's the topic of the current special exhibition "... entscheidend ist auf dem Platz!" at the Friedland Museum – open until end of July. The exhibition is in English and German. "Sport can do integration, but it doesn't have to", explains curator Dr. Steffen Wiegmann. "It depends on different criteria, and that's what we're trying to show here." As part of the exhibition, athletes like the Kyrgyz football player Sergej Evljuskin or judoka Dimitri Peters from Russia report on their personal experience what impact sport can have on the process of integration.

AUF DEM PLATZ SIND ALLE GLEICH

TEXT: FELIX HELLER / FOTOS: FELIX HELLER, CHRISTIAN HEDLER, MICHA NEUGEBAUER

Zusammen lässt sich viel schaffen – davon sind Judoka Dimitri Peters und Fußballspieler Sergej Evljuskin überzeugt, wie sie im Gespräch mit dem Seitenwechsel betonen. Ihre sportlichen Lebensläufe sind auch in der Sonderausstellung „... entscheidend ist auf dem Platz!" in der Nissenhütte im Grenzdurchgangslager Friedland zu sehen.

Abschied, Ankunft, Neubeginn – so lautet der Dreiklang des Museums Friedland. Die Sonderausstellung beschäftigt sich mit dem Neubeginn, „vielleicht auch mit der Ankunft – das kann man interpretieren, wie man möchte", erklärt Kurator Dr. Steffen Wiegmann. „Sport ist auf dem Lager sehr gegenwärtig. Seit einiger Zeit besteht sogar eine Kooperation mit dem Sportverein Blau-Weiß-Friedland. Das Thema Integration durch Sport war daher naheliegend", erzählt Wiegmann. Ziel sei es, die „Vielschichtigkeit von Integration" zu zeigen. „Sport bietet einen wichtigen Raum, um Begegnungen zu erzeugen – eine Integration erfolgt aber nicht automatisch. Das hängt von verschiedenen Kriterien ab. Und das versuchen wir hier zu zeigen", erklärt Wiegmann.

Die Ausstellung ist in zwei Räume unterteilt. Als erstes wird ein Spielfeld betreten – grauer Kunststoffboden mit bunten Linien. Auf einem Podest am vorderen Spielfeldrand strahlt ein silberfarbener Pokal. Dahinter stehen auf dem Spielfeld verteilt eine Handvoll Stellwände mit Text und Bild. Ausgewählte Biographien von Sportler*innen wie dem Fußballspieler Sergej Evljuskin oder Judoka Dimitri Peters sollen das Integrationspotenzial von Sport beleuchten. Jeder Biographie ist eine These zugeordnet, die Aspekte wie Geschlecht, Leistung oder Sozialisation als bestimmende Kraft hervorhebt. Genauso wichtig wie der Sport selbst sind „Integrationsarbeiter*innen: das sind Personen, die aktiv vermitteln, also Menschen mithilfe des Sports integrieren", betont Wiegmann. Und genau darum geht es im zweiten Raum der Ausstellung. Die Einrichtung ist einer Umkleidekabine nachempfunden. Zwischen Holzbänken und Blechspinden kommen an Hörstationen Integrationsarbeiter*innen wie Albert Banko aus Quakenbrück zu Wort. Banko hat selbst Flucht und Vertreibung erfahren, bevor er 1945 nach Deutschland kam. Sport hat ihm viel gegeben. Bis heute setzt sich der mittlerweile 80-jährige für mehr Engagement gegen Ausgrenzung ein.

Sergej Evljuskin, einer der Sportler*innen, über die in der Ausstellung berichtet wird, war zwei Jahre alt, als er 1990 mit seiner Familie von Kirgisistan über das Durchgangslager Friedland nach Deutschland kam. „Fußball hat mich in jungen Jahren sofort begeistert und mir gezeigt, dass Menschen unterschiedlicher Herkunft problemlos ihrer gemeinsamen Leidenschaft nachgehen können", erzählt Sergej dem Seitenwechsel. Mit sechs Jahren ist er dem Braunschweiger SC beigetreten. Seit 2014 spielt Sergej als Mittelfeldspieler beim KSV Hessen Kassel. „Teil einer Vereinsmannschaft zu sein, fördert definitiv die Integration. Wie sagt man so schön: Ein Ball verbindet!" Auf dem Spielfeld gelten klare Regeln. Erfolg ist das Ziel. Alle haben die gleiche Motivation. Das schafft einen Raum der Begegnung, in dem „nicht zwischen Nationalität oder Aussehen unterschieden" wird, erklärt Sergej. „Im Vordergrund stehen sportliches Leistungsvermögen und Sozialkompetenz. Es ist gleichgültig, ob man dieselbe Sprache spricht oder welchen kulturellen Hintergrund man hat." Die gesellschaftliche Bedeutung des Fußballs stärkt zudem das „Wir-Gefühl", denn „alleine kann man, im Gegensatz zum Judo, kein Spiel gewinnen." In Einzelsportarten sind Integrationsarbeiter*innen daher umso wichtiger.

„Ich habe Glück gehabt", sagt Dimitri Peters lächelnd, „Glück, dass ich einen super Trainer erwischt habe!" Dimitri ist 1984 in Gljaden geboren, „das ist ein Dorf in der Nähe von Novosibirsk – kennt aber keiner. Deswegen sage ich den Leuten nur, dass ich in Russland geboren bin", verrät er. 1992 kam er im Alter von acht Jahren mit seiner Familie nach Deutschland. „Zusammen mit meinem Bruder habe ich damals mehrere Sportarten ausprobiert. Fußball, Leichtathletik, dann Karate. Aber immer nur Löcher in die Luft zu schlagen, das war nicht mein Ding." Mit 12 Jahren entdeckte er seine Liebe zum Judo. 2012 erkämpfte er Bronze bei den Olympischen Spielen in London, 2013 Bronze bei den Weltmeisterschaften in Rio de Janeiro und 2015 dann Bronze in Astana. Doch ohne seinen Trainer hätte er es nicht so weit geschafft. „Mein Trainer hat sich immer für mich eingesetzt. Nicht nur im sportlichen Bereich, sondern auch im Privaten. Das war für mich sehr positiv."

Auch im Teamsport spielen die Trainer*innen eine wichtige Rolle: „Ihre Aufgabe ist es, neue Spieler ins bestehende Gefüge zu integrieren. Das ist meistens ein Prozess, den das Team

Linkes Bild: Kurator Dr. Steffen Wiegmann, Museum Friedland
Mittleres Bild: Fußballspieler Sergej Evljuskin

zusammen gestaltet. Je nach Typ oder Hierarchie wird die Integration auch von erfahrenen Spielern übernommen", erklärt Sergej. „Das Zusammenspiel von sportlichem Erfolg, kultureller Identität und Sozialverhalten innerhalb eines Teams ist Schlüssel zur erfolgreichen Integration."

Sport vermittelt Werte und stärkt das Selbstbewusstsein. „Man lernt aus seinen Niederlagen. Wenn etwas nicht klappt, versucht man es noch einmal", motiviert Dimitri. „Judo lehrt Bescheidenheit, Höflichkeit und Respekt gegenüber älteren Menschen – Tugenden, die mein Leben bis heute prägen", fährt er fort. Außerdem verbindet das gemeinsame Interesse. Sprachlose Kommunikation lässt Barrieren schwinden. Das Aufeinander-Angewiesen-Sein erleichtert die Kontaktaufnahme zu Mitsportler*innen. „Im Sport braucht man einander, in der Schule nicht. Da ist man nur einer von vielen", vergleicht Dimitri.

Bei einem sind sich alle einig: Dem Sport werde oft viel aufgebürdet. Doch bei all dem, was Sport kann, dürfe eins nicht vergessen werden: Das Spielerische, die Leidenschaft, die Bestätigung, wenn der*die Gegner*in auf die Judomatte abschlägt oder der Fußball über die Torlinie zischt. „Du versuchst einfach, Spaß zu haben. Zu entspannen. Abzuschalten", bringt es Dimitri auf den Punkt.

INFO

Museum Friedland

Das Museum Friedland hat Mittwoch bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Erwachsene zahlen für die Dauerausstellung 5 Euro, ermäßigt 3 Euro. Für die Sonderausstellung werden weitere 3 Euro erhoben.

Freien Eintritt haben Studierende und Auszubildende mit Kulturticket sowie Kinder und Jugendliche.

Die Sonderausstellung ist bis 31. Juli 2019 zu sehen.

Anfahrt:

Museum Friedland
Bahnhofstr. 2
37133 Friedland

www.museum-friedland.de

Vom Göttinger Bahnhof fahren regelmäßig Regionalbahnen in 9 Minuten nach Friedland. Das Semesterticket gilt als Fahrschein.

DIMITRI PETERS

Integrationspotenzial kritisch hinterfragen

Kommentar: Felix Heller

Aktuell, kreativ und mit viel Liebe zum Detail. Die Ausstellung „… entscheidend ist auf dem Platz!" besticht durch gute Recherche und abwechslungsreich zusammengetragenen Inhalt in Wort, Bild und Ton.

Wer möchte, ist dazu eingeladen, auf Grundlage unterschiedlicher Biografien von Sportler*innen wie Dimitri Peters oder Sergej Evljuskin das Integrationspotenzial von Sport zu erforschen und kritisch zu hinterfragen – denn darum geht es auch. Sport kann, muss aber nicht!

University sports on a high competitive level are more popular in Göttingen than you might think.

TEXT: THORGE BEILFUSS / FOTO: OUNDUM101

Es muss ja nicht direkt Olympia sein

Auf Hochschulebene existiert eine breit aufgestellte, gut geförderte Wettkampfsportszene. Der breiten Öffentlichkeit ist sie weitgehend unbekannt.

2018 hat sich das 3x3-Basketball-Herrenteam der Uni Göttingen bei der Europäischen Hochschulmeisterschaft in Portugal auf den zweiten Platz gespielt. Dieser Erfolg qualifizierte das Team für die Studierenden-Weltmeisterschaft in China. Dort errang es im vergangenen November Platz 5.

3x3-Basketball wird 2020 zum ersten Mal auch bei Olympia vertreten sein. Pro Team stehen dabei drei Spieler*innen auf dem Feld. Gespielt wird, anders als beim „Fünf gegen Fünf", auf nur einen Korb. Nicht nur die Herren haben sich auf Spitzenpositionen gespielt. Die Basketballdamen gewannen im vergangenen Jahr die in Göttingen ausgetragene Deutsche Hochschulmeisterschaft (DHM) im „Fünf gegen Fünf", die auch in diesem Jahr am 29.-30. Juni in Göttingen in der Sparkassen-Arena stattfinden wird.

Auch im Fechten, Floorball, Bogenschießen, Reiten und Kanusport erreichten in den vergangenen Jahren immer wieder Göttinger Athlet*innen Positionen auf dem Treppchen. „Es passiert sehr viel im universitären Wettkampfsport in und um Göttingen, aber leider bekommen das viele nicht wirklich mit. Wir versuchen das zu ändern", sagt AStA-Sportreferent Dirk Dödtmann. Dazu gehört für Dirk vor allem, mit den Sportarten stärker öffentlich aufzutreten.

„Der Wettkampfsport auf Hochschulebene bedeutet für mich mehr, als sich sportlich miteinander zu messen. Der soziale Austausch steht genauso wie der sportliche Wettkampf im Fokus", betont Sophie Weigand vom Sportreferat. Das spiegelt sich auch in der Arbeit des Sportreferats wieder. Es unterstützt Sportler*innen der Universität Göttingen zum Beispiel dabei, an studentischen Wettkämpfen und Turnieren teilnehmen zu können und versucht Bedingungen zu schaffen, in denen Wettkampfsport überhaupt möglich ist. Das bedeutet auch, in Kooperation mit dem Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh) und dem Hochschulsport der Uni Göttingen, Wettkämpfe in Göttingen zu organisieren. In diesem Jahr werden in der Leinestadt, neben der DHM Basketball, auch die DHM Orientierungslauf (30.-31. Mai) sowie die adh-Open im 3x3 Basketball ausgetragen. Das Spielfeld für die adh-Open wird am 28. Juni auf dem Bahnhofsvorplatz sein und zieht hoffentlich ordentlich Publikum an.

„Der Wettkampfsport wird nicht nur durch uns als Sportreferat, sondern auch durch die Partizipation der Sportlerinnen und Sportler gestaltet", berichtet Nina Mews, mit Sophie stellvertretende AStA-Sportreferentin. Im Vordergrund stehe dabei, ein Umfeld zu schaffen, in dem neben universitären Verpflichtungen Raum bleibt, sich ganz dem Sport zu widmen. Mit Glück und Anstrengung kann so der Reiz des Sportgeistes und des Wettkampfes möglichst vielen Athlet*innen und Zuschauer*innen zugänglich gemacht werden. Es muss ja nicht direkt Olympia sein.

INFO

AStA-Sportreferat

Das Sportreferat betreut den Wettkampfsport der Universität Göttingen. Es meldet Teams zu Wettkämpfen und Turnieren und betreut die studentische Selbstverwaltung im Rahmen des Hochschulsports.

Sprechzeiten im Büro (Raum 2.155) im Sportzentrum (Gutenbergstraße 60) sind rund ums Jahr mittwochs zwischen 18 und 20 Uhr, während der Vorlesungszeiten auch montags von 16 bis 18 Uhr und freitags von 10 bis 12 Uhr.

my.sport.uni-goettingen.de/sportreferat

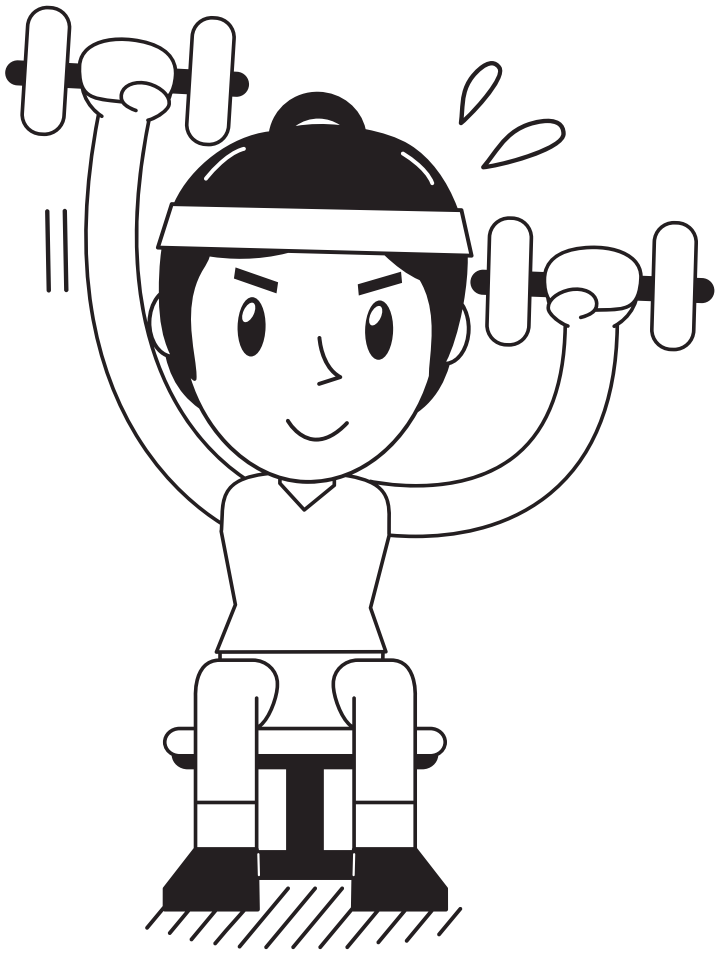
Die Techniker

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



HAUPTSACHE MUSKELKATER

Viele Fitnesstipps sind weder belegt noch verallgemeinerbar!

If you search for advice for your gym workout, the internet will swamp you with articles that show you the "way to success". Unfortunately, many of these tips are not scientifically proven, nor do they work for everyone. It´s time to get rid of myths and get a sound and scientific view on fitness training.

TEXT: PATRICK DEHNE, FOTOS: BERND LÜDKE

FIZ-Trainer Lasse Ahl räumt im Gespräch gleich ein Vorurteil aus dem Weg: Beim Fitnesstraining gibt es in den meisten Fällen kein „falsch" oder „richtig". Verallgemeinerungen sind mit Vorsicht zu genießen. Und viele der Tipps, etwa aus dem Internet, sind nicht verallgemeinerbar und aus wissenschaftlicher Sicht fragwürdig.

Viele Mythen, wenig Differenzierung

Hoch im Kurs ist zum Beispiel dieser Mythos: ***Variiere am besten so oft wie möglich die Übungen, so kriegst du immer wieder Muskelkater und baust Muskeln auf.*** „Bullshit", meint Lasse. „Ein Trainingsplan, der dir gefällt und in dem du dich kontinuierlich steigern kannst, wird dich weiter bringen." Natürlich müsse der Trainingsplan irgendwann angepasst werden, doch solange eine regelmäßige Steigerung sichtbar ist, gebe es keinen dringenden Anlass dafür. Muskelkater kann zwar gelegentlich wünschenswert sein, aber sehr oft Muskelkater zu haben, sorgt dafür, dass das Training seltener und weniger intensiv stattfinden kann, was den Erfolg behindert. „Spaß und Progression sind die Schlüssel zum Erfolg", rät Lasse.

Ein Trainingsplan ist zentral für Progression, dabei machen besonders Anfänger*innen viele Fehler. „Den gleichen Trainingsplan zwei Jahre mit den gleichen Gewichten durchzuführen, bringt dir genauso wenig, wie ihn bei jedem zweiten Training zu wechseln", veranschaulicht Lasse. Und dann ist da noch etwas, nennen wir es mal das „6-Wochen-Phänomen". Es sind deine ersten Wochen im Fitnessstudio, und du steigerst dich quasi mit jedem Training. „Diese Steigerung wird oft nach circa sechs Wochen weniger linear, weshalb viele nach acht bis zwölf Wochen abbrechen", berichtet Lasse aus seinen Erfahrungen.

Der 32-Jährige ist seit 2015 lizensierter Fitnesstrainer und hat sich in seiner Masterarbeit mit Pausenzeiten beim Krafttraining beschäftigt. Lasse ist auch seit einem knappen Jahr Dozent in der „FIZ Academy", die Workshops rund um Fitnesstraining und Gesundheit anbietet.

Nächster Mythos: ***Die Knie dürfen bei der Kniebeuge nicht über die Zehenspitzen***. „Hier gibt es verschiedene Ausprägungen der Übung. Ein gesunder Mensch darf das deshalb sehr wohl", korrigiert der Fitnesstrainer. Allerdings hat dieser Mythos einen reellen Hintergrund und kommt aus der Rehabilitation: Etwa nach Meniskus- oder Kreuzband-Operationen darf die Belastung einige Wochen nach der OP noch nicht in allen Gelenkwinkeln stattfinden.

Gesundheit und Beweglichkeit

Auch in Bezug auf Verletzungen beim Sport gibt es Tipps, die auf den ersten Blick einleuchten, aber wissenschaftlich widerlegt sind. ***Wenn du dir eine Zerrung zugezogen hast, musst du erst mal komplett Pause machen***. „Im Gegenteil", argumentiert Lasse. „Zyklische Bewegungen, die die betroffene Muskelpartie nicht stark belasten und nicht schmerzen, helfen beim Heilungsprozess."

Verletzungen können unter anderem durch Aufwärmen vermieden werden. „Das Aufwärmen macht dich bereiter für das Bewegen von Gewichten, indem es die Produktion von Gelenkflüssigkeit anregt und die Körperkerntemperatur erhöht", bestätigt Lasse.

Aber wie wichtig ist das Dehnen vor und nach dem Training eigentlich? Und ist ein Cool-down zentral? Beide Methoden werden manchmal als trainingsfördernd bezeichnet. Der Fitnesstrainer widerspricht: „Es gibt relativ konsistente Daten, die zeigen, dass Dehnen wenig Einfluss auf die Leistungsfähigkeit hat, weder positiv noch negativ. Dennoch kann es eine positive psychische Komponente haben, wer das als Ritual sieht, kann sich durchaus vor dem Training dehnen." Beim Cool-down hat sich sogar gezeigt, dass es in der Regel keine Auswirkungen hat, auch nicht auf Gemütszustand und Wohlbefinden.

Für Diskussionen rund ums Krafttraining sorgt auch oft der Faktor Beweglichkeit. ***Was bringen dir Muskeln, wenn du dich irgendwann kaum noch bewegen kannst?*** Wer einseitig trainiert, kann auf lange Sicht tatsächlich Beweglichkeit einbüßen. „Das passiert aber nicht, wenn die Übung über das gesamte Bewegungsausmaß durchgeführt wird", veranschaulicht Lasse am Beispiel des Bizepscurls, einer klassischen Oberarmübung, die mit Lang- oder Kurzhanteln durchgeführt werden kann. Die exzentrische Phase (Rückführung des Gewichts) müsse voll ausgeführt werden, „dann ist Krafttraining oft sogar beweglichkeitsfördernd", erklärt Lasse und verweist auf durchaus bewegliche Gewichtheber*innen und Bodybuilder*innen. Verallgemeinert gesagt: Wer Wert auf Beweglichkeit legt, sollte keine halben Wiederholungen machen (sportartspezifische Ausnahmen möglich).
Da Lasse in seinem Berufsalltag sieht, dass Frauen den Schwerpunkt im Fitnessstudio oft auf Cardio setzen, gibt er hinsichtlich der Gesundheit zu bedenken: „Weibliche Körper haben hormonell bedingt ein höheres Osteoporoserisiko als männliche. Sie erkranken dementsprechend auch öfter an Osteoporose. Deshalb ist es für sie besonders empfehlenswert, auch mal schweres Krafttraining zu machen. Statistiken belegen, dass die mechanische Reizung passiver Strukturen, wie Knochen, Bänder und Sehnen, das Osteoporoserisiko erheblich senkt."

Fehler ≠ Schädigung

Als Trainer im FIZ sieht er zwar schon mal Fehler, vor allem bei der Kniebeuge oder beim Kreuzheben. Auf die Frage hin, was die gefährlichste Fehlersorte sei, antwortet Lasse dennoch: „Generell nichts. Punktuelle Mehrbelastungen durch Fehler wie einen runden Rücken beim Kreuzheben kommen auch im Alltag vor, sie führen nicht automatisch zu

Links: Lasse Ahl, lizensierter Fitnesstrainer und Dozent in der „FIZ Academy"

Mitte: FIZ-Mitarbeiterin Janina Viets in der Kreuzheben-Startposition nach Technik-Leitbild.
Rechts: Das Gewicht mit eingerundeter Lendenwirbelsäule und zu hoher Hüfte zu heben, ist nicht dramatisch, aber bei langfristiger Wiederholung ein Risikofaktor.

Schädigungen. Aber eine sehr falsche Ausführung mit hohem Gewicht über mehrere Jahre ist ein direkter Risikofaktor."

Lasse betont auch den Unterschied zwischen Korrelation und Kausalität. Generell sei es schwierig, Fehler und Schädigungen sofort in einen direkten Zusammenhang zu stellen. Es gebe zwar typische Verletzungen, die bei Trainierenden immer wieder vorkommen, an der Schulter oder am Knie zum Beispiel. „Discopumper", also plakativ gesagt Menschen, die ausschließlich den Oberkörper oder bestimmte Muskelgruppen trainieren, weisen beispielsweise oft muskuläre Dysbalancen auf. „Wissenschaftlich gesehen führt das aber nicht zu direkten Schädigungen. Es ist natürlich ein Risikofaktor und wir würden es definitiv nicht empfehlen. Aber Verallgemeinerungen sind in der Sport- und Ernährungswissenschaft sehr schwierig, weil der menschliche Körper chaotisch und komplex ist. Das macht das Erforschen oftmals sehr schwierig", gibt Lasse zu bedenken.

Ernährung: Wunder gibt es nicht

Dass Ernährung essenziell fürs Krafttraining ist, ist keine Neuigkeit, deshalb ein paar Tipps: Wenn du deinen Körperfettanteil gesundheitsfördernd reduzieren willst, musst du weniger Kalorien zu dir nehmen als du verbrauchst. „Nur auf einen Makronährstoff wie Kohlenhydrate zu verzichten, wirkt keine Wunder. Am Ende des Tages zählt die Energiebilanz", fasst Lasse zusammen. Das Ziel und das dafür nötige Kaloriendefizit sollte anhand persönlicher Attribute (Körpergröße, Körpergewicht, Körperfettanteil) festgemacht werden. Lasse plädiert für weniger radikale Diäten: „Besonders Frauen sollten nicht zu hoch ins Defizit gehen, das kann zu Amenorrhoe, dem Ausbleiben der Menstruation, führen." In dem Fall würde der weibliche Körper den Mangelzustand als lebensbedrohlich ansehen und daher eine Schwangerschaft verhindern.

Außerdem ist eine eiweißhaltige Ernährung (1,6 bis 2,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht) in Kombination mit Krafttraining eine wirksame Methode, um bei einem Kaloriendefizit eher Fett statt Muskeln abzubauen. Gemüse sollte auch nicht vernachlässigt werden, für eine optimale Mikronährstoffzufuhr empfiehlt Lasse 500 bis 800 Gramm am Tag.

Wenn in Kraftsportkreisen über Ernährung geredet wird, ist das Thema „Nahrungsergänzungsmittel" meistens nicht weit weg. Einige schwören auf Proteinshakes, andere wiederum halten sie bei guter Ernährung für überflüssig. Mit der Einschätzung des Fitnesstrainers können sich vermutlich beide Seiten anfreunden: „Grundsätzlich ist das Protein, was gekaut werden muss, immer noch am besten", erklärt Lasse mit Verweis auf die Bioverfügbarkeit. „Aber Eiweißshakes sind eine legitime Proteinquelle." Lediglich Menschen mit einer Niereninsuffizienz müssten darauf achten, dass sie nicht zu viel Protein zu sich nehmen. Auch sonst betont der Fachmann den Wortteil „-ergänzung", denn „wer sich ausgewogen ernährt, hat meistens keinen direkten Bedarf an Nahrungsergänzungsmitteln", erklärt er. Aber es könne durchaus auch gute Gründe dafür geben. „Wenn jemand keinen Fisch mag oder essen darf, kann es hilfreich sein, Omega-3-Fettsäuren zu ergänzen." An Vitamin D3 „scheiden sich zwar die Geister", Lasse schließt aber aus seiner Kenntnis des Forschungsstands, dass über eine Zufuhr in unseren Breitengraden nachgedacht werden könne, besonders im Winter.

Training ist (positiver) Stress für den Körper, er muss sich anschließend regenerieren. Wenig Schlaf ist ebenfalls Stress und wirkt sich negativ auf die Regeneration aus. Und nicht zuletzt stresst Alkohol, weil er regenerative Prozesse verzögert. „Bei Alkoholkonsum kann besonders der „Döner danach" für eine schlechtere Energiebilanz sorgen. Ethanol steht dem Körper sofort als Makronährstoff zur Verfügung. Bei einer hyperkalorischen Ernährung würde dies bedeuten, dass die zusätzlich durch Nahrung zugeführte Energie dann direkt eingelagert wird.

Beim Krafttraining gibt es keinen „heiligen Gral"

„Das falsche Mindset ist neben falscher Information die wohl anfälligste Geschichte beim Training", vermutet Lasse. Er verweist darauf, dass es wichtig ist, nicht ständig etwas „abgeschlossen zu sehen". Heißt konkret: Es gibt allgemein erwiesene Faktoren beim Training, aber auch eine persönliche Komponente. Es ist falsch, um jeden Preis möglichst viel Gewicht zu stemmen. Aber: „Der Körper muss auch arbeiten. Bei den letzten Wiederholungen darf die Ausführung auch mal leicht vom Technikleitbild abweichen."

Zum Schluss gibt Lasse noch einen Ratschlag bezüglich der Herangehensweise ans Training und an Information rund ums Training: „Es gibt nicht die eine Lösung, den ‚heiligen Gral' des Krafttrainings. Davon müssen wir wegkommen. Wir müssen die allgemeine Komponente auf das Individuum herunterbrechen, dabei müssen besonders die jeweiligen Ziele beachtet werden." Tipps im Internet können verallgemeinernd, wissenschaftlich unbelegt, oder sogar widerlegt sein. „Wer sich Tipps im Internet holen möchte, sollte auf jeden Fall darauf achten, dass Primärquellen genannt werden", rät Lasse, der sich nicht zuletzt für seinen Job mit den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen auseinandersetzt. Zu lernen, Signale des Körpers richtig zu deuten und ein Muskelgefühl beim Training zu entwickeln, trägt ebenfalls zu einem erfolgreicheren Training mit weniger Verletzungsrisiko bei.

INFO *FIZ Academy*

Das aktuelle Kursangebot gibt's im Internet:

my.sport.uni-goettingen.de/fiz/fiz-academy

Intensives Krafttraining senkt das Osteoporose-Risiko erheblich – und ist daher besonders für Frauen empfehlenswert, weil sie häufiger an Osteoporose erkranken.
Hier abgebildet: Überkopfdrücken (links) und Untergriff-Klimmzug mit Zusatzgewicht (rechts).

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

/Lokalneun /Lokal.neun

Dem Stress trotzen

Achtsam durchs Studium

Being stressed out and under enormous pressure is how a lot of students feel today. The head of Studentenwerk's psychological counselling gives tips and strategies on how to deal with mental problems. The psychiatrist Dr Kis reports on new concepts that have found their way from Buddhism into modern science and students for whom therapy is the last resort. A college sports course shows what you can do for your mental fitness and well-being. A text about mindfulness.

TEXT: EIKE KROLL, FOTO: FREEPIK

„Achtsamkeit“ lautet das Motto des Tages. Den Alltag reflektieren, in dem viel zu oft reflexhaftes Funktionieren gefragt ist und sich bewusst werden, was wirklich bedeutsam ist. Den reißenden Gedankenstrom zu einem plätschernden Bach verengen und den eigenen Körper, die Gefühle und Bedürfnisse bewusst erspüren.

Gillian und Rosa bitten die Teilnehmer*innen, ihre Erwartungen für die kommenden drei Stunden aufzuschreiben. „Strategien für Situationen zu erlernen, in denen einem alles über den Kopf zu wachsen droht“, sind sich alle einig. Die beiden 26-jährigen Kursleiterinnen haben gerade ihren Master in Psychologie hinter sich. Zu ihrem Workshop „Stressbewältigung“ sind an diesem Freitagvormittag elf bunt gemischte Teilnehmer*innen beim Hochschulsport erschienen.

„Autogenes Training, Yoga und Progressive Muskelrelaxation sind Entspannungsübungen, die wir auch in der Therapie einsetzen,“ erklärt Privatdozent Dr. Bernhard Kis, stellvertretender Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Göttingen. „Manche schreckt das ab, weil es eher nach buddhistischem Scheiß klingt, aber Fakt ist, es wirkt.“

Vieles aus der buddhistischen Lehre sei in die westliche Welt transferiert worden, auch das Konzept der Achtsamkeit. „Dieses Prinzip wird zurzeit wahnsinnig gehypt, aber es ist auch einfach ein geiles Prinzip. Mit wenig lässt sich viel erreichen. Buddha sagt, er ist dann erleuchtet, wenn er ganz achtsam ist, wenn er nur noch wahrnimmt und nicht mehr bewertet“, sagt Dr. Kis.

Achtsamkeit ist eine Form des klaren Bewusstseins, bei dem das gegenwärtige Erleben im Mittelpunkt steht und wertungsfrei akzeptiert wird. So soll ein klares Verständnis seiner selbst und der eigenen Ressourcen entwickelt werden. Das kann helfen, das Selbstbewusstsein zu stärken und persönliches Glück nicht von äußeren Faktoren abhängig zu machen.
Wie viele Studierende klagt Julia, eine Teilnehmerin des Kurses, über zu wenig Zeit für Erholung. „Für richtige Erholung“, ergänzt die 20-Jährige. „Anstatt ein Buch zu lesen oder einen guten Podcast zu hören, gucke ich dann doch wieder eine Folge Friends bei Netflix.“ Manchmal denke sie, dass sie statt Joggen zu gehen, lieber etwas für die Uni tun sollte: „Aber am Ende sitze ich dann doch nur rum und scrolle am Handy.“

„Sport ist essentiell“, betont die Leiterin der Psychosozialen Beratungsstelle (PSB) des Studentenwerks Göttingen, Annet Göhmann-Ebel. „Einige denken, dass sie in der Klausurenphase jede Minute lernen müssten, und verzichten auf Bewegung.“ Studien zeigten jedoch, dass Menschen effektiv nur ungefähr sechs Stunden pro Tag lernen können. „Bewegung ist das beste Mittel gegen Stress, weil es das Adrenalin im Blut wieder abbaut.“

„Das Arbeitspensum im Studium ist oft enorm, da braucht man eine Gewisse Resilienz“, erklärt Dr. Kis. Das Stressreaktionssystem des Körpers lasse sich trainieren: „Menschen, die regelmäßig Ausdauersport treiben, haben eine geringere Ausschüttung des Stresshormons Cortisol und sind dadurch ausgeglichener.“ Außerdem würden dadurch die eigenen Grenzen anschaulich, anders als beim Lernen.

Die erste Übung im Kurs heißt „Qigong“. Bekannt aus Film und Fernsehen ist die in China meist von älteren Menschen in öffentlichen Grünanlagen durchgeführte Bewegungsform eine gute Methode, Atmung und Energie wieder in Fluss zu bringen. Im Stehen drehen alle ihren Oberkörper, sodass die schwingenden Arme leicht gegen die Hüften schlagen. Die fließenden Bewegungen und gleichmäßige Atmung haben eine ungemein beruhigende Wirkung, findet die Gruppe.

Struktur und Kontinuität

„Im Buddhismus heißt es: Du bist weise, wenn du weißt, was du verändern kannst. Du bist weiser, wenn du weißt, was du nicht verändern kannst“, sagt Dr. Kis.

Am einfachsten sei das Studium zu bewältigen, wenn eine Jobmentalität vorhanden sei, rät Göhmann-Ebel: „Das heißt, dass zum Beispiel die Zeit zwischen 9 und 17 Uhr der Uni gehört. Wenn morgens der Wecker klingelt, brauche ich mich nicht zu fragen: Hab ich jetzt Bock oder nicht? Egal, es ist mein Job!“

Studierende haben das Privileg, sich viel Zeit selbst einteilen zu können. Doch eine geregelte Tagesstruktur beizubehalten, fällt vielen schwer. „Manche erzählen, dass sie zu Hause am besten lernen können“, berichtet die Sozialwirtin und Psychotherapeutin. „Da stört mich keiner, ich kann mir eine Kerze anzünden und einen Tee kochen. Das klingt hart, aber Uni ist keine Wellnessveranstaltung!“ Wer morgens in die Uni gehe, könne sich in der Bib noch einen Platz aussuchen, treffe vielleicht Kommiliton*innen, mit denen es mittags in die Mensa gehe. „Austausch und

INFO *Sport*

TIPPS UND LINKS AUS DEM KURS:

Qigong:
Tyler Trahan, Morning/Evening Sequences (YouTube)

Yoga:
Yoga with Adriene: Yoga at your Desk (YouTube)

www.yoganidranetwork.org

Alle Angebote beim Healthy Campus hier im Heft auf den Seiten 31 bis 34 und auf der Homepage des Hochschulsports. Dort gibt es auch einen Wegweiser für mentale Gesundheit.

Solidarisierung, Kontinuität und ein geregelter Tagesablauf sind enorm wichtig", sagt Göhmann-Ebel.

„Bei uns in der Tagesklinik sind erstaunlich viele Studierende, bei denen die Struktur weg ist", berichtet Dr. Kis. „Die sagen, ich lerne drei Nächte durch, dann kann ich drei Nächte feiern gehen und dann schreibe ich Klausur." Das sei nicht gesund: „Wenn es hell ist, sollten wir wach sein und wenn es dunkel ist, sollten wir schlafen. Es klingt total langweilig, aber regelmäßig den Tag gestalten, regelmäßig essen und trinken tut uns gut."

Die zweite Übung im Kurs ist eine Mischung aus autogenem Training und Bodyscan. Die Teilnehmer*innen machen es sich auf Matten gemütlich. Wer mag, kann sich zudecken. Gillian setzt sich in die Mitte und nennt eine Körperregion, die alle bewusst wahrnehmen sollen. Los geht es mit dem Kopf: „Mein Kopf ist ganz entspannt", sagt die Kursleiterin wieder und wieder. Sie fordert dazu auf, es ihr gleich zu tun. Stirn, Wangen, Schultern: Nacheinander wird so der ganze Körper durchgegangen. Angekommen bei den Zehen, schlägt sie ein Glöckchen an: „Und langsam zurückkommen, bitte." Es dauert eine Weile, einige gähnen. „Keine Sorge, irgendwann lernt ihr, wie tief ihr euch entspannen könnt, damit ihr euch wieder fit fühlt", sagt Gillian.

Wenn Entspannungsübungen nicht mehr ausreichen

„Die meisten wenden sich im Alter zwischen 24 und 27 an die PSB, also eher zu einem späteren Zeitpunkt des Studiums", sagt Göhmann-Ebel. Für die Erkenntnis, dass Hilfe benötigt werde, brauche es einen gewissen Reifungsprozess. „Die Entscheidungen werden immer weitreichender und die Möglichkeiten begrenzter. Da beginnen viele zu reflektieren. Wie will ich mal leben?"

Über die gesamte Lebenszeit betrachtet litten 30 bis 40 Prozent der Menschen einmal unter einer psychischen Störung, weiß Dr. Kis. „Studierende befinden sich in einer Übergangsphase mit sozialem Stress und Leistungsdruck, das sorgt für eine erhöhte Verletzbarkeit."

Studentische Biografien sind wechselvoll, das Leben verändert sich rasant: „Alles wird permanent infrage gestellt – Leistungsanforderungen und Partnersuche," ergänzt Göhmann-Ebel. Unter den Gründen, aus denen sich Studierende an die PSB wenden, seien häufig Selbstwertprobleme, Ängste und Stress.

Psychische Einschränkung bedeute jedoch nicht gleich Krankheit, erläutert der Psychiater. „Nehmen wir an, jemand hat Prüfungsangst. Bis zu einem gewissen Grad kann das förderlich sein. Wären wir total cool, wäre die Spannung zu gering." Die Ausschüttung der Stresshormone sorge für Anspannung und Motivation. Problematisch werde es, wenn die Anspannung dysfunktional sei: „Wenn ich jeden Morgen aufwache und das Gefühl habe, im Wettbewerb des Alltags nicht bestehen zu können, ist das ein Zeichen. Das Cortisol sorgt für hohen Blutdruck, schnelleren Puls, Magensäureproduktion – das kann krank machen", erklärt Dr. Kis.

Sozialer Rückzug und Gedankenkreisen können Signale sein, dass es einer Klärung bedarf. „Niemand muss sich schämen, zu uns zu kommen, 1100 Studierende haben unser Angebot im vergangenen Jahr genutzt," berichtet die Leiterin der PSB. An Universitäten im angelsächsischen Raum habe das „psychological counselling" eine ganz andere Tradition: Die Anlaufstellen seien mitten auf dem Campus und es sei völlig normal, sich beraten zu lassen.

Zu guten Studienbedingungen gehöre auch psychologische Beratung, findet Dr. Kis. Heute werde eher auf psychische Probleme geachtet, die Stigmatisierung habe abgenommen. „Früher hat der Arzt als Diagnose oft Migräne aufgeschrieben, heute darf man auch Depression schreiben." Die Deutschen seien gewissenhaft und von Selbstzweifeln geplagt, bemerkt Dr. Kis lakonisch. Deshalb sei es immer noch schwierig mit psychischen Problemen offen umzugehen. „Die Amis sagen oft: Ich stell dich nicht ein, bevor du nicht ein, zwei Niederlagen vorweisen kannst. Davon sind wir noch weit entfernt."

„In machen Studiengängen ist das Arbeitspensum unangemessen hoch. Fünf oder mehr Klausuren jedes Semester sind eine extreme Belastung", bemerkt Göhmann-Ebel. Trotzdem erkennt sie keine generelle Zunahme psychischer Probleme. Verändert habe sich vor allem der Umgang damit.

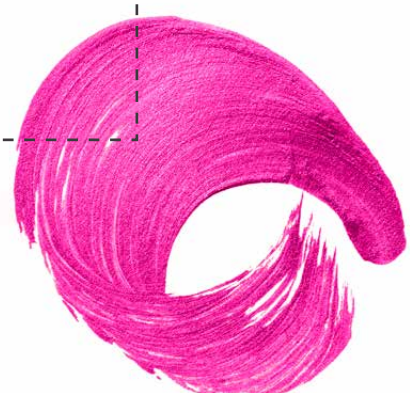
Männlichkeit und emotionale Gesundheit

Insbesondere männlichen Studierenden falle es nach wie vor schwer, von einem psychischen Problem zu sprechen, sie wollten es eher als Optimierung dysfunktionalen Lernens oder des Sozialverhaltens verstanden wissen. Mittlerweile ist das Geschlechterverhältnis unter den Hilfesuchenden ungefähr bei 60 zu 40, das sei eine positive Entwicklung, findet die Leiterin der Beratungsstelle.
„Natürlich sagt der BWLer nicht zum Forsti: ‚Hast du heute deine Yogamatte dabei?'", weiß auch Dr. Kis: „Die Stefanie fragt aber vielleicht die Mareike, ob sie nicht gleich zum Yoga will." Yoga und andere Techniken seien vielen zu esoterisch: „Da springen Männer leider nicht so drauf an. Die Wirkung ist aber durchaus erstaunlich." Jetzt gehe es darum, auch Skeptiker*innen von mehr Achtsamkeit im Alltag zu überzeugen.

Auch der Hochschulsport und die Aktion Healthy Campus haben das erkannt. „Kaum zu glauben, dass die drei Stunden schon rum sind," staunt ein Teilnehmer des Workshops: „Ihr solltet das wirklich regelmäßig anbieten!"

INFO **PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE // Goßlerstraße 23 // Telefon: 0551 - 39 35 071**

Offene Sprechzeiten		Web
Dienstags:	12 bis 13 Uhr	www.studentenwerk-goettingen.de/
Mittwochs:	14 bis 15 Uhr	beratung-soziales/psychosoziale-
Donnerstags:	12 bis 13 Uhr	beratung-psb



GREAT BARRIER RUN

ZEIGT, WAS IN EUCH STECKT!

POWERED BY DÜRKOP
Dein Auto. Unser Herzschlag.

14|09|19

JETZT ANMELDEN UNTER
WWW.GREAT-BARRIER-RUN.DE

- 5 KM ODER 10 KM MIT 20 BZW. 40 HINDERNISSEN AB 18 JAHRE
- TEAMANMELDUNG: AB 5 TEILNEHMER_INNEN, 1 STARTPLATZ KOSTENLOS
- SCHÜLER_INNENLAUF: AB 16 JAHRE (ANMELDUNG ÜBER EURE SCHULE)
- GREAT BARRIER RUN-KIDS: TEILNAHME AB 6 JAHRE

www.facebook.com/GreatBarrierRun greatbarrierrun www.great-barrier-run.de

Sommersportreisen 2019

Mit dem
HOCHSCHULSPORT
in deine aktiven
Sommerferien!

Abenteuersport
Tarn / Südfrankreich, ab 400,- EUR
27.08. - 08.09.

Kanu Wildwasser
Salza / Österreich, ab 320,- EUR
03.08. - 11.08.

Kanu Wildwasser
Soca / Slowenien, ab 280,- EUR
03.08. - 11.08.

Kitesurfen
Rügen, ab 219,- EUR
31.08. - 08.09.

Trecking
Sarcatal / Gardasee, ab 590,- EUR
30.09. - 05.10.

Trecking
Stubaier Alpen - hochalpine Tour, ab 640,- EUR
21.07. - 26.07.

Trecking
Tuxer Alpen - Durchquerung, ab 590,- EUR
22.09. - 27.09.

Wellenreiten
Algarve / Portugal, ab 460,- EUR
10.09. - 20.09.

Wellenreiten
Corralejo / Kanaren, ab 410,- EUR
15.05. - 25.05. und 11.09. - 20.09.

Wellenreiten
Sidi Ifni / Marokko, ab 410,- EUR
02.09. - 13.09., 13.09. - 23.09. und 23.09. - 04.10.

Wellenreiten
Vieux-Boucau / Südfrankreich, ab 479,- EUR
23.08. - 01.09.

Windsurfen
Ringkoebingfjord / Dänemark, ab 350,- EUR
27.07. - 03.08. und 03.08. - 10.08.

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

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

SWIM

göttinger stadtwerke
VOLKSTRIATHLON
AM 25.08.2019
TRIATHLON-GOETTINGEN.DE

DISTANZEN

STADTWERKE-VOLKSTRIATHLON
0.5KM SCHWIMMEN | 20KM RADFAHREN | 5KM LAUFEN
MAX. 528 STARTER

SEHENSWERT-KONTAKTLINSEN-STAFFELTRIATHLON
0.52KM SCHWIMMEN | 20KM RADFAHREN | 5KM LAUFEN
MAX. 144 STAFFELN

SCHNUPPERSTAFFEL-TRIATHLON
0.17KM SCHWIMMEN | 10KM RADFAHREN | 2KM LAUFEN
MAX. 20 STAFFELN

SCHNUPPERTRIATHLON
0.17KM SCHWIMMEN | 10KM RADFAHREN | 2KM LAUFEN
MAX. 96 STARTER

BADEPARADIES-KINDERTRIATHLON
0.05KM SCHWIMMEN | 2.5KM RADFAHREN | 0.4KM LAUFEN
MAX. 64 STARTER

GROSSER ACTION-SPIELPARK
IM JAHNSTADION MIT VERSCHIEDENSTEN ATTRAKTIONEN

©basta.de

TDE
28|04|2019

WIR SUCHEN DICH!

Die „Tour d'Energie" am 28. April 2019 ist mit knapp 3.500 Teilnehmern eine der größten Radrennveranstaltung Deutschlands.

Für das Gelingen der Veranstaltung suchen wir auch dieses Jahr wieder fleißige, sportaffine und zuverlässige Helfer. In Teams seid Ihr für einzelne Aufgaben(-bereiche) verantwortlich, wobei jede Aufgabe ein wichtiger Bestandteil des Events ist und gleichzeitig tausenden Radsportlern ein unvergessliches Wochenende in Göttingen bereitet.

Unterstütze uns, die „Tour d'Energie" auch in ihrer 15. Auflage wieder einen vollen Erfolg werden zu lassen. Dich erwarten die Atmosphäre eines sportlichen Großevents, interessante Aufgabenbereiche, kostenfreie Verpflegung, ein schickes Helfer-Shirt sowie eine Einladung zur Helferparty.

Wir würden uns freuen, wenn Du dabei bist.
Melde Dich einfach unter tde@goesf.de!

www.tourdenergie.de

Hochschulsport

Angebot *Sommersemester 2019*

// Gültig von Mo., 15.04.2019 bis So., 21.07.2019

Sporthallen/Außenanlagen

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

RoXx - das Kletterzentrum

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

Infopoint und Fitnesszentrum - FIZ

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

Schwimmhalle

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

Gebühren Schwimmhalle

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

Sauna

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

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

Gebühren Sauna

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

Kinderprogramm

Alle Angebote und Preise gibt es auf Seite 47 oder unter
my.sport.uni-goettingen.de/kinder

AStA-Sportreferat (Wettkampfsport)

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

Ansprechpersonen

Leitung

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

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

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

Verwaltung

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

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

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

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

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

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

Jens Germershausen (Serviceleitung FIZ)
E-Mail: jens.germershausen@sport.uni-goettingen.de

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Elke Zech, Raum 2.168, ☎ 39-25650 (Verwaltungsleitung)
E-Mail: elke.zech@sport.uni-goettingen.de

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

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 Beamt_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 erhältliches 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 *early*

nur für Studierende und Bedienstete

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

ab 14 € mtl.

fitness *kompakt*

nur für Studierende und Bedienstete

- 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 Staffelungen. Die Mitgliedschaft BASIS ermöglicht die Teilnahme am allgemeinen Sportprogramm. Die Mitgliedschaft BASIS+ ermöglicht die zusätzliche Teilnahme an über 20 GroupFitnesskursen jede Woche. FIZ-Mitglieder sind automatisch Mitglieder des Hochschulsports (incl. GroupFitness-Kurse) und müssen keine gesonderte Hochschulsportmitgliedschaft abschließen. Für die Teilnahme am RoXx-Kletterangebot ist eine Mitgliedschaft nicht notwendig. Für einige Veranstaltungen werden zusätzliche Gebühren erhoben (siehe Kursangebot), eine rechtzeitige Anmeldung ist für diese Kurse unbedingt erforderlich.

Anmeldung zu Kursen und Stornierung

Eine Anmeldung zu unserem anmeldepflichtigen Kursangebot (im Programm gesondert gekennzeichnet) kann am Infopoint oder direkt über die Homepage erfolgen. Wenn Ihr Fragen zum Angebot und einzelnen Kursen habt, wendet Euch bitte direkt an den Infopoint im 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. Ebenso ist online die Möglichkeit zur Mitgliedschaft im Hochschulsport gegeben – Voraussetzung dafür ist ein gültiger LogIn in unserem Store.

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

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

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

Eure Eintrittskarte: Der Ausweis

Um die Drehkreuze und Zugangskontrollen an den Eingängen zu den Sporthallen zu passieren, benötigt Ihr Euren Studierendenausweis. Angestellte benutzen bitte Ihren Bedienstetenausweis,

für Alumnis der Uni Göttingen gibt es einen Alumniausweis im Alumnibüro. Für Gäste gibt es einen Hochschulsport-Gästeausweis (für einmalig 5,- €), den Euch unser Team am Infopoint ausstellt. Der Ausweis muss einmalig am Infopoint eingelesen 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

Programmstart — **15.04.**

Ab hier starten die Schnupperwochen

Wir starten mit unserem Programm für das Sommersemester. Aufgrund der Osterfeiertage starten diesen Sommer auch die buchungspflichtigen Kurse direkt. Du kannst also 14 Tage in (fast) allen Kursen reinschnuppern.

Buchungspflichtigen Kurse — **15.04.**

Start der buchungspflichtigen Kurse

Dieses Semester läuft es anders, daher nochmal in aller Deutlichkeit: Die buchungspflichtigen Kurse starten ausnahmsweise schon mit Beginn der Vorlesungszeit!

Kursbuchung — **29.04.**

Start der Kursbuchung

Um 12 Uhr startet die Kursbuchung: First come, first serve.
Du benötigst einen Hochschulsport-Account, den du über unser Buchungssystem einrichten kannst.

Wichtige Hinweise

Hinweis zu den Angaben im *seitenwechsel*

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

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

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

Nutzung der Außenanlagen

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

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

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

Schnupperwochen im Hochschulsport

POWERED BY Studi GOStrom stadtwerke göttingen

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

Sportartenverzeichnis

Abenteuersport....30
Aikido....32
Aquafit....39
Ausbildung zum Laufcoach....31
Badminton....32
Basketball....32
Bauchtanz....29, 32 & 39
Beach-Tennis....32 & 39
Beach-Volleyball....39
Beweglichkeitstraining....31
Bewegte Pause....44
Bikepolo....32
Bogensport....39
Boxen....32
Boxtechniken für den Kursbereich....31
Breakdance....39
Bridge....32
Bujinkan Ninjutsu....32
Capoeira....32
Core & Stability....29
Cricket....32
Darts....32
Disc Golf....35
DLRG Rettungsschwimmen....39
Entspannungstraining....31 & 39
FamilienFIT am Sonntag....45
Faszienschulung....31
Fechten....35
Feldenkrais....39
Flag-Football....35
Floorball (Unihockey)....35
Folkloretanz....35
Functional Fitness....39
Fußball....35 & 40
Futsal....40
Gesellschaftstanz....35 & 40
Gesundheitsförderung im Hochschulsport..31
Gesundheitssport für Mitarbeitende....44
Golf....35
GroupFitness Instructor....31
Handball / Beach-Handball....35
Headis....35
HIIT....31
Hip Hop....40
Hockey....35
Hoop Dance....35
Indoor Cycling....40
Inline-Skaterhockey....35
Irish Dance....35 & 40
Jazztanz....40
Jiu-Jitsu....35
Jonglieren und Akrobatik....36
Judo....36
Jugger....36
Kanu Kenterrolle....40
Kanukurs....40
Kanupolo....36 & 40
Karate....36
Kendo....36
Kenjutsu....36
Kickboxen / Muay Thai....36
Kinder - Angebote....45
Klassisches Ballett....40
Kung Fu....36
Lacrosse....36
Lateinformation....36 & 40
Latin Dance....36 & 40
Laufkurse....36 & 41
Leichtathletik....37
Longboard....37
Meditation....41
Modern Dance....41
Mountainbike....41
Movement Training....41
MTV - Music Video Dance....37 & 41
Musik in Kursen....31
Orientierungslauf....37
Parkour....37
Partnerakrobatik....37
Pferdesport....41
Pilates....41
Qi Gong....41
Rennradsport....29
Rhönradturnen....37
Ringen....37
Rock‚n‘ Roll....41
Rollstuhl-Basketball....37
RückenFit....41
Rudern....37
Rugby....37
Salsa....42
Schach....37
Schwimmen....42
Segelfliegen....37
Segeln....37
Selbstverteidigung....29 & 42
Spikeball....37
Sportmassage / Klassische Massage .29 & 42
Taekwondo....38
Taichi-Chuan....42
Tauchen/Sporttauchen....42
Tennis....42
Tischtennis....38
Trampolin....38
Trecking....30
Tubes & Minibands....31
Turnen....38
Ultimate Frisbee....38
Unterwasserrugby....38
Vertikaltuch....38
Volleyball....38
Voltigieren....42
Wasserball....38
Wassersport....30
Yoga....42
Zeitgenössischer Tanz und CI....29 & 43
Zumba®....29 & 43

Workshops - Bitte Anmeldeschluss auf der Homepage beachten!

Bauchtanz mit Säbel und Handcandles

Block: 15. & 16.06.2019 jeweils 11:00 - 17:00 Studio 1

In diesem Workshop soll an zwei bemerkenswerte Accessoires des orientalischen Tanzes herangeführt werden: Säbel und Handcandles. Zunächst sollen einige Grundlagen geschaffen und anschließend das Gelernte in zwei kleinen Choreografien zusammengetragen werden. Bitte bringt, wenn vorhanden, euren Säbel und Handcandles mit. Letztere sind nicht zwingend notwendig, da das Training ohne Feuer erfolgt.

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

Sophia Stolzenbach sophia.sto@gmx.de

Core & Stability

Einmalig: Sa. 22.06.2019 10:00 - 12:00 Studio 1

Mit verschiedenen Kräftigungs-, Stabilisierungs- und Dehnübungen soll die Muskulatur und das Körperbewusstsein gestärkt und verbessert werden. Im Fokus stehen die Stabilisierung der Körpermitte und der Körperachse. Einflüsse aus dem Yoga, Pilates und dem Tanz finden ihren Weg in den Kurs, um ein rundes und ganzheitliches Training zu gestalten. Dehn- und Entspannungsübungen runden den Workshopverlauf ab und sollen für ein angenehmes und ausgeglichenes Körpergefühl sorgen.

Studierende 5,00 € Bedienstete 10,00 € Externe 10,00 €

Jan Hartling jan.hartling13@googlemail.com

Rennradsport

Block: 21.06. 17:00-19:00 Uhr, 22.06.&23.06.2019 je 11:00-15:00 Uhr, SVG Stadion

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Radrennbahn in Göttingen kennen lernen und das Rennradfahren erstmalig ausprobieren oder ihre Rennradkenntnisse vertiefen möchten. Im Fokus steht das sichere und harmonische Radfahren in der Gruppe. Neben dem Einstieg und Übungsphasen auf der Radbahn stehen auch Radausfahrten im Göttinger Umland auf dem Programm. Geschult werden in diesem Workshop die Koordination und Fahrgeschicklichkeit, die Fahrtechnik, die Ausdauer und Schnelligkeit. Als Bekleidung empfohlen werden wetterfeste Sport-/Funktionskleidung, ggf. eine (Rad)sporthose mit Polsterung und Turnschuhe. Rennräder können nach Absprache kostenlos geliehen werden. Anmeldung per Mail.

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

Timo Holloway timo.holloway@web.de

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für FLTI* & friends

Einmalig: 11.05.2019 10:00 - 15:00 Studio 1 Level 1

Selbstverteidigung ist in erster Linie Selbstschutz. Das Ziel ist vor allem, sich aber auch andere vor möglichen äußeren negativen Einflüssen (physisch und psychisch) zu schützen. Wir werden Grundlagen der Selbstverteidigung tranieren. D. h., wir werden unterschiedliche Möglichkeiten bspw. eines physischen Übergriffs aufgreifen und darauf basierend an Befreiungstechniken arbeiten.

Dieser Raum ist zielgruppenspezifisch ausgeschrieben und adressiert Menschen, die sich FLT* identifizieren, d. h. Frauen, Lesben, Trans*.

„Friends" bedeutet, dass Kursteilnehmende, die sich FLT* identifizieren, Freund_innen einladen können. Wichtig ist, dass im Kurs eine zugewandte, wertschätzende Atmosphäre zwischen allen Teilnehmenden* herrscht.

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

Beate Pröttel beate@arashi-dojo.de

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

Block: 15. und 16.06.2018 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. Hierfür werden Schläge, Tritte, Befreiungen und Abwehrtechniken vermittelt. Weiterhin werden verbale und körperliche Verhaltensweisen eingeübt, die gegen Anmache, Belästigungen und Übergriffe jeglicher Art eingesetzt werden können. Ziel ist ein Auftreten, das Sicherheit ausstrahlt und Grenzüberschreitungen früh bestimmt und selbstbewusst zurückweist. Eine besondere Sportlichkeit ist für den Kurs nicht erforderlich.

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

Dagmar Riggers dagmar.riggers@gmx.de

Sportmassage / Klassische Massage

Block: 26.04. 17:00 - 19:30, 27. und 28.04. 09:00 - 16:00
Seminarraum E 4a Workshop Level 1 26.04. - 28.04.2019

Bitte Decke und lockere Kleidung mitbringen.

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

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

Zeitgenössischer Tanz und Contact Improvisation

Mühelos Abheben

Einmalig: 22.06.2019 13:00 - 18:00 Studio 1

Wir beschäftigen uns mit Spannkraft und Federungsprinzipien im Körper sowie dem optimalen Timing von Energieeinsatz und Entspannung beim Abspringen, Fliegen und Landen. Auf dieser Grundlage stimmen wir uns ein auf Interaktion über Blickkontakt sowie gemeinsame Raumorientierung und Raumnutzung. Wir finden Wege aus der Distanz in die Berührung, die uns fließende Hebefiguren ermöglichen.

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

Roland Nordeck roland.nordeck@improtanz.de

Zumba® Party

Einmalig: 26.05.2019 15:00 - 18:00 Uhr Spielhalle 1+2+3

Am 26. Mai ist es soweit: Wir füllen die gesamte Spielhalle des Hochschulsportes mit ZUMBA® Energie! Zum vierten Mal veranstalten wir für euch eine riesige ZUMBA® Party und hoffen auf 300 begeisterte ZUMBA® Tänzer_innen. Einheizen wird euch unser tolles Trainer_innenteam vom Hochschulsport und weiteren Gästen. Gemeinsam bringen wir den Hochschulsport zum Beben! Kommt vorbei und verwandelt die Spielhalle in eine unvergessliche ZUMBA® Party! Einlass ab 14 Uhr; Umkleiden und Duschen vor Ort. Jetzt ONLINE buchen und Teilnahme im Voraus sichern. Kurzentschlossene können am Veranstaltungstag noch Kursplätze direkt am Infopoint erwerben (keine Barzahlung).

Studierende 6,00 € Bedienstete 8,00 € Externe 10,00 €

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

Exkursionen

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

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

Weitere Infos können unserer Homepage entnommen werden.
my.sport.uni-goettingen.de/sportreisen

Abenteuersport

Block: 27.08. - 08.09.2019 **Tarn / Südfrankreich**

Klettern, Wandern, Höhlen und vieles mehr. Auf unserem Campingplatz lassen wir es uns gut gehen und starten täglich in neue sportliche Abenteuer. Ein echter Diamant im Programm des Hochschulsport.

Studierende 400,00 € Bedienstete 430,00 € Externe 480,00 €

Dirk Dödtmann dirk.doedtmann@sport.uni-goettingen.de

Trecking

Block: 21.07. - 26.07.2019 **Hochalpine Tour**

Wir durchqueren die Stubaier Alpen und überschreiten dabei die Wildgratscharte (3.173 m), übernachten im Wolkenhaus „Hochstubai Hütte" (3.173 m), klettern über 3 Klettersteige, durchschreiten weite Gletscherbecken und besteigen die imposante Pyramide des Zuckerhütl (3.505 m).

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

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

Block: 30.09. - 05.10.2019 **Region: Sarcatal/Gardasee**

In unmittelbarer Nähe zum Gardasee befinden sich einzigartige Klettersteige. Das Spektrum reicht vom einfachen, „umgebauten" Wildersteig bis zu höchst modernen, perfekt sanierten und exponierten Klettersteigen mit atemraubenden Tiefblicken auf den Gardasee.

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

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

Block: 22.09. - 27.09.2019 **Tuxer Alpen**

Wanderung auf aussichtsreichen Pfaden durch die Tuxer Alpen und Besteigung der höchsten und schönsten Bergziele. Diese großartige Durchquerung führt uns über aussichtsreiche Grate und Gipfel von Innsbruck bis ins Zillertal mit einzigartigen Ausblicken auf die mächtigen und vergletscherten Zillertaler Alpen.

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

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

Wassersport

Wellenreiten

Block 10.09. - 20.09.2019 Algarve / Portugal

Wir haben einen faszinierenden Ort für Euch aufgetan: An der Algarve, unweit von Luz entfernt bieten sich Euch nicht nur perfekte Wellenreitbedingungen, sondern auch ein top Kletterspot und jede Menge Urlaubsflair. Je nach Bedingungen könnt Ihr sowohl das Wellenreiten von Grund auf lernen oder aber Euch an das Klettern herantasten. Auch für Fortgeschrittene bietet die Algarve hervorragende Bedingungen.

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

Hanna Bierwirt hanna.bierwirth@sport.uni-goettingen.de

Kurs 1: 15.05. - 25.05.2019 Corralejo / Fuerteventura
Kurs 2: 11.09. - 20.09.2019 Corralejo / Fuerteventura

Ein Traum auf den Kanaren: Wellenreiten. Mit unserem Kooperationspartner „Waveexperience" haben wir mit Corralejo auf Fuerteventura einen top Spot aufgetan. Ihr seid in modernen Appartments in direkter Nähe zum Strand untergebracht.

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

Jan Wedig jan.wedig@web.de

Kurs 1: 02.09. - 13.09.2019 Sidi Ifni / Marokko
Kurs 2: 13.09. - 23.09.2019 Sidi Ifni / Marokko
Kurs 3: 23.09. - 04.10.2019 Sidi Ifni / Marokko

Lasst euch verzaubern - in Marokkos Wellen! Wir haben einen absoluten Geheimtip für Euch: Ein Strand mit optimalen Surfbedingungen, ein Haus in traumhafter Lage direkt am Strand und freundliche Locals, die uns herzlich begrüßen und aufnehmen.

Studierende 440,00 € Bedienstete 460,00 € Externe 480,00 €

Dr. Arne Göring agoering@sport.uni-goettingen.de

Block: 23.08. - 01.09.2019 Vieux-Boucau

Auf dem gut ausgestatteten Drei-Sterne-Campingplatz befindet sich unser Surfcamp in Vieux-Boucau direkt hinter der Düne. So ist das Meer nur einen kurzen Sprint entfernt.

Studierende 479,00 € Bedienstete 499,00 € Externe 519,00 €

Hanna Bierwirt hanna.bierwirth@sport.uni-goettingen.de

Windsurfen

Kurs 1: 27.07.2019 - 03.08.2019 Skaven (Dänemark)
Kurs 2: 03.08.2019 - 10.08.2019 Skaven (Dänemark)

Die mittlerweile schon legendären Dänemarkkurse bieten für Einsteiger_innen wie für Fortgeschrittene optimale Windsurfbedingungen, vor allem aber jede Menge Spaß. Engagierten Unterricht erhaltet ihr in Theorie und Praxis in kleinen Gruppen, wobei Material und Fjord den ganzen Tag auch zur freien Verfügung stehen.

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

Matthias Maume mmaume@hotmail.com

Kanu Wildwasser

Block 03.08. – 11.08.2019 Wildalpen, Österreich

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.

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

Block 04.07. - 16.07.2019 Soca, Slowenien

Im Herzen der julischen Alpen fließt das Flüsschen Soca mit seinem glasklarem smaragdfarbenem Wasser. Verschiedene Flussetappen in den Schwierigkeitsgraden I-III bieten ideale Paddelbedingungen für Anfänger_innen und Fortgeschrittene.

Studierende 280,00 € Bedienstete 310,00 € Externe 350,00 €

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

Kitesurfen

Block 31.08. - 08.09.2019 Rügen

Auf Dranske steht ein wunderschönes Kitesurfcamp. Je nach Windrichtung wird in 2 riesigen Stehrevieren gefahren und mit Anleitung von erfahrenen Trainer_innen in kleinen Gruppen das Kitesurfen geschult.

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

Hanna Bierwirt hanna.bierwirth@sport.uni-goettingen.de

Aus- und Weiterbildung für Übungsleitende

Im Hochschulsport gibt es ein vielseitiges Angebot an Aus- und Weiterbildung für Übungsleitende und die, die es gerne werden möchten! Du kannst aus zahlreichen Workshops und Ausbildungsmodulen wählen und dich gleich online anmelden. Die Anmeldung ist für Studierende, Bedienstete und auch externe Teilnehmende möglich.

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 unter dem Suchbegriff „Lizenzen" entnommen werden
www.store.sport.uni-goettingen.de

GroupFitness 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 an. In dieser Woche geht es vorrangig um das Erlernen der Praxiselemente für GroupFitness-Kurse, in Form von Stundenaufbau, Choreographiemethoden, Motivationstechniken, Unterrichtsdidaktik und Stundengestaltung.

Block: 23.09. - 27.09.2019 jew. 09:00 - 17:00 Uhr

Ausbildung zum Laufcoach

Die Ausbildung bereitet dich sowohl inhaltlich als auch methodisch darauf vor, Laufgruppen anzuleiten und zur Leistungsverbesserung zu steuern. Inhaltlich werden vertiefte Kenntnisse zur Ausdauerleistungsfähigkeit, Methodenlehre, Athletik, Lauftechnik sowie zum Coaching selbst vermittelt.

13. - 15.09. sowie 12.-13.10.2019 von 10 bis ca. 15:30 Uhr

Gesundheitsförderung im Hochschulsport

Sportlichen Aktivitäten werden vielfältige Wirkungsweisen auf die Gesundheit zugeschrieben. Wir wollen in diesem Workshop gemeinsam erarbeiten, inwiefern Sport seine positiven, gesundheitlichen Wirkungsweisen auch in den Sportarten im Hochschulsport entfalten können. Zunächst soll dafür ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit (psychisch, physisch und sozial) entwickelt werden. Es werden im Anschluss unterschiedliche Zielsetzungen sportlicher Aktivitäten präsentiert und gemeinsam erarbeitet, inwiefern diese eine Bedeutung in den unterschiedlichen Sportarten haben bzw. bekommen können.

Einmalig, Mi. 22.05.2019, 17:00 - 19:00 Uhr

Faszienschulung

Was ist Faszientraining, was sind Faszien eigentlich und wie können wir unsere Faszien gesund und fit halten? Ist Faszientraining eine sinnvolle Ergänzung zu euren Kursen? Diese Fragen wollen wir in dem ca. 180 minutigen Workshop klären und Euch die Wirkung von Faszien-Training erspüren und erleben lassen. Ihr erlernt Übungen mit der Faszien-Rolle und weiteren Materialen (Stick, Ball etc.). Das Ziel des Workshops ist es, dass ihr Faszientraining zielgerichtet in euren Kursen und für Euch selbst einsetzen könnt.

Einmalig, Fr. 17.05.2019, 09:00 - 12:00 Uhr

Tubes & Minibands

Tubes und Minibänder sind schon längst nicht mehr aus dem Fitnessbereich wegzudenken. Der Körper arbeitet gegen den von den Minibändern und Tubes erzeugten Widerstand in verschiedene Richtungen. Dadurch bekommen die Muskeln einen neuen Trainingsreiz und Kraftausdauer und Koordination werden gesteigert. Aber wie kann ich die Minibänder und Tubes nutzen? Welche Übungen gibt es überhaupt? Auf welche Art(en) kann ich sie im Kurs integrieren? Wie leite ich das Ganze sicherheitsorientiert an? Können verschiedene Level angeboten werden?

27.04.2019, 12:00 - 16:00 & 11.05.2019, 12:00 - 16:00

HIIT

High Intensive Interval Training, kurz H.I.I.T. ist in den letzten Jahren zu einer der populärsten Formen des Ausdauertrainings herangewachsen. Intervalltraining ist schon seit Jahrzehnten in den Ausdauertrainings vieler Vereinen und Teams fester Bestandteil. Das hieraus kristallisierte H.I.I.T. ist ein (zeit-)effizientes Ausdauerkonzept, das eine gute Alternative zur klassischen Dauermethode darstellt.

Einmalig, Sa. 18.05.2019, 13:00 - 16:00 Uhr

Beweglichkeitstraining

Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmenden einen Einblick in das Beweglichkeitstraining zu geben und sie in die theoretischen Hintergründe des Themas einzuführen. Darüber hinaus wird ihnen Handwerkszeug für die praktische Umsetzung im eigenen Training oder zur Verwendung in Kursen gegeben.

Einmalig, Sa. 25.05.2019, 10:00 - 14:00 Uhr

Entspannung in Theorie und Praxis

Entspannung - warum ist Enstpannung so wichtig? Warum geraten wir in Stress und was passiert in unserem Körper? In diesem Workshop lernst du, Stress zu erkennen, die körperlichen Vorgänge und auch Entspannungsmethoden, Stress zu reduzieren oder gar nicht erst aufkommen zu lassen. Der Workshop umfasst sowohl theoretische als auch praktische Anteile, bitte Sportbekleidung mitbringen!

Einmalig, 14.06.2019, 9:30 - 12:30 Uhr

Musik in Kursen

Ohne Musik kein GroupFitness, kein Indoor Cycling, kein funktionelles Fitness, keine Tanzkurse, kein Zumba. Musik bringt gute Laune, Rhythmus, Emotionen und vor allem: eine Menge an Motivation. Musik ist damit eines der wichtigsten Werkzeuge für Trainer_innen. Wie setze ich die Musik produktiv in meinen Kursen ein? (Wie) Kann ich die Musik und meine Übungen sinnvoll mit einander in Einklang bringen? Wo kaufe ich die Musik überhaupt? Und wie ist das rechtlich?

Einmalig, 16.06.2019, 12:30 - 17:30 Uhr

Boxtechniken für den Kursbereich

In diesem Workshop werden die Grundtechniken des Boxens ohne Kontakt zum Gegenüber vermittelt. Im Fokus stehen hierbei der adäquate Einsatz von Fuß, Hüfte und Schulter sowie eine schonende Gelenkstellung, die auch an die Teilnehmenden vermittelt wird. Darüber hinaus wird eine situationsgerechte Ansteuerung der Muskulatur geübt.

Ziel ist die korrekte Anleitung der Techniken im Rahmen von (Groupfitness-)Kursen zu vermitteln.

Einmalig, So. 26.05.2019, 12:30 - 16:00 Uhr

Offene Angebote (ohne Anmeldung, Start ab dem 15.04.2019 – zu Beginn 2 Wochen schnuppern)

Aikido

Angeleitete Kurse

Di. 20:30 - 22:30	Kampfsporthalle	Level 1-3
Do. 20:00 - 22:00	Kampfsporthalle	Level 1-3

Freie Übungszeit

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

Martin Janz martin@aikido-goettingen.de

Badminton

Angeleitete Kurse

Mo. 16:30 - 18:00	Spielhalle 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 3

Freie Übungszeiten

Mo. 16:00 - 18:00	Spielhalle 2	Level 1-3
Di. 16:00 - 18:00	Spielhalle 2	Level 2-3
Di. 16:00 - 18:00	Spielhalle 3	Level 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

Basketball

Angeleitete Kurse

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

Freie Übungszeiten

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

Bauchtanz

Freie Übungszeit

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

Sophia Stolzenbach sophia.sto@gmx.de

Beach-Tennis

Freie Übungszeit

Fr. 16:00 - 18:00	Beachplatz 5	Level 1-3

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

Bikepolo

Freie Übungszeit

Do. 18:45 - 20:45	Basketballplatz	Level 1-3

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

Boxen

Konditions- und Techniktraining

Mi. 20:00 - 22:00	Multihalle	Level 1-3
Fr. 20:00 - 22:00	Multihalle	Level 1-3
Fr. 21:00 - 22:00	Kampfsporthalle	Level 1

Freie Übungszeit

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

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

Bridge

Di. 18:00 - 21:00	Seminarraum E 0	Level 1-3

Gerhard Elsner mail@gerhardelsner.de

Bujinkan Ninjutsu

Angeleiteter Kurs

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

Beate Pröttel beate@arashi-dojo.de

Capoeira

Angeleiteter Kurs

Mi. 16:00 - 17:30	Kursraum B	Level 1-2

Freie Übungszeit

So. 13:00 - 14:30	Kursraum B	Level 1-3

Till Felix Dörnte Teiffy@gmx.de

Cricket

Techniktraining

Fr. 17:00 - 20:00	Stadionplatz 1	Level 1-3

Freie Übungszeit

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

Für die Teilnahme am Wettkampftraining und die damit verbundene Teilnahme im Ligaspielbetrieb können von den Übungsleitungen Zusatzkosten erhoben werden.

Thomas Sicking thomas.sicking@yahoo.de

Darts

Angeleiteter Kurs

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

Marian Schreiber marianschreiber@web.de

Die Aufgabe des Healthy Campus ist es, 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.

Studierende können zahlreiche Angebote aus unterschiedlichen Handlungsfeldern des healthy Campus entweder kostenfrei oder zu vergünstigten Konditionen nutzen. Der Themenkomplex **ACTIVITIES** bietet dir ein Angebot an Kursen und Workshops. Ob Kochkurse, Bewegungsangebote, Yoga oder Workshops zum Thema Stressbewältigung, Achtsamkeit, gesunder Schlaf oder gesunde Füße, alle Angebote wurden gerne genutzt und es gab oft lange Wartelisten. Die Angebote sind für alle Studierenden der Universität zugänglich.

Der Bereich **ACADEMY** bietet in Zusammenarbeit mit der ZESS die Möglichkeit ein Gesundheitszertifikat zu erwerben. Studierende aller Fakultäten können hier ECTS Punkte für interessante Themen wie Ernährung, Sport, Rückengesundheit in Theorie und Praxis sammeln!

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

Achtung! Auch **DOZIERENDEN** bieten wir gerne unsere Unterstützung an! Für Ihre Lehrveranstaltung bieten wir ein **BRAIN BREAK** an. Übungsleitende des healthy Campus kommen in Ihre Vorlesung und bringen Sie und Ihre Studierenden kurz auf „andere Gedanken". Nach dieser etwa 4-minütigen Pause geht es frisch und konzentriert im Stoff weiter!

healthy campus
Universität Göttingen

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

Die Techniker

Unterstützt durch Studienqualitätsmittel

STUDENTENWERK GÖTTINGEN
STIFTUNG ÖFFENTLICHEN RECHTS

Blutdruckinstitut Göttingen
www.blutdruck-goe.de

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

ACADEMY

Zertifikatsprogramm

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

Auch im Sommersemester 2019 gibt es wieder Credits für jede Menge spannende Kurse im Bereich Gesundheitskompetenz!

Die Lehrveranstaltungen im Sommersemester 2019 im Überblick:

Gesundheitskompetenz
Gesund leben, studieren und arbeiten – eine interdisziplinäre Einführung

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

Gesundheitskompetenz
Gesundheitsförderung in Studium und Beruf - Abschlussmodul

Esther Wesely-Arents
SK.Hsp.GK-02
Blockseminar: Di, 30.04 / Fr, 07.06 / Do, 13.06 / Do, 20.06
Hochschulsport Gutenbergstraße 60

Einführung in die Ernährungspsychologie

Carolin Hauck
SK.HSp.ER-02
Einführungstermin: Mi, 14:30-16:00
Blockseminar: Mi, 12.6 / Fr, 21.06 / Fr, 28.06
Institut für Ernährungspsychologie, Humboldtallee 32

Vegan, Vegetarisch, Paleo –
Ernährungsstile unter der Lupe

Carolin Hauck
SK.HSp.ER-03
Einführungstermin: Mi, 24.04 13:00-14:30
Blockseminar: Mi, 08.5 / Fr, 17.05 / 24.05
Institut für Ernährungspsychologie, Humboldtallee 32

Entspannungsverfahren & Achtsamkeit
Theorie & Praxis

Judith Migura
SK.HSp.ST-04
n.n.
Hochschulsport, Gutenbergstraße 60

Resilienz -
Widerstandsfähigkeit und Flexibilität im Umgang mit Stress entwickeln

Sebastian Mauritz
SK. HSp.ST-01
Blockseminar: Mo, 01.07 / Di, 02.07 / Mo, 15.07
Hochschulsport, Gutenbergstraße 60

Offene Angebote (ohne Anmeldung, Start ab dem 15.04.2019 – zu Beginn 2 Wochen schnuppern)

Disc Golf

Angeleitete Kurse

Mo. 18:00 - 20:00	Disc-Golf Anlage	Level 1
Mi. 18:00 - 20:00	Disc-Golf Anlage	Level 2-3

Treffpunkt: Korb 2 auf den unteren Rasenflächen

Marcel Hagen marcelhagen2011@gmail.com

Fechten

Angeleitete Kurse

Di. 18:00 - 20:00	Multihalle	Level 1
Di. 20:00 - 22:00	Multihalle	Level 2-3
Do. 20:00 - 22:00	Multihalle	Level 2-3

Freie Übungszeit

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

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

Flag-Football

Angeleiter Kurs

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

Kevin Witt kevin.witt.1@web.de

Floorball (Unihockey)

Angeleitete Kurse

Di. 19:00 - 20:30	Turnhalle	Level 1
Fr. 18:30 - 20:30	Spielhalle 3	Level 1

Freie Übungszeit

So. 13:00 - 15:00	Spielhalle 2+3	Level 1-3

Garrett Good good.garrett@gmail.com

Folkloretanz

Angeleiteter Kurs

Mi. 20:00 - 21:30	ASC Ballettzentrum

Johanna Ella folklore@asc46.de

Fußball

Angeleitete Kurse

Di. 18:00 - 20:00	Rasenplatz 2	Frauen Level 1-2
Di. 18:00 - 20:00	Rasenplatz 1	Frauen Level 3
Do. 17:00 - 18:30	Rasenplatz 3	Mixed Level 1-2

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

Golf

Platzerlaubnis Kurs	Hardenberg GolfResort

Dieser Kurs wird in Kooperation angeboten. Alle Informationen zu Terminen, Zusatzkosten und genauen Inhalten erhaltet ihr bei der Ansprechperson.

Stefan Quirmbach info@stefanquirmbach.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 6	Level 1-3

Constantin Ewers constantin.ewers@googlemail.com

Headis

Angeleiteter Kurs

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

Alexander Bohn alex0303@arcor.de

Hockey

Angeleiteter Kurs

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

Niklas Krüger niki-krueger@web.de

Hoop Dance

Angeleitete Kurse

Do. 16:00 - 16:45	Gymnastikhalle	Level 1
Do. 16:45 - 17:30	Gymnastikhalle	Level 2

Freie Übungszeit

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

Philine Zieschang 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

Irish Dance

Freie Übungszeit

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

Alessandro Cristin thiaraschool@gmx.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

Offene Angebote (ohne Anmeldung, Start ab dem 15.04.2019 – zu Beginn 2 Wochen schnuppern)

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

Judo

Angeleitete Kurse

Mo. 20:00 - 22:00	Multihalle	Level 1-3
Di. 20:00 - 22:00	Max-Planck-Gymn.	Level 2-3
Do. 20:00 - 22:00	Max-Planck-Gymn.	Level 1-3

Hendrik Rödiger hr-mail@t-online.de

Jugger

Angeleiteter Kurs

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

Freie Übungszeit

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

Matteo Perek 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

Karate

Angeleitete Kurse

Mi. 19:00 - 20:30	Kampfsporthalle	Level 2-3
Do. 18:30 - 20:00	Kampfsporthalle	Level 1-2

Freie Übungszeit

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

Niklas Müller niklas.mueller01@stud.uni-goettingen.de

Kendo

Angeleitete Kurse

Mo. 18:00 - 19:30	Kampfsporthalle	Level 1
Mi. 17:00 - 19:00	Multihalle	Level 2-3

Freie Übungszeit

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

Stephan Töllner stephtoe@web.de

Kenjutsu

Angeleiteter Kurs

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

Freie Übungszeiten

Mo. 16:00 - 18:00	Kampfsporthalle	Level 1-3
Mi. 17:30 - 19:00	Kursraum B	Level 1-3

Alfred Benedikt Brendel 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

Kung Fu

Angeleiteter Kurs

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

Freie Übungszeit

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

Yannick Morawa y.morawa@gmx.de

Lacrosse

Angeleitete Kurse

Mo. 18:00 - 20:00	Rasenplatz 1	Frauen Level 1-3
Mo. 18:00 - 20:00	Rasenplatz 2	Männer Level 1-3

Freie Übungszeiten

Mi. 18:00 - 20:00	Rasenplatz 3	Frauen Level 1-3
So. 16:00 - 18:00	Rasenplatz 2	Männer Level 1-3

Kontaktdaten können unserer Homepage entnommen werden.

Lateinformation

Freie Übungszeit

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

Gregor Kowalski gregor.kowalski@gmx.de

Latin Dance

Freie Übungszeit

So. 18:00 - 20:00	Studio 2	Level 1-3

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

Lauftreff für alle

Freie Übungszeiten

Mi. 17:30 - 18:30	Jahnstadion	5:30-6er Schnitt
Mi. 18:00 - 19:00	Jahnstadion	5er Schnitt
Do. 17:30 - 18:30	Jahnstadion	6:30-7er Schnitt

Treffpunkt jeweils Parkplatz / Fahrradständer Jahnstadion. Dieses Format ist nicht angeleitet, sondern bietet die Möglichkeit eines Treffpunktes mit einer anschließenden selbstkoordinierten Laufrunde in Gesellschaft.

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

Offene Angebote (ohne Anmeldung, Start ab dem 15.04.2019 – zu Beginn 2 Wochen schnuppern)

Leichtathletik

Angeleiteter Kurs
Mo. 17:30 - 19:30 Tartanbahn Level 1-3
Freie Übungszeit
Do. 19:00 - 20:30 Tartanbahn Level 1-3
Veramaria Merten Veramaria_Merten@yahoo.de

Longboard

Angeleiteter Kurs
Mo. 16:30 - 18:30 Skaterplatz Level 1-3
Bei Regen bzw. nassem Untergrund, finden wir uns in der Ebene 3 des Uni-Sportzentrums zusammen.
Florian Krüger flo-krueger@t-online.de

MTV - Music Video Dance

Freie Übungszeit
So. 18:30 - 20:00 Kursraum B Level 1-3
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Orientierungslauf

Angeleiteter Kurs
Mi. 18:00 - 20:00 Rund um das Sportzentrum Level 1-3
Bei Interesse bitte Kontaktaufnahme per Email.
ol.uni-goettingen@gmx.de

Parkour

Angeleitete Kurse
Mo. 18:00 - 20:00 In und um Göttingen Level 1-3
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

Partnerakrobatik

Angeleiteter Kurs
Do. 20:00 - 22:00 Spielhalle 1 Level 1
Stefan Behrenz stefan.behrenz@wtnet.de

Rhönradturnen

Angeleiteter Kurs
Kurszeiten können der Homepage entnommen werden.
Freie Übungszeit
So. 15:00 - 17:00 Spielhalle 3 Level 2-3
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Ringen

Angeleiteter Kurs
Fr. 16:00 - 18:00 Kampfsporthalle Level 1-3
Freie Übungszeit
So. 18:00 - 20:00 Kampfsporthalle Level 1-3
Dogukan Karakus dogukan@zedat.fu-berlin.de

Rollstuhl-Basketball

Die Trainingszeiten und Ansprechpersonen sind auf der Homepage des ASC Göttingen zu entnehmen.
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Rudern

Weitere Informationen zu Ruderangeboten sind der Homepage zu entnehmen.
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
Verena Zielke verena.zielke@stud.uni-goettingen.de

Schach

Angeleiteter Kurs
Do. 18:00 - 19:30 Bürgerhaus Grone Level 1-3
Freie Übungszeit
Do. 19:30 - 22:00 Bürgerhaus Grone Level 1-3
Martin Werner martinwerner88@gmail.com

Segelfliegen

Verschiedene Termine 2019 Bad Gandersheim
Jann Odrobina jann.odrobina@chemie.uni-goettingen.de

Segeln

Göttinger Segler Club e.V Schnuppertermine nach Absprache
Dieser Kurs wird in Kooperation angeboten. Alle Informationen zu Terminen, Zusatzkosten und genauen Inhalten erhaltet ihr bei den Ansprechpersonen.
Gregor Thiem jugend@goettinger-segler.de

Spikeball

Angeleitete Kurse
Mo. 16:00 - 18:00 Beachplatz 1 Level 1
Mo. 18:00 - 20:00 Beachplatz 1 Level 2-3
Lennart Bindernagel l.bindernagel@stud.uni-goettingen.de

Offene Angebote (ohne Anmeldung, Start ab dem 15.04.2019 – zu Beginn 2 Wochen schnuppern)

Taekwondo

Angeleitete Kurse

Mo. 21:00 - 22:30	Kampfsporthalle	Level 2-3
Mi. 17:30 - 19:00	Kampfsporthalle	Level 1-2

Freie Übungszeit

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

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

Tischtennis

Angeleiteter Kurs

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

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

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

Felix Domrös felixd@kabelmail.de

Trampolin

Angeleitete Kurse

Di. 18:00 - 20:00	Spielhalle 1	Level 1-3
Fr. 18:00 - 20:00	Spielhalle 1	Level 1-3
So. 13:00 - 15:00	Spielhalle 1	Level 1-3

Hanna Dühnen hanna.duehnen@aol.com

Turnen

Angeleitete Kurse

Mo. 20:00 - 22:00	Turnhalle	Level 2-3
Mi. 20:00 - 22:00	Turnhalle	Level 1-3

Freie Übungszeit

Sa. 10:00 - 12:00	Turnhalle	Level 3

Sebastian Till sebastian_till@gmx.de

Ultimate Frisbee

Angeleitete Kurse

Di. 18:00 - 20:00	Stadionplatz 2	Level 1-2
Do. 18:00 - 20:00	Stadionplatz 1	Level 3

Freie Übungszeit

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

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

Unterwasserrugby

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

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

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

Hecke Degering hecke@unterwasserrugby.eu

Vertikaltuch

Angeleitete Kurse

Fr. 20:00 - 22:00	Turnhalle	Level 2
Do. 20:00 - 22:00	Spielhalle 1	Level 3
So. 18:00 - 20:00	Turnhalle	Level 1

Freie Übungszeiten

Di. 18:00 - 20:00	Spielhalle 1	Level 3
Sa. 14:00 - 16:00	Turnhalle	Level 3

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

Volleyball

Angeleitete Kurse

Mo. 17:30 - 19:00	Spielhalle 3	Level 2
Di. 20:00 - 22:00	Spielhalle 3	Level 3
Do. 16:30 - 18:00	Spielhalle 2	Level 1
Do. 16:30 - 18:00	Spielhalle 3	Level 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 den Übungsleitenden direkt in der 1. Stunde nach den Schnupperwochen. Bitte der Homepage die Voraussetzungen für das jeweilige Level entnehmen.

Freie Übungszeit

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 2-3

Bitte nutzt die freien Übungszeiten in den Schnupperwochen zum Vorspielen bei den Übungsleitenden. Diese teilen euch in die entsprechenden Level ein. So steht einem tollen Spiel nach den Schnupperwochen nichts mehr im Wege. Bitte der Homepage die Voraussetzungen für das jeweilige Level entnehmen.

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

Wasserball

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

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

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

Marcus Klein m.klein83@gmx.de

Buchungspflichtige Kurse (Beginn der Kurse ab dem 15.04.2019, Schnuppern in der ersten Woche)

Aquafit

Mo. 20:00 - 20:45 Schwimmhalle Level 1-3
Mi. 17:15 - 18:00 Schwimmhalle Level 1-3

Beginn der Veranstaltungen ab 15.04.2019.

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

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

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

Bauchtanz

Di. 18:00 - 19:30 Studio 1 Level 1-2
Di. 19:30 - 21:00 Studio 1 Level 3

Beginn der Veranstaltungen am 16.04.2019.

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

Sophia Stolzenbach sophia.sto@gmx.de

Beach-Tennis

Di. 17:00 - 18:00 Beachplatz 5 Level 1

Beginn der Veranstaltungen am 16.04.2019.

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

Marvin Flügel marvin.fluegel@stud.uni-goettingen.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 2-3
Mi. 18:00 - 19:30 Beachplatz 3+4 Level 2-3
Do. 18:15 - 19:45 Beachplatz 3+4 Level 2-3

Beginn der Veranstaltungen ab 15.04.2019.

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

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

Bogensport

Do. 18:00 - 19:30 Turnhalle Level 1

Voraussetzung für die mögliche Teilnahme am Level-1-Training ist die Teilnahme an einem Schnuppertermin. Die Schnuppertermininhalte sind kursrelevant. Der Besuch daher zwingend notwendig. Schnuppertermine (ohne Voranmeldung) finden am 18.04.2019 und am 25.04.2019 von 18:00 - 19:30 Uhr in der Turnhalle statt.

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

Mo. 15:00 - 18:00 Turnhalle Level 2-3
Mi. 16:00 - 19:00 Werferplatz Level 2-3
Fr. 15:00 - 17:00 Werferplatz Level 2-3
So. 09:00 - 11:00 Spielhalle 1+2+3 Level 4

Du hast eigenes Material und bringst Vorerfahrung mit? Dann bist du in den Level 2 und 3 Kursen genau richtig. Sichere dir mit dem Erwerb der Bogensportkarte einen von 50 Plätzen und du kannst an allen wöchentlichen Kursen teilnehmen. Bitte einfach den Mittwochskurs buchen.

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

Florian Rusteberg uni-bogensport@gmx.de

Breakdance

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

Beginn der Veranstaltung am 26.04.2019.

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

Dave La Paix Ayissi ayissidavel@gmail.com

DLRG Rettungsschwimmen

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

Ziel des Kurses ist die Erlangung des DLRG-Rettungsschwimmabzeichen in Bronze und Silber.

Beginn der Veranstaltung am 17.04.2019.

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

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

Entspannungstraining

Do. 17:00 - 18:00 Studio 1 Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 18.04.2019.

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

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

Feldenkrais

Di. 13:30 - 14:30 Studio 1 Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 16.04.2019.

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

Leela Buchholz leela.buchholz@gmail.com

Functional Fitness

Tabata

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

TRX FXNL

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

Beginn der Veranstaltungen ab 15.04.2019.

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

Outdoor Fitness

Di. 18:15 - 19:15 Rund um das Sportzentrum Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 16.04.2019.

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

Summer Workout

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

Beginn der Veranstaltung am 26.04.2019.

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

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

Buchungspflichtige Kurse

(Beginn der Kurse ab dem 15.04.2019, Schnuppern in der ersten Woche)

Fußball

Freie Übungszeit mit Anmeldung

Mo. 17:00 - 19:00	Stadionplatz 1+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 €

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

Futsal - KEIN Schnuppern möglich!

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

Beginn der Veranstaltung am 05.05.2019.

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

Lennart Bindernagel 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

Der Informationsabend findet für alle Level am 17.04.2019 um 19:30 Uhr in der Gymnastikhalle statt. Nach dem Informationsabend ist ab 22 Uhr eine Anmeldung online möglich.

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

Angeleitete Übungszeit

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

Der Übungsabend beginnt ab dem 05.05.2019.

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

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

Hip Hop

Di. 21:00 - 22:30	Studio 1	Level 2-3
Mi. 20:30 - 22:00	Kursraum B	Level 1

Beginn der Veranstaltungen ab 16.04.2019.

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

Jan Hartling jan.hartling13@googlemail.com

Indoor Cycling

Mo. 18:15 - 19:30	Kursraum C	Level 1-3
Di. 19:00 - 20:15	Kursraum C	Level 2-3
Mi. 17:15 - 18:30	Kursraum C	Level 1-3
Mi. 18:30 - 19:45	Kursraum C	Level 1-3
Do. 18:45 - 20:00	Kursraum C	Level 2-3

Bitte ein Handtuch und eine gefüllte Trinkflasche mitbringen!

Beginn der Veranstaltungen ab 15.04.2019.

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

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

Irish Dance

Mo. 19:45 - 21:15	Studio 1	Level 2
Mo. 21:15 - 22:30	Studio 1	Level 1

Beginn der Veranstaltungen ab 15.04.2019.

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

Alessandro Cristin thiaraschool@gmx.de

Jazztanz

Di. 20:00 - 21:30	Studio 2	Level 1-2
Mi. 19:00 - 20:30	Kursraum B	Level 1

Beginn der Veranstaltungen ab 16.04.2019.

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

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

Kanu Kenterrolle

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

Beginn der Veranstaltung am 26.04.2019.

Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 30,00 €

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

Kanukurs

Di. 16:00 - 18:00	Kiessee	Level 1

Beginn der Veranstaltung am 07.05.2019.

Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 30,00 €

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

Kanupolo

Do. 16:00 - 18:00	Bootshaus GPC Kiessee	Level 1

Beginn der Veranstaltung am 09.05.2019.

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

Beginn der Veranstaltungen ab 15.04.2019.

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

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

Lateinformation

Do. 21:00 - 22:30	Studio 1	Level 2-3

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

Beginn der Veranstaltungen ab 18.04.2019.

Gregor Kowalski gregor.kowalski@gmx.de

Latin Dance

Mi. 19:00 - 20:30	Studio 2	Level 3
Fr. 18:00 - 19:30	Kursraum B	Level 1-2

Buchungspflichtige Kurse (Beginn der Kurse ab dem 15.04.2019, Schnuppern in der ersten Woche)

Beginn der Veranstaltungen ab 17.04.2019.

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

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

Laufkurse

Mo. 17:30 - 18:30	Rund um das Sportzentrum	Level 1-2
Di. 18:00 - 19:00	Rund um das Sportzentrum	Level 3

Treffpunkt: Haupteingang Hochschulsport.

Beginn der Veranstaltungen ab 15.04.2019.

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

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

Meditation

Di. 08:30 - 09:30	Studio 1	Level 1-3

Meditation beginnt mit Ganzkörperatmung, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Entspannung und Präsenz. Ergänzende Körperübungen unterstützen das präsente Sitzen.

Beginn der Veranstaltung am 16.04.2019.

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

Jochen Schulz schulz@math.uni-goettingen.de

Modern Dance

Do. 16:30 - 18:00	Kursraum B	Level 1-2
Fr. 16:00 - 17:30	Kursraum B	Level 1-2
Fr. 18:30 - 20:00	Studio 2	Level 1 (Grundlagen)

Beginn der Veranstaltungen ab 18.04.2019.

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

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

Mountainbike

Guiding und Tips on Tour

Mi. 16:30 - 19:00	Göttinger Wald	Level 1-3

Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 30,00 €

Techniktraining und Tagesfahrt nach Wilhelmshausen

Fr. 03.05. Training und Sa. 11.05. Tagesfahrt

Studierende 44,00 € Bedienstete 49,00 € Externe 54,00 €

Techniktraining und Exkursion nach Wilhelmshausen mit ÜN

Fr. 10.05. Training und Fr./Sa. 17./18.05. Exkursion

Fr. 21.06. Training und Fr./Sa. 28./29.06. Exkursion

Fr. 20.09. Training und Fr./Sa. 27./28.09. Exkursion

Studierende 49,00 € Bedienstete 59,00 € Externe 69,00 €

Frauentour

Sa. 04.05. 10:00 - 17:00 Uhr

Studierende 44,00 € Bedienstete 49,00 € Externe 54,00 €

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

Movement Training

Mi. 08:30 - 09:30	Studio 1	Level 1-3

In diesem Kurs wird das Körperbewusstsein und das Bewegungspotenzial mithilfe eines ganzheitlichen Trainings erweitert und verbessert. Die Übungen kombinieren Kräftigung, Mobilität, Koordination und Raumorientierung. So wird eine Basis für eine Vielzahl verschiedener Sport- und Bewegungsarten geschaffen und ein guter Start in den Tag geschaffen.

Beginn der Veranstaltung am 17.04.2019.

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

Jan Hartling jan.hartling13@googlemail.com

MTV - Music Video Dance

Di. 16:30 - 18:00	Kursraum B	Frauen Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 16.04.2019.

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

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

Pferdesport

Reitställe in der Umgebung	Level 1-3

Es finden verschiedene Reitkurse für den Einstieg und Fortgeschrittene in der ganzen Region statt (jeweils 10 Termine). Die Vorbesprechung findet am 28.05.2019 um 20:30 Uhr im Hörsaal des Uni- Sportzentrums statt.

Studierende 140,00 € Bedienstete 150,00 € Externe 160,00 €

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

Pilates

Mo. 10:00 - 11:00	Studio 1	Level 1-2
Mo. 17:00 - 18:00	Studio 2	Level 1-2
Mo. 18:00 - 19:00	Studio 2	Level 1-2
Mi. 16:00 - 17:00	Studio 2	Level 1-2
Do. 17:00 - 18:00	Kursraum C	Level 2
Do. 20:00 - 21:00	Studio 2	Level 1-2
Fr. 16:00 - 17:00	Studio 1	Level 1-2

Beginn der Veranstaltungen ab 15.04.2019.

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

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

Qi Gong

Do. 20:30 - 22:00	Kursraum C	Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 18.04.2019.

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

Jochen Schulz schulz@math.uni-goettingen.de

Rock ‚n' Roll

Mo. 20:00 - 21:30	Studio 2	Level 1

Beginn der Veranstaltung am 15.04.2019.

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

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

RückenFit

Di. 17:00 - 18:00	Multihalle	Level 1-3
Mi. 10:00 - 11:00	Studio 2	Level 1-3 (3D Taining)
Mi. 18:00 - 19:00	Studio 1	Level 1-3
Do. 18:00 - 19:00	Studio 1	Level 1-3

Beginn der Veranstaltungen ab 16.04.2019.

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

Buchungspflichtige Kurse

(Beginn der Kurse ab dem 15.04.2019, Schnuppern in der ersten Woche)

Salsa

Do. 21:00- 22:30 Studio 2 Level 1

Beginn der Veranstaltung am 18.04.2019.

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

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

Schwimmen

Sportschwimmen

Mo. 21:00 - 22:00	Schwimmhalle	Level 1-3
Di. 20:00 - 21:00	Schwimmhalle	Level 4
Mi. 20:00 - 20:45	Schwimmhalle	Level 1-3
Do. 20:00 - 21:00	Schwimmhalle	Level 4
So. 20:00 - 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

Selbstverteidigung

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

Beginn der Veranstaltung am 17.04.2019.

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

Beate Pröttel beate@arashi-dojo.de

Sportmassage / Klassische Massage

Di. 18:00 - 20:00 Seminarraum E 4a Kurs Level 1

Bitte Decke und lockere Kleidung mitbringen.

Beginn der Veranstaltung am 23.04.2019.

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

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

Taichi-Chuan

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

Beginn der Veranstaltung am 18.04.2019.

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

Peter Nordhoff Dr. pnordho@posteo.de

Tauchen/Sporttauchen

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

Jens Riesler info@tauchschule-rosdorf.de

Tennis

Es werden unterschiedliche Zeiten und Niveaus (Level 1-3) ab dem 06.05.2019 auf den Tennisplätzen am Sportzentrum angeboten (10 Übungsstunden). Die genauen Kurszeiten stehen ab dem 22.04.2019 auf der Homepage des Hochschulsports. Eine Ausleihe von Tennisschlägern ist leider nicht möglich!

Studierende 50,00 € Bedienstete 60,00 € Externe 60,00 €

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

Voltigieren

Reitbetrieb Rosdorf - Settmarshausen Level 1-3

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

Christina Traut christina-traut@gmx.de

Yoga

a) Ausgleich fürs Klettern

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

Beginn der Veranstaltung am 17.04.2019.

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

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

b) Asthanga Yoga

Di. 16:45 - 18:00 Kursraum C Level 2-3 in English

This course is for beginners (level 1), starting on 16 Apr. 2019.

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

Do. 15:45 - 17:15 barefoot-zentrum Level 2

Beginn der Veranstaltungen ab 25.04.2019.

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

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

c) Hatha Yoga

Mo. 18:30 - 19:45	Studio 1	Level 1-3
Fr. 10:00 - 11:15	Studio 1	Level 1-3

Beginn der Veranstaltungen ab 15.04.2019.

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

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

Mo. 8:15 - 9:45	barefoot-zentrum	Level 1
Mo. 15:30 - 17:00	barefoot-zentrum	Level 1
Mo. 17:15 - 18:45	barefoot-zentrum	Level 1-2

Beginn der Veranstaltungen am 15.04.2019.

Di. 8:30 - 10:00	barefoot-zentrum	Level 2
Mi. 8:15 - 9:45	barefoot-zentrum	Level 1-2
Mi. 10:00 - 11:30	barefoot-zentrum	Level 1
Mi. 17:15 - 18:45	barefoot-zentrum	Level 1
Do. 8:15 - 9:45	barefoot-zentrum	Level 1
Do. 20:30 - 22:00	barefoot-zentrum	Level 2
Fr. 15:15 - 16:45	barefoot-zentrum	Level 3
Fr. 17:00 - 18:30	barefoot-zentrum	Level 1

Beginn der Veranstaltungen ab 23.04.2019.

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

www.barefoot-yoga.de

d) Intensive Yoga

Mo. 19:00 - 20:00	Studio 2	Level 1
Mo. 20:15 - 21:15	Kursraum C	Level 1-2 (Männer)
Di. 21:00 - 22:00	Gymnastikhalle	Level 2-3

Beginn der Veranstaltungen ab 15.04.2019.

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

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

Buchungspflichtige Kurse

(Beginn der Kurse ab dem 15.04.2019, Schnuppern in der ersten Woche)

e) Kundalini Yoga

Di. 16:15 - 17:30	Studio 2	Level 1-3

Bei gutem Wetter findet der Kurs draußen statt. Bitte eigene Matte mitbringen.

Beginn der Veranstaltung am 16.04.2019.

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

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

f) Vinyasa Power Yoga

Di. 08:30 - 09:45	Studio 2	Level 1-2
Di. 16:45 - 18:00	Studio 1	Level 1-3
Di. 18:45 - 20:00	Studio 2	Level 2-3
Do. 08:30 - 09:45	Studio 2	Level 1-3
Do. 18:45 - 20:00	Studio 2	Level 1-3
Do. 19:45 - 21:00	Studio 1	Level 1-3

Beginn der Veranstaltungen ab 16.04.2019.

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

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

f) Yin Yoga

Mo. 11:00 - 12:15	Studio 1	Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 15.04.2019.

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

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 18.04.2019.

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

Roland Nordeck roland.nordeck@improtanz.de

Zumba®

Di. 18:00 - 19:00	Kursraum B	Level 1-3
Mi. 19:00 - 20:00	Multihalle	Level 1-3
Do. 18:00 - 19:00	Kursraum B	Level 1-3

Beginn der Veranstaltungen ab 16.04.2019.

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

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

Bewegungsbezogene Gesundheitsförderung (BGF)

Gesundheitssport für Mitarbeitende

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements der Universität und der Universitätsmedizin Göttingen bieten wir ein speziell auf die Mitarbeitenden der UNI und der UMG zugeschnittenes Gesundheitssportprogramm an. Es erwarten dich 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 Freude an der Bewegung vermittelt.

Du kannst dich zu den jeweiligen Anmeldezeiträumen auf unserer Homepage oder direkt am Infopoint zu deinen Wunschkursen anmelden. Du benötigst eine Mitgliedschaft im Hochschulsport und zahlst pro Kurs eine Kursgebühr.

Weiter Infos dazu findest du auf unsere Homepage.
my.sport.uni-goettingen.de/rundumgesund
Laura Wagenhausen //
laura.wagenhausen@sport.uni-goettingen.de

Gesundheitssportprogramm

Start: 15.04.2019 // Ende: 19.07.2019
Anmeldung ab 25.03.2019 – 12.04.2019
Das Programm findest du ab sofort auf unserer Homepage

REGELKURSE

1. Aquafit
Mi. 12:30 – 13:15 Uhr Schwimmhalle
Mi. 17:15 – 18:00 Uhr Schwimmhalle

2. Fitness-/Krafttraining (Gerätegestütztes Krafttraining)
Mi. 16:30 – 17:30 Uhr FIZ

3. Functional Fitness (AllinAll)
Di. 16:15 – 17:15 Uhr Kursraum A

4. Functional Fitness (Barbell Power)
Fr. 14:30 – 15:30 Uhr Kursraum A

5. Functional Fitness (functionalMOVE)
Mo. 17:00 – 18:00 Uhr Studio 1

6. Functional Fitness (Schlingentraining reloaded)
Mo. 13:30 – 14:15 Uhr Kursraum A

7. Indoor Cycling
Di. 18:00 – 19:00 Uhr Kursraum C

8. Klettern
Mo. 17:00 – 18:00 Uhr RoXx

9. Laufkurs
Mo. 16:30 – 17:30 Uhr Treffpunkt vor dem FIZ
Di. 17:30 – 18:30 Uhr Treffpunkt vor dem FIZ

10. Outdoor Fitness
Mi. 16:45 – 17:45 Uhr Treffpunkt vor dem FIZ

11. Pilates
Mo. 16:30 – 17:30 Uhr Studio 1
Mo. 17:30 – 18:30 Uhr Studio 1
Di. 13:45 – 14:45 Uhr Studio 2
Mi. 17:00 – 18:00 Uhr Studio 2

12. RückenFit
Mi. 18:00 – 19:00 Uhr Studio 2
Do. 13:30 – 14:30 Uhr Studio 2

13. Workout & Fitness (Cardio & Workout)
Mi. 19:00 – 20:00 Uhr Studio 1

14. Yoga
Mi. 17:00 – 18:00 Uhr (Hatha Yoga) Studio 1
Di. 17:30 – 18:45 Uhr (PowerYoga) Studio 2
Do. 17:30 – 18:45 Uhr (PowerYoga) Studio 2

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

Bewegte Pause

BRINGE BEWEGUNG IN DEINEN ARBEITSALLTAG!

Schnell, einfach, individuell: Mit unseren 20 bis 30 minütigen Bewegten Pausen kannst Du effektiv etwas gegen Stress, Verspannungen und einseitige Arbeitshaltungen tun! Wir kommen einmal die Woche in Deine Abteilung und gestalten die Pause für Dich und Deine Kolleg_innen aktiv mit Bewegung, Spaß und Abwechslung.

Weitere Informationen dazu findest du unter:
my.sport.uni-goettingen.de/rundumgesund
Laura Wagenhausen //
laura.wagenhausen@sport.uni-goettingen.de

Die Techniker

Die TK, unser Partner im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

Kinderprogramm

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

Infos und Preise unter
my.sport.uni-goettingen.de/kinder

Kinderferienprogramm

Osterferien::

Osterwoche 2 vom 15.04. – 18./19.04.2019 für Kinder ab 6 Jahren

Fußballcamp in Osterwoche 1 vom 08.04. - 12.04.2019

Fußballcamp in Osterwoche 2 vom 15.04. - 18.04.2019

Sommerferien:

durchgehend vom 04.07. – 14.08.2019 für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Ferienstart Start 04. und 05.07.2019

Ferienwoche 1 vom 08.07. - 12.07.2019

Ferienwoche 2 vom 15.07. - 19.07.2019

Ferienwoche 3 vom 22.07. - 26.07.2019

Ferienwoche 4 vom 29.07. - 02.08.2019

Ferienwoche 5 vom 05.08. - 09.08.2019

Ferienende vom 12.08. – 14.08.2019

Special in Woche 6
ABC-Schützen-Camp für Schulanfänger vom 12.08. - 16.08.2019

Fußballcamp in Woche 1 vom 08.07. - 12.07.2019

Fußballcamp in Woche 2 vom 15.07. - 19.07.2019

Fußballcamp in Woche 5 vom 05.08. - 09.08.2019

Kanu-Freizeiten für Kinder ab 9 Jahren

KANU-Freizeit 1 vom 05.07. - 12.07.2019

KANU-Freizeit 2 vom 13.07. - 20.07.2019

Herbstferien:

Ferienwoche 1 vom 07.10. - 11.10.2019

Ferienwoche 2 vom 14.10. - 18.10.2019

Kinder und Familen Exkursionen

Abenteuer – Exkursion in den Tarn nach Südfrankreich 27.07. – 10.08.2019

Wellenreiten in Portugal 05.10. – 15.10.2019

KINDERTURNEN // Kinderschwimmen

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. Die Farben/ Lernziele entnehmen Sie bitte den Voraussetzungen und Zielen unter https://my.sport.uni-goettingen.de/kinder/.

Start der neuen Kurse am 25. und 26.04.2019 und nach den Sommerferien am 22. und 23.08.2019.

Kinderturnen – immer mittwochs

Mi. 15:55 - 17:00 in der Turnhalle, 3 - 4,5 Jahre

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

Start der neuen Kurse ab dem 24.04.2019 und nach den Sommerferien ab dem 21.08.2019.

FamilienFIT am Sonntag

Sportliche Kinderbetreuung während des Sportprogramms von 10:15 - 13:15 Uhr - ohne Anmeldung: Jeden Sonntag, während die Kleinen in der Turnhalle in einer Bewegungslandschaft betreut sporteln, haben wir Eltern ZEIT zum Cycling, Yoga, GroupFitness, Klettern im RoXx, Fitness Training im FIZ uvm. - garantiert ein großer Spaß, nicht nur an verregneten Sonntagen!

In den Schulferien gibt es keine Betreuung.

Geburtstage

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

Kinder-Uni

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

Wir freuen uns auf euch

Alle Anmeldungen bitte ausschließlich online. Weitere Infos my.sport.uni-goettingen.de/kinder

Über Stock und Stein mit dem Mountain-bike

TEXT: THERESA CROLL, FOTOS: FRANKA LORENZ, RAFAEL DADA

As the weather is getting warmer and the summer is just around the corner, the Hochschulsport offers a new exciting outdoor course: Mountain biking. The two-day trip to the local country side starts off with a 20 k ride on the first day. After a night in a nearby accommodation, the boathouse in Wilhelmshausen, the tour continues with a 60 k route through the woods. A preparation class is mandatory and participants need to bring their own bikes.

Die Sonne zeigt ihre ersten warmen Strahlen, die frühjährlichen Knospen sprießen und der Sweater wird vom T-Shirt abgelöst – der Sommer naht. Na gut, vielleicht nicht ganz, aber zumindest naht besseres Wetter, und der Sport kann wieder nach draußen verlegt werden. Passend zum Frühlingserwachen bietet der Hochschulsport im Sommersemester einen Outdoorkurs der besonderen Art an: Mountain biking.

Was ursprünglich als lockerer Mountainbike-Treff begann, wird jetzt zu einer handfesten zweitägigen Wochenendtour durch Reinhardswald und Kaufunger Wald. Gestartet wird mit einer 20-Kilometer-Route zum Einfahren am ersten Tag, am zweiten wird bei einer etwa 60 Kilometer langen Strecke die Kondition der Teilnehmenden auf die Probe gestellt.

Aber nicht verzagen: Damit auch Anfänger*innen die Chance haben, die steinigen Hügel der nordhessischen Provinz unsicher zu machen, werden zwei Leistungsgruppen angeboten. Ob Einsteiger*in oder Fortgeschrittene*r, Mountainbike-Enthusiast*innen oder Neugierige, der Spaß und das Erlebnis stehen hier im Fokus, nicht die persönliche obere Leistungsgrenze. Dabei hilft auch die maximale Gruppengröße von acht Personen, sodass auf individuelle Bedürfnisse Rücksicht genommen werden kann.

Übernachtung im Bootshaus Wilhelmshausen

Nico Gießler, Mitverantwortlicher für die Touren, erklärt das neue Angebot: „Bisher gab es beim Hochschulsport noch keinen Kurs dieser Art, lediglich den unverbindlichen Mountainbike-Treff. Umso schöner, dass nun direkt zweitägige Wochenendtouren angeboten werden können."

Ein Zelt muss jedoch niemand auf den Gepäckträger spannen, für die Übernachtungen eignet sich das an der Fulda gelegene und zum Hochschulsport gehörende Bootshaus Wilhelmshausen. Mit kostengünstigen Zimmern und gemeinsamem Aufenthaltsraum wird es zum Kurzurlaubsziel mit Feriencamp-

stimmung: „Perfekt, um Kraft für den nächsten Tag zu tanken und nebenbei dem gewohnten Göttinger Umfeld in die Natur zu entfliehen", schwärmt Nico.

Technik first

Trotz erfahrener Tourguides ist die richtige Vorbereitung der Teilnehmenden das A und O. Eine Woche vor Beginn werden beim Techniktraining wichtige Fahrtechniken geschult. „Dabei soll vor allem das richtige Bremsen vorne und hinten, das Abfedern und der richtige Sitz trainiert werden, nicht zuletzt auch, um zu sehen, ob die Tour wirklich das Richtige ist", kündigt Nico an. Denn unterschiedliche Mountainbikes bergen auch unterschiedliche Vor- und Nachteile, sodass bei falscher Handhabung Verletzungen entstehen können. Weil ausschließlich eigene Fahrräder mitgebracht werden müssen, und es keine Ausleihmöglichkeiten in Göttingen gibt, ist es zudem auch wichtig, dass die Räder gewisse Voraussetzungen erfüllen: „Ob Hardtail oder Fully ist eigentlich egal, auf jeden Fall sollte das Mountainbike aber eine Federung haben", erklärt Nico.

Anfang Mai beginnt die erste Tour. Alle, die ein Mountainbike und Lust auf ein Outdooraben-teuer haben, können sich über die Anmeldeplattform des Hochschulsports registrieren, bis alle 16 Plätze gebucht sind. In Zukunft sollen noch weitere Touren hinzukommen, insbesondere reine Frauen*gruppen mit Mountainbiketrainerinnen* und Touren durch den Harz, wo aus unterschiedlich anspruchsvollen Strecken ausgewählt werden kann. Also schnell noch die Kette ölen, die Radhosen rauskramen und die Klingel einstimmen – die Natur ruft!

INFO *Mountainbike Angebote*

MOUNTAINBIKE WOCHENENDTOUR

Kursinfos in diesem Heft auf Seite 41.

Anmeldung unter:
my.sport.uni-goettingen.de

AKTION HEIMSPIEL

Hier leben. Hier studieren. In Göttingen.

Du studierst in Göttingen?

1 RATHAUS

Dann ab ins Rathaus und mach' **Göttingen zu deinem Hauptwohnsitz.**

2 UNI / ZHG

Druck' dir an der **Chipkarten-Ausgabestelle im ZHG** das Heimvorteil-Logo auf deinen Studi-Ausweis.

3

Jetzt bist du dabei!
Ab sofort kannst du über 140 Vorteile nutzen.

www.aktion-heimspiel.de

Eine Initiative von:

GÖTTINGEN STADT, DIE WISSEN SCHAFFT · GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT GÖTTINGEN · HAWK · PFH Private University of Applied Sciences

STUDENTENWERK GÖTTINGEN Stiftung öffentlichen Rechts · Fachschaftsrat Jura der Georg-August-Universität Göttingen · HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN · WiWi-O-Phase e.V. der Georg-August-Universität Göttingen · trends&fun Das Göttinger Stadtmagazin

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

Öffnungszeiten der Einwohnermeldeabteilung in der Infobox der Zentralmensa:
Immer vier Wochen vor bis vier Wochen nach Semesterstart. Mo - Do 10.00 - 15.00 Uhr

Swim as YOU are

„Das Besondere an unserem Schwimmangebot ist, dass für Menschen, die in herkömmlichen Schwimmbadsituationen häufig Ausgrenzung, Diskriminierung und unangebrachte Kommentare erleben, die Möglichkeit gibt, schwimmen zu gehen. Das betrifft nicht nur trans*- und inter*-Personen, sondern auch Menschen, die große Narben haben oder Menschen, denen zugeschrieben wird, dick zu sein. Wir versuchen, mit unserem Konzept das Schwimmen so gut es geht von Schönheitsnormen und zweigeschlechtlichen Zwängen zu befreien. Dazu gehört, dass die herkömmlichen Schilder der Umkleiden und Duschen verhängt werden. Außerdem gibt es keine Bekleidungsvorschriften, sodass alle dort sein können, wie sie sich beim Schwimmen wohl fühlen. Alles in allem versuchen wir, einfach einen Rahmen zu schaffen, in dem trans*- und inter*-Personen mit ihren Freund*innen ungestört schwimmen können."

JOSH KRAPP
KONTAKTPERSON TRANS* INTER* & FRIENDS SCHWIMMEN

Ein Erfahrungsbericht über das trans* inter* & friends Schwimmen der Uni Göttingen

*A person visits the **trans* inter* & friends Swimming** at the University Sports Center for their very first time. They describe their experience of swimming in a so-called 'safer space'.*

TEXT: MIKA DENIZ

„Schwimmen für trans* inter* & friends" lese ich auf dem Flyer und bin gespannt, wen ich bei diesem offenen Schwimmangebot noch antreffen werde. Ich bin selbst trans* und für mich sind Schwimmbäder schon lange ein schwieriges Thema.

Ich habe Angst, sowohl in der Männer- als auch in der Frauendusche als „nicht richtig" aufzufallen und unangenehme Kommentare zu bekommen. Als ich am Samstag gegen 18.30 Uhr mein Fahrrad beim Hochschulsport abschließe, sehe ich das Licht in der Schwimmhalle. Das FIZ wurde gerade geschlossen, die letzten Personen verlassen das Gebäude.

An der Hallenecke angekommen sehe ich schon die trans*-Flagge an der Tür und trete zögernd ein. Ich werde von einer Person begrüßt, die sich als Josh vorstellt. Josh sagt mir, dass ich meine Schuhe einfach stehen lasse und dass die Umkleiden am anderen Ende der Schwimmhalle keine ge*gender*ten, sondern Schilder nach Funktion tragen. Josh weist mich noch darauf hin, dass es eine *no-staring-policy* gibt. Ich erinnere mich, im Flyer einen ähnlichen Satz gelesen zu haben: „alle Schwimmenden verpflichten sich mit der Teilnahme am Schwimmen freiwillig dazu die Körper der Mitschwimmer*innen oder deren Badebekleidung nicht zu mustern, anzustarren oder zu kommentieren." Die Regelung nimmt mir eine Menge Angst, die ich sonst schon lange mit dem Gedanken ans Schwimmengehen verbinde.

In der Halle liegt eine freundliche und aufgeschlossene Stimmung. Zwei Menschen sind schon im Wasser und unterhalten sich ruhig in einer Ecke, draußen sitzen zwei junge Personen und spielen Karten, im Hintergrund tönt leise Popmusik aus einer mitgebrachten Box. Noch bevor ich die Umkleiden erreiche, fällt mir auf, dass weder „Damen-" noch „Herrenduschen" ausgeschildert sind. Stattdessen steht dort jetzt nur „WC" oder „DUSCHE".

Die Leichtigkeit des Körpers wahrnehmen

Gespannt, was es sonst noch so zu entdecken gibt und wie viele Leute noch kommen werden, ziehe ich mich um. Als ich mein altes verhasstes

WAS BEDEUTET TRANS*?
Mit trans* sind alle Menschen gemeint, die sich nur teilweise, nicht oder nicht immer mit dem ihnen bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren. Zum Beispiel Transgender, Mann zu Frau und Frau zu Mann Transsexuelle, genderfluide, gender-queere und nicht-binäre oder abinäre Personen.

WAS BEDEUTET INTER*?
Inter* umschreibt die gelebte Erfahrung, mit einem Körper geboren zu sein, der den normativen Vorstellungen von männlich/Mann und weiblich/Frau nicht entspricht. Dies führt noch heute zu Diskriminierungen und Menschenrechtsverletzungen, wie uneingewilligte geschlechtsverändernde Eingriffe.
Inter* ist kein drittes Geschlecht, denn die Realitäten von Menschen mit angeborenen Variationen der Geschlechtsmerkmale sind vielfältig. Inter* Menschen können, wie alle Menschen, eine männliche, weibliche, trans* oder nicht-binäre Identität haben. (Quelle: https://oiigermany.org/)

Bikinitop in den Händen halte, erinnere ich mich wieder an einen Satz, der auf dem Flyer stand: „Es wird in diesem Rahmen keine geschlechtergetrennt ausgeschilderten Räume oder körperbezogene Vorschriften geben. Alle können, mit ihrem jeweiligen Körper, in ihrer bevorzugten Schwimmkleidung am Schwimmen teilnehmen." Ich gucke an mir hinunter und freue mich über die Badehose, die ich mir extra für das Schwimmen im Internet bestellt habe. Entschlossen stopfe ich das Oberteil zurück in meinen Rucksack.

Innerlich muss ich mir noch ein bisschen Mut zureden, bis ich das Handtuch etwas schüchtern vor meinem Oberkörper tragend die Tür zur Gruppendusche öffne. Das Wasser auf der Haut zu spüren tut gut, und ich beeile mich, mit meinem nackten Oberkörper ins Wasser zu kommen. Als ich die ersten Schwimmzüge mache, habe ich alle Angst vor blöden Blicken und die Unsicherheit, ob ich mit diesem Körper überhaupt schwimmen gehen soll, sofort vergessen. Vom Wasser umgeben zu sein, die Leichtigkeit meines Körpers darin wahrzunehmen und die Freiheit mit jedem Schwimmzug zu fühlen, geben mir neue Kraft und Energie. Ich genieße diesen Moment, ein sehr seltener in meinem Fall, an dem ich mit meinem Körper zufrieden bin und sich alles an ihm gut und richtig anfühlt.

Später werfe ich mir ein Handtuch über und setze mich zu zwei Personen an den Beckenrand, die sich als Marvin und Sara vorstellen. Ich erzähle ihnen, wie froh ich bin, endlich mal wieder schwimmen zu können. Die beiden stimmen mir zu. „Ich bin vorher 3 Jahre nicht mehr geschwommen", erzählt Sara „das hatte unterschiedliche Gründe, zum Beispiel Dysphorie, aber auch die Körperveränderungen durch die Hormontherapie. Aber hier habe ich überhaupt nicht das Gefühl, angestarrt zu werden, und es sind auch viele Freund*innen von mir da, ich habe mich hier sofort wohl gefühlt". Marvin stimmt ihr zu, „Ich habe hier auch einige Freunde kennengelernt, mit denen ich jetzt auch in der Freizeit viel mache. Das finde ich irgendwie toll, dass das Schwimmen zum einen anonym und gleichzeitig auch ein bisschen familiär ist, weil man einfach so für sich ist." Sara nickt. „Es gibt auch immer einige Menschen, die am Rand chillen und sich unterhalten, weil sie grade nicht Schwimmen wollen, und es ist schön, dass das möglich ist. Es ist auch mit Menschen, die man nicht kennt, gleich sehr vertrauensvoll", sagt sie und zwinkert mir zu. Dann ergänzt sie: „Über die Zeit ist das Schwimmen für mich zu einer Art ‚safer space' geworden."

Als ich gegen Halbneun mein Fahrrad losschließe, warten Marvin und Sara auf mich. Wir müssen eh in die gleiche Richtung. Als wir zusammen die Straße bergab Richtung Innenstadt fahren, kann ich mir ein fröhliches Grinsen nicht verkneifen. Ich freue mich schon auf das nächste Mal.

WER SIND DIE FRIENDS?
Menschen, die aufgrund von Narben, Körperform oder ähnlichem Schwimmbäder meiden, sind beim trans* inter* & friends Schwimmen herzlich Willkommen. Freund*innen sind auch Personen, die von einer trans* oder inter* Person persönlich zum Schwimmen eingeladen und mitgebracht wurden.

„SAFER SPACE"
Ein Begriff, der genutzt wird, um einen Raum zu beschreiben, der diskriminierungsfreier- oder ärmer ist als andere gesellschaftliche Räume. Ein „safer space" ist also ein Raum, der von in der Gesamtgesellschaft häufig marginalisierten Menschen als sicher oder sicherer erlebt wird.

DYSPHORIE
Dysphorie ist die Stimmung, die das Gegenteil von Euphorie beschreibt. Also eine ängstliche, bedrückte oder traurige Stimmung. Der Begriff wird im trans*-Kontext auch genutzt, um das Gefühl zu bestimmten Körperteilen zu beschreiben, wenn diese nicht zum inneren Erleben passen.

Die Idee, das trans* inter* & friends Schwimmen ins Leben zu rufen, entstand durch die Wünsche und Anregungen von trans*-Personen und -Gruppen aus Göttingen. Es handelt sich um ein Kooperationsangebot des Hochschulsports mit der Stabsstelle Chancengleichheit und Diversität.
Mittlerweile kann die Schwimmzeit in der Regel monatlich angeboten werden. Aufgrund der regelmäßigen Nachfrage gibt es gute Chancen, dass das Projekt weitergeführt wird. Wir freuen uns besonders über die tolle Resonanz von den trans*-Studierenden und auch über alle Freund*innen der inter*- und trans*-Personen, die beim Schwimmen dabei sind.

CATHRIN CRONJÄGER (DIVERSITÄT IM / DURCH HOCHSCHULSPORT) UND NÉ FINK (UNTERSTÜTZUNG VON TRANS*-STUDIERENDEN)
PROJEKTKONZEPTION UND GESTALTUNG

INFO ***trans* inter* & friends Schwimmen***

NÄCHSTE TERMINE:

20. April, 25. Mai und 29. Juni,
jeweils 18.30 bis 20.30 Uhr

Schwimmbadeingang an der Hallenecke am Parkplatz Gutenbergstraße 60.

Das Schwimmbecken ist überall mindestens 1,90 Meter tief und darf nur von Menschen benutzt werden, die schwimmen können.

Der Eintritt ist für Beschäftigte der Universität Göttingen und Studierende aller Hochschulen frei.

Naturbezogen.
Anstrengend.

Befriedigend.

INTERVIEW

Florian Reichert needed 7 hours for the 80 kilometres of the Brocken Challenge on February 9th, 2019. In 2016, he won the German Championships title and took third place in the World Team Championships in ultratrail running. He lives and trains in Göttingen. Some of his training he completes at the FIZ.

INTERVIEW: PATRICK DEHNE, MAXIMILIAN ECK UND EIKE KROLL / FOTOS: GORDON SCHUECKER

Was reizt Dich am Ultramarathonlaufen? Ich komme aus der Leichtathletik. Da ging es viele Runden durchs Stadion, nicht groß rechts und links was wahrnehmen, nur auf die Uhr schauen. Mittlerweile ist mir das Laufen in der Natur, Sporttreiben in der Natur ganz wichtig geworden.

Welchen Unterschied macht es, wo du läufst, ob die Landschaft gerade schön ist?
Das ist ein riesiger motivationaler Faktor. Bei der Brocken-Challenge über 80 Kilometer geht's während des ersten Marathons durch die Felder, irgendwo durchs Eichsfeld im Februar. Alles ist nass-grau, keine Blätter an den Bäumen. Das ist ein echter Motivationskiller. Beim Mont Blanc Marathon oder Matterhorn Ultraks gibt es natürlich ein ganz anderes Setting.

Aber es ist anstrengender, wenn es die ganze Zeit bergauf geht. Anders anstrengend, in der Ebene legt man ein ganz anderes Tempo an. Vom Puls her macht es eigentlich keinen Unterschied, aber muskulär durchaus, wenn es auf schmalen Wegen immer mal hoch und wieder runtergeht.

Wie verträgt sich Dein Beruf als Gymnasiallehrer mit den Wettkämpfen? Ich mache viel, was über den normalen Schulalltag hinausgeht: bin in der Steuergruppe, bin Beratungslehrer, betreue den Sanitätsdienst und leite seit vielen Jahren Klassen in den Jahrgängen 5 und 6. Daher kriege ich von der Schulgemeinschaft eine Menge zurück. Wenn ich dann bei Welt- oder Europameisterschaften starte, trägt das die gesamte Schulgemeinschaft mit und ermöglicht mir so diese Erlebnisse.

Wieviel geht von der Freizeit für den Sport drauf? Eine Menge. Wenn man so ein zeitintensives Hobby hat, bleibt nicht so richtig viel, etwas anderes zu machen.

War das während des Studiums auch schon so? Der Sport kam bei mir im Studium immer an erster Stelle, auch später noch im Referendariat. Das ist ja für viele angehende Lehrkräfte eine stressige Zeit. Für mich war das Referendariat eigentlich sehr gechillt, irgendwie fühlte ich mich wie in einem kleinen Wettkampf, da musste man sich halt beweisen, das kannte ich aus dem Sport.

Lohnt sich das Laufen finanziell oder ist es ein Minusgeschäft? Minusgeschäft nicht, ich werde ausgerüstet, brauche mir keine Sorgen um Klamotten und Schuhe zu machen und habe einen Vertrag, der die Reisen zu den Wettkämpfen finanziert. Dafür muss ich eine Facebookseite füttern und bei Instagram aktiv sein. Seit 2015 entwickelt sich alles Richtung Storytelling. Wettkampfergebnisse interessieren die Leute nicht so richtig. Da werden mir auch Projekte finanziert. Zum Beispiel bin ich vergangenes Jahr mit zwei Freunden an fünf Tagen 250 Kilometer um den Mont Blanc gelaufen, mit 18.000 Höhenmetern und mit Gepäck. Daraus wurde so eine Buddy-Story, die mit Bildern vermarktet wurde. Oder im Herbst bin ich mit meiner 70-jährigen Mutter über die Alpen gewandert. Die Geschichte kommt zum Muttertag raus. Reisekosten und Spesen werden finanziert, aber es bleibt nichts hängen.

Sollte Marathonlaufen mehr gefördert werden? Es gibt wenige, die davon leben können, vom Staat gibt's eigentlich keine Förderung. Ich bin im deutschen B-Kader, im A-Kader sind die Top Acht bei Weltmeisterschaften, im B-Kader die Top 20. Und da habe ich gar nichts von, außer dass ich beim Hochschulsport frei im FIZ trainieren kann, weil die Uni ‚Partnerhochschule des Spitzensports' ist.

Wie trainierst Du im FIZ? Ich nutze das selten, mir fehlt dazu die Zeit. Ich würde gerne mehr machen für die Rumpfstabilität. Manchmal mach ich ein paar Stabis und gehe in die Sauna, zur Regeneration.

Fürchtest Du durch den Extremsport Folgeschäden? Da denkt kein Sportler dran. Leistungssport ist nicht gesund. Ich hoffe, dass ich nicht in 15 Jahren mit kaputten Knien durch die Gegend eiere. Noch habe ich keine Beschwerden, manchmal ein bisschen Achillessehnenprobleme, aber das ist normal, wenn man so viel läuft.

Ist der Sport für dich wie eine Sucht mit Schmerz und Emotionen? Ja, auf jeden Fall. Ich merke, dass ich total hibbelig werde, wenn ich drei Tage nicht trainieren konnte. Dann geht es mir körperlich nicht so gut, nachts schwitze ich mehr, weil der Körper wahrscheinlich überhaupt nicht weiß, wo er mit der ganzen Energie hin soll. Es ist auf jeden Fall eine Sucht.

Du verbringst sehr viel Zeit alleine beim Laufen. Verlierst Du dich in Gedanken oder konzentrierst Du dich komplett auf die Strecke? Ich probiere, mich zu konzentrieren. Die Nahrungsaufnahme spielt eine wichtige Rolle beim Lauf. Ich denke viel darüber nach, wann ich das nächste Mal was essen oder trinken muss. Bei Wettkämpfen beschäftige ich mich mit der Konkurrenz im Feld. Wenn ein Wettkampf wirklich gut läuft, dann nehme ich von der Strecke überhaupt nichts wahr, und sei es eine wunderschöne Berglandschaft.

Was isst Du während eines Wettkampfs? Gels bei Läufen bis zu sechs Stunden, wenn es länger wird auch Riegel, irgendwann krieg ich den Gelkram nicht mehr runter. Es gibt Verpflegungsstationen, da hält man kurz und schaufelt was rein. Da ist dann halt eine Minute verloren, bringt dir aber Stunden, in denen du später auf der Strecke nicht einbrichst.

Gels und Riegel – begleitet Dich jemand oder trägst Du die selbst? Das meiste habe ich selbst dabei, weil ich auch schon damit trainiere und prüfe, was mein Magen verträgt. Von daher trainiere ich die Nahrungsaufnahme mit den Produkten, die ich im Wettkampf nehme. Ich laufe mit so Laufwesten. Die merkt man eigentlich gar nicht, die sind wie eine Jacke, die ganz nah am Körper

liegt. Damit kann man einen Liter Wasser transportieren und alle möglichen Gels und so.

Wie ernährst Du dich sonst? Schlecht. Als ich vor Jahren Dritter bei den Deutschen Meisterschaften geworden bin, hab' ich mich ganz strikt ernährt. Und dann habe ich mich in einen richtigen Eisenmangel gelaufen und hatte Untergewicht, eigentlich überhaupt keine Kraft mehr. Mein damaliger Trainer hat gefragt: ‚Willst Du Leistung bringen oder willst Du als Hungerhaken durch die Welt laufen?' Das hat mich aufgeweckt. Ich esse alles, auch Fleisch, Chips, Schokolade- Und ich trinke ganz normal Kaffee und Bier.

Ist Doping ein Problem beim Ultramarathon? Leider ja. Bei den Berglauf-Weltmeisterschaften 2017 wurde der Weltmeister des Dopings überführt. Dadurch bin ich einen Platz nach vorne gerutscht. Die Dopingkontrollen sind extrem teuer und es gibt nur wenige. Ich wurde in meiner ganzen Karriere dreimal getestet und das auch nur auf Urin und nicht auf Blut. Für niemanden würde ich meine Hand ins Feuer legen. Wo ein bisschen Geld ins Spiel kommt, da ist Doping verbreitet.

Muss man dopen, um wirklich an der Spitze mitlaufen zu können? Kilian Jornet heißt der weltbeste Bergläufer auf allen möglichen Distanzen. Ich wünsche mir so sehr, dass er nichts nimmt, weil das wirklich für viele ein Idol ist. Aber es ist einfach unmenschlich, die Leistungen, die da erbracht werden. Ich weiß ja, was ich trainiere. Doping ist ein sehr schwieriges Thema. Wenn ich an den Start gehe, dann gehe ich bei den großen Läufen davon aus, dass da rechts und links von mir viele stehen, die auch was nehmen. Es demotiviert mich aber nicht, weil ich den Sport für mich mache. Ich will für mich gucken, was mein Körper als Leistung erbringen kann. Das ist es, was mich reizt und nicht so sehr, ob ich einen Platz weiter vorne oder hinten liege.

Was war deine prägendste Erfahrung, landschaftlich oder generell vom Erlebnis? Einen sehr krassen Lauf hatte ich in Schottland: 52 Kilometer mit 5000 Höhenmetern, wunderschön über die Highlands. Das war schon sehr besonders, sehr cool da.

Ab welcher Höhe wird Sauerstoffmangel zum Problem? Der Matterhorn Ultraks zum Beispiel bewegt sich größtenteils über 3000 Metern. Und das merkt man schon, vielleicht beim Spazieren nicht unbedingt, aber unter Belastung. Wobei Höhe ja ein sehr spannendes Thema ist. Da spielt es keine Rolle, wie gut oder schlecht man trainiert ist. Wie gut jemand Höhe verträgt, ist auch genetisch bedingt. Ich vertrage sie nicht so gut.

Wie gehst Du taktisch damit um? Im Optimalfall gibt es genug Zeit, sich vorher zu akklimatisieren. Aber das macht sowieso erst Sinn, wenn es mehr als zehn Tage sind. Als Profi kann man sich das vielleicht leisten, aber für mich geht das nicht. Meine Anreise ist am Wettkampftag oder höchstens zwei Tage vorher. Das ist so ziemlich das schlechteste, um danach auf der Höhe zu laufen. Aber es geht halt nicht anders.

Wie bist Du zum Leistungssport gekommen? Wenn ich was mache, dann will ich es richtig machen. Im Schulsport mussten wir mal 1000 Meter laufen. Da war ich deutlich schneller als alle anderen, ohne irgendwie trainiert zu haben. Mein Sportlehrer meinte, ich hätte vielleicht ein gewisses Talent. Und dann war eigentlich klar, dass ich auch Bock hab', mehr zu machen.

Wie hast Du deine Studienzeit in Göttingen in Erinnerung? Super. Ich mag Göttingen nach wie vor sehr gerne. Es ist eine super Unistadt, bietet unheimlich viel. Hier am Institut habe ich mich immer sehr zuhause gefühlt. Wenn man Sport studiert, dann sind der ‚Iffel' und die Leute hier ein bisschen wie Heimat.

Mit der Brocken Challenge läufst Du auch in der Heimat. Die Brocken Challenge ist entstanden, als ein paar Kumpels überlegt haben, sie könnten von Göttingen auf den Brocken laufen. Dann haben sie das gemacht im Februar, unter erschwerten Bedingungen. Sie fanden es cool und meinten, da können wir einen Spendenlauf draus machen. Die Herangehensweise finde ich total toll. Der Sport wird genutzt, um etwas Gutes zu tun. Es sind immer so fünf Projekte, die mit um die 30.000 Euro pro Jahr unterstützt werden.

Hast Du in Göttingen eine bestimmte Trainingsstrecke? Ich kenne hier alle Strecken sowas von auswendig! Was ich gerne laufe, ist über die Schillerwiesen und dann den Ruprechtsweg hoch zum Kehr und dann Richtung Klein Lengden, also Westerberg, Lengender Burg. Ich versuche, möglichst viele Höhenmeter zu machen, was nicht so leicht ist. Das steilste Stückchen geht von den Schillerwiesen hoch zum Bismarkturm, da kann man auf einem Kilometer 130 Höhenmeter machen. Manchmal laufe ich da achtmal von unten nach oben, dann komme ich auch auf meine 1000 Höhenmeter. Aber das ist schon sehr öde. Am liebsten laufe ich Runden und gucke, dass ich immer die kleinen Wege nehme, nicht so sehr die Forststraßen.

Wie lang sind Deine Trainingsrunden? Für weniger als zwölf Kilometer gehe ich nicht raus. Das Maximum liegt bei bis 50 Kilometer.

Täglich? Nee, meine Hausrunde hat 16 Kilometer.

Trainierst Du auch auf dem Laufband? Im vergangenen Jahr war ich vielleicht dreimal auf dem Laufband, sonst jeden Tag draußen. Für mich gibt es kein schlechtes Wetter, nur schlechte Ausrüstung. An einem Tag in der Woche trainiere ich dreimal. Ich leite an der Schule einen Kurs im Orientierungslauf. Morgens laufe ich und setz' dafür im Wald so Lochzangen. Dann laufe ich mit dem Kurs und später laufe ich noch mal los und sammle die Lochzangen wieder ein. Weil der Kurs mittlerweile Distanzen um die acht bis zwölf Kilometer läuft, komme ich locker auf meine 30 Kilometer am Tag, aber verteilt auf drei Einheiten.

Wenn Du Deine sportliche Laufbahn betrachtest, was würdest Du im Nachhinein anders machen? Ich bin super zufrieden. Wenn ich morgen aufhören würde, gäbe es nichts, was ich eigentlich noch hätte machen wollen. Klar, hier und da vielleicht ein bisschen schneller laufen. Aber wenn das nicht passiert, ist das auch nicht schlimm.

Mit drei Worten, wie würdest du deinen Sport zusammenfassen? Naturbezogen. Anstrengend. Befriedigend.

Vielen Dank für das Gespräch.

Klare Trennung!

DIES2019
feelfalt erleben

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

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

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

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

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

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

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

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

Bei Fragen können Sie sich direkt an uns wenden.

GÖTTINGER ENTSORGUNGSBETRIEBE
EIGENBETRIEB DER STADT GÖTTINGEN

Göttinger Entsorgungsbetriebe
www.geb-goettingen.de
Servicenummer 400 5 400

Forever YOUNG

mit knurrendem Magen

16:8, 18:6, 20:4, 36:12, 5:2. „The numbers Mason, what do they mean?". Intermittent fasting (IF) is skyrocketing as one of the trendiest diets out there. But which frequency is the best? Are the promised health benefits really too good to be true? Just doing the reading won't answer all the questions, however. So this text is about the author's experiences with IF. And some facts behind all the talk.

TEXT: MAXIMILIAN ECK, FOTO: FREEPIK

Am Anfang meiner Nachforschungen zum Selbstversuch Intervallfasten muss ich feststellen, dass mir das englische Zitat oben[unten/links/rechts] aus einem Videospiel des Öfteren durch den Kopf wandert. Einige Artikel und Foreneinträge später stelle ich allerdings erleichtert fest, dass es kaum verschlüsselte Botschaften im Krieg der Spione sind, sondern Zeitintervalle, die das Verhältnis von Essen und Fasten festsetzen. Bei der 16:8-Methode zum Beispiel: 16 Stunden fasten und 8 Stunden essen. Die zweite populäre Variante ist die 5:2 Methode, die normales Essverhalten an fünf Tagen der Woche und 25 Prozent der normalen Kalorienzufuhr an den restlichen beiden Tagen vorsieht. Doch woher stammt diese Neuinterpretation des Fastens eigentlich?

Erste Tierversuche gab es bereits 1887 und 1913, die allerdings die Wachstumsrate der Tiere in das Forschungsinteresse stellten. Der erste kontrollierte Laborversuch fand 1934 mit Mäusen statt, welcher die Lebenserwartung bei intermittierendem Fasten untersuchte. Bei diesen Versuchen setzten die Forscher*innen allerdings auf kompletten Nahrungsverzicht an bestimmten Tagen, was im Alltag problematisch werden könnte.

Ich habe mich daher für die wahrscheinlich bekannteste Variante entschieden: 16 Stunden fasten und 8 Stunden essen. Ihre Popularität erhielt sie hauptsächlich durch die positive Rezension in der Fitnessszene, in welcher sie auch als „Lean gains"-Methode (wörtlich übersetzt: „magere Gewinne") bekannt ist. Voraussetzung für magere Gewinne: regelmäßiges Krafttraining während des Fastenintervalls, hauptsächlich morgens.

Frühmorgendliches Magenknurren verklingt

Mein Fokus liegt allerdings weniger auf dem Muskelaufbau, sondern eher auf der Umsetzung im Alltag. Also ernähr' ich mich zwei Wochen nach striktem Zeitplan. Konkret bedeutet das: kein Frühstück, kein Mitternachtssnack und vor allem keinerlei kalorienhaltigen Getränke während der Fastenphase, was wahrscheinlich viele besonders am Anfang vergessen (mich eingeschlossen).

Davon abgesehen geschieht dennoch keine großartige Nahrungsumstellung. Die eigenen Essgewohnheiten können bestehen bleiben, nur die Zeit, in der Nahrung aufgenommen wird, ist eingeschränkt. Ungesüßter Tee und Kaffee sind außerdem während des Fastens glücklicherweise unproblematisch.

Der erste Tag meines Selbstversuchs war gleich einer der längsten Tage meiner Woche: morgens bis nachmittags arbeiten, danach sofort in die Uni. Wenig Zeit fürs Essen und viel Zeit auf der Arbeit bis zur ersten Mahlzeit. Relativ schnell wird mir aber klar, dass Appetit und wirklicher Hunger zwei Paar Schuhe sind. Nachdem das frühmorgendliche Magenknurren langsam verklingt und mein Magen einsieht, dass es jetzt wohl erstmal nichts zu verdauen gibt, stellt sich normaler (Arbeits-)Alltag ein. Spezifischer: mein Körper bezieht seine Energie jetzt aus den internen Nährstoffreserven.

Dieser Wechsel ist ein elementarer Bestandteil des Intervallfastens. Während der Körper nämlich auf seine Reserven zur Energiegewinnung schaltet, sinkt gleichzeitig auch der Insulinspiegel drastisch und infolgedessen steigt die Fettverbrennung. Des Weiteren wird der allseits bei Diäten gefürchtete „Jo-jo-Effekt" vermindert, da die Kalorienzufuhr nur in bestimmten Zeiträumen reguliert wird und nicht per se auf eine bestimmte Kategorie von Essen verzichtet werden muss.

Kein nerviges Kalorienzählen, kein schlechtes Gewissen

Intermittierendes Fasten eignet sich jedoch nicht nur zur Gewichtsreduzierung, sondern kann auch vor gesundheitlichen Risiken schützen und zur Krankheitsprävention

dienen. Unter anderem kann das Diabetesrisiko durch den Abbau von Leberfetten gesenkt werden, der oxidative Stress sinkt und die Gefahr an Herz-Kreislaufbeschwerden zu leiden, reduziert sich. Selbst der Alterungsprozess wird verlangsamt. Diese Erkenntnisse wurden in unterschiedlichen Studien gewonnen, welche von Dr. Lioba Hofmann in einem Artikel zum Intervallfasten des Bundeszentrum für Ernährung zusammengefasst wurden.

Doch der Lobgesang auf das Intervallfasten hat auch einen Haken: Viele dieser positiven Attribute sind noch nicht zweifelsfrei bewiesen, da die meisten Studien lediglich an Tieren durchgeführt wurden. Die wenigen Versuche an Menschen bestätigen zwar einige der Befunde, waren aber zu kurzfristig, um eindeutige Beweise zu liefern und mögliche langfristige Nebenwirkungen auszuschließen. Außerdem lassen sich viele der beschriebenen positiven Merkmale auch durch eine normale Nahrungsumstellung erreichen. Einen Silberstreif am Horizont gibt es allerdings, denn erste Langzeitstudien zu diesem Forschungsthema sind bereits angelaufen, etwa die InterFAST-Studie der Universität Graz in Österreich.

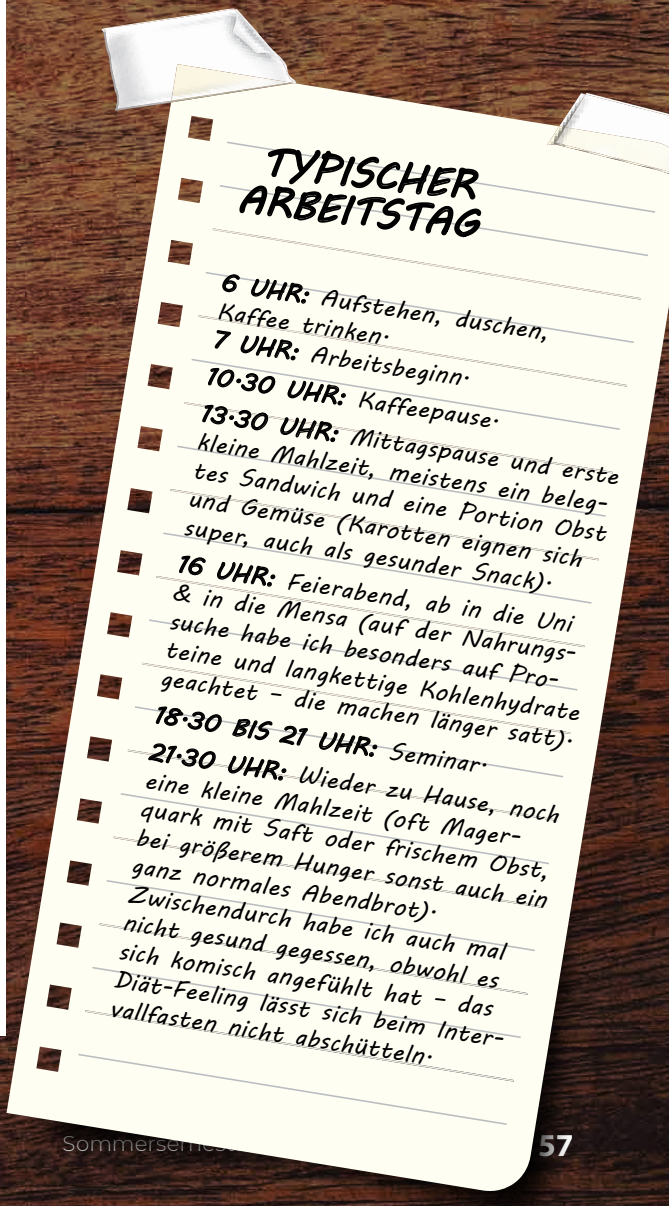
Ich muss allerdings zugeben, dass mich die Gesundheitsaspekte den ein oder anderen Vormittag mit rebellierendem Magen recht wenig interessiert haben. Besonders beim Lernen merke ich die fehlende Nahrungszufuhr. Das typische Lerntief schlägt ein und nichts geht mehr in meinen Kopf. Der Kaffee und der Gang an die frische Luft helfen, doch die lange erste Hälfte des Tages ohne Essen ist bestenfalls ineffizient. Das sind jedoch nur kleine Wehrmutstropfen, denn die kurzfristigen persönlichen Vorteile überwiegen.

Meine Ernährungsgewohnheiten wandeln sich fast unbewusst, denn gesundes, vollwertiges Essen (ballaststoff- und proteinreich, sowie langkettige Kohlenhydrate aus möglichst fettarmen Quellen) ist nicht nur besser für den Körper, sondern macht vor allem länger satt. Den ein oder anderen Tag musste ich mich abends zum Essen zwingen, um nicht nachts wieder Hunger zu bekommen. Genau das beinhaltet die Ernährung mit der „Lean gains"-Methode: Viel Flüssigkeit, kleine gesunde Snacks und eine große, sättigende Mahlzeit nach dem Training (oder nachdem die körperlichen und geistigen Aktivitäten des Tages zu Ende sind). Kein nerviges Kalorienzählen (obwohl sich beides gut vereinen lässt) mit dem Abwiegen von jeder Zutat. Kein schlechtes Gewissen, weil die Tüte Chips abends vor dem Fernseher doch wieder zu verlockend war. Und irgendwie fühlen sich Körper und Geist auch frischer und agiler an. Mal ganz abgesehen von dem versprochenen ewigen Leben.

Mein Fazit

Die „Lean gains"-Methode (16:8) ist auf jeden Fall gut in den Alltag integrierbar. Durch den modernen Lebensstil fällt bei vielen Menschen sowieso das Frühstück gerne mal weg. Und wer gar nicht auf sein morgendliches Brötchen verzichten kann, lässt halt das Abendessen weg. Auf der Arbeit hatte ich trotz körperlicher Anstrengung und fehlendem Frühstück keine Mangelerscheinungen. Für einen intensiven Lernmarathon während des Fastenintervalls, besonders in der Klausurenphase, kann ich es allerdings nur bedingt empfehlen.

Vorsicht ist erfahrungsgemäß auch bei der ersten Mahlzeit am Tag geboten: Nicht direkt die Currywurst/Pommes in der Mensa reinschaufeln. „Schwere" Mahlzeiten brauchen auch mehr Energie zur Verdauung – der Körper braucht sein Blut nun zum Verdauen, der Blutdruck sinkt und schon ist es da: das „Fresskoma". Außerhalb solcher Szenarien (etwa auch Schichtdienst oder gesundheitliche Einschränkungen) halte ich Intervallfasten (und die meistens damit verbundene Ernährungsumstellung) für gut durchführbar und bereichernd, nicht nur zum Abnehmen.



Lebenslanges Intervallfasten? Besser nicht!

Interview mit Dr. Carolin Hauck

INFO *Ernährungspsychologie*

Institut für Ernährungspsychologie

Georg-August-Universität Göttingen / Universitätsmedizin

Humboldtallee 32

www.ernaehrungspsychologie.org

Welche Vorteile hat Intervallfasten gegenüber anderen Diäten? Keine. Intervallfasten hilft zwar beim Abnehmen, allerdings nicht besser als andere Reduktionsdiäten.

Durch das Fastenintervall bezieht der Körper seine Energie aus den eigenen Reserven. Wie viel Zeit vergeht, bis dies geschieht? Intervallfasten geht zurück auf die Stoffwechselumstellung von Kohlenhydrat- auf Fettstoffwechsel. Das geht relativ schnell, teilweise schon über Nacht.

Welche gesundheitlichen Vorteile und/oder Nachteile hat das? Der Gesundheitszustand verbessert sich, wenn die Ernährung dauerhaft umgestellt wird und gewisse Grundregeln der Ernährung eingehalten werden. Deshalb sind die gesundheitlichen Vorteile nicht auf das Fasten, sondern auf die Energiereduktion zurückzuführen. Positive Auswirkungen sind unter anderem die Reduzierung von Körpergewicht, viszeralem Fett und Fettablagerungen in der Leber, sowie eine Verbesserung des Stoffwechsels.

Dem Intervallfasten wird viel nachgesagt: längeres Leben, vermindertes Krebsrisiko, Senkung des Diabetesrisiko. Was davon ist bewiesen? Es gibt zu wenige Studien, um dies beurteilen zu können. Zumeist sind die derzeitigen Studien auch zu kurz und mit zu wenigen Teilnehmenden. Möglich ist eventuell eine Reduktion von Diabetes mellitus Typ 2 wegen der Stoffwechselumstellung.

Würden Sie Intervallfasten zur allgemeinen Ernährung empfehlen oder nur als Diät? Studienteilnehmende berichten, dass es ihnen leichter fällt das Intervallfasten durchzuführen als andere Reduktionsdiäten. Personen mit gesundheitlichen Problemen sollten vor einer Ernährungsumstellung allerdings immer medizinisches Personal kontaktieren. Wenn Intervallfasten langfristig durchgeführt werden soll, dann müssen flexible Strategien eingeplant werden. Es ist wichtig, sich nicht zu streng aus allem rauszuhalten, sondern sich auch flexibel zu verhalten. Lebenslanges Intervallfasten ist derzeit noch nicht gut genug erforscht, um es empfehlen zu können; daher rate ich derzeit davon ab. Kurzzeitig, also einige Wochen, kann Intervallfasten aber von jungen, gesunden Menschen ausprobiert werden.

Vielen Dank für das Gespräch.

Dr. Carolin Hauck ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Göttinger Institut für Ernährungspsychologie (IfE).

Blackbit

Fit durchs Studium!

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

Alle Infos auf goestrom-studi.de

Studi
GÖStrom
stadtwerke göttingen

Taste of the wide world ...

Welcome to the world of coffee and fair trade at Göttingen's Weltladencafé. Nearby we also tried meals from India, Italy and Vietnam.

Wohnzimmeratmosphäre **Weltladencafé**

TEXT: FELIX HELLER

Die Fassade wirkt unscheinbar, doch was sich dahinter verbirgt, gilt nicht nur unter Studierenden als Geheimtipp der Göttinger Cafészene. Drinnen ist es gemütlich – zwanglose Wohnzimmeratmosphäre. Im Hintergrund lullen Jazztöne ein. Das Publikum ist gemischt, ein Querschnitt durch die Gesellschaft.

Das Weltladencafé überzeugt durch eine liebevolle Einrichtung. Die Sitzmöglichkeiten sind überschaubar. Im Eingangsbereich gibt es drei Tische, dazu mit bunten Kissen ausgelegte Korbsessel und eine Leseecke mit altgrüner Sofagarnitur. In einem rustikalen Regal stapeln sich Bücher und Spiele und an der Wand hängen aktuelle Zeitungen aus.

Das Café soll ein Grenzen überwindender Raum der Begegnung sein. „Hier sind alle willkommen, egal welcher Herkunft", erklärt eine der Mitarbeiter*innen, die hinter der Kasse sitzt. Der Weltladen soll auch ein Ort des fairen Handels sein. Trotz Fair Trade bleiben die Preise erschwinglich. Neben Tee, Kaffeevariationen und diversen Kaltgetränken, wie Costa Rica-Cola und Orangenlimonade, gibt es vegane Brownies mit Kokosraspeln. Gebacken wird von den Mitarbeiter*innen.

Im hinteren Teil des Cafés bietet sich die Möglichkeit, fair Gehandeltes aus aller Welt zu kaufen. Wein, Schokolade, Gewürze, Kunsthandwerk und vieles mehr.

Die Stimmung ist familiär, schon nach dem ersten Kaffee vertraut. „Wie in einem großen Wohnzimmer", schwärmt ein Gast. „Hier braucht sich wirklich niemand zu verstellen." Wer will, kommt schnell ins Gespräch. Hier ist niemand allein. Fair genießen im Weltladencafé – ein Konzept, das überzeugt.

[Info]

Weltladencafé
Nikolaistraße 10
Montag bis Samstag: 10 bis 18 Uhr

[Info]

Engagement
Du hast Lust, Dich ehrenamtlich im Weltladencafé zu engagieren? Dann komm einfach vorbei oder schreib eine E-Mail an: post@weltladencafe.de

Bewusst essen und Ausprobieren **India-Haus**

TEXT: PATRICK DEHNE

„Gewürze haben Indien die Abhängigkeit gebracht", antwortet Gaganinder Singh Pannu auf die Frage nach der Rolle von Gewürzen in seinem Restaurant. Beim Essen geht es dem Inhaber des India-Haus um mehr als nur den Geschmack. Aber der Geschmack zählt natürlich auch: „Ohne Gewürze schmeckt es nicht". Außerdem betrachtet Pannu ausgewogenes Essen mit dem bewussten Einsatz von Gewürzen auch als Möglichkeit, die Gesundheit zu fördern.

Bewusst essen, das ist sowohl dem Inder als auch vielen seiner Kund*innen wichtig. Deshalb kauft er möglichst viel aus regionaler Bio-Herkunft ein. „Auch das Bier ist hier bio". Zudem finden sich auf der Speisekarte viele vegetarische und vegane Gerichte, so speist auch regelmäßig ein veganer Stammtisch im India-Haus.

Pannu hat das Restaurant 2010 übernommen und die Speisekarte seitdem mehrmals überarbeitet, um immer wieder neuen Schwung hineinzubringen . Das Lokal ist im indischen Stil eingerichtet, mit Lianen an der Decke, Statuen und vielen weiteren Details, die für einen indischen Flair beim Essen sorgen.

Für das Essen in seinem Restaurant gibt Pannu noch einen Tipp: „Essen Sie immer was anderes." Er rät, alles einmal auszuprobieren, Beilagen zu kombinieren und „seinen Geschmack zu finden", nicht zuletzt bei der Schärfe. Um vieles zu probieren, eignet sich zum Beispiel ein Thali hervorragend. Und gegen die Schärfe ist Lassi zu empfehlen, das Jogurtgetränk gibt es unter anderem als fruchtige Mangovariante.

[Info]

India-Haus
Kurze Geismar-Straße 41

Montag bis Freitag: 11.30 bis 14.30 Uhr und 17.30 bis 23 Uhr

Samstag und Sonntag: 11.30 bis 23 Uhr

in the middle of nowhere!

FOTOS: FREEPIK

Ein echtes Stück Italien
Ristorante Fellini

TEXT: MAXIMILIAN ECK

„Der Hund stört sie doch nicht, oder?“, erkundigt sich die ältere Dame am Nachbartisch höflich. Neben ihr auf dem Boden liegt ein Golden Retriever, der es sich dort offensichtlich sehr bequem gemacht hat. Sie scheint mit der ganzen Familie da zu sein, denn der Tisch ist voll besetzt. Es ist ein typisches Szenario für einen Sonntagnachmittag. Das italienische Restaurant im Herzen Göttingens ist gut besucht mit Leuten, die ihr Wochenende mit Freund*innen und Familie ausklingen lassen wollen.

Das „Fellini“ ist ein klassisches italienisches Familienunternehmen, welches sich im Ambiente und der Atmosphäre, besonders aber in den Mitarbeiter*innen widerspiegelt. Es existiert nun schon seit etlichen Jahren und ist unter anderem bekannt für seine original italienische Pizza. Die gemütliche Einrichtung und das warme Lächeln der Mitarbeiter*innen im Empfangsbereich lassen einen schnell die klirrende Kälte draußen vergessen.

Der erste Blick fällt auf den lang gezogenen Thekenbereich, welcher aus Stein, dunklem Holz und einer üppigen Auswahl an verschiedenen Weinen besteht. Die Wände wurden in warme Rottöne gehüllt, welche mit allerlei Postern und Bildern bestückt sind. Der Terrassenbereich ist mit seiner großen Glasfront besonders einladend, um abends noch die letzten Sonnenstrahlen zu erhaschen.

Der Kellner kommt zügig, um die Speisekarten auszuteilen und Getränkewünsche zu notieren. Schnell wird klar, dass nicht nur die Pizza original italienisch ist. „Das fühlt sich an wie ein Stück Heimat“, erklärt eine befreundete Kommilitonin, nachdem sie fertig ist, die Bestellung in ihrer Muttersprache aufzugeben. Natürlich fällt die Wahl aller am Tisch auf Pizza. Was kann es auch Besseres geben, nach einem Wochenende mit langen Nächten?

[Info]

Ristorante Fellini
Groner-Tor-Straße 28

täglich: 11.30 bis 24 Uhr

Asien ganz nah
Vietal Village

TEXT: EIKE KROLL

Exotische Gewürze verbreiten einen intensiven, für europäische Nasen fremdartigen Duft, der an einen quirligen Markt in Hanoi erinnert. Die Gäste sitzen auf Holzbänken und kleinen Hockern an langen Tischen oder in den beiden Fensternischen. Lampions und dunkles Holz sorgen für gemütliche Atmosphäre. „Es macht viel Spaß, den Leuten die Küche meiner Heimat zu zeigen,“ erzählt Chefin Phuong Anh Tran strahlend: „Bei uns arbeiten nur Vietnamesen. Wir kochen authentisch mit Gewürzen und nach Rezepten aus meiner Heimat.“

An den langen Bänken sitzt ein junges, bunt gemischtes Publikum. Eine Erasmusstudentin winkt Phuong zu sich herüber und bittet um eine Empfehlung. Die Chefin beginnt zu schwärmen: Sommerrollen, das sind hauchzarte mit Salat, Kräutern und Reisnudeln gefüllte Reispapierblätter. Oder Pho, eine kräftige Brühe, die mit Gemüse, viel Koriander und dünnen Fleischscheiben serviert wird – ein Nationalgericht, das auch gerne zum Frühstück gegessen wird. Zum Hauptgang: Vit Chien, knusprige Ente mit Orangen-Kokos-Soße und gebratenem Gemüse.

Die knusprige Entenbrust – serviert auf einem Teller in Holzoptik – ist garniert mit gehackten Nüssen, darunter knackig gegrilltes Gemüse und leuchtend gelbe Soße. Zusammen mit der salzigen Fischsoße, einer Spur Chili und süßsaurem Orangensaft entsteht ein harmonischer Geschmack, für den die vietnamesische Küche berühmt ist. Ein Tipp zum Abschluss: Der süße Kaffee, der durch einen kleinen Filter direkt in die Tasse darunter tropft – echt vietnamesisch.

[Info]

Vietal Village
Rote Straße 16

täglich: 12 bis 22 Uhr

Abpfiff

TEXT: FREYA MORISSE, FOTO: FREEPIK

Flanieren heute.
Eine Anleitung

The stroll is a very contemporary activity that every person should exercise. There are a few rules to follow and then neglect.

1. Zum Flanieren braucht niemand eine Anleitung, denn es gibt nichts falsch zu machen. Man kann aber mit ihrer Hilfe probieren, stilvoller zu wirken als die anderen.

2. Bestimmten Personen das Flanieren abzuerkennen, folgt einer langen Tradition. Louis Huart legt schon 1841 in seiner Physiologie du flâneur karikierend die Voraussetzungen fürs Flanieren fest, »indem er Behinderte, Fettleibige und Reiche etwa ausschließt.«[1] Flanierende Frauen galten bis ins späte 19. Jahrhundert als Prostituierte.[2] Die genannten Personengruppen werden daher ausdrücklich zur Flanerie aufgefordert. Besonders die Reichen.

3. Zum Flanieren sind keine körperlichen und ökonomischen Voraussetzungen oder Vorkenntnisse erforderlich.

4. Es ist aber unbedingt ein Hut mitzuführen.

5. Göttingen ist eine für das Flanieren eher ungeeignete Stadt, da ihr alle Merkmale einer Metropole fehlen und ständig die Gefahr besteht, bekannten Gesichtern zu begegnen. Als Übungsplatz für Anfänger*innen eignet sie sich hingegen bestens, um später desto selbstsicherer in Paris, London, New York und Tokyo aufzutreten.

6. Ein Gang auf dem Wall oder um den Kiessee ist KEIN Flanieren. Die Flanerie ist vom Rundgang zu unterscheiden, dessen Route von vornherein abgesteckt ist. Wer flaniert, dreht sich nicht im Kreis. Das Wesen der Flanerie besteht darin, dass weder Körper noch Gedanken einer bestimmten Intention folgen.

7. Lass Dich an unbekannte Orte treiben – in Göttingen zugegebenermaßen eine Herausforderung.

8. Walter Benjamin, bis heute Vorbild aller Flaneur-Nostalgiker*innen im deutschsprachigen Raum, hält den folgenden Trend fest: »1839 war es elegant, beim Flanieren durch die Passagen eine Schildkröte an der Leine mit sich zu führen. Das gibt einen Begriff vom Tempo des Flanierens in den Passagen.«[3] Sollte es dir aus verschiedenen Gründen nicht möglich sein, eine Schildkröte auszuführen, dann tut es auch ein sehr langsamer Hund.

9. Eine langsame Gangart ist nicht unter allen Umständen zu bevorzugen. Wer sich in großer Nervosität befindet, der*die sollte eine der Nervosität angemessene Gangart wählen. Wer auf einem Bein zu hüpfen oder Purzelbäume zu schlagen beabsichtigt, dem*der sei dies als eine eigenwillige Art der Flanerie zugestanden. Aber auch, wer sich nicht auf zwei Beinen fortbewegen kann, sollte flanieren dürfen. Jedes Hilfsmittel ist gestattet.

10. Die größte Provokation besteht allerdings darin, sich Zeit zu lassen. Streife an einem Werktag mehrere Stunden durch die Stadt, bleib lange auf offener Straße stehen und lass dich von den Arbeitnehmer*innen bewundern, die hastig in ihre Mittagspausen laufen. Werde in jedem Fall zu einer dramatischen und umstrittenen Person.

11. Es ist durchaus erlaubt, einer Entdeckung nachzugehen, zum Beispiel eine faszinierende Person durch den Stadtraum zu verfolgen, so lange die Verfolgung nicht bis in die Privat- oder Intimsphäre hineinreicht. Bleib diskret, mach nicht auf dich aufmerksam, vermeide Blickkontakt und such unter keinen Umständen das Gespräch. Wozu reden, wenn man einander ein Geheimnis bleiben kann.

12. Zum zeitgemäßen Flanieren gehört der Gebrauch eines Telefons. Begleite deine Flanerie mit der Kamera. Berichte crossmedial für deine Fans. Nichts ist schlimmer, als beim Flanieren unbeachtet zu bleiben.

13. Wer die Flanerie in großer Erschöpfung beendet, sollte irgendwo angekommen sein. Wer nirgendwo angekommen ist, wiederholt Schritte 1 bis 12.

14. Vergiss nicht Punkt 6: Das Flanieren geschieht ohne jede Intention. Beginne noch heute.

NOTE

1. RÜDIGER SEVERIN: SPUREN DES FLANEURS IN DEUTSCHSPRACHIGER PROSA. FRANKFURT A. M. 1987, S. 8.

2. VGL. WALTER SIEBEL: EINE SOZIOLOGIE DER STADT. IN: RÜDIGER LAUTMANN/ HANNS WIENOLD (HG.): GEORG SIMMEL UND DAS LEBEN IN DER GEGENWART. WIESBADEN 2018, S. 111–126, HIER S. 122.

3. WALTER BENJAMIN: GESAMMELTE SCHRIFTEN. BD. 5: DAS PASSAGEN-WERK, HG. VON HERMANN SCHWEPPENHÄUSER U. A. 3. AUFL. FRANKFURT A. M. 1989, S. 532.

DER TEXT BASIERT AUF „FLANIEREN HEUTE. EINE ANLEITUNG", IN VOLLER LÄNGE ERSCHIENEN AUF

HTTP://LITLOG.UNI-GOETTINGEN.DE/FLANIEREN-HEUTE-EINE-ANLEITUNG/

WIR sind FITNESS

für Studierende

„Deine Mitgliedschaft kannst du nach Erstlaufzeit monatlich kündigen“

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

DAS STUDIO:

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

FUNCTIONAL TRAINING:

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

FIZ ACADEMY

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

FIZ

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

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

PHOTO BY RAWPIXEL.COM / FREEPIK

Gymnastikhalle | Multihalle | Turnhalle | Kursraum B | Kampfsporthalle | Basketballplatz

GroupFitness

KURSPLAN

2019

Sommersemester

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
Body Workout Ari 17:00 - 17:55	**Body Workout** Anne 17:00 - 17:55	**Low Impact Cardio & Workout** Bernadett 17:00 - 17:55	**Cardio & Workout** Bernadette 17:30 - 18:25	**Body Workout** Julia Pfr. 17:00 - 17:55	**Weekend Fit** Samstags, wechselnde ÜL 10:30 - 11:25
deepWork® Eva-Maria 17:00 – 17:55	**Power Fit** Judith 17:30 - 18:25	**GroupFitness meets Freiluft** Josi 18:00 - 18:55	**Core Workout** Eva-Maria 17:30 - 18:25		**Group Fitness meets Yoga** Sonntags, Rafi 10:00 - 11:00
Body Workout LGBT*IQ+ & friends Lea 18:00 - 18:55	**Cardio & Workout** Laura Hi. 18:00 - 18:55	**Cardio Fit** Martha 18:00 - 18:55	**GroupFitness meets Freiluft** Laura Pl. 17:30 - 18:25	**Power Fit** Laura Pl. 18:00 - 18:55	**Weekend Fit** Sonntags, wechselnde ÜL 11:00 - 12:00
Cardio Fit Ari 18:00 - 18:55	**Core Workout** Jan-H. 18:30 - 19:25	**Tae Bo®** Sukie 18:00 - 18:55	**Low Impact Cardio & Workout** Anna Lena 18:00 - 18:55		**Core Workout** Sonntags, wechselnde ÜL 12:00 - 12:30
Power Fit Martha 18:00 - 18:55	**Cardio & Workout** Quynh 19:00 - 19:55	**Body Workout** Timon 19:00 - 19:55	**deepWork®** Eva-Maria 18:30 - 19:25	**Cardio & Workout** Stephan 19:00 - 19:55	
Core Workout Wencke 19:00 - 19:55	**Cardio Fit** Katha 19:30 - 20:25		**Body Workout** Ramona 19:00 - 19:55		
Step'n Style Chrissi 19:00 - 19:55	**Step'n Style** Anna P. 20:00 - 20:55				
HIIT 2in1 Mailin 20:00 - 20:55					

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN