

seitenwechsel

WiSe 2019/20

HOCHSCHULSPORTMAGAZIN
DER UNIVERSITÄT GÖTTINGEN

NATUR. GESUNDHEIT. KLIMA.

INTERVIEW

mit Luisa Neubauer [Seite 50]

- ✓ Sportprogramm
- ✓ Wintersportreisen
- ✓ HealthyCampus

GESUNDHEITSEURO?
JA, BITTE!
[Seite 32]

Mein VORPRUNG

Ihr kümmert euch um
die großen Sorgen!



VGH Vertretung Meier & Warneke OHG
Königsberger Str. 2
37083 Göttingen
Tel. 0551 507360 Fax 0551 5073631
www.vgh.de/meier.warneke
mw.ohg@vgh.de

fair versichert
VGH 

 Finanzgruppe



Liebe*r Leser*in!

TEXT: JOHANN SONNENBURG / FOTO: JOHANNES BROERMANN



All articles are briefly summarised in English.

Was birgt die Zukunft? Viele von uns wussten nicht mal, was das kommende Semester bereithält, als wir in der ZESS Teil der *seitenwechsel*-Redaktion wurden. „Seitenwechsel“ beschreibt unsere Erfahrungen sehr gut. Angetrieben von der eigenen Leidenschaft für das Schreiben, aber ohne wirkliche Erfahrung, wechselten wir die Seiten. Aus Leser*innen wurden Journalist*innen. Getreu dem Motto „learning by doing“ ging's an die Arbeit.

Ehe wir uns beschwingt um die unzähligen Themen dieses Heftes kümmern konnten, durfte eine Ausbildung in puncto Reportagen natürlich nicht fehlen: Schrieben wir anfänglich noch über den Genuss gewöhnlicher Bananen, fuhren wir bereits nach kürzester Zeit Hals über Kopf in einen Selbstversuch: ein Schnupperkurs in Bikepolo, dem neuen Trendsport aus den USA. Wagemutig stürzten sich unsere Redakteur*innen ins Geschehen. [*] Eigentlich nur fünf von uns, unter lautem

Gelächter, während die anderen die ersten wackeligen Meter ihrer Kommiliton*innen aus sicherer Entfernung beobachteten und vom anschließenden Redaktionsgrillen träumten.

Ob das Steak wohl auch noch geschmeckt hätte, hätten wir vorher gewusst, was wir unserem Planeten damit zumuten? Vermutlich schon. Diese Erkenntnis folgte jedoch erst im Gespräch mit Luisa Neubauer, einer der führenden Persönlichkeiten von „Fridays for Future“ und eine Göttinger Kommilitonin. Gebannt lauschten wir ihren persönlichen Anekdoten und den Plänen für die Bewegung. Natürlich alles nachzulesen, hier im Heft ab Seite 50. Schon zuvor ab Seite 48 lest ihr, wieso „Fridays for Future“ auch „Rückenwind“ für den Hochschulsport bringt.

Doch auch jenseits von Klimapolitik ließen wir uns facettenreiche Themen schmecken: Erfahrt mehr über die Nachteile des Studentensports (Seite 10) und warum Ritalin keine

Lösung darstellt (Seite 46), aber Erlebnispädagogik einen Unterschied machen kann (Seite 14). Lernt die zahlreichen Angebote der Universität für die persönliche Gesundheit kennen, wie Abenteuerreisen in weit entfernte Skigebiete (Seite 56) oder den Healthy Campus vor eurer Haustür (Seite 44). Das aktuelle Angebot des Hochschulsports gibt's in der Heftmitte. Taucht ein in die Welt von Trendsportarten, wie eSports (Seiten 16 und 18), Rope Skipping (Seite 12) oder Darts (Seite 54). Wir wünschen euch viel Spaß mit dem Heft für das Wintersemester 19/20.

Deine *seitenwechsel*-Redaktion

P. S.: Neues von Bernhard Zimmermann steht im Abpiff auf Seite 58!

[*] Nachzulesen im „Sportprogramm“ für die Sommersemesterferien 2019, online unter my.sport.uni-goettingen.de

ISSN 0930-3308

IMPRESSUM

Herausgeberin:

Zentrale Einrichtung für den allgemeinen Hochschulsport

Gutenbergstraße 60
37075 Göttingen

Leiter: Dr. Axel Bauer (V.i.S.d.P.)

Tel. 0551 39-25652

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

Redaktionsleitung:

Dr. Johannes Broermann, Mischa Lumme

AD & Satz:

Mark Schöningh

Redaktion:

Philip Dudek, Sophie Hoeffler, Alma Landsberger, Johannes Lohaus, Hanna Manß, Meka Neelavan, Alexander Schlüsselburg, Leon Schwarz, Johann Sonnenburg, Leander Strüh, Carmen Wassong, Claudia Wernicke

Lektorat & Diversität:

Cathrin Cronjäger

Fotos:

Jörg Farys, Johannes Broermann, Bernd Lüdke, mindandi, macrovector official, yanalya, badsyxn, whyframestudio, Neubauer, Freepik, Archiv Hochschulsport

Anzeigen:

Mischa Lumme

Tel. 0551 39-25649

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

Druck:

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

Druckauflage:

8.000 Exemplare

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

Kooperationen

fair versichert

VGH



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband





INHALTSVERZEICHNIS



Interview

50

❖ **Kurz gemeldet**

6-9

❖ **Querbeet**

10-18

„Die Flugfrage finde ich banal“

Luisa Neubauer ist wohl das bekannteste Gesicht der Fridays for Future-Bewegung in Deutschland. Zum seitenwechsel-Interview kam die Göttinger Geographiestudentin direkt aus dem RoXx.

Healthy Campus Festival	6	Vom Bachelor zum Burnout	10
Hochschulsport Goes Dance	6	Wie der Unistress bekämpft werden kann	
Sportlerehrung	7	Mehr als nur ein Kinderspiel	12
Fußball Winterliga	7	TV Rorigen feiert Erfolge beim Rope Skipping	
Diversitätsförderung	8	Soft Skills für die Welt	14
RoXx: Neue Kurskonzepte	8	Die Möglichkeiten der Erlebnispädagogik	
Frühsport	9	eSport an der Uni Göttingen	16
Aus- und Fortbildung	9	Wenn der PC nicht nur zum Lernen benutzt wird	
		„eSport sollte als Sport anerkannt werden“	18
		fordert Meka Neelavan in seinem Kommentar	

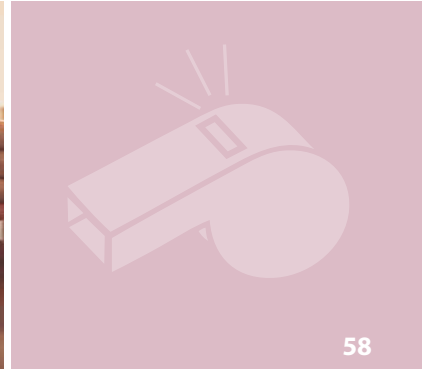
Wintersemester 2019/20



32



44



58

❖ Sportplan	22	❖ Bewegendes	44-57	❖ Abpfiff	58
❖ HealthyCampus	32				

Der Sportplan 22

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 32

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.

Gesundheit! 44

Der „Healthy Campus“

Lernen, Leistungsdruck und „Hirndoping“ 46

Wie Ritalin wirkt

„Leistungsdruck verführt zu Medikamenten“ 46

kommentiert Claudia Wernicke

Nachhaltig schwitzen 48

Wie die „Fridays for Future“-Bewegung „neuen Rückenwind“ für die Vorhabend es Hochschulsports bringt

Amateur*innen, echte Profis 54

In Deutschland gibt es immer mehr Dartsbegeisterte

Raus aus der SUB, ab auf die Piste 56

Viel Spass bei den Wintersportreisen des Hochschulsports

Warum das Sportzentrum einen neuen Namen raucht 62



Healthy Campus Festival

Der Tag für deine Gesundheit

Am 22. Oktober 2019 starten wir aktiv in das neue Semester und bieten allen im ZHG interessante Aktionen und CheckUps an. Zwischen 11 und 15 Uhr können Sehtests oder eine Blutdruckmessung inklusive Beratung durchgeführt werden. Rückenschmerzen? Dann sind der Back Check und die Analyse mit der Medi-Mouse eure Wahl. Außerdem: Reaktionsspiele und Bewegungsaktionen, psychosoziale Gesundheitsdiagnostik und vieles mehr. Der Besuch wird dann mit einer kostenlosen Gazpacho vom Studentenwerk abgerundet.



Hochschulsport Goes Dance

Am Samstag, 25. Januar 2020, öffnet unser Sportzentrum wieder die Türen für die große Tanzgala *Hochschulsport Goes Dance*. Über 15 Acts aus unseren Tanzkursen zeigen ihre Choreographien, die sie im Laufe des Semesters einstudiert haben. Wie im vergangenen Jahr sind zur Matinee am Nachmittag (Einlass ab 15.30 Uhr, Beginn 16.00 Uhr) insbesondere die Familien und Kinder eingeladen, bevor die Spielhalle am Abend zur Gala mit über 1.000 Gästen voll besetzt ist. Das Thema des Abends ist „Kontraste“ und die Gruppen interpretieren das Thema für sich in ihrer Sportart mit Kostümen und Bewegungsformen. Der Eintritt ist frei, die Platzzahl begrenzt.



Infos unter

www.healthycampus-goettingen.de



Infos unter

my.sport.uni-goettingen.de/blog/hochschulsport-goes-dance

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:

Tim Bartzik

Sportzentrum am Sprangerweg

E-Mail: info@roxx-kletterzentrum.de

ROXX



Sportlerehrung

Am Donnerstag, 13. Februar 2020, ehren wir gemeinsam mit der Stadt Göttingen erfolgreiche Athlet*innen sowie Teams der Universität und der Stadt Göttingen des Jahres 2019. Mit dabei die Champions von Hochschulmeisterschaften und Deutschen Meisterschaften. Über 200 Ehrungen werden, umrahmt von interessanten Acts, in der Spielhalle durchgeführt und den Abschluss bilden ein Buffet und Live-Musik. Der Eintritt in die Spielhalle ist frei und alle sind herzlich eingeladen, mit uns zu feiern.

Herzlich bedanken möchten wir uns an dieser Stelle für die tolle Zusammenarbeit mit der Göttinger Sport- und Freizeit GmbH (GoeSF).

Fußball Winterliga

Auch im Winter suchen wir wieder das beste Kleinfeldteam der Universität. Neben heißen Anwärter*innen für die Rote Laterne wird bei den Spielen um den Titel feinstes Rasenschach geliefert. Unsere SoccerCourts liefern dafür die besten Bedingungen und mit Flutlicht und Überdachung auch eine klasse Atmosphäre. Die Anmeldung ist zu Semesterbeginn möglich, gespielt wird mittwochs ab 14 Uhr. Maximal können 64 Teams starten und die Startgebühr beträgt 120 Euro.



Infos unter

my.sport.uni-goettingen.de/blog/ehrungen



Infos unter

www.uniliga.de/goettingen

Anzeige

FAMFIT AM SONNTAG

immer sonntags Sporteln,
mit Kinderbetreuung

10.15 bis 13.15 Uhr



KIDS

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN



Diversitätsförderung durch Hochschulsport

Sport verbindet, so zumindest gemeinhin der Slogan – wir möchten die verbindenden Potenziale des Sports nutzen und dieses Credo im Hochschulsport leben. Was bisher ein befristetes Projekt war, können wir nun mit einer hauptamtlichen Stelle langfristig gestalten. In der Vergangenheit standen Sportangebote für bestimmte Zielgruppen im Fokus. Diese Angebote möchten wir nun mit voller Kraft fortsetzen und ausbauen. Deshalb freuen uns über Ideen und Impulse auch von Euch! Hast du vielleicht ein sportliches Diversitätsanliegen? Dann kontaktiere gerne Cathrin.

Neue Kurskonzepte im RoXx

Ab dem Wintersemester startet das RoXx-Kletterzentrum mit einem neuen Kurskonzept. Neben den Schnupperkursen für eine kurze Testklettereinheit sind zweitägige Kurse für den Einstiegskurs (2 x 3 Stunden), für Familienkurse und für Fortgeschrittene (2 x 4 Stunden) neu im Programm. Diese 3 Kurse umfassen dann jeweils auch schriftliche Kursunterlagen und die Prüfung zum anerkannten Kletterschein des Alpenvereins. Im Familienkurs können die Kinder gemeinsam mit den Eltern oder Großeltern mit dem Klettern beginnen. Das Kursangebot wird im Winter um Boulder- und Trainingskurse ergänzt.



Kontakt

cathrin.cronjaeger@sport.uni-goettingen.de



Mehr Informationen:

<https://store.sport.uni-goettingen.de> // Schlagwort „RoXx“

Anzeige

Schlüsselkompetenzen beim Hochschulsport

GESUNDHEITSKOMPETENZ

Große Auswahl im Healthy Campus und ein Zertifikat zum Abschluss

EVENTMANAGEMENT

Werde Teil des DIES Teams und organisiere den besten Tag des Jahres!

SCHNEESPORT

Werde mit uns Ski- oder Snowboardlehrer_in





Frühsport ab 7.30 Uhr

Ab sofort erweitern wir unser Angebot in den Morgenstunden. Beliebte Sportarten wie Yoga, Cycling, Movement, Feldenkrais, Rücken 3D, Pilates, Meditation und Tai Chi Chuan bieten euch einen perfekten Start in den Tag! Mit frischem Elan kann dann anschließend in die Vorlesung oder an den Arbeitsplatz gegangen werden.

Mit deiner BASIS+ Mitgliedschaft kannst du außerdem am Wochenende, neben den Groupfitness-Weekendfitkursen (samstags 10 Uhr und sonntags 11 Uhr) auch folgende Kurse ohne vorherige Anmeldung nutzen: Groupfitness meets Yoga (sonntags 10 bis 11 Uhr), Groupfitness meets Indoor Cycling (sonntags 11 bis 12 Uhr).



Mehr Informationen:

store.sport.uni-goettingen.de/sports/sport



Aus- und Fortbildungen

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.

In diesem Semester bieten wir an:

- 22.11.** Kursgestaltung mit Kleingeräten: „Slides“
- 29.11.** Rückenschulung für Übungsleitende
- 06.12.** Warm up und Cool down
- 07.12.** Musikschulung – Einsatz von Musik in Kursen
- 17.01.** Methoden zum Trainieren der Ausdauer
- 19.01.** Bewegungsausführung im Workout



Mehr Informationen:

my.sport.uni-goettingen.de/aus-und-weiterbildung

Anzeige



FIZ ACADEMY

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

Achte auf aktuelle Aushänge im Studio

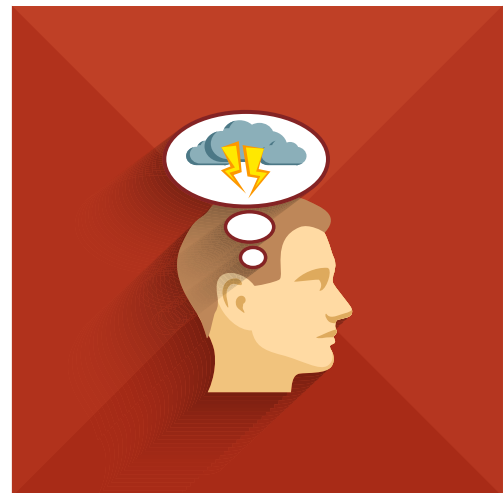


Vom Bachelor zum BURNOUT



More and more students suffer from increasing stress and its consequences. But is life at university really that exhausting? Two graduates and their professor share their experiences in keeping stress levels at bay.

TEXT: ALMA LANDSBERGER / GRAFIK: MACROVECTOR OFFICIAL



Die berühmte O-Woche voller Partys, lange Semesterferien und viel Alkohol: vor allem in den ersten Semestern sieht das Studileben nach reichlich Spaß aus. Nebenbei auch noch lernen? Kein Problem, das Abi wurde ja auch irgendwie geschafft.

Doch sobald sich die ersten Klausuren anbahnen und die Aussicht auf die nächste Feier von den sechs Prüfungen der kommenden Woche überschattet wird, ist von der anfänglichen Leichtigkeit nichts mehr übrig. Der Stress, der am Anfang noch kollektiv belächelt wird, wächst einigen über den Kopf.

Das Ergebnis: Rund jede*r fünfte deutsche Student*in zeigt Anzeichen für eine Angststörung oder eine Depression – das hat 2017 eine Studie zur „Gesundheit Studierender“ des Deutschen Zentrums für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW) mit der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse herausgefunden. Was auf den ersten Blick nach drögen Zahlen aussieht, heißt in der Realität: Panikattacken, Zusammenbrüche und die innere Angst, sich die eigene Überforderung einzugestehen.

Der selbstgemachte Stress

„In meinem zweiten Semester musste ich zwölf Klausuren in zwei Wochen schreiben“,

erinnert sich Jonathan, der seinen ganzen Namen lieber nicht im [seitenwechsel] lesen will. „Dafür habe ich zwei Monate vorher angefangen zu lernen, jeden Tag. Aber die Seminare finden währenddessen ja noch statt. Die Inhalte, die man für die Prüfungen lernen muss, kriegt man da erst in der Woche vorher mit!“, erzählt der 23-Jährige. Mittlerweile ist er im sechsten Semester. Dass er durch die Arbeitslast in seinem Studium überfordert war, hat er zu Beginn seiner Unizeit nicht einsehen wollen: „Ich habe ja alles so gemacht, wie die Uni es im Studienverlaufsplan empfiehlt. Als ich irgendwann Nachtschichten geschoben habe, kaum noch rausgegangen bin, da habe ich einfach gedacht: So wird das im Studium eben sein. Das wird von mir erwartet. Die anderen schaffen es ja auch.“

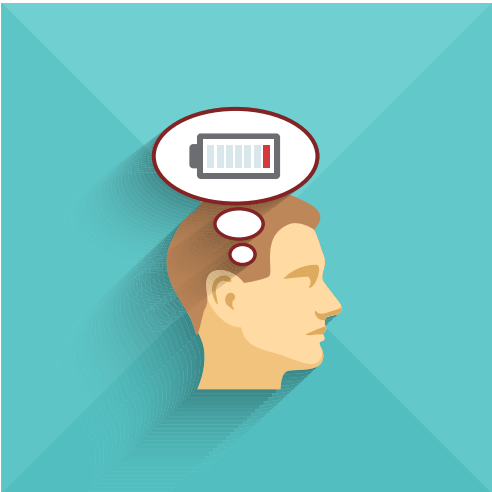
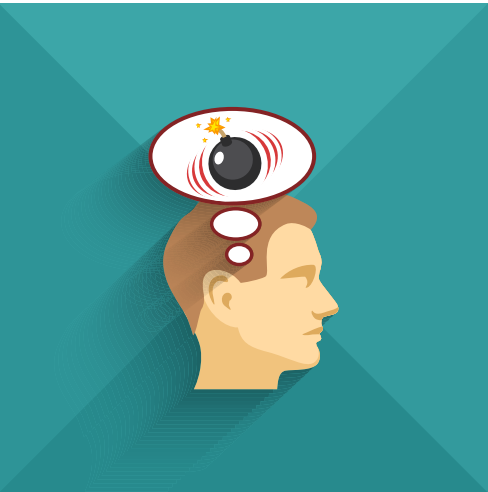
Irgendwann kamen die Konsequenzen: Schlafstörungen, Nervenzusammenbrüche, Panikattacken. „Einmal bin ich bei einer banalen Diskussion mit einem Freund plötzlich in Tränen ausgebrochen. Mitten auf dem Campus, einfach so, ohne Anlass. Jetzt im Rückblick ist mir klar, dass ich einfach komplett ausgebrannt war“, berichtet Jonathan. Das Problem sei vor allem der Leistungsdruck gewesen, nicht nur von Seiten der Uni. Betroffenen fällt oft gar nicht auf, wie sehr sie sich von der Arbeit für das Studium einnehmen lassen. Es gibt keine festen Grenzen mehr: Hausarbeiten schreiben und für Klausuren lernen sind Dinge, die schließlich von Zuhause aus erledigt werden können. Wenn dann das eigene Umfeld auch nur aus Stu-

dent*innen besteht, finden sich alle schnell in einer Blase wieder. Der eigene Stress wie der von den Freund*innen sammelt sich, schaukelt sich hoch und es fällt schwer abzuschalten, wenn zwei, drei Hausarbeiten monatelang im Nacken sitzen.

„Am wichtigsten ist, die eigenen Grenzen zu erkennen und einzuhalten“, fasst Dr. Dirk Schultze diesen Kreislauf aus Angst und Stress zusammen. Seit mittlerweile acht Jahren arbeitet er als Lehrkraft am englischen Seminar der Universität Göttingen. Student*innen, die unter psychischer Belastung leiden, möchte er dabei besonders unter die Arme greifen können: Deshalb hat er vor drei Jahren eine psychotherapeutische Ausbildung begonnen. „Wenn es um extreme Arbeitslast im Studium geht, muss man zwei Dinge voneinander trennen: Stress und Anstrengung“, fasst er seine Erfahrungen zusammen. „Stress mache ich mir selbst, er entsteht, wenn ich keine innere Zustimmung zu dem habe, was ich da tue. Wenn etwas anstrengend ist, braucht es Geduld und Energie – erzeugt aber nicht immer Stress.“ Am Ende stehe laut Schultze die Frage: „Muss ich Dinge, die ich nicht machen will, wirklich zulassen?“

Das Problem: Die Gesellschaft

Einfach ausgedrückt heißt das: Selbst, wenn die Universität empfiehlt, zwölf Klausuren in zwei Wochen mit Bestleistung zu bewältigen, muss das deshalb noch lange nicht geleistet



werden. Vor allem dann, wenn sich durch so extreme Belastung Schlafstörungen und Nervenzusammenbrüche häufen. Das heißt natürlich nicht, dass die persönliche Studienzeit verdoppelt werden sollte, um so wenig wie möglich zu tun. Manchmal reicht schon ein bisschen Selbstreflexion. „Das Stichwort lautet ‚Achtsamkeit‘“, resümiert auch Schultze. „Man muss seine eigenen Grenzen kennen und einhalten, gerade wenn man unter starkem Stress steht. Das Ziel sollte nicht sein, einfach nur auf Zwang zu funktionieren, sondern einen inneren Antrieb für das Ziel zu entwickeln.“

Dass es auch böse enden kann, wenn man die Grenzen der eigenen Belastbarkeit ignoriert, weiß Levi nur zu gut. Auch er möchte nicht mit vollem Namen im [seitenwechsel] stehen. Mittlerweile studiert der 24-Jährige Psychologie im zweiten Mastersemester, hat aber vor allem zu Beginn seines Studiums vor vier Jahren unter dem Wettbewerbsdenken seiner Fakultät gelitten. „Uns wurde von Anfang an klar gemacht, dass wir gute Noten brauchen, um später auch eine berufliche Perspektive zu haben. Das muss man sich einmal vorstellen: Gerade im Psychologiestudium wird einem im ersten Semester beigebracht, dass die eigene Leistungsfähigkeit über allem steht. Und damit ja auch über der eigenen Gesundheit.“ Der Druck saß in jedem Fall von Anfang an in den Knochen und das Ziel waren Bestnoten in allen Fächern. „Wir haben von morgens bis abends nur noch gelernt, über Wochen hinweg und dabei so wenig Ruhe bekommen, dass wir schließlich am Tag der Klausur

so ausgebrannt waren, dass wir zu fünft vor dem Prüfungsraum direkt auf dem Boden eingeschlafen sind. Wir lagen da, glaube ich, fast zwei Stunden.“

Hoher Druck und psychische Belastung erscheinen vor allem im Kollektiv oft gerechtfertigt: „Wenn die anderen Leute in meinem Studium es so machen, wird es doch bestimmt auch von mir erwartet, oder?“ Dieses Konkurrenzdenken zu überwinden, hat Levi viel Kraft gekostet, gerade als der Leistungsdruck von außen mit jedem Semester größer wurde. „Ich glaube, das ist ein gesellschaftliches Problem“, resümiert er. „Klar: Stress macht man sich immer selbst, aber ich glaube ganz abschalten kann man das nicht. Man muss einfach einen guten Ausgleich finden und die Erwartungen an sich selbst etwas runterschrauben, da ist ‚Achtsamkeit‘ wirklich ein großes Stichwort.“

Um das zu erreichen, ist der Blick auf sich selbst ein guter Schritt. Für viele Studierende ist das schließlich nach wie vor nicht selbstverständlich: Laut der DZHW-Studie sind sie besonders anfällig für psychische Krankheiten, zumindest in Relation zu nicht-studierenden Altersgenoss*innen.

Dabei scheint das gängigste Problem, die fehlende Selbstwahrnehmung zu sein. Um im Leben zwischen Bildungssystem und Arbeitswelt die richtige Balance zu finden, bleibt an der Universität vor allem eine Frage: Halte ich für das Studium auch wirklich meine eigenen Grenzen ein?



INFO

auch interessant

- Healthy Campus-Angebote
Seiten 32 und 33
- Gesundheit! Der „Healthy Campus“
Seiten 44 und 45
- Lernen, Leistungsdruck und
„Hirndoping“, Seite 46



Didn't we all have our share of rope skipping when we were little? Interestingly, rope skipping today has nothing to do with our rope jumps back then. Today, it has become a sport that trains holistically, body, mind, stamina. And it is easily done: you simply need a (long enough) rope.

TEXT: SOPHIE HOEFFER / FOTO: FREEPIK

Mehr als nur ein Kinderspiel

Wohl die meisten Erwachsenen waren in ihrer Kindheit davon begeistert, doch die wenigsten kennen die Sportart. Rope Skipping kommt ursprünglich aus den USA und etabliert sich nun langsam auch in Deutschland.

Wörtlich übersetzt bedeutet Rope Skipping „Springseil-springen“, was hierzulande allerdings oft mit Kindern assoziiert wird. „Rope Skipping hat damit wenig gemein“, erzählt Linda Schneider. Die Ostfriesländerin hat sich schon mit elf Jahren für den Sport entschieden. Das war 2008. Und seit Beginn ihres Studiums der Ethnologie und Kunstgeschichte in Göttingen trainiert sie regelmäßig beim TV Roringen. „Das Springen fördert Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Schnelligkeit. Es bietet ein umfassendes und effizientes Training des Körpers, da man nicht einfach nur springt“, erklärt die Studentin. Rope Skipping besitze sehr viele turnerische oder akrobatische Elemente. Der Sport sei sehr facettenreich und vereine verschiedene Sportarten miteinander.

„Die Vielseitigkeit der unterschiedlichen Disziplinen und dass man körperlich manchmal an seine Grenzen gelangt, ist ein guter Ausgleich zum Studium und dem Lernen in der Bibliothek“, schildert die 22-Jährige. Es sei ein Workout für den gesamten Körper, dennoch werden in erster Linie besonders die Oberschenkel- und Wadenmuskulatur beansprucht. Auch die Rumpfstabilität sowie Brust und Arme werden neben mentalen Fähigkeiten wie Konzentration und Koordination effizient trainiert. „Rope Skipping können tendenziell alle betreiben“, erklärt Linda. Jedoch sollten übergewichtige Menschen oder Leute mit schwachen Bändern wie bei jeder neuen Sportart zaghaft beginnen, da Rope Skipping als Leistungssport sehr intensiv und belastend für den Körper ist.

Zahlreiche Disziplinen

Speeddisziplinen können im Einzel oder als Team absolviert werden. Wie der Name vermuten lässt, steht dabei das Sprungtempo im Fokus. „Meine Lieblingsdisziplin ist

aber Double Dutch, weil man sehr schnell und kreativ sein kann und alles Mögliche ausprobieren darf“, sagt Linda. Dabei werden die Seile von zwei Leuten geschlagen, während verschiedenste akrobatische Figuren wie Radschlag, Handstand oder Salto zwischen den Seilen durchgeführt werden, auch von mehreren Springenden. Im Freestyle sind Kreativität und eine große Bandbreite an akrobatischen Figuren gefragt, die oft auf die Musik abgestimmt sind.

Auch während des Trainings läuft Musik, Pop oder Elektro, Hauptsache der Rhythmus passt zum Springen. Nicht selten haben die Lieder 130 bis 140 Beats pro Minute (bpm) und geben den Trainierenden damit ein hohes Tempo vor. Gesprungen wird mit besonderen Seilen, die häufig ein Kugellager zur besseren Schwingung im Griff besitzen. Bei einigen Disziplinen ist das Seil ummantelt mit zahlreichen bunten Plastikröhrchen, die bei jeder Umdrehung laut auf den Boden aufschlagen.

Bevor das Team des TV Roringen mit Rope Skipping beginnt, „müssen wir uns aufwärmen, sonst sind Verletzungen vorprogrammiert“, erzählt Linda. Dann werden die Speeddisziplinen geübt, bevor spezielle Sprünge, zum Beispiel für die Einzeldisziplin, oder verschiedene Freestyle-Figuren an der Reihe sind. „Wir trainieren zwei bis drei Mal die Woche, wenn wir uns auf eine Meisterschaft oder andere Turniere vorbereiten auch vier bis sechs Mal“.



INFO

TV Roringen auf Erfolgskurs

Das Team des TV Roringen wurde 2019 Niedersachsenmeister und gewann die Gold- und die Silbermedaille bei den Deutschen Meisterschaften in Wuppertal. Bei der anschließenden Weltmeisterschaft in Oslo feierten die Göttinger Sportler*innen ihren größten Erfolg und konnten trotz der großen Konkurrenz den 2. Platz im Freestyle belegen.

www.tvroringen.de



Fit durchs Studium!

Bestell JETZT günstigen Öko-Strom beim Anbieter in Deiner Studentenstadt und Du bekommst

1 Jahr Hochschulsport geschenkt!

Alle Infos auf goestrom-studi.de

Studi
GOStrom
stadtwerke göttingen

SOFT SKILLS FÜR DIE WELT

Die Möglichkeiten der Erlebnispädagogik



This article gives an insight into the possibilities of experiential education based on the seminar „Erlebnispädagogik und Schule“ of Göttingen University. Experiential education is an educational principle that works with adventure, experience and feelings. The learning effect is created by games and the evaluation of that event.

TEXT: LEANDER STRÜH

„Drei, zwei, eins, jetzt!“, hallt es immer wieder von der Wiese nahe des Universitätsgebäudes. 16 Teilnehmende des Seminars „Erlebnispädagogik und Schule“ stehen auf der einen Seite der Wiese, zwei auf der anderen. Zwischen ihnen lässt die Gruppenleiterin ein Seil, auf der einen Seite an einen Baum gebunden, im großen Bogen hoch und runter schwingen. Immer wieder versuchen die Teilnehmenden in der Lücke unter dem Seil auf die andere Seite zu gelangen. Die Szene erinnert an Seilspringen, nur dass in diesem Fall unter dem Seil durchgelaufen werden muss.

Viele schauen sich kurz die Schwingbewegung des Seils an und laufen ohne Probleme auf die andere Seite. Doch dann passiert es. Ein junger Mann bleibt mit dem Fuß am Seil hängen und alle müssen wieder zurück auf die Anfangsseite.

Erneut versuchen sie ihr Glück. Die ersten schlüpfen problemlos unter dem Seil durch. Nun ist der junge Mann wieder an der Reihe und „oh nein!“, er hat das Seil wieder berührt. „Beim nächsten Mal versuchst du es als erstes, dann ist es nicht so schlimm, wenn du an das Seil kommst“, lautet die neue Taktik.

Dem Studenten ist die Situation sichtbar peinlich und er versucht sich noch etwas besser zu konzentrieren als bei den ersten Versuchen. „Wir können dir auch gerne helfen, dann klappt es bestimmt!“ Mit diesen Worten beginnt die kleine Gruppe im Rhythmus des schlagenden Seils zu rufen: „Drei, zwei, eins, jetzt!“ Ein kurzes Zögern, ein letzter Moment der Konzentration, dann läuft er los.

Und tatsächlich, unter lautem Jubel passiert er schadlos das Seil. Alle anderen Teilnehmenden tun es ihm gleich und so schafft die Gruppe erfolgreich die Herausforderung des Spiels „Schwingendes Tor“.

In der Rückbetrachtung, sagte der junge Student, habe das Verhalten der Gruppe in dieser Situation ein Schlüsselerlebnis des Seminars für ihn dargestellt. „In dieser Situation wurde aus einem vorsichtigen, sind ja alle ganz nett, hier kann ich mich wahrscheinlich wohlfühlen‘ Gewissheit und ich war mir sicher, in der Gruppe gut aufgehoben zu sein.“

Erlebnispädagogik im Einklang mit der Natur

Bei einer anderen Aktion findet sich die Gruppe auf einer Lichtung in einem Waldstück wieder. In der Mitte der Lichtung, die eingebettet ist von zahlreichen Bäumen, befindet sich eine kleine Grillhütte der ortsansässigen Pfadfinder*innen sowie eine Feuerstelle. Die Feuerstelle bildet den Treffpunkt der Gruppe. An dieser steht die Gruppe im Kreis und wird von der Gruppenleiterin in Paare aufgeteilt. Jeweils einer Person eines Paares werden die Augen verbunden, um sie dann einen beliebigen Baum ertasten und diesen, nach einem kurzen Spaziergang durch das ausgewählte Waldstück, mit offenen Augen suchen zu lassen.

„Das ist doch total einfach, los, lass uns anfassen!“, ist die einhellige Meinung der Teilnehmenden zu Beginn des Spiels. Nach abgeschlossener Vorbereitung ist alles komplett

dunkel. Da sind nur die Hände auf den Schultern der blinden Personen, die sie langsam, aber bestimmt immer wieder um sich selbst drehen lassen, der weiche Schal, der die Augen blickdicht verdeckt und die Geräusche des Waldes im Hintergrund. „Man glaubt gar nicht, wie schwierig die Orientierung so ist! Eigentlich ist die Fläche hier ja nicht besonders groß, aber ich habe mich trotzdem ziemlich verlaufen“, gibt eine Studentin zu.

Übungen dieser Art schaffen es, in Gemeinschaft und Natur Themen wie Wahrnehmung und Vertrauen emotional erfahrbar zu machen. Wissenschaftliche Studien der Universität Augsburg beweisen, dass Informationen leichter und nachhaltiger gelernt werden können, wenn sie einen Erlebnischarakter besitzen. Diesen Effekt nutzt die Erlebnispädagogik für sich.

Durch Gruppenaktivitäten werden komplexe Vorgänge auf eine leichtere und anschaulichere Ebene heruntergebrochen. In einer anschließenden Reflexion werden die Erlebnisse ausgewertet und im nächsten Schritt die Intention und der Lerneffekt der Übung aufgedeckt. Der Lerneffekt zielt auf eine Weiterentwicklung der sozialen Kompetenzen und der Persönlichkeit der Teilnehmenden.

Viele der Lehramtsstudierenden, an die sich das Seminar richtet, erhoffen sich, solche Methoden im späteren Unterricht an der Schule verwenden zu können. So kann sich eine teilnehmende Studentin solche Gruppenspiele „sehr gut für Klassenfahrten oder Exkursionen“ vorstellen, um ihre „Schülerinnen und Schüler einander und sich selbst besser kennenlernen zu lassen.“

Bei Erlebnispädagogik handelt es sich um ein Fachgebiet der Pädagogik. Als Begründer des erlebnispädagogischen Gedankens gilt Jean-Jacques Rousseau. Nach Rousseau werden Erziehung und persönliche Entwicklung des Menschen durch drei Aspekte geleitet: die Natur, die Menschen und die Dinge. So schrieb er 1762 in „Émile ou De l'éducation“: „Die Natur entwickelt unsere Fähigkeiten und unsere Kräfte; die Menschen lehren uns den Gebrauch dieser Fähigkeiten und Kräfte. Die Dinge aber erziehen uns durch die Erfahrung, die wir mit ihnen machen, und durch die Anschauung.“ In dieser Formulierung findet sich bereits der Grundgedanke der Erlebnispädagogik wieder, dass der Lerneffekt am größten ist, wenn er durch eigene Erfahrungen also Erlebnisse entsteht.

Diese Gedankengänge nahm Kurt Hahn schließlich auf und legte mit seinen Ideen zur „Erlebnistherapie“ den Grundstein für die Erlebnispädagogik der heutigen Zeit.

Methoden zum Kennenlernen

Erlebnispädagogische Methoden können helfen, Gruppendynamik entstehen zu lassen. „Insbesondere bei einer neuen Klasse hilft mir und den Schülern die Methode „Wer fehlt“ sicher sehr, die Namen zu lernen und einander kennenzulernen“, finden einige Studierende. Dabei läuft die Gruppe durcheinander und nach einiger Zeit bilden sich Paare, die über unterschiedliche Dinge, wie Liebessessen oder Lieblingsurlaubsort, reden und sich die Antworten in Kombination mit dem Namen der jeweiligen Person merken. Nach einigen Runden mit unterschiedlichen Dingen und Personen muss die Gruppe die Augen schließen und eine ausgewählte Person verlässt den Raum. Der fehlenden Person sollen dann ihr Name und die zuvor erfahrenen Eigenschaften zugeordnet werden.

Positiver Einfluss auf Gruppendynamiken

Bei einigen Spielen werden gezielt Führungspersönlichkeiten einer Gruppe in den Hintergrund gestellt. Da sich die Führungspersönlichkeiten in der oftmals kurzen Zeit, die die anleitende Person die teilnehmende Gruppe kennt, nicht immer klar herauskristalisieren, bedarf es einer vorherigen Einschätzung der Gruppe. Den Führungspersönlichkeiten werden durch Verbinden der Augen oder Zusammenbinden der Beine die Wahrnehmung

oder die Beweglichkeit eingeschränkt. Auf diese Weise können Personen, die ansonsten eher schüchtern sind, an deren Stelle treten. Durch die Veränderung der Gruppendynamik ist mehr Teamwork nötig, um eine Lösung für das jeweilige Spiel zu erlangen.

So ergibt es auch den Teilnehmenden des Seminars „Erlebnispädagogik und Schule“. Sie haben die Aufgabe, jeweils in Gruppen von vier Leuten einen Tennisball aus einem Versteck zu holen. Die Schwierigkeit an der Sache liegt darin, dass der Ball auf einer ausgebreiteten Zeitungsseite transportiert werden muss, die nicht reißen oder losgelassen werden darf. Zudem werden den drei bei der Lösung anderer Aufgaben auffälligsten der vier Personen die Augen verbunden. Dadurch muss die sehende Person die anderen Gruppenmitglieder vorsichtig lenken.

Zunächst herrscht eine konzentrierte Stille, in der nur die Stimme der führenden Person und die langsamen und leisen Schritte der Gruppen zu hören ist, dann ein reißendes Geräusch gefolgt von einem Lachen – einer Gruppe ist die Zeitung gerissen. So schnell es die verbundenen Augen zuließen, begibt sich die Gruppe an den Start und beginnt erneut mit der Suche. „Jetzt konzentrieren und dann klappt das“, rufen

sie einander zu. Nachdem die Gruppen die Strecke beendet haben, nehmen sie die Schals von den Augen und strahlen. „Das war echt aufregend, aber wir haben es geschafft!“

Durch solche Situationen wird der Zusammenhalt innerhalb der Gruppe gestärkt, da die einzelnen Teilnehmenden lernen, Verantwortung zu übernehmen und die Initiative zu ergreifen. Zudem gewöhnen sie sich daran, einander zu helfen und sich helfen zu lassen und entwickeln innerhalb der Gruppe eine konstruktive Lern- und Fehlerkultur.

Bereichernd für unterschiedliche Gruppen

Die Feedback-Runde am Ende des Seminars zeigt einstimmig: „Erlebnispädagogik kann bei Gruppenkonstellationen jeglicher Art sinnvoll sein, da durch die Übungen gezielt die Soft Skills von jedem Menschen geschult werden können.“ Mit Kurt Hahn brachte es einer der Begründer der Erlebnispädagogik so auf den Punkt: „Das Erlebnis kann man nicht rational vermitteln, es muss emotional erfahren werden. Man kann es nicht lehren, man muss es bisweilen inszenieren.“



INFO Gut zu wissen

Lehramt Plus

Das Seminar „Erlebnispädagogik und Schule“ wird von Miriam Wadewitz geleitet und auch im Wintersemester 2019/20 angeboten, im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Lehramt Plus“. Dabei handelt es sich um ein Zusatzangebot der Zentralen Einrichtung für Lehrerbildung (ZELB) für Lehramtsstudierende. Die Fortbildungsmöglichkeiten erstrecken sich vom Erlernen eines professionellen Selbstverständnisses von Lehrenden über Methoden der Schulentwicklung bis hin zum Einüben optimaler kommunikativer Gestaltung von Lehr- und Lernprozessen. Ergänzend bieten die Schlüsselkompetenzangebote des Hochschulsports die Möglichkeit, in Kooperation mit der Zentralen Einrichtung für Sprachen und Schlüsselqualifikationen (ZESS) und der ZELB schulrelevante Zusatzqualifikationen im Bereich Sport und Bewegung zu erlangen.

Erlebnispädagogik an der Universität Augsburg

Die Universität Augsburg hat einen eigenständigen Arbeitsbereich „Erlebnispädagogik“, bei dem der Lehrstuhl für Pädagogik mit dem Institut für Sportwissenschaft kooperiert. Dem Arbeitsbereich entstammen einflussreiche Werke zur Erlebnispädagogik, zuletzt beispielsweise der 2018 publizierte Band „Im Erlebnis forschen – Durch Erlebnis forschen“. Darin setzen sich die Autor*innen mit Fragen nach spezifischen Arbeitsweisen und dem Erfolg der Erlebnispädagogik auseinander. Außerdem richtet die Universität Augsburg alle zwei Jahre unter dem Titel „erleben und lernen“ einen Kongress für Forschende, Einrichtungen und Institutionen rund um Erlebnis- und Naturpädagogik aus.



Even though eSports and traditional sports seem like two entirely different worlds, they differ only little regarding training hours and efforts. Philip, co-founder of the University of Göttingen's very own eSports group, gives us an insight into how the training works and which games are played.

TEXT: JOHANNES LOHAUS

eSPORT AN DER UNI GÖTTINGEN

*Wenn der PC nicht nur
zum Lernen benutzt wird*

„Deathmod“, „Kriptixx“, „Megabuhai“ – was klingt wie abgelehnte Namen für neue Star-Wars-Charaktere, sind in Wirklichkeit die Gamertags aus dem Vorstand des „Esport Uni Göttingen“ (ESUG). Die Gruppe entstand 2017 aus Liebe an Videospielen, wie Mitgründer Philip Klostermeyer alias „Sharkfin“ erklärt: „Die Idee kam das erste Mal beiläufig beim Zocken auf: Wie cool wäre das eigentlich, wenn wir ein Uniteam hätten? Zu der Zeit hatte ich auch das erste Mal vom Liga-Anbieter UEG gehört.“ UEG – University eSports Germany – ist eine von Studierenden initiierte Liga, die eSport-Wettbewerbe für Studierende deutscher Universitäten organisiert. Laut Philip ist die UEG de facto die Bundesliga, „weil es einfach niemanden darüber gibt, der das anders bestimmen könnte oder gar eine Konkurrenzliga für Universitäten anbieten würde.“ Die UEG-Wettbewerbe drehen sich um die Spiele „League of Legends“, „Counter-Strike: Global Offensive“, „Overwatch“, „Hearthstone“ und „Rocket League“, die auch alle in der ESUG gespielt werden.

Training meist online

Wer sich in einem Wettbewerb behaupten möchte, muss vorher trainieren. Das Training gestaltet sich sehr unterschiedlich: jedes Spiel bildet ein eigenes Ressort mit Ressortleitung, von der die Teams koordiniert werden. Zudem gibt es unter den Spielenden eines Teams jeweils einen Teamkapitän und einen Trainer, bisher ausschließlich Männer. Eine Ressortleitung sorgt dafür, dass die Bedürf-

nisse der Teams in die Organisation getragen werden und dass das Ressort „läuft“. Dazu erstellt sie mit dem Teamkapitän und dem Trainer Trainingspläne.

Das Training selbst sieht im Grunde nicht anders aus als bei anderen Sportarten auch. Der einzige Unterschied ist, dass die Spieler*innen meist online trainieren. Das Ressort „Counter-Strike: Global Offensive“ beispielsweise trifft sich wöchentlich online auf dem Teamspeakserver der ESUG und geht mit dem Trainer den Plan für die nächsten Stunden durch.

Offline beim ASC

Doch mittlerweile kann auch offline trainiert werden, wie es das Ressort für „League of Legends“ macht. Die Spielenden sitzen dort in einem Computerraum zusammen, der vom Allgemeinen Sport-Club Göttingen (ASC) gestellt wird. „Das fördert Teamplay und Kommunikation, was uns immer sehr wichtig war, weil man anders spielt, wenn man sich kennt und sieht“, erklärt Philip.

Im Training selbst gibt es in allen Ressorts einen kurzen Theorieteil, in dem zum Beispiel neue Strategien oder neue Patches, die den Spielablauf verändern, besprochen werden. Dann geht es ans praktische Training, in dem mindestens eine Partie gespielt wird, meistens mehrere. Diese Spiele werden aufgezeichnet und im Nachhinein besprochen. Scrim im Netzwerk

Der Trainer zeigt dann auf, was gut war und wo Verbesserungspotenzial besteht. Manchmal werden zudem aufgezeichnete Spiele gegnerischer Teams angesehen und analysiert, was laut Philip aber „meistens vor Turnierspielen passiert.“ Daneben gibt es noch eine andere Art, sich einen Überblick über die Fähigkeiten der Konkurrenz zu verschaffen: das Freundschaftsspiel, das aus anderen Sportarten bekannt ist. Im eSport wird es „Scrim“ genannt und durch das Netzwerk des UEG ermöglicht.

Ein Umstand, über den sich „Sharkfin“ besonders freut: „Heute gibt es wirklich viele Teams. Nenne mir eine Stadt, dort gibt es mindestens ein Team. Das ist total super, das zeigt, dass der Spaß an eSports langsam in die Unis einkehrt.“



INFO

ESUG – Esport Uni Göttingen

Alle Infos zur ESUG gibt's auf
www.esugesports.de

Auch interessant

Das kleine „e“ – eSport sollte als Sport anerkannt werden schreibt Meka Neelavan in seinem Kommentar auf Seite 18.

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



Globally, eSports has become a serious factor in the sports economy. Most tournaments so far take place in the US. In Germany, eSports remains less popular and less accepted as a sport. A recognition by German official sports institutions would prompt the process of accepting it as a sport.

eSPORT

SOLLTE ALS SPORT ANERKANNT WERDEN

Kommentar: Meka Neelavan

eSport wird in Deutschland nach wie vor kritisch diskutiert. Walter Schneeloch, Vizepräsident des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) bezeichnete eSport sogar als „eine Gefahr für unsere Gesellschaft“.

Viele Kritiker*innen argumentieren, dass sich eSportler*innen zu wenig bewegen. Eine aktuelle Studie der Deutschen Sporthochschule Köln zeigt: unter knapp 1200 befragten Amateur- und Profi-eSportler*innen betreiben zwar rund 84 Prozent traditionellen Sport, wie Fußball, Joggen oder Fitnesstraining, aber nur die Hälfte erreicht das empfohlene Mindestmaß von zweieinhalb Stunden Bewegung pro Woche. Darüber hinaus gilt ein Viertel der Befragten als übergewichtig. Koordiniertes Training oder konkrete Gesundheitskonzepte stehen meistens im Hintergrund.

Konzentration, Präzision, Koordination

Allerdings sind die Hälfte der Befragten „nur“ Hobby-Gamer*innen. Würde eine ähnliche Studie unter Fußballer*innen im Hobbysportbereich durchgeführt, lautete das Ergebnis wohl auch, dass einige Fußballer*innen übergewichtig seien. Das dürfte für viele Sportarten gelten. Daher ist die Studie wohl als nicht repräsentativ für den eSport zu sehen. Zwischen Profis und Amateur*innen liegen auch hier Welten.

Professioneller eSport erfordert ein hohes Maß an Konzentrationsfähigkeit, Präzision und Hand-Augen-Koordination. Um solche

Leistungen konstant erbringen zu können, müssen Profi-Gamer*innen logischerweise körperlich fit sein – und das sind sie auch. Selbst in der Kölner Studie ist die Mehrheit der Befragten jung, schulisch gebildet und sportlich ohnehin aktiv.

eSport ist heutzutage kein einfaches Zocken unter Freund*innen mehr. Professioneller eSport ist ein Milliardengeschäft. Wie in vielen Leistungssportarten gibt es Preisgelder, Ablössummen, Transfers, Livestreams, ja sogar eigene TV-Formate. WM-Turniere in „DOTA“ und „FIFA“ locken mehr Fans vor die Bildschirme als traditioneller Sport, Tendenz steigend, wie eine Prognose von Statista zeigt.

Zeichen für Offenheit und Vielfalt

Allerdings können sich nur die wenigsten den Traum vom professionellen eSport erfüllen. Genau wie bei Profi-Fußballer*innen wird den eSportler*innen einiges abverlangt: Sie müssen täglich trainieren, im Team harmonisieren und Turniere gewinnen. Alle Spielelemente, alle Bewegungsabläufe und Steuerbefehle müssen sie im Schlaf können.

Die Faszination birgt auch Risiken. So berichtet Doug Gardner, Psychologe beim eSport-Team „Immortals“, etwa von erschöpften und abgemagerten eSportler*innen. Andere Expert*innen weisen darauf hin, dass vielversprechende Karrieren schon mit Mitte 20 enden. Da bis zu zwölf Stunden Training zum Alltag gehören, kommen Familie und

Freundschaften zu kurz. Burnout sei keine Seltenheit. Auch Arm- oder Handgelenksverletzungen gehören bei eSportler*innen zur Normalität.

Im Sport zählen Werte wie Fairness, Respekt und Akzeptanz. Das gilt für traditionellen Sport genauso wie für eSport: Aussehen, Religion oder Herkunft spielen keine Rolle, alle sind vor den Bildschirmen gleich. Im eSport werden nicht nur kulturelle Grenzen überwunden, sondern auch räumliche. So können eSportler*innen aus allen Ecken der Erde gegeneinander antreten, ohne dafür um die halbe Welt reisen zu müssen. Sei es eine reale Arena mit einem echten Publikum oder eine virtuelle Arena mit Live-Chats – im eSport treffen die unterschiedlichsten Menschen aus Kulturen und Nationen aller Welt aufeinander. Trotz der positiven Aspekte muss der eSport hierzulande nach wie vor um seine Daseinsberechtigung als „echter“ Sport kämpfen. Eine offizielle DOSB-Anerkennung würde nicht nur der eSport-Szene helfen, sondern auch ein wichtiges Zeichen für den Sport setzen.



Klare Trennung!



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



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



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



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



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



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



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



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

Bei Fragen können Sie sich direkt an uns wenden.



WINTER sportreisen

Mit dem
HOCHSCHULSPORT
in deine aktiven
WINTERFERIEN!

Ski und Snowboard

Montafon 1, ab 659,- EUR
13.03. - 22.03.2020

Ski und Snowboard

Montafon 2, ab 659,- EUR
20.03. - 29.03.2020

Ski und Snowboard

Passo de Tonale, ab 639,- EUR
06.03. - 15.03.2020

Skitouren / Tourenskilauf

Obernberg, ab 565,- EUR
15.03. - 21.03.2020

Skitouren / Tourenskilauf

Lungau, ab 565,- EUR
16.02. - 22.03.2020

Familien-Ski/Snowboardreise

Cavalese, ab 749,- EUR
27.12.2019 - 05.01.2020

Familien-Ski/Snowboardreise

Passo de Tonale, ab 789,- EUR
27.12.2019 - 04.01.2020

Familien-Ski/Snowboardreise

Passo de Tonale, ab 639,- EUR
27.03. - 05.04.2020

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



AKTION HEIMSPIEL

Hier leben. Hier studieren. In Göttingen.



Du studierst in Göttingen?



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



2 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:



PRIVATE UNIVERSITY
of Applied Sciences



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

Hochschulsport

Angebot Wintersemester 2019/20

// Gültig von Mo., 21.10.2019 bis So., 09.02.2020

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
Sa.	09:00 - 13:00 Uhr
So.	09:00 - 13:00 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
-----------	-------------------

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

Gebühren Sauna

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

Kinderprogramm

Alle Angebote und Preise gibt es auf Seite 43 oder unter
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 Hochschulsport

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

Dr. Arne Göring, Raum 2.164, ☎ 39-25647
 E-Mail: agoering@sport.uni-goettingen.de

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

Sekretariat

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

RoXx

Tim Bartzik, Raum 2.168, ☎ 39-25673 (RoXx)
 E-Mail: tim.bartzik@sport.uni-goettingen.de

Damian Badners, Raum 2.168, ☎ 39-25673 (RoXx)
 E-Mail: damian.badners@sport.uni-goettingen.de

Sportprogramm

Alexandra Bünting, 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

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

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

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

Events

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

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

BGF

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

FIZ

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

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



Allgemeine Hinweise zum Hochschulsport

Teilnahmeberechtigung

Die angebotenen Veranstaltungen sind offen für alle Hochschulmitglieder (z.B. Lehrende, Studierende, Mitarbeiter_innen im Techn.- und Verwaltungsdienst) und Hochschulangehörige (z.B. emeritierte Professor_innen, Gastdozent_innen, Lehrbeauftragte) der Georg-August-Universität. Mit Ausnahme von buchungspflichtigen Kursen (z. B. Yoga) ist die Teilnahme an den offenen Angeboten bei vorhandener Mitgliedschaft kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, wenn nicht besondere Hinweise über Teilnahmebeschränkungen, Vorbereitungen 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

nur für Studierende und Bedienstete

early

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

ab 14 € mtl.

fitness

nur für Studierende und Bedienstete

kompakt

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

ab 16 € mtl.

fitness total

nur für Studierende und Bedienstete

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

ab 25 € mtl.



Mitgliedschaft im Hochschulsport

Info zur Mitgliedschaft im Hochschulsport

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

Anmeldung zu Kursen und Stornierung

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

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

Vertragsabschluss und Kündigung

Eine Anmeldung zu unseren Angeboten ist jederzeit Online oder direkt am Infopoint möglich. Die Mitgliedschaft im Hochschulsport kann auch online abgeschlossen werden – 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 Vertragsvordrucke. Das Team am Infopoint steht Euch auch hierbei beratend zur Seite.

Wenn sich Eure persönlichen Daten ändern, ändert diese in eurem Login im Store oder teilt uns dies schriftlich oder per Mail mit, damit wir Euch bei Programmänderungen und Sonderveranstaltungen erreichen können.

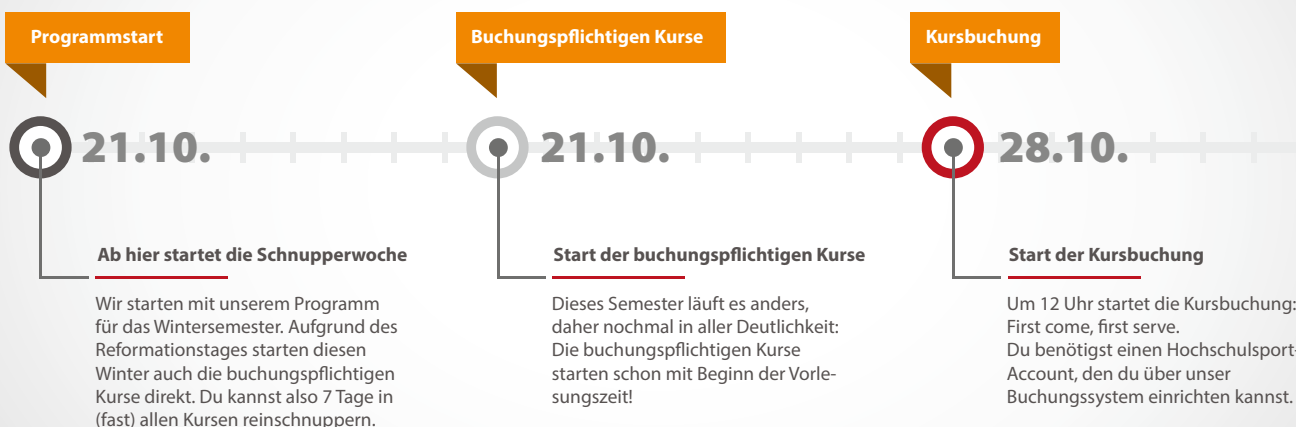
Solltet Ihr einmal gekündigt haben, wird im Falle eines Wiedereintrittes eine einmalige Bearbeitungsgebühr für den Folgevertrag von 5,-€ fällig.

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 Gäste gibt es einen Hochschulsport-Gästeausweis (für einmalig 5,-€), den Euch unser Team am Infopoint ausstellt. Der Ausweis muss einmalig am Infopoint eingeleesen werden. Solltet Ihr Euren Ausweis einmal vergessen haben, dann meldet Euch bitte am Infopoint. Unser Team schaltet Euch dann die Drehkreuze frei.



Deine Checkliste zur Teilnahme





Wichtige Hinweise

• Hinweis zu den Angaben im *seitenwechsel*

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

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

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

• Nutzung der Außenanlagen

Die Nutzung der SoccerCourts, 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 Gästerausweis 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 der ersten Woche der Vorlesungszeit habt Ihr die Möglichkeit, die bunte Vielfalt des Hochschulsportprogramms zu testen und Euch das geeignete Angebot herauszusuchen (gilt nicht für die Schwimmhalle, Sauna, RoXX, SoccerCourts, Tennis, Beach & FIZ).



Sportartenverzeichnis

Aikido.....	30	Headis.....	31	Pferdesport.....	39
AquaFit BGF.....	42	HIIT 2in1.....	41	Pilates.....	39
Aquafitness.....	37	Hip Hop.....	38	Pilates BGF.....	42
Aus- und Weiterbildung.....	29	Hockey.....	31	Power Fit.....	41
Badminton.....	30	Hoop Dance.....	31	Rhönradturnen.....	35
Ballett.....	37	Indoor Cycling.....	38	Ringen.....	35
Basketball.....	30	Indoor Cycling BGF.....	42	Rock,n' Roll.....	35 & 39
Bauchtanz.....	30 & 37	Inline-Skaterhockey.....	31	RückenFit.....	39
Body Workout.....	41	Irish Dance.....	31 & 38	RückenFit BGF.....	42
Bogensport.....	37	Jazztanz.....	38	Rugby.....	35
Boxen.....	30	Jiu-Jitsu.....	31	Salsa.....	40
Breakdance.....	30 & 37	Jonglieren und Akrobatik.....	31	Schach.....	35
Bridge.....	30	Judo.....	38	Schneesport.....	28
Bujinkan Ninjutsu.....	30	Jugger.....	31	Schneesportfortbildung.....	29
Capoeira.....	30	Kanu Kenterrolle.....	38	Schwimmen.....	35
Cardio Fit.....	41	Kanupolo.....	34	Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Frauen.....	27
Cardio & Workout.....	41	Karate.....	34	Selbstverteidigung.....	40
Core & Stability.....	37	Kendo.....	34	Selbstverteidigung FLTI* & friends.....	27
Core Workout.....	41	Kenjutsu.....	34	Sportmassage / Klassische Massage.....	27 & 40
Cricket.....	30	Kickboxen / Muay Thai.....	34	Step.....	41
Darts.....	30	Kinderferienprogramm.....	43	Step'n Style.....	41
deepWork®.....	41	Kinderturnen / Kinderschwimmen.....	43	Tae BO®.....	41
Disc Golf.....	30	Kinder- und Familien Sportreisen.....	28	Taekwondo.....	35
DLRG Rettungsschwimmen.....	37	Kinder-Uni.....	43	Taichi-Chuan.....	40
Entspannungstraining.....	37	Klettern BGF.....	42	Tennis.....	40
Entspannungstraining BGF.....	42	Kung Fu (Wushu).....	34	Tischtennis - Inklusionssport.....	35
FamilienFIT am Sonntag.....	43	Lacrosse.....	34	Trampolin.....	35
Fechten.....	30	Lateinformation.....	34 & 39	Turnen.....	35
Feldenkrais.....	37	Latin Dance.....	39	Ultimate Frisbee.....	35
Fitness-/Krafttraining im FIZ BGF.....	42	Laufkurse.....	39	Unterwasserrugby.....	35
Fitness-/Krafttraining im FIZ.....	31	Laufkurse BGF.....	42	Vertikaltuch.....	36
Flag-Football.....	31	Lauftreff für alle.....	34	Volleyball.....	36
Floorball (Unihockey).....	31	Leichtathletik.....	34	Wasserball.....	36
Folkloretanz.....	31	Low Impact Cardio & Workout.....	41	Weekend-Fitness.....	41
Functional Fitness.....	37	Meditation.....	39	Workout & Fitness BGF.....	42
Functional Fitness BGF.....	42	Modern Dance.....	39	Yoga.....	40
Fußball.....	31 & 38	Movement Training.....	39	Yoga BGF.....	42
Kindergeburtstage.....	43	MTV - Music Video Dance.....	34 & 39	Zeitgenössischer Tanz & CI.....	27 & 41
Gesellschaftstanz.....	38	Orientierungslauf.....	34	Zumba®.....	41
Gesundheitssport für Mitarbeitende.....	42	Parkour.....	34		
Handball.....	31	Partnerakrobatik.....	35		



Workshops - Bitte Anmeldeschluss auf der Homepage beachten!

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung f. Frauen

Block: 30.11./01.12.2019 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, dass Sicherheit ausstrahlt und Grenzüberschreitungen früh bestimmt und selbstbewusst zurückweist. Die eingesetzten Übungen entstammen größtenteils aus dem Wen-Do einem Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, speziell entwickelt für Mädchen und Frauen. Die Inhalte orientieren sich an dem Erfahrungshintergrund und dem Entwicklungsstand der Teilnehmerinnen. Eine besondere Sportlichkeit ist für den Kurs nicht erforderlich.

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

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

Selbstverteidigung FLTI* & friends

Einmalig, 03.11.2019 10:00 - 16:00

Studio 1

Level 1

Selbstverteidigung beinhaltet die Vermeidung und die Abwehr von Angriffen, welche die körperliche und seelische Unversehrtheit eines Menschen betreffen. Dieser Workshop, der sich über einen halben Tag erstreckt, eröffnet Euch einen ersten Einstieg in die Theorie und Praxis der Selbstverteidigung. Es werden einfache Techniken erlernt, um sich selbst und andere schützen zu können. Dieser Raum ist zielgruppenspezifisch ausgeschrieben und adressiert Menschen, die sich FLTI* identifizieren, d.h. Frauen, Lesben, Trans*, Inter* "Friends" bedeutet, dass Kursteilnehmende, die sich FLTI* identifizieren, Freund_innen

einladen können. Wichtig ist, dass im Kurs eine zugewandte, wertschätzende Atmosphäre zwischen allen Teilnehmenden* herrscht. Diskriminierende Aussagen, taktlose Bemerkungen sowie starrende Blicke sind (wie in allen anderen Kursen auch, aber in diesem Kontext aufgrund der erhöhten Sensibilität der Zielgruppe) unerwünscht und führen zum Ausschluss.

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

Beate Pröttel beate@arashi-doju.de

Sportmassage / Klassische Massage

Block: 08.11. 17:00 - 19:30, 09.11. & 10.11.2019 jeweils 9:00-16:00 Uhr Seminarraum E 4a

Bitte Decke, lockere Kleidung und ein kleines Handtuch mitbringen.

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

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

Zeitgenössischer Tanz & Contact Improvisation

Tanz und Körperarbeit

Einmalig, 16.11.2019 13:00 - 18:00

Studio 1

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

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

Roland Nordeck roland.nordeck@improtanz.de

Anzeige

#schon göwusst? ✓

Du kannst folgende Dinge für deinen Sport bequem von der Couch aus buchen!

Im Store anmelden, IBAN hinterlegen und shoppen – einfach, ohne Wartezeit ...

- ✓ Hochschulsport Mitgliedschaft
- ✓ Alle Kurse im Sportangebot
- ✓ Schwimmbad und Sauna
- ✓ Klettern und Bouldern
- ✓ Beachvolleyball, Soccer und Tennis

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN
my.SPORT



Sportreisen

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 Sportreisen 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

Schneesport

Alpin

Montafon - Ski- und Snowboard

13.03. - 22.03.2020 Montafon Ski und Snowboard
 20.03. - 29.03.2020 Montafon Ski und Snowboard

Skigebiet - Silvretta Nova Die Silvretta Nova im Herzen des Montafons ist zweifelsohne eines der skifahrerischen Zentren Österreichs. Das abwechslungsreiche Skigebiet mit seiner perfekten Skischaukel und einer wintersportlichen Infrastruktur machen das Montafon zu einem der vielseitigsten Wintersportorte der Alpen überhaupt. In einer Höhenlage zwischen 1.000 und fast 2.400 Metern wurde hier ein weitläufiges, abwechslungsreiches Skigebiet erschlossen, das bis tief in den April hinein als schneesicher gilt.

Studierende 659,00 € Bedienstete 679,00 € Externe 689,00 €

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

Passo de Tonale

06.03. - 15.03.2020 Passo de Tonale Ski und Snowboard

Passo del Tonale und Ponte di Legno Die märchenhafte Landschaft, jederzeit optimale Skibedingungen, die modernen Liftanlagen, Sonne, Schnee und grenzenloses Vergnügen machen das überregionale Skigebiet Adamello Ski aus. Am Passo del Tonale kann man sogar auf dem Presena Gletscher in über 3000m seine Schwünge ziehen. Auf 1883m gelegen hat sich hier ein modernes Skizentrum mit Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen entwickelt, wobei es sicher gemütlichere Skitorte gibt. Apres Ski vom Feinsten findet Ihr in mehreren Schirmen am Fuße der jeweiligen Pisten.

Studierende 639,00 € Bedienstete 659,00 € Externe 669,00 €

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

Skitouren

Sportreise 15.03. - 21.03.2020 Obernberg Skitouren /
 Tourenskilauf Obernberg

Naturerleben und Skifahren von seiner ursprünglichen Seite: Der Kurs findet im Obernberger Tal in Tirol im umfangreichen Skitourengebiet der Brennerberge statt. Die Skitouren werden geführt von unserem langjährigen österreichischen Bergführer. Unsere Unterkunft liegt mitten im Skitourengebiet von Obernberg mit gruppentauglicher Küche. Wir verpflegen uns selbst in einer großen gemeinsamen Kochgruppe. Die Tourenskikurse richten sich an Skifahrer, die Grundkenntnisse im alpinen Skifahren haben. Spezielle Tourenskierfahrten sind nicht notwendig.

Studierende 565,00 € Bedienstete 590,00 €

Sportreise 16.02. - 22.03.2020 Lungau Skitouren /
 Tourenskilauf Schwarzbichlhütte Zederhaus

Naturerleben und Skifahren von seiner ursprünglichen Seite: Kurs 2 findet im Lungau im südlichen Salzburger Land im umfangreichen Skitourengebiet von Zederhaus statt. Die Skitouren werden geführt

von unserem langjährigen österreichischen Bergführer. Die nur für uns reservierte Unterkunft ist die Schwarzbichlhütte, eine Selbstversorger-Almhütte mit gemütlichem Aufenthaltsraum und gruppentauglicher Küche mit altem Holzherd. Wir verpflegen uns selbst in einer großen gemeinsamen Kochgruppe. Die Tourenskikurse richten sich an Skifahrer, die Grundkenntnisse im alpinen Skifahren haben.

Studierende 565,00 € Bedienstete 590,00 €

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

Kinder- und Familien Sportreisen

Cavalese

Sportreise 27.12.2019 - 05.01.2020 Cavalese, Italien -

Familienskireise Hotel mitten auf der Piste! Die langen Sonnentage mit besten Schneebedingungen genießen, kurze Wege auf die Piste und zurück, die Kinder schon ab einem Jahr rundum sicher betreut und nach dem Skilaufen gemütlich auf der Hausterrasse relaxen, während die Kleinen noch im Schnee toben - das ist Cavalese! Alle Anmeldungen laufen direkt über Arriba-Sportreisen.

Ausschließlich in Cavalese besteht die Möglichkeit, eine Kleinkindbetreuung drei Stunden vormittags für Kinder von 1-3 Jahren bei uns dazu zu buchen.

Studierende 749,00 € Bedienstete 749,00 € Externe 0,00 €

Passo de Tonale

Sportreise 27.12.2019 - 04.01.2020

Studierende 789,00 € Bedienstete 789,00 € Externe 0,00 €

Sportreise 27.03. - 05.04.2020

Studierende 639,00 € Bedienstete 639,00 € Externe 0,00 €

Die märchenhafte Landschaft, jederzeit optimale Skibedingungen, die modernen Liftanlagen, Sonne, Schnee und grenzenloses Vergnügen machen das überregionale Skigebiet Adamello Ski aus. Am Passo del Tonale kann man sogar auf dem Presena Gletscher in über 3000m seine Schwünge ziehen. Auf 1883m gelegen hat sich hier ein modernes Skizentrum mit Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen entwickelt.

[Arriba Sportreisen Info@arriba.de](mailto:Arriba.Sportreisen@arriba.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 Auszubildungsmodulen 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

Aus- und Weiterbildung

Kursgestaltung mit Kleingeräten: „Slides“

Einmalig Fr. 22.11.2019, 09:00 - 16:00 Studio 2

Training mit Slides oder Pads sind Trends in der heutigen Fitness-Welt. Durch die Bewegungen in verschiedene Richtungen erlauben sie ein abwechslungsreiches, funktionelles Ganzkörperworkout. Somit bekommen die Muskeln einen ganz neuen Trainingsreiz. Kraftausdauer, Koordination und Kondition werden bei regelmäßigem Training mit Slides gesteigert.

Studierende 35,00 € Bedienstete 65,00 € Externe 65,00 €

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

Taping - Grundlagen in Theorie & Praxis

Einmalig, Sa. 30.11.2019, 10:00 - 17:00 Gymnastikhalle

Das elastische Taping besitzt eine hohe Akzeptanz in der allgemeinen Bevölkerung und leistet im Sport und Therapiebereich einen wesentlichen Beitrag bei unterschiedlichsten Symptomen.

Preis kann Online entnommen werden.

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

Rückenschulung für Übungsleitende

Einmalig, Fr. 29.11.2019, 09:00 - 13:00 Uhr Studio 2

Rund 80% der Bevölkerung in Deutschland haben mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen. Rückenproblematiken sind ein multifaktorielles Geschehen, der heutige Bewegungsmangel wird oft als Hauptgrund erfasst. Die Wahrscheinlichkeit ist sehr hoch, dass in den Kursen des Hochschulsports immer wieder Teilnehmende zu finden sind, die Rückenschmerzen erlebt haben oder präventiv aktiv werden wollen.

Studierende 25,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

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

Warm up und Cool down in Sportkursen

Einmalig, Fr. 06.12.2019, 14:00 - 17:00 Uhr Gymnastikhalle

Gestaltung von Auf- und Abwärmen in Sportkursen Das WARM UP – „Auf geht's ...!“ Warum und wie macht das Warm up Sinn in Kursen und verschiedenen Sportarten, brauchen wir ein Cool down oder Stretching. Dieser Workshop beleuchtet das Thema aus verschiedenen Perspektiven, gibt dir neue Ideen und Impulse für deine Kurse.

Das Seminar umfasst 3 ÜE. Dieser Workshop zählt zu den Teilbereichen „Teaching Skills“

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

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

Musikschulung - Einsatz von Musik in Kursen

Einmalig, Sa. 07.12.2019, 10:00 - 17:00 Studio 2

Workshop: „I just wanna make you sweat“: Musikeinsatz in Kursen Ohne Musik kein Group Fitness, 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 ein in meinen Kursen ein? (Wie) Kann ich die Musik und meine Übungen sinnvoll in Einklang bringen? Wo kaufe ich die Musik überhaupt? Und wie ist das rechtlich?

Studierende 25,00 € Bedienstete 45,00 € Externe 45,00 €

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

Grundlegende Methoden zum Trainieren der Ausdauer

Einmalig, Fr. 17.01.2020, 13:30 - 18:00 Uhr Kursraum C

Der Workshop gibt Euch eine kurze, knackige Übersicht zu den trainingswissenschaftlich gesicherten Methoden zum Trainieren der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit, wovon wir einige in der Praxis ausprobieren wollen.

Inhalte im Überblick:

- Konditionelle Fähigkeit Ausdauer
- Methodenlehre Ausdauertraining
- Trainingseffekte differenziert nach Methoden
- Pulsmessung zur Trainingssteuerung (Pro & Kontra)
- Praxis

Studierende 25,00 € Bedienstete 45,00 € Externe 45,00 €

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

Korrekte Bewegungsausführung im Workout

Einmalig, Sa. 19.01.2020, 12:00 - 16:00 Uhr Gymnastikhalle

„Qualität vor Quantität - Wie funktioniert eine saubere Bewegungsausführung im Workout?“ Lerne allgemeine Prinzipien zur physiologischen Belastung Deines Körpers im Alltag sowie im Workout kennen, verbessere Deine Technik im eigenen Training und entwickle einen Übertrag ins Anleiten von GroupFitness-Kursen.

Studierende 25,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €

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

Schneesportfortbildung

Ski und Snowboard

24.11. - 28.11.2020 Pitztal

In unserem Season-Opening diskutieren wir Neuigkeiten im Schneesport diskursiv erleben und auf reale Lehr-Lern-Situationen übertragen. Im Mittelpunkt steht darüber hinaus der Austausch über Lehrerfahrungen in Hochschulsportkursen und die Kompetenzentwicklung im Schneesport.

Studierende 410,00 € Bedienstete 510,00 € Externe 510,00 €

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



Offene Angebote (ohne Anmeldung, Start ab dem 21.10.2019 - zu Beginn 1 Woche schnuppern)

Aikido

Angeleitete Kurse

Di. 20:30 - 22:15	Kampfsporthalle	Level 1-3
Do. 19:30 - 21:00	Kampfsporthalle	Level 1-3

Freie Übungszeit

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

Martin Janz martin@aikido-goettingen.de

Badminton

Angeleitete Kurse

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

Freie Übungszeiten

Di. 18:00 - 20:00	Spielhalle 2+3	Level 1-3
Fr. 18:00 - 19:00	Spielhalle 2	Level 1-3
Sa. 10:00 - 13:45	Spielhalle 1+2+3	Level 1-3

Die Felder müssen selbstständig auf- und abgebaut werden. Schläger und Bälle müssen mitgebracht werden.

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

Basketball

Angeleitete Kurse

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

Freie Übungszeiten

Mi. 17:30 - 19:00	Spielhalle 1	Level 1
Mi. 19:00 - 20:30	Spielhalle 1	Level 2-3
Mi. 20:30 - 22:00	Spielhalle 2	Level 2
Mi. 20:30 - 22:00	Spielhalle 3	Level 3
Fr. 16:00 - 17:00	Spielhalle 1	Level 1-3
Sa. 10:30 - 12:00	Turnhalle	Level 1-3

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

Bauchtanz

Freie Übungszeit

Fr. 19:00 - 20:30	Studio 1	Level 1-3
-------------------	----------	-----------

Sophia Stolzenbach sophia.sto@gmx.de

Boxen

Angeleitete Kurse 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. 14:00 - 16:00	Multihalle	Level 1-3
-------------------	------------	-----------

Daniel Markanovic daniel.markanovic@t-online.de

Breakdance

Freie Übungszeit

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

Dave La Paix Ayissi ayissidavel@gmail.com

Bridge

Angeleiteter Kurs

Di. 19:00 - 22:00	Seminarraum E 0	Level 1
-------------------	-----------------	---------

Klaus Spiegelberg klaus_spiegelberg@web.de

Bujinkan Ninjutsu

Angeleiteter Kurs

Mi. 19:30 - 21:00	Kampfsporthalle	Level 1-3
-------------------	-----------------	-----------

Freie Übungszeit

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

Beate Pröttel beate@arashi-doju.de

Capoeira

Angeleiteter Kurs

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

Freie Übungszeit

So. 14:00 - 15:30	Kursraum C	Level 1-3
-------------------	------------	-----------

Till Felix Dörnte Teiffy@gmx.de

Cricket

Angeleiteter Kurs

So. 17:00 - 20:00	Spielhalle 1+2+3	Level 1-3
-------------------	------------------	-----------

Dhushan Ekanayake howzat.dhushan@t-online.de

Darts

Angeleiteter Kurs

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

Matthias Wieschalla mawie789@googlemail.com

Disc Golf

Angeleiteter Kurs

Di. 16:00 - 17:30	Disc Golf Anlage	Level 1-3
-------------------	------------------	-----------

Treffpunkt vor dem Infopoint Eingang.

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

Fechten

Angeleiteter Kurs

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



Offene Angebote (ohne Anmeldung, Start ab dem 21.10.2019 - zu Beginn 1 Woche schnuppern)

Do. 20:00 - 22:00 Multihalle Level 2-3

Freie Übungszeit

So. 11:00 - 14:00 Multihalle Level 2-3

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

Fitness-/Krafttraining im FIZ

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

Alexander Reuter areuter@sport.uni-goettingen.de

Flag-Football

Angeleiteter Kurs

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

Kevin Witt kevin.witt.1@web.de

Floorball (Unihockey)

Angeleitete Kurse

Di. 17:00 - 18:30 Turnhalle Level 1

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

Freie Übungszeiten

So. 10:30 - 12:00 Spielhalle 2+3 Level 1

So. 12:00 - 12:30 Spielhalle 2+3 Level 2-3

Garrett Good good.garrett@gmail.com

Folkloretanz

Mi. 20:00 - 21:30 ASC Ballettzentrum

Johanna Ella folklore@asc46.de

Fußball

Angeleiteter Kurs

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

Amelie Bruns ameliebruns@t-online.de

Handball

Angeleitete Kurse

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

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

Constantin Ewers constanin.ewers@googlemail.com

Headis

Angeleiteter Kurs

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

Freie Übungszeit

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

Alexander Bohn alex0303@arcor.de

Hockey

Angeleitete Kurse

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

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

Hochschulsport - Infopoint_zhs@sport.uni-goettingen.de

Hoop Dance

Angeleitete Kurse

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

Mi. 17:00 - 18:00 Kursraum B Level 2

Freie Übungszeit

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

Philine Zieschang philine@live.de

Inline-Skaterhockey

Angeleiteter Kurs

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

Carsten Alexander Müller carstenmueller1982@web.de

Irish Dance

Freie Übungszeit

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

Alessandro Cristin thiaraschool@gmx.de

Jiu-Jitsu

Angeleiteter Kurs

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

Freie Übungszeit

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

Felix Domrös felixd@kabelmail.de

Jonglieren und Akrobatik

Angeleitete Kurse

Di. 17:30 - 19:30 Kampfsporthalle Level 1-3

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

Freie Übungszeiten

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

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

Detlef Müller lef-65@arcor.de

Jugger

Angeleiteter Kurs

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

Freie Übungszeit

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

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



Vision Gesundheitseuro

Gesundheit? *JA, BITTE!*

Halbjährlich zahlen alle Studierenden einen Semesterbeitrag, der sich aus unterschiedlichen Teilbeiträgen zusammensetzt. Davon gehen zum Beispiel 9,99 € an das Kulturticket, welches dir vergünstigte Theater- & Sportveranstaltungsbesuche ermöglicht. Weitere 48,90 € eröffnen dir die Nutzung der Göttinger Linienbusse. Neben studentischen Gremien wie den AstA unterstützt du mit dem Semesterbeitrag außerdem das Studentenwerk und deckst Verwaltungskosten der Universität. Bei der Rückmeldung erwirbst du natürlich auch das Bahnsemesterticket im Wert von 135,42 €. Grundsätzlich birgt der Semesterbeitrag also Vorteile, die dein Leben in Göttingen einfacher und noch schöner machen.

Gesundheit als zentrale, wertvollste und nachhaltigste Ressource wird durch den Semesterbeitrag nicht abgebildet und das möchten wir ändern!

Wer den Healthy Campus kennt, kennt ebenso die umfangreichen Angebote für Studierende. Neben kostenfreien Sprechstunden, die eine Anlaufstelle für körperliche als auch seelische Gesundheitsfragen darstellen,

gehören auch Bewegungs- und Entspannungsangebote, Kochkurse sowie Workshops und Weiterbildungsmöglichkeiten zum Repertoire der studentischen Gesundheitsförderung. Das Ziel des Healthy Campus ist es, Achtsamkeit auf die eigene Gesundheit zu lenken und im gleichen Zuge durch die praktische Umsetzung Gesundheitskompetenz sowie Gesundheitsressourcen aufzubauen. Damit das kostenfreie Angebot aufrecht erhalten und ausgebaut werden kann, ist es auf eine grundlegende Finanzierung angewiesen. Da die Universität leider keine Möglichkeit sieht, das Healthy Campus Projekt zu finanzieren, setzt der Hochschulsport studentische Gesundheitsförderung auf die Agenda.

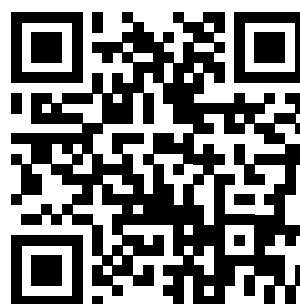
Deshalb soll ein Gesundheitseuro in den Semesterbeitrag integriert werden!

EIN EURO PRO SEMESTER für wöchentlich zahlreiche Beratungsangebote, Kurse und Aktionen rund um das Thema Gesundheit!

DAS BIETEN WIR DIR

- ✓ Kurse
- ✓ Workshops
- ✓ Beratungen
- ✓ Projekte
- ✓ Zertifikatsprogramm

Hier findest Du uns!



Healthy Mind



Aktuelle Studien der Krankenkassen belegen, dass Studierende während ihres Studiums psychosozial stark belastet sind. Studienanforderungen, Leistungsdruck, Lernphasen und finanzielle Belastung steigern das subjektive Stressempfinden.

Es gibt Beratungsangebote, die hier ansetzen und Studierenden Hilfe auf der Suche nach Bewältigungsstrategien und Beratungs- und Therapiemöglichkeiten bieten.

Einen Anlaufpunkt bietet die psychosoziale Beratungsstelle des Studentenwerkes, die stets hoch frequentiert ist. Ebenso die psychotherapeutische Ambulanz der UMG.

Der Healthy Campus wird hier unterstützend tätig. Ein Team von Psycholog_innen steht den Studierenden beratend zur Seite. Die Sprechstunde zum Thema „Healthy Mind“ bietet einen Wegweiser im Therapeut_innenschwermel und hilft das richtige Beratungsangebot oder die passende Therapiemöglichkeit ausfindig zu machen. Auch bei der konkreten Terminfindung und Begleitung des Prozesses können die Studierenden auf Hilfe zählen.

Workshopangebote des Healthy Campus zu Thema Stressbewältigung, Achtsamkeit, Prüfungsstress, Selbst- und Zeitmanagement helfen beim persönlichen Umgang mit belastenden Situationen und dem Nutzen individueller Ressourcen.

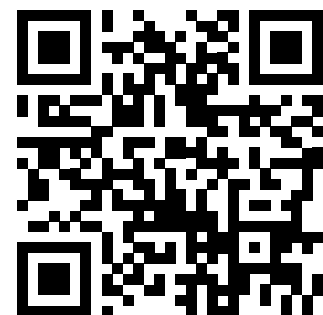
Diese Angebote sind kostenfrei oder mit einer geringen Schutzgebühr belegt.



FESTIVAL 2019

- ☑ 22.10.2019
- ☑ 11 – 15 Uhr
- ☑ ZHG Foyer

Weitere Infos zum Healthy Campus findet Ihr auf unserer Homepage:



www.healthy-campus-goettingen.de





Offene Angebote (ohne Anmeldung, Start ab dem 21.10.2019 - zu Beginn 1 Woche schnuppern)

Karate

Angeleitete Kurse

Mi. 17:00 - 18:30 Kampfsporthalle Level 2-3

Do. 21:00 - 22:30 Kampfsporthalle Level 1

Freie Übungszeit

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

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

Kanupolo

Angeleiteter Kurs

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

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

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

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

Kendo

Angeleitete Kurse

Mo. 18:00 - 19:30 Kampfsporthalle Level 1

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

Freie Übungszeit

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

Stephan Töllner stephtoe@web.de

Kenjutsu

Angeleiteter Kurs

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

Freie Übungszeiten

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

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

Benedikt Brendel bene.brendel@web.de

Kickboxen / Muay Thai

Angeleiteter Kurs

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

Freie Übungszeit

So. 09:00 - 11:00 Multihalle Level 1-3

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

Kung Fu (Wushu)



Course with Instructor

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

Free practice time

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

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

Lacrosse

Angeleitete Kurse

Di. 18:00 - 19:30 Soccer (1) VGH Arena Männer Level 1-3

Fr. 17:30 - 19:00 Soccer (1) VGH Arena Frauen Level 1-3

Freie Übungszeit

So. 12:30 - 14:30 Spielhalle 2+3 Frauen Level 1-3

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

Lateinformation

Freie Übungszeit

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

Gregor Kowalski gregor.kowalski@gmx.de

Lauftreff für alle

Freie Übungszeiten

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

Mi. 17:30 - 18:30 Level 2: Laufen im 5:30-6er Schnitt

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

Treffpunkt jeweils Haupteingang Jahnstadion (auf dem Parkplatz des Jahnstadions bei den Fahrradständen) für einen lockeren Lauf in einer sich flexibel formenden Gruppe.

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

Leichtathletik

Angeleiteter Kurs

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

Veramaria Merten Veramaria_Merten@yahoo.de

MTV - Music Video Dance

Freie Übungszeit

So. 17:30 - 19:00 Kursraum B Frauen 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 E-Mail.

ol.uni-goettingen@gmx.de.

Parkour

Angeleitete Kurse

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

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

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

Lucas Mittelmeier lucas.mittelmeier@gmail.com



Offene Angebote (ohne Anmeldung, Start ab dem 21.10.2019 - zu Beginn 1 Woche schnuppern)

Partnerakrobatik

Freie Übungszeit

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

Maria Kaiser mariakaiser@posteo.de

Rhönradturnen

Angeleiteter Kurs

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

Freie Übungszeit

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

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

Ringern

Angeleiteter Kurs

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

Freie Übungszeit

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

Dogukan Karakus dogukan@zedat.fu-berlin.de

Rock ,n' Roll

Freie Übungszeit

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

Samira Mummelthey samira.mummelthey@stud.uni-goettingen.de

Rugby

Angeleiteter Kurs

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

Schwimmen

Schwimmen für Trans*Inter* & Friends diverse Termine

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

Sportschwimmen

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

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

Di. 20:00 - 21:00 Schwimmhalle Level 3

Do. 20:00 - 21:00 Schwimmhalle Level 3

So. 19:00 - 20:00 Schwimmhalle Level 3

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

Taekwondo

Angeleiteter Kurs

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

Freie Übungszeiten

Sa. 14:00 - 15:30 Kampfsporthalle Level 1-3

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

Tischtennis - Inklusionssport

Angeleiteter Kurs

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

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

Freie Übungszeiten

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

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

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

Die Tische müssen selbstständig auf- und abgebaut werden. Das Material kann am Service-Point gegen Pfand ausgeliehen werden.

Felix Domrös felixd@kabelmail.de

Trampolin

Angeleitete Kurse

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

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

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

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

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

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

Sebastian Till sebastian_till@gmx.de

Ultimate Frisbee

Angeleiteter Kurs

Mi. 16:00 - 17:30 Spielhalle 1+2 Level 1-2

Freie Übungszeit

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

Wieland Lühder wluhder@yahoo.de

Unterwasserrugby

Angeleitete Kurse

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

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



Offene Angebote (ohne Anmeldung, Start ab dem 21.10.2019 - zu Beginn 1 Woche schnuppern)

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

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

Hecke Degering hecke@unterwasserrugby.eu

Vertikaltuch

Angeleitete Kurse

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

Der Level 3 Kurs beginnt erst am 29.10.2019.

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

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

Für das Vertikaltuch eignen sich lange Hosen ohne Reißverschlüsse und ohne Metall, da durch die Reißverschlüsse oder scharfe Gegenstände die Tücher Löcher bekommen und somit unbrauchbar werden. Desweiteren sollte Schmuck oder andere scharfe Gegenstände nicht getragen werden.

Aufgrund der hohen Nachfrage ist für alle Kurse eine Online-Anmeldung erforderlich.

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

Volleyball

Angeleitete Kurse

Mo. 16:00 - 17:30 Spielhalle 3 Level 1

Mo. 17:30 - 19:00 Spielhalle 3 Level 2-3

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

Do. 17:30 - 19:00 Spielhalle 3 Level 2-3

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

Fr. 16:30 - 18:00 Spielhalle 2+3 Level 2

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

Anmeldung bei den Übungsleitenden direkt in der 1. Stunden nach der Schnupperwoche.

Freie Übungszeiten

Di. 20:00 - 22:30 Spielhalle 2 Level 1

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

Bitte nutzt die freien Übungszeiten in der Schnupperwoche zum Vorspielen bei den Übungsleitenden. Diese teilen euch in die entsprechenden Level ein. Voraussetzungen sind der Homepage zu entnehmen! Bei nicht Erfüllen der Voraussetzungen kann in Einzelfällen die Kursleitung einen Kurswechsel aussprechen. Nach der Schnupperwoche ist eine Teilnahme nur nach Absprache mit den Übungsleitenden möglich.

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

Wasserball

Angeleitete Kurse

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

my.sport.uni-goettingen.de/blog/buchung-beach-soccer-tennis

EINFACH KICKEN EINFACH BUCHEN

**SOCCERCOURTS IM
HOCHSCHULSPORT**



45min ab 10 €



Buchungspflichtige Kurse

(Beginn der Kurse ab dem 21.10.2019, Schnuppern in der ersten Woche)

Aquafitness

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

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

Beginn der Veranstaltungen ab 21.10.2019

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

Anna Geisenhainer anna.geisenhainer@sport.uni-goettingen.de

Ballett

Mo. 19:00 - 20:30 Kursraum B Choreographie Level 2
 Mo. 20:30 - 22:00 Kursraum B Level 1-2
 Di. 19:00 - 20:30 Kursraum B Level 3
 Di. 20:30 - 22:00 Kursraum B Contemporary Level 2-3
 Do. 19:00 - 20:30 Kursraum B Level 2
 Do. 20:30 - 22:00 Kursraum B Choreographie Level 3
 Fr. 13:00 - 14:30 Kursraum B Level 1
 Fr. 14:30 - 16:00 Kursraum B Technik Level 2-3
 So. 11:00 - 12:30 Kursraum B Spitze&Choreo Level 3*

Voraussetzungen für die Teilnahme an den unterschiedlichen Levels bitte der Homepage entnehmen.

In der Schnupperwoche gibt es für interessierte Teilnehmende die Möglichkeit, sich ein unverbindliches Feedback zu ihrem derzeitigen Kenntnisstand und dem am besten zu ihnen passenden Level geben zu lassen.

Beginn der Veranstaltungen ab 21.10.2019

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

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

Bauchtanz

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

Beginn der Veranstaltung am 24.10.2019

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

Sophia Stolzenbach sophia.sto@gmx.de

Bogensport

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

Einsteiger_innen stehen in kleinem Umfang Leihbögen zur Verfügung. Voraussetzung für die mögliche Teilnahme am Level 1 Training ist die Teilnahme am Schnupper-/Infotermin am 21.10.2019, 16:00 Uhr, in der Turnhalle.

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

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

So. 08:30 - 10:30 Sporthalle 1+2+3 Level 3

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 Freitagskurs buchen.

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

Florian Rusteberg uni-bogensport@gmx.de

Breakdance



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

Classes start on Octobre 26th, 2019

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

Dave La Paix Ayissi ayissidavel@gmail.com

Core & Stability

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

In diesem Kurs soll mit verschiedenen Kräftigungs-, Stabilisierungs- und Dehnübungen die Muskulatur und das Körperbewusstsein gestärkt 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

Beginn der Veranstaltung am 21.10.2019

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

Jan Hartling jan.hartling13@googlemail.com

DLRG Rettungsschwimmen

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

Beginn der Veranstaltung am 23.10.2019

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 24.10.2019

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

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

Feldenkrais

Di. 09:15 - 10:30 Studio 2 Level 1-3

Beginn der Veranstaltung am 22.10.2019

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

Leela Buchholz leela.buchholz@gmail.com

Functional Fitness

Tabata

Kurs 1: Mo. 19:45 - 20:15 Kursraum A / Functional Area Level 1-3

Kurs 2: Mo. 20:15 - 20:45 Kursraum A / Functional Area Level 1-3

Kurs 3: Mo. 20:45 - 21:15 Kursraum A / Functional Area Level 1-3

Kurs 4: Mo. 21:15 - 21:45 Kursraum A / Functional Area Level 1-3

Beginn der Veranstaltungen am 21.10.2019

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

TRX FXNL

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

Der TRX FXNL Kurs bietet dir den Einstieg in das funktionelle Training. Du wirst beweglicher, stabiler und kräftiger. Deine Bewegungsqualität in den fundamentalen Bewegungsmustern verbessert sich stetig.

Beginn der Veranstaltung am 23.10.2019



Buchungspflichtige Kurse

(Beginn der Kurse ab dem 21.10.2019, Schnuppern in der ersten Woche)

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

Fit für den Schnee

Mi. 18:30 - 19:30 Kursraum A / Functional Area

Ziel ist es, mit euch die Stabilität und Kraft zu erarbeiten, die euch beim Erlernen oder Verbessern der Technik auf der Piste helfen und Verletzungen vorbeugen können.

Beginn der Veranstaltung am 23.10.2019

Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 35,00 €

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

Fußball

Angeleitete Kurse

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

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

Beginn der Veranstaltungen ab 22.10.2019

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

Freie Übungszeit mit Anmeldung

Mo. 19:00 - 20:30 Soccer (1) VGH Arena Mixed Level 1-3

Die freie Übungszeit wird nicht angeleitet. Aufgrund der hohen Zahl an Teilnehmenden ist eine Onlinebuchung für diesen Kurs notwendig.

Beginn der Veranstaltung am 21.10.2019

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

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

Gesellschaftstanz

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

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

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

Do. 20:30 - 22:00 Gymnastikhalle Level 2b

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

Mo. 21:00 - 22:30 Gymnastikhalle Level 3b

Der Informationsabend findet für alle Level am 23.10.2019 um 19:30 Uhr in der Gymnastikhalle statt. Nach dem Informationsabend ist eine Anmeldung ab 22 Uhr online möglich. Die Anmeldung sollte paarweise erfolgen.

Beginn der Veranstaltungen ab 24.10.2019

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

Angeleiteter Übungsabend

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

Beginn der Veranstaltung am 03.11.2019

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

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

Hip Hop

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

Mi. 21:00 - 22:30 Kursraum B Level 1-2

Beginn der Veranstaltungen ab 22.10.2019

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

Mo. 19:30 - 20:45 Kursraum C Level 2-3

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

Mi. 08:30 - 09:30 Kursraum C Level 1-3

Do. 17:30 - 18:45 Kursraum C Level 1-2

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

Fr. 18:15 - 19:30 Kursraum C Level 1-2

Vorbereitungskurs Tour d'Énergie

Fr. 17:00 - 18:15 Kursraum C Tour d'Énergie Level 2-3

Langsames Training, schnell beim Wettkampf! Grundlagenausdauertraining ist für jede_n (Rad)Sportler_in eine der wichtigsten Trainingsmethoden, die die absolute Basis für Leistungssteigerung bilden. In diesem Kurs für Mittelstufe und Fortgeschrittene bekämpfen wir auf motivierende Musik gemeinsam dauerhaft steigende Berge.

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

Beginn der Veranstaltungen ab 23.10.2019

Indoor Cycling Marathon Level 2-3

Einmalig So., 02.02.2020 11:00 - 12:00

Informationen zum Ablauf und zur Anmeldung bitte der Homepage entnehmen.

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

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

Irish Dance

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

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

Beginn der Veranstaltungen ab 21.10.2019

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

Alessandro Cristin thiaraschool@gmx.de

Jazztanz

Mo. 18:30 - 20:00 Studio 1 Level 2

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

Beginn der Veranstaltungen ab 21.10.2019

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

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

Judo

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

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

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

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

Beginn der Veranstaltungen ab 21.10.2019

Hendrik Rödiger hr-mail@t-online.de

Kanu Kenterrolle

Fr. 20:00 - 21:00 Schwimmhalle Bahnen 1+2 Level 1

Beginn der Veranstaltung am 25.10.2019

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

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



Buchungspflichtige Kurse

(Beginn der Kurse ab dem 21.10.2019, Schnuppern in der ersten Woche)

Lateinformation

Do. 21:00 - 22:30 Studio 2 Level 2-3
 Beginn der Veranstaltung am 24.10.2019
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Gregor Kowalski gregor.kowalski@gmx.de

Latin Dance

Mi. 19:15 - 20:45 Studio 1 Level 3
 Fr. 18:00 - 19:30 Kursraum B Level 1-2
 Beginn der Veranstaltungen ab 23.10.2019
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Laufkurse

Mo. 18:00 - 19:00 Rund um das Sportzentrum Level 1-2
 Di. 18:00 - 19:00 Rund um das Sportzentrum Level 2-3
 Treffpunkt: Haupteingang Hochschulsport. Informationen zu den Voraussetzungen für die unterschiedlichen Level bitte der Homepage entnehmen.
 Beginn der Veranstaltungen ab 21.10.2019
 Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €
Cathrin Cronjäger cathrin.cronjaeger@sport.uni-goettingen.de

Meditation

Mi. 08:30 - 09:30 Studio 2 Level 1-3
 Beginn der Veranstaltung am 23.10.2019
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Jochen Schulz schulz@math.uni-goettingen.de

Modern Dance

Do. 16:30 - 18:00 Kursraum B Level 1-2
 Fr. 17:30 - 19:00 Studio 1 Level 1 - Grundlagen
 Fr. 16:00 - 17:30 Kursraum B Level 1-2
 Beginn der Veranstaltungen ab 24.10.2019
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Movement Training

Di. 8:30 - 10:00 Studio 1 Level 1-3
 Durch eine schrittweise Einführung bestimmter Bewegungselemente aus dem Tanz, Turnen oder Locomotion, können Schwerpunkte gesetzt werden, welche Mobilität, Kraft sowie Kreativität miteinander vereinen.
 Beginn der Veranstaltung am 22.10.2019
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

MTV - Music Video Dance

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

Beginn der Veranstaltungen ab 21.10.2019

Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Pferdesport

Reitställe in der Umgebung Level 1-3
 Diese Reitkurse finden in Kooperation mit dem Reitstall „Perhof“ in Klein Lengden statt. Es finden verschiedene Reitkurse für den Einstieg und für Fortgeschrittene statt (jeweils 10 Termine). Die Vorbesprechung und Anmeldung findet am Di. 29.10.2019 um 20:30 Uhr im Hörsaal statt. Die Kursgebühren sind bei dem Reitstall zu entrichten. Eine gültige Hochschulsportmitgliedschaft ist für die Anmeldung erforderlich.
 Studierende 140,00 € Bedienstete 150,00 € Externe 160,00 €
Dr. Axel Bauer abauer@sport.uni-goettingen.de

Reitbetrieb Rosdorf - Settmarshausen Voltigieren Level 1-3
 Ein verpflichtendes Vortreffen findet am 24.10.2019 18 Uhr im Seminarraum Ebene 3 statt. Eine gültige Hochschulsportmitgliedschaft ist für die Anmeldung erforderlich.
 Studierende 130,00 € Bedienstete 140,00 € Externe 150,00 €
Christina Traut christina-traut@gmx.de

Pilates

Mo. 17:00 - 18:00 Kursraum C Level 1-3
 Mi. 09:00 - 10:00 Studio 1 Level 1-2
 Mi. 10:00 - 11:00 Studio 1 Level 1-2
 Mi. 16:00 - 17:00 Studio 2 Level 1-3
 Do. 20:00 - 21:00 Studio 2 Level 1-2
 Fr. 16:00 - 17:00 Studio 1 Level 1-3

Beginn der Veranstaltungen ab 21.10.2019
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Rock ,n' Roll

Mo. 20:00 - 21:30 Studio 1 Level 1
 Beginn der Veranstaltung am 21.10.2019
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Samira Mummelthey samira.mummelthey@stud.uni-goettingen.de

RückenFit

Di. 18:00 - 19:00 Kursraum B 3D Level 1-3
 Mi. 10:00 - 11:00 Studio 2 3D Level 1-3
 Mi. 19:00 - 20:00 Studio 2 Level 1-3
 Do. 18:00 - 19:00 Studio 1 Level 1-3
 Beginn der Veranstaltungen ab 22.10.2019
 Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €
 Di. 19:15 - 20:30 Studio 1 RückenYoga Level 1-2
 Mi. 20:00 - 21:15 Studio 2 RückenYoga Level 1-2
 Beginn der Veranstaltungen ab 22.10.2019
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de



Buchungspflichtige Kurse

(Beginn der Kurse ab dem 21.10.2019, Schnuppern in der ersten Woche)

Salsa

Di. 20:30 - 22:00 Studio 2 Level 1-2
 Beginn der Veranstaltung am 22.10.2019
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Selbstverteidigung

Mi. 18:00 - 19:30 Kursraum B Level 1-3
 Beginn der Veranstaltung am 23.10.2019
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Beate Pröttel beate@arashi-dojode

Sportmassage / Klassische Massage

Di. 18:00 - 20:00 Seminarraum E 4a
 Bitte Decke und lockere Kleidung mitbringen. Der erste Termin ist kursrelevant.
 Beginn der Veranstaltung am 22.10.2019
 Studierende 45,00 € Bedienstete 50,00 € Externe 50,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Taichi-Chuan

Do. 08:30 - 09:45 Studio 1 Level 1-3
 Beginn der Veranstaltung am 24.10.2019
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Peter Nordhoff Dr. pnordho@posteo.de

Tennis

Tennishalle SCW Göttingen Level 1-3
 Es werden unterschiedliche Zeiten und Niveaus in der Tennishalle des SCW Göttingen angeboten (10 Übungsstunden). Der Trainingsbetrieb startet am 04.11.2019. Die genauen Kurszeiten stehen ab dem 21.10.2019 auf der Homepage. Eine gültige Hochschulsportmitgliedschaft ist für die Anmeldung erforderlich.
 Studierende 80,00 € Bedienstete 85,00 € Externe 90,00 €
Hanna Bierwirth hanna.bierwirth@sport.uni-goettingen.de

Yoga

a) Asthanga Yoga

Di. 18:00 - 19:15 Studio 1 Level 2-3
 Beginn der Veranstaltung am 22.10.2019
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

b) Ausgleich fürs Klettern

Mi. 20:45 - 22:15 Studio 1 Level 2-3
 Beginn der Veranstaltung am 23.10.2019
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

c) Hatha Yoga im barefoot-zentrum für Yoga und Gesundheit

Mo. 08:00 - 09:30 Level 1-2
 Mo. 15:30 - 17:00 Level 1
 Mo. 17:15 - 18:45 Level 2
 Di. 08:30 - 10:00 Level 1
 Di. 10:15 - 11:45 Level 2
 Di. 20:30 - 22:00 Level 2
 Di. 14:00 - 15:30 Level 1-2
 Di. 15:45 - 17:15 Level 1
 Mi. 08:00 - 09:30 Level 1
 Mi. 15:30 - 17:00 Level 3
 Mi. 17:15 - 18:45 Level 1
 Do. 08:15 - 09:45 Level 3
 Do. 10:15 - 11:45 Level 1 
 Do. 20:30 - 22:00 Level 2
 Fr. 15:15 - 16:45 Level 1-2
 Fr. 17:00 - 18:30 Level 1

Beginn der Veranstaltungen ab 21.10.2019
 Studierende 45,00 € Bedienstete 50,00 € Externe 55,00 €
www.barefoot-yoga.de

Mo. 17:30 - 18:45 Studio 2 Level 1-3
 Beginn der Veranstaltung am 21.10.2019
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

d) Intensive Yoga

Di. 21:00 - 22:00 Gymnastikhalle Level 2-3
 Mi. 17:00 - 18:00 Studio 1 Level 1
 Mi. 21:15 - 22:15 Studio 2 Level 1-3 Männer

Beginn der Veranstaltungen ab 22.10.2019
 Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

e) Kundalini Yoga

Mo. 18:45 - 20:00 Studio 2 Level 1-3
 Beginn der Veranstaltung am 21.10.2019
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

f) Vinyasa Power Yoga

Di. 08:00 - 09:15 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
 Mi. 16:15 - 17:30 Kursraum C Level 1-2
 Do. 08:30 - 09:30 Studio 2 Level 1-2
 Do. 18:45 - 20:00 Studio 2 Level 1-2
 Do. 19:15 - 20:30 Studio 1 Level 1-3

Beginn der Veranstaltungen ab 22.10.2019
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de



Buchungspflichtige Kurse

(Beginn der Kurse ab dem 21.10.2019, Schnuppern in der ersten Woche)

Zeitgenössischer Tanz & Contact Improvisation

Di. 16:00 - 17:30 Studio 2 Level 1-3
 Beginn der Veranstaltung am 22.10.2019
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
Roland Nordeck roland.nordeck@improtanz.de

Zumba®

Di. 19:30 - 20:30 Kampfsporthalle Level 1-3
 Do. 18:00 - 19:00 Kursraum B Level 1-3
 Fr. 17:00 - 18:00 Kampfsporthalle Level 1-3
 Beginn der Veranstaltungen ab 22.10.2019
 Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €
Hochschulsport - Infopoint_zhs@sport.uni-goettingen.de



GroupFitness

Body Workout

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

Cardio Fit

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

Cardio & Workout

Nach einem schweißtreibenden Cardioteil trainierst du effektiv und fordernd in einer intensiven Workoutphase alle wichtigen Muskelgruppen.

Core Workout

Du möchtest gezielt deine Rumpfmuskulatur für eine aufrechte Körperhaltung und eine sehenswerte Mitte trainieren? Hier wird sich speziell der tiefliegenden Halte- und Stützmuskulatur gewidmet, wobei der Schwerpunkt auf Kräftigungsübungen für Rücken und Bauch liegt.

deepWork®

deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie!

HIIT 2in1

High Intensity Intervall Training 2 in 1 - dahinter verbergen sich abwechslungsreiche Cardio- und Kräftigungsübungen, die in knackigen Zeitintervallen mit deiner maximalen Energie durchgeführt werden.

Low Impact Cardio & Workout

Du möchtest gelenkschonender und trotzdem effektiv trainieren?? Nicht weniger schweißtreibend, findet die Cardio Phase hauptsächlich im Low Impact - also ohne Sprünge und Laufen- statt.

Power Fit

Nach einer intensiven Cardiophase und kurzem Cool Down folgt ein Training deiner Kraftausdauer.

Step

Du möchtest eine schweißtreibende Choreographie zu toller Musik? Dann schalte einfach deinen Kopf aus und lass deine Füße laufen. Eine Stunde lang bauen wir jede Woche eine neue Choreographie am Step auf. Du hast noch nie einen Stepkurs besucht? Kein Problem. Selbst Neueinsteiger_innen haben durch verschiedene Schwierigkeitslevel die Möglichkeit direkt einzusteigen und zu schwitzen.

Step'n Style

Du möchtest Cardio Training und Workout mal anders? In diesem Kurs schwitzt du erst bei einem fordernden Cardio Teil und nutzt das Step danach auch gleich um danach mit gezielten Übungen deinen Körper zu kräftigen. Spaß und Training sind hier garantiert!

Tae BO®

Tae Bo ist ein intensives Ganzkörpertraining, welches dich mental und körperlich herausfordern wird. Das Programm verbindet Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Grundsritten aus dem Aerobic und wird zu schneller Musik (ca. 160 BPM) ausgeführt.

Weekend-Fitness

GroupFitness

Die Weekend-Fitness wird von unseren Teamer_innen im Rotationsverfahren mit wechselnden Inhalten angeboten.

GroupFitness meets Indoor Cycling

Am Sonntag kannst du mit deiner Basis+ Mitgliedschaft auch ohne Anmeldung am Indoor Cycling teilnehmen. Bergauf, bergab und garantiert schweißtreibend ist dieser Kurs für alle Level geeignet.

GroupFitness meets Yoga

Am Sonntag hast du die Möglichkeit auch im offenen Group Fitness Programm in den Body & Mind Bereich zu schnuppern. Egal ob Einsteiger_in oder Profim, für alle Teilnehmenden werden Varianten und Alternativen geboten und angeleitet.

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 Bewegungsbereich 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

AquaFit BGF

Mi. 12:30 - 13:15 Schwimmhalle Level 1-3
 Mi. 17:15 - 18:00 Schwimmhalle Level 1-3
 Bedienstete 20,00 €

Entspannungstraining BGF

Do. 17:00 - 18:00 Studio 1 Level 1-2
 Bedienstete 20,00 €

Fitness-/Krafttraining im FIZ BGF

Mi. 16:30 - 18:00 FIZ Gerätegestütztes Krafttraining Level 1-2
 Bedienstete 30,00 €

Functional Fitness BGF

Mo. 17:00 - 18:00 functionalMOVE Level 1-3
 Ganzheitliches Powertraining in ausgeglichener Balance mit aktiven Entspannungsübungen.
 Di. 16:15 - 17:15 AllinAll Level 1 - 2
 Weg vom isolierten Krafttraining, hin zum funktionellen Training!
 Fr. 15:00 - 16:00 Barbell Power Level 1-3
 Barbell Power beinhaltet ein effektives Kraftausdauer Training mit der Langhantel.
 Bedienstete 20,00 €

Indoor Cycling BGF

Di. 18:00 - 19:00 Kursraum C Indoor Cycling Level 1-3
 Bedienstete 20,00 €

Klettern BGF

Mo. 17:00 - 18:30 Kletterhalle RoXx Klettern Level 1 - 2
 Bedienstete 30,00 €

Laufkurse BGF

Mo. 17:00 - 18:00 Laufkurs Level 1-2
 Di. 17:30 - 18:30 Laufkurs Level 2-3
 Bedienstete 20,00 €

Pilates BGF

Mo. 16:30 - 17:30 Studio 1 Level 1-2
 Mo. 17:30 - 18:30 Studio 1 Level 1-2
 Di. 13:45 - 14:45 Studio 2 Level 1-2
 Mi. 17:00 - 18:00 Studio 2 Level 1-2
 Bedienstete 20,00 €

RückenFit BGF

Mi. 18:15 - 19:15 Studio 1 Regelkurs Level 1-2
 Do. 13:30 - 14:30 Studio 2 RückenFit Level 1-2
 Bedienstete 20,00 €

Workout & Fitness BGF

Mi. 18:00 - 19:00 Multihalle Regelkurs Cardio & Workout Level 1
 Bedienstete 20,00 €

Yoga BGF

Vinyasa Power Yoga

Di. 17:30 - 18:45 Studio 2 Level 1-2
 Do. 17:30 - 18:45 Studio 2 Level 2 - 3
 Bedienstete 25,00 €

Hatha

Mi. 18:00 - 19:00 Studio 2 HathaYoga Level 1-2
 Bedienstete 20,00 €

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, 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

Alle Ferienangebote für Kinder von 6 bis 14 Jahren

Zeugnisferien:

vom 03. und 04.02.2020

Osterferien:

Osterwoche 1 vom 30.03. – 03.04.2020

Osterwoche 2 vom 06.04. – 09.04.2020

Soccercamp 1 vom 30.03. – 03.04.2020

Soccercamp 2 vom 06.04. – 09.04.2020

Sommerferien:

durchgehend vom 16.07. – 26.08.2020

Ferienstart am 16. und 17.07. 2020

Ferienwoche 1 vom 20.07. – 24.07. 2020

Ferienwoche 2 vom 27.07. – 31.07. 2020

Ferienwoche 3 vom 03.08. – 07.08.2020

Ferienwoche 4 vom 10.08. – 14.08. 2020

Ferienwoche 5 vom 17.08. – 21.08. 2020

Ferienende vom 24.08. – 26.08. 2020

ABC-Schützen-Schulanfänger-Camp in Woche 6: 24.08. – 28.08. 2020

Soccer-Camp-Woche 1 vom 20.07. – 24.07. 2020

Soccer-Camp-Woche 2 vom 27.07. – 31.07. 2020

Soccer-Camp-Woche 5 17.08. – 21.08. 2020

Kanu-Freizeiten im Sommer für Kinder ab 9 Jahren

KANU-Freizeit in Woche 2 vom 27.07. – 31.07. 2020

Herbstferien:

Ferienwoche 1 vom 12.10. – 16.10. 2020

Ferienwoche 2 vom 19.10. – 23.10. 2020

Winterferien 2020/21:

Ferienwoche 1 vom 04. – 08.01.2021

Familien- Sportreisen

Silvester Familien - Ski- und Sportreise nach Passo Tonale vom 27.12.2019 - 04.01.2020

Silvester Familien - Ski- und Sportreise nach Cavalese vom 27.12.2019 - 05.01.2020

Oster-Familien-Ski-Reise nach Passo Tonale vom 27.03. – 05.04. 2020

Kinderturnen // Kinderschwimmen

Kinderschwimmen

Hier können alle Kinder die vielfältigen Schwimmstile erlernen und außerdem optimal für die Schwimmbzeichen trainieren. Die Far-

ben mit den einzelnen Lernzielen entnehmen Sie bitte den Voraussetzungen und Zielen unter

Start der neuen Kurse am

28. und 29.11.2019

20. und 21.02.2020

14. und 15.05. 2020

Kinderturnen – immer mittwochs

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

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

Start der neuen Kurse

ab dem 27.11.2019 und nach den Winterferien

ab dem 19.02.2020

FamilienFIT am Sonntag

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

Jeden Sonntag, während die Kleinen in der Turnhalle in einer Bewegungslandschaft betreut sporteln, haben wir Eltern ZEIT – zum Cycling, Yoga, GroupFitness, Klettern im RoXx, Fitness Training im FIZ uvm. – garantiert eine super Idee - und nicht nur für verregnete Sonntage!

In den Schulferien gibt es keine Betreuung.

Geburtstage

Geburtstage sind etwas ganz Besonderes! Und wir bieten die einmaligen

Rahmenbedingungen am Sportzentrum auch unseren Kleinen an und tauchen ein in eine spannende Entdeckungsreise durch die Welten der Spiele und des Sports. Individuell und kindgerecht - ob beim Bogenschießen, Klettern, Kanufahren, Mermaid-Swimming oder Trampolinspringen – hier kommt garantiert Stimmung auf! Infos und Preise unter <https://my.sport.uni-goettingen.de/kinder/>

Kinder-Uni

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

Wir freuen uns auf euch

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

Gesundheit!

Der „Healthy Campus“





Health issues among students seem less prominent than those of other groups. However, it is the case that students are suffering from quite a few health problems like back pain, malnutrition, lack of movement or lack of concentration. Aiming at raising student's awareness for these topics, the project "Healthy Campus" offers a broad programme to deal with issues concerning one's own health, physical as well as mental.

TEXT: PHILIP DUDEK / FOTO: MINDANDI

In einem sportwissenschaftlich eingerichteten Labor am Göttinger Hochschulsport ruhe ich zwischen Laufband, Computer und Therabändern auf einer blauen Liege. „Wir leiten gleich ein wenig Wechselstrom durch deinen Körper“, sagt David Walli, Mitarbeiter beim „Healthy Campus“, während er Klebeelektroden an meinen Händen und Füßen befestigt. Was masochistisch anmutet, ist tatsächlich eine bioelektrische Impedanzanalyse (BIA), die eine umfassende Beurteilung der Körpergewebezusammensetzung ermöglicht. Sie ist Teil eines präventiven Angebots zu Gesundheitsfragen, auf die der Hochschulsport mit dem 2017 gestarteten Projekt „Healthy Campus“ aufmerksam machen möchte.

Denn aus dem aktuellen Jahresbericht des Healthy Campus geht hervor, dass insbesondere Studierende im Vergleich zu Nicht-Studierenden gleichen Alters vermehrt an psychosozialen als auch physischen Beschwerden leiden. Hoher Stress, langes Sitzen, schlechte Ernährung, aber auch ein riskanter Konsum (il-)legaler Drogen – die Göttinger Studierendenschaft ist davon nicht ausgenommen. Aus dem Bericht geht hervor, dass sich beispielsweise mehr als 40 Prozent der Göttinger Studierenden über häufigere Nacken- und Schulterschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten und Unruhen beschweren; die Kriterien einer alkoholbezogenen Abhängigkeit oder eines Missbrauchs erfüllen fast 20 Prozent der männlichen und knapp zwölf Prozent der weiblichen Studierenden.

Bewusstsein Voraus

Mit dem Healthy Campus möchte der Hochschulsport gegen exakt diese Probleme vorgehen. Das Credo dabei lautet, nicht erst zu reagieren, wenn es zu spät ist, sondern bereits im Voraus das Bewusstsein für Gesundheitsfragen zu schärfen: „Es geht um Achtsamkeit, damit Grenzen und Warnungen des eigenen Körpers rechtzeitig wahrgenommen werden“, erklärt Josefin Jaspers, Mitarbeiterin beim Healthy Campus. Das hierfür bereitgestellte Angebot ist vielfältig: Von Kochkursen, über Yoga, individuelle Sprechstunden oder

Ringvorlesungen bis hin zu einem Gesundheitszertifikat, welches an der Zentralen Einrichtung für Sprachen und Schlüsselqualifikationen (ZESS) erlangt werden kann, bedient der Hochschulsport viele unterschiedliche Facetten des Themas „Gesundheit“. Die Vision dabei ist, „die studentische Gesundheitsförderung in die Lehre und vor allem in die Strukturen der Universität zu integrieren“, führt Projektkoordinatorin Anna Geisenhainer aus. Das Wissen soll in die universitären Institutionen getragen und dort selbstverständlich mitgedacht werden.

Was genau damit gemeint ist, illustriert ein Beispiel: Wer kennt sie nicht, die quälend langen Vorlesungen im Zentralen Hörsaalgebäude, wo die Sitzmöglichkeiten einer etwas in die Jahre gekommene Bierzeltgarnitur ähneln? Sich länger an einem Stück zu konzentrieren, fällt in solchen Situationen durchaus schwer und die Aufmerksamkeitsspanne ist entsprechend begrenzt. Für genau diese Momente gibt es die fünfminütigen „Brain Breaks“, also kurze, energiegeladene Pausen, in denen Studierende mit kleinen Körperbewegungs- und Auflockerungsübungen neuen Elan für die weitere Vorlesung erhalten sollen. Josefin leitet zwei bis drei Brain Breaks pro Woche: „Wenn wir den Hörsaal betreten, wird es von den Studierenden gut angenommen.“ Um das Gesundheitsbewusstsein auch in die Institutionen zu bringen und vom Hochschulsport zu lösen, ist aber nicht nur die Aktivität der Studierenden, sondern auch die der Dozierenden gefragt. „Die Studierenden bei Laune zu halten, ist nicht das Problem. Die sind häufig auch gut über uns informiert. Die Schwierigkeit liegt tatsächlich darin, die Lehrenden zu erreichen“, sagen Josefin und Anna. Nur so könne etwa eine Brain Break zu einem selbstverständlichen Bestandteil einer Vorlesung werden.

Trotz des Desinteresses mancher Lehrenden ist der Erfolg des Healthy Campus nicht von der Hand zu weisen. Sich für einen der beliebten Kochkurse anzumelden, gestaltet sich aufgrund der hohen Nachfrage als schwierig. Auch die Sprechstunden der „HealthyHOUR“, die sich mit den Themen Rücken, Bewegung, Körper und Stress beschäftigen, sind

gut besucht: „Hier können wir nämlich auf die individuellen Bedürfnisse und Ziele der Studierenden eingehen“, erläutert David. So auch bei der Sprechstunde „HealthyBODY“, in der die BIA durchgeführt wird. Die Ergebnisse werden immer im Rahmen der individuellen Ziele, Wünsche und Bedingungen betrachtet. Es geht eben nicht darum, „eine bestimmte Lebensweise aufzudrängen“, bekräftigt David. „Wir wollen die Studierenden längere Zeit begleiten und coachen.“ Und Angst zu haben, brauche niemand: eine BIA ist völlig schmerzfrei.

Obwohl die Universität in Zukunft keine Studienqualitätsmittel mehr für den Healthy Campus zur Verfügung stellen wird, zeigt sich die Projektkoordinatorin auch für 2020 optimistisch: „Wir haben mittlerweile ein wirklich großes Netzwerk aufgebaut. Und wir haben viele Menschen, die das Projekt auch ohne Aussicht auf Gewinne unterstützen.“ Vielleicht gelinge es ja noch, weitere Dozierende von regelmäßigen Brain Breaks zu überzeugen.



INFO

Auch interessant

Vom Bachelor zum Burnout,
Seiten 10 und 11

Healthy Campus-Angebote,
Seiten 32 und 33

Lernen, Leistungsdruck
und „Hirndoping“,
Seite 46



Over the last few years, there has been an increasing number of students who use performance-enhancing substances such as Ritalin. These drugs are taken in order to achieve better results and control stress levels. Many students are, however, ignorant of the drastic side effects.

TEXT: CLAUDIA WERNICKE / FOTO: BADSYXN

Lernen, Leistungsdruck und „HIRNDOPING“

“

Leistungsdruck verführt zu Medikamenten

Kommentar:
Claudia Wernicke

Eine nicht medizinisch begleitete Einnahme von Ritalin birgt viele Risiken. Dennoch scheint „Hirndoping“ eine Option für einige Studierende zu sein. Die meisten von ihnen nehmen leistungssteigernde Substanzen aufgrund der Anforderungen, die an sie gestellt werden, um weiterhin am Wettbewerb teilnehmen zu können. So gesehen kann eine Ritalineinnahme als Reaktion auf den Leistungsdruck an den Unis gesehen werden. Es ist skandalös, dass gesellschaftlicher Leistungsdruck zur Medikamenteneinnahme führt. Besser sollte der Druck reduziert werden!

„Bei eintönigen Sachen ist das hilfreich für mich und auch bei Sachen, die mir keinen Spaß machen und zu denen ich mich echt überwinden muss“, sagt Lasse Derkssøn aus Hannover, der ein Bier in der Hand hält und am Küchentisch seiner Studiowohnung sitzt. Die Rede ist von Methylphenidat, besser bekannt als Ritalin, einem leistungssteigernden Arzneistoff. Dem [seitenwechsel] erzählt er offen, wie er zu Ritalin gekommen ist, wann er Gebrauch davon macht und inwiefern es seinen Lernalltag leichter erscheinen lässt.

Leistungssteigerung oder auch Doping gibt es nicht nur beim Sport. Während der vergangenen Jahre ist die Beliebtheit von Ritalin sowie ähnlicher Substanzen unter Studierenden gestiegen. Sie nehmen den Arzneistoff, der in der Regel an Kinder mit einer ADHS-Diagnose verschrieben wird, um während Prüfungsphasen besser lernen zu können. Die Global Drug Survey berichtete im Jahr 2017 von einem verdreifachten Wert gegenüber 2015: in Deutschland betreiben demnach acht Prozent der Menschen regelmäßig „Hirndoping“.

„An Unitagen ist es einfach unterstützend und es hilft mir nicht nur bei Unisachen, sondern gerade auch dann, wenn ich etwas impulsiver oder emotionaler bin, was für mich der größte spürbare Effekt ist“, erklärt der Sonderpädagogik-Student, der seit seinem ersten Semester im Jahr 2017 Ritalin einnimmt. Den Impuls zur Einnahme erhielt er durch seine Mutter nach einigen Gesprächen darüber, warum es ihm in den Vorlesungen so schwer fällt, nur wenige Minuten zuzuhören oder mitzuschreiben. Sie riet ihm zu einem Termin beim Arzt, der eine Aufmerksamkeitsstörung bei Lasse diagnostizierte und dem 20-Jährigen daraufhin die Arznei verschrieb.

Nebenwirkungen: Schlafstörungen, Gewichtsverlust, psychische Störungen

Bei Einnahme von Ritalin wird der Stoffwechsel des Gehirns so beeinflusst, dass eine größere Menge an Noradrenalin und Dopamin freigesetzt wird, was letztlich zu

einer Steigerung der Konzentration und Aufmerksamkeit führt. „Es fühlt sich gar nicht großartig anders an, wenn ich es genommen habe“, erläutert Lasse. Probleme hatte er bisher nicht mit Ritalin. Dennoch kann die Einnahme zu Nebenwirkungen wie zum Beispiel Schlafstörungen, Gewichtsverlust oder sogar psychischen Störungen führen. Nebenwirkungen treten in der Regel nur dann auf, wenn Ritalin illegal erworben wird und die Einnahme nicht nach ärztlicher Absprache erfolgt. Beispielsweise nehmen manche der Studierenden eine oder mehrere der verschreibungspflichtigen Tabletten ein, um simple Alltagsaufgaben zu erledigen oder um die ganze Nacht wach bleiben zu können. In solchen Fällen liegt aus medizinischer Sicht ein Missbrauch vor.

Was den weiteren Verlauf seines Studiums betrifft, so wird Lasse wohl weiter zu Ritalin greifen. Übertreiben möchte er es damit jedoch nicht. „Ich will mich nicht auf dieses Mittel reduzieren. Wenn ich nichts Produktives mache, nehme ich die Tablette nicht und bin damit auch sehr zufrieden“, sagt Lasse. „Was mir wichtig ist, ist mit meinem Arzt zu sprechen und zu sagen, dass ich dies und das gemerkt habe und zu fragen, warum das so ist“, fügt er hinzu, während er den letzten Schluck aus seinem Bier trinkt und eine Zigarette im Aschenbecher ausdrückt.



INFO

Auch interessant

Vom Bachelor zum Burnout,
Seiten 10 und 11

Healthy Campus-Angebote,
Seiten 32 und 33

Gesundheit! Der „Healthy Campus“,
Seiten 44 und 45

DU BRAUCHST NOCH CREDITS? DANN BEWIRB DICH JETZT!

Zur Unterstützung bei den Veranstaltungen der GoeSF suchen wir motivierte Studierende, die als Volunteers bei der Organisation unserer Sportevents, die zusammen mehr als 5.000 Menschen bewegen, helfend mitwirken und einen Blick hinter die Kulissen werfen wollen.

Besondere Voraussetzungen zur Durchführung der Tätigkeit sind nicht nötig. Als Volunteer bei den Events solltest Du eine Affinität zum Ausdauer- und Breitensport besitzen, gern anpacken und etwas Sportlichkeit mitbringen. Die Gesamtarbeitszeit beträgt 160 Stunden. Jeder Volunteer erhält zum Abschluss ein Volunteerzeugnis.

WEITERE INFOS UNTER: VOLUNTEER.TOURDENERGIE.DE

START 11.03.2020

STUDIERENDE DES STUDIENGANGS PSYCHOLOGIE

können sich die Tätigkeit im „Nichtpsychologischen Wahlbereich“ mit 6 Credits anrechnen lassen. Das dazugehörige Modul lautet ebenfalls „SQ.SoWi.4“.

STUDIERENDE DER SOZIALWISSENSCHAFTLICHEN FAKULTÄT

können sich die Tätigkeit als Schlüsselkompetenz für das Modul „SQ.SoWi.4: Bürgerschaftliches Engagement/Ehrenamtliche Tätigkeit“ mit 6 Credits anrechnen lassen.

LEHRAMTSSTUDIERENDE

können sich die Tätigkeit als Orientierungspraktikum (Modul B.ERZ.30) anrechnen lassen.



WINDAUSWEG 60
37073 GÖTTINGEN
T 0551 50 70 90
E INFO@GOESF.DE
WWW.GOESF.DE

GÖTTINGER SPORT UND FREIZEIT GMBH & CO. KG



GoeSF

Nachhaltig schwitzen

Wie die „Fridays for Future“-Bewegung
„neuen Rückenwind“ für die Vorhaben
des Hochschulsports bringt





The process of making the University Sports Centre more sustainable and environmentally friendly is getting increasingly more attention since "Fridays for Future" started. This article shows that all these demonstrations actually make a difference and are more than just skipping school.

TEXT & FOTO: CARMEN WASSONG

„Diese Schweigeminute widmen wir all jenen, die bereits heute durch die Folgen des Klimawandels jegliche Lebensgrundlage, ihr zu Hause oder sogar ihre Familie verloren haben.“ Die Musik wird ausgeschaltet und die Demonstrierenden verstummen. 2000 Menschen und eindrucksvolle Stille auf der einen Straßenseite. Brummende Motoren und hupende Autos auf der anderen. Eine surreale Szenerie.

Es ist einer dieser Freitage, an dem sich wieder einmal zahlreiche Schüler*innen und Student*innen zur Fridays for Future-Demo versammelt haben. Auf der gegenüberliegenden Fahrbahn stauen sich die Autos im Berufsverkehr. Die Sonne brennt vom Himmel, als wolle sie die Botschaft der Demonstration unterstreichen.

Ihren Ursprung nimmt die Fridays for Future-Bewegung im August 2018 in Schweden, als sich die damals 15-jährige Greta Thunberg erstmals während der Schulzeit vor dem schwedischen Reichstag niederlässt. In der Hand hält sie ein Schild mit der Aufschrift „Skolstrejk för klimatet“ („Schulstreik für das Klima“). Ihr Protest findet Anklang – innerhalb weniger Monate wächst die Bewegung und begeistert auch in Deutschland Tausende. Die steigende Zahl der Demonstrierenden zeigt, es bewegt sie etwas. Und auch die Ergebnisse der Europawahl machen deutlich, dass die Klimakrise durch die Proteste in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt ist.

Unabhängiger Nachhaltigkeitscheck

Die Sensibilisierung für den Umweltschutz kommt auch Dr. Axel Bauer, Leiter des Hochschulsports, sehr gelegen. „An diesem ganzen Themenkomplex arbeiten wir schon sehr lange. Doch durch Fridays for Future erfahren wir deutlich mehr Rückenwind. Jetzt lassen sich Forderungen durchbringen, die man mir vor einiger Zeit noch um die Ohren gehauen hätte“, berichtet er.

Bereits 2015 veranlasste Bauer durch das Unternehmen Sustainability Sports einen

unabhängigen Nachhaltigkeitscheck des Hochschulsports. Dabei kamen zahlreiche Defizite ans Licht. So war beispielsweise die Wasserdurchlaufmenge der Duschen, die einen Mindestwert von 8 Litern pro Minute nicht unterschreiten darf, komplett unsystematisch geregelt. „Bei manchen kamen 20 Liter pro Minute raus. Da merkt man, dass sich da einfach niemand Gedanken drüber gemacht hat“, erläutert Bauer. Der Nachhaltigkeitscheck habe den Hochschulsport eine fünfstellige Summe gekostet. Diese sei aber durch eine Vielzahl von Maßnahmen, wie die mittlerweile systematische Regelung der Wasserdurchlaufmenge oder den Einbau von modulierbaren Pumpen im Schwimmbad, längst amortisiert.

Hochschulsport als Multiplikator zum Umdenken

Eine weitere Idee Bauers ist die Deckung der elektrischen Grundlast des Hochschulsports mit hauseigenen Solaranlagen. Aufgrund der niedrigen Strompreise, für die die Universität ihren Strom bezieht, würde sich eine solche Anlage aber nicht rechnen. Als Großverbraucher bekommt die Uni Mengenrabatt beim Strompreis und erzeugt außerdem einen großen Teil ihres Stroms durch Blockheizkraftwerke selbst. „Durch diese niedrigen Strompreise verhindert man Investitionen in ökologisches Bauen“, gibt Bauer zu bedenken. Es müssten Anreize durch die Politik geschaffen werden, die ökologische Maßnahmen auch wirtschaftlich interessanter und rentabler machen.

Ein Beispiel hierfür ist die Debatte um eine CO₂-Steuer, die erst durch die Fridays for Future-Demos Fahrt aufgenommen hat. Der gleichen Meinung ist auch die Göttinger Studentin und Fridays for Future-Aktivistin Luisa Neubauer. „Diese Dinge müssen von der Politik durchgesetzt werden. Die Mittel sind da, es muss aber jetzt was gemacht werden“, erklärte sie dem [seitenwechsel]. Es ginge ja schließlich nicht darum, das Rad neu zu finden.

Ein weiterer wichtiger Aspekt neben den baulichen Maßnahmen ist für Bauer ein ver-

ändertes Bewusstsein der Menschen und ein entsprechend angepasstes Sozialverhalten. Auch hier versuche der Hochschulsport als Multiplikator zum Umdenken anzuregen. So werde beispielsweise in den Kinderferienprogrammen des Hochschulsports weniger Wurst und nur noch Leitungswasser in selbst-mitgebrachten Bechern angeboten.

Neben den kommerziellen Skifreizeiten werden seit einiger Zeit auch geführte Skitouren abseits der Skipisten und ihren Lift- und Beschneigungsanlagen angeboten. Sie erfreuten sich zunehmender Beliebtheit. „Beim Tourenskifahren hast du nicht das Ziel, die Natur für deine Interessen zu verändern, sondern du setzt dich mit dem, was die Natur dir vorgibt, auseinander“, schwärmt Bauer. „Solche intensiven Erlebnisse schulen den achtsamen Umgang mit der Natur.“

Axel Bauer hat auch weiterhin große Pläne. Im Wintersemester 2019/20 steht die bedarfsgerechte Einstellung der Lüftungsanlagen auf dem Plan. Diese sollen dann den CO₂-Gehalt in den Räumlichkeiten messen und ab einem bestimmten Grenzwert die Lüftung hochtariieren. Außerdem solle im Sommersemester 2020 die alte Turnhalle ein sparsameres Beleuchtungskonzept erhalten. Bis 2030 will der Hochschulsport mindestens 55 Prozent weniger Treibhausgase ausstoßen als 1990. Für den Klimaschutz werden wohl noch viele Demos und Schweigeminuten nötig sein.



INFO

Auch interessant

„Die Flugfrage finde ich banal“, Interview mit Luisa Neubauer

ab Seite 50

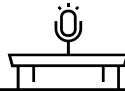
“Die Flugfrage finde ich banal





Luisa Neubauer is probably the best-known face in the Fridays for Future movement in Germany. She studies geography at Göttingen University. For the interview, she arrived in casual sports wear, just having finished a climb at the RoXX. She calls upon politicians to accomplish a "zero emissions society by 2050". This would require considerable changes regarding transport and meat consumption.

INTERVIEW: HANNA MANSS, ALEXANDER SCHLÜSSELBURG, LEON SCHWARZ
FOTOS: JÖRG FARYS, BERND LÜDKE, NEUBAUER



INTERVIEW

Luisa, du bist das Gesicht der „Fridays for Future“-Bewegung in Deutschland: Wie bist du das geworden?

Ich war 2018 bei der Klimakonferenz in Polen und fand es ganz merkwürdig, was da passiert ist. Ich hatte dieses Urvertrauen in die erkenntnisgetriebene Demokratie. Dann kam ich aber zu der Klimakonferenz und fand das total krass: da sind mächtige Repräsentant_innen aus 190 Ländern, bringen alle ihre Expert_innenstäbe mit – geballte Kompetenz auf einem Haufen! Und was man am Ende sieht, sind diese riesigen Plenarsäle, wo Leute sitzen, die gefühlt in ihre Anzüge geboren wurden, die dann beeindruckt der Sektion aus Kuwait zuhören, die letztendlich den Klimawandel in Frage stellt. Das fand ich so absurd und dachte mir, dass man etwas dagegen tun muss.

Gab es bereits in deiner eigenen Familie ein ausgeprägtes Bewusstsein für Klima und Umwelt?

Also, ich bin nicht unter Ökos aufgewachsen. Eher habe ich ein kritisches Denken mitbekommen. Ich habe auch nie in einem Einkaufszentrum Flyer verteilt oder Menschen dazu bekehrt, fleischlos zu leben. Aber gelernt, dass man Probleme lösen kann, auch wenn sie wohlmöglich über-komplex erscheinen.

Hast du das Gefühl, als Kopf der deutschen „Fridays for Future“-Bewegung schon etwas bewegt zu haben?

Das kann man so nicht beschreiben. Es funktioniert nicht so, dass ich etwas sage und dann machen wir das. Meine Rolle ist sehr stark von den Medien geprägt, so hat irgendwann die ARD entschieden: Luisa Neubauer ist die deutsche Greta Thunberg. Und ab diesem Zeitpunkt hat sich das ganze selbst getragen.

Nervt dich der Vergleich mit Greta?

Nein, es ist nur ein unpassender Vergleich, mir ist es egal wie Leute das benennen. Ich habe

eine besondere Rolle, weil die Öffentlichkeit so groß und die Medienpräsenz einfach da ist. Aber die Bewegung ist so ein riesiger, chaotischer und wunderbar vibrierender Haufen, und wir bewegen uns stetig in verschiedene Richtungen. Manche Sachen funktionieren und manche Sachen überhaupt nicht. Wir bauen darauf, dass wir den Druck gesellschaftlich, medial und politisch so sehr ausweiten, dass die vorhandenen politischen und gesellschaftlichen Kräfte sich endlich um den Klimaschutz kümmern.

Ist es nicht super frustrierend, dass noch so viele Jugendliche auf die Straße gehen können, sich aber nichts verändert?

Frust klingt so resignierend. Ich finde, es ist ernüchternd und ich hätte mehr Vertrauen darauf gehabt, dass Politik faktenbasiert passiert und agiert. Es gibt ja nicht umsonst die ganzen Räte, wo die Leute drinsitzen und man denkt nur: hört denen doch einfach mal zu!

Nützt oder schadet ein Personenkult um dich und Greta der Bewegung?

In der Theorie sind soziale Bewegungen immer erfolgreicher, wenn sie Gesichter haben – aber eben mehr als nur eines. Wir probieren das im Moment schon, mit Leuten, die rhetorisch auch wahnsinnig fit und thematisch kompetent sind. Leider lassen sich Medien aber nicht leicht steuern: Wenn statt mir jemand anderes aus der Bewegung zu einem Interview oder einer Talkshow möchte, kriegen wir auch mal eine Absage.

Es ist dabei eine andauernde Herausforderung, dass es so etwas wie „Fridays for Future“ nie zuvor gab. Wir können uns an Bewegungen wie „Occupy“ oder „March for Lives“ orientieren, aber im Prinzip ist es immer „trial and error“, jeden Tag neu auszuprobieren, was funktioniert und was wir für uns umsetzen können. Und immer mehr probieren wir auch andere mehr und mehr in den Medien bekannt zu machen.

Wie lässt es sich bewerkstelligen, umweltfreundlich zu reisen?

Das ist eine ganz schön privilegierte Frage, oder? Wenn man sich vorstellt, wie wir hier, weiße Mitteleuropäer

-innen, studentisch, akademisch und gut situiert, diese Debatte führen können, ist schon krass. Im globalen Verhältnis ist es eine Perversion, dass für uns das Fliegen überhaupt ein Problem darstellt. Damit nehme ich mich nicht aus.

Ich glaube allerdings, die Art und Weise, wie wir wirtschaften, wird viel disruptiver sein, als diese Flugfrage. Unsere unendlichen Freiheiten, wie „Du hast alle Möglichkeiten“, „You own the world“ oder „YOLO“[*] sind kulturell ein Teil einer Generation, die sowohl Teil des Problems ist, als auch Teil der Lösung sein muss.

Wir müssen uns als junge privilegierte Menschen Gedanken machen, wie wir mit diesen Diskrepanzen umgehen können. Wenn wir alles hochrechnen, macht die globale Flugreise bis zu 10 Prozent des Treibhausgases aus. Das ist schon viel, aber tierische Produkte stoßen mehr als das Dreifache aus. Wir werden alle radikal weniger an Emissionen verbrauchen müssen. Das heißt, wir werden keinen Lebensbereich auslassen, auch nicht die Art und Weise, wie wir mobil sind.

Ich glaube nicht, dass wir in einer Welt leben werden, in der alle Flugzeuge am Boden bleiben müssen. Die Kosten und Schäden müssen jedoch irgendwo aufgefangen werden, aber gerade das passiert nicht. Es ist unklar, ob der Staat die Kosten tragen wird oder Einzelne. Ultimativ brauchen wir eine 0-Emissionen-Gesellschaft bis 2050. Das ist nichts, das sind 30 Jahre. Wie kommen wir dahin? Ich finde die Flugfrage banal, da ich das Gefühl habe, sie steht symbolisch für eine Gesellschaft, die hypermobil sein möchte und sich aber nicht recht an die Klimafrage heran traut.





Welche Transportmittel würdest du empfehlen?

Ich träume von einem Europa, in dem wir mit hypermodernen Schnellzügen über den Kontinent flitzen können und nicht das Gefühl bekommen, dass wir am Boden gehalten werden. Es ist aber vor allem eine umwelttechnische Frage und nicht eine klimatechnische.

Wie lange werdet ihr die Klimastreiks noch durchziehen? Oder gibt es da eine Deadline?

Das Streiken ist ja kein Selbstzweck. Wir machen das, um den politischen Druck aufrecht zu erhalten oder im besten Fall weiter zu erhöhen. Es wird spannend. Solange politisch nichts passiert, wird es Protest geben. Ob das Freitagskonzept jetzt ewig aufrechterhalten wird oder nicht, werden wir sehen.

Läuft diesem großen Anliegen nicht etwas die Zeit davon?

Dieses Jahrhundert wird unglaublich und

birgt ganz viele Möglichkeiten, aber das geht alles nur, wenn wir jetzt richtig schnell unsere Sachen erledigen. Irgendwie tragisch, dass es im Kontext zu so einer großen Bedrohung steht. Wir müssen anfangen, Diskursräume zu öffnen, anstatt sie zuzuschließen und Mauern um sie zu bauen.

Was muss sich denn ändern, um die Kurve zu kriegen?

Wir brauchen global eine starke jährliche Reduktion der CO₂-Emissionen, hinzu null Emissionen Mitte des Jahrhunderts. Gerade wachsen sie an und waren 2018 höher als je zuvor. Das ist völlig absurd. An erster Stelle muss die ernsthafte Feststellung stehen: „Ok, wir legen jetzt einfach los. Wir haben all diese großen, komplexen Systeme um uns in dieser Welt erschaffen, wer hält uns auf, sie zu verändern?“ Nur wir selbst und ein paar Konzernspitzen.

Was muss sich konkret an der Entscheidungsfindung ändern?

Es kann nicht sein, dass Entscheidungen gefällt werden, ohne dass die zu erwartende

CO₂-Belastung und die Einhaltung der natürlichen Grenzen geprüft werden. Diese Grenzen sind für uns Menschen halt nicht veränderbar. Es ist genau so ein Handeln nötig, wie damals bei der Verhinderung eines Atomkriegs. Damals, und das ist der entscheidende Unterschied, war es jedoch möglich zu verhandeln und eigene Kompromisse zu erstellen. Das klappt aber nicht bei diesem Planeten, den wir, obwohl er unsere Lebensgrundlage ist, so massiv zerstören. Wir appellieren also an alle Parteien, dass sie sich mit den konkreten wissenschaftlichen Daten auseinandersetzen und endlich anfangen, Konzepte zu entwerfen, die gegen die fortschreitende Zerstörung wirken können.

Vielen Dank für das Gespräch.

[*] „you only live once“ – „du lebst nur einmal“, gilt als Aufforderung, einfach Spaß zu haben, unabhängig von Gefahren oder Verboten, Jugendwort des Jahres 2012.



INFO

Luisa Neubauer

Luisa Neubauer kam 1996 in Hamburg zur Welt und ging in Blankenese zur Schule. Seit 2015 studiert sie in Göttingen. Als Jugenddelegierte nahm sie im Dezember 2018 am Weltklimagipfel in Katowitz teil, wo sie auch auf die schwedische Klimaaktivistin Greta Thunberg traf. Anschließend organisierte sie eine Demonstration in Berlin und wurde von schnell als „Gesicht der Fridays for Future-Bewegung“ in Deutschland bekannt.

⇒ **Fridays for Future in Deutschland**
www.fridaysforfuture.de



GREAT BARRIER RUN

ZEIGT, WAS IN EUCH STECKT!

POWERED BY

DÜRKOP

Dein Auto. Unser Herzschlag.



ES WAR SCHÖN
MIT EUCH



Darts is a fast-growing sport, especially in Germany. Not only professional players like Max Hopp entertain the growing fan base, but also amateur players, who benefit from the increased interest in the sport. The number of members of the local teams have exploded and new players enter the clubhous stages. The perfect time to start playing darts is right now.

TEXT: JOHANN SONNENBURG / FOTO: WHYFRAMESTUDIO

Amateur*innen, echte Profis



INFO

Darts-EM 2019 in Göttingen

Vom 24. bis 27. Oktober küren die 32 Erfolgreichsten der European-Tour-Rangliste unter sich eine*n Europameister*in in der Göttinger Lokhalle.

Alle Infos und Tickets ab 10 Euro gibt's auf www.lokhalle.de

Die Pfeile fliegen auch im Programm des Hochschulsports. Infos in diese Heft auf Seite XX

Mit einem dumpfen Geräusch bleiben die spitzen Pfeile im Sisal der Dartscheibe hängen. „Ich spiele jeden Tag eine halbe Stunde nach Feierabend“, sagt Christopher Rehmer. Vor Feierabend schwitzt der 29-Jährige als KFZ-Meister, aber in seiner Freizeit ist er der Teamkapitän der Darts-A-Mannschaft von Eintracht Braunschweig in der Bezirksoberriga. Eine steile Karriere: erst 2014 hat er zum Darts gefunden, seitdem spielt er bei der Eintracht.

Darts ist ein Präzisionssport bei dem pro Runde mit drei Pfeilen auf eine runde Scheibe geworfen wird, üblicherweise bis von 501 Punkten keine übrig sind. Punkte werden immer dann abgezogen, wenn eines der 20 Segmente oder die Mitte, das Bull's Eye, getroffen werden. In jedem der Segmente befinden sich jeweils noch zwei weitere, kleinere Segmente. Das äußere, größere Feld verdoppelt beim Treffen die eigentliche Punktzahl, während das kleinere, innen liegende Feld sie sogar verdreifacht. Wer selbst mal Dartpfeile in der Hand hatte, kennt die Herausforderung. Mit drei Pfeilen lassen sich maximal 180 Punkte erzielen.

Zeit, Ehrgeiz, Talent

„ONEHUNDREDEIGHTY!“ Ein beliebter Jubel der Fans, vor allem der tosenden Massen bei den großen Turnieren, wie der jährlichen WM in London. Ein Mega-Event, welches immer wieder Publikumsrekorde sprengt. Das Finale 2019 verfolgten allein in Deutschland bis zu 1,8 Millionen Menschen vor'm Fernseher, wie der Sender „Sport1“ mitteilte, Streamingzahlen nicht mal eingerechnet.

„Ich spiele normalerweise einen Durchschnitt von über 60, an guten Tagen auch über 80“, kommentiert Christopher die Frage nach seiner spielerischen Klasse. Auch die meisten Profis werfen im Durchschnitt mit drei Pfeilen nicht

mehr als 90 Punkte. Fabelzahlen von 100 oder sogar mehr Punkten im Schnitt werden selten, aber immer öfter geworfen. Was aber ist nötig, um sein Hobby zum Beruf zu machen? Dafür gebe es kein Patentrezept, gibt Christopher zu. „Man braucht Zeit zum Trainieren, viel Ehrgeiz und ein bisschen Talent gehört auch dazu.“ Neben der Arbeit und den wöchentlichen Turnieren seien von ihm mehr als 30 Minuten am Tag und zweimal die Woche vier Stunden Training im Vereinsheim nicht leistbar. Profi werde er so wohl nicht.

Perfekter Moment, sich ins Rampenlicht zu spielen

„Der Dartsport wächst. Das merken wir auch an der Basis. Bei jedem Turnier trifft man auf neue junge und talentierte Spieler“, berichtet Christopher. Im Moment erscheint es so, als könnte es jede*r an die Weltspitze schaffen. Nachdem sich für viele etablierte Weltklasse-Spieler*innen bereits der wohlverdiente Ruhestand abzeichnet, drängt die nächste Generation darauf, ihre Plätze einzunehmen. Anfang 2017 arbeitete Rob „Voltage“ Cross noch als Elektriker in der englischen Kleinstadt Pembury. Anfang 2018 gewann er das mit 400.000 Pfund dotierte WM-Finale und schlug den 16-maligen Weltmeister Phil „The Power“ Taylor und Ikone des Sports in dessen letzten großen Spiel. Das überraschende Ende einer Ära.

Der Sport ändert und professionalisiert sich. „Es ist der perfekte Moment, um sich ins Rampenlicht zu spielen“, denkt auch Christopher. „Alle können spielen, aber man muss erstmal seinen eigenen Stil und seine eigene Wurftechnik finden. Am Ende entscheiden Ehrgeiz, fleißiges Trainieren und die Bereitschaft aus seinen Fehlern zu lernen, wie gut man ist.“





LOKALneun
GENUSSRAUM

FOOD WITH ♥

regionale & BIO Lebensmittel

Burger und Steaks vom Galloway
Handcut Fries

LOKALneun

KURZE-GEISMAR-STRASSE 9, 37073 GÖTTINGEN

0551 38 48 99 41
www.lokalneun.de
info@lokalneun.de

 /lokalneun

 /lokal.neun



**Raus
aus
der SUB,
ab auf
die
Piste**



After all the hard work in the exam period, would you like to have an unforgettable time outside the university? Have a look at the University Sports' skiing excursions in the coming winter and enjoy a great time at a little lodge up in the mountains with your friends.

TEXT: HANNA MANSS / FOTO: ARCHIV

„Drei, zwei, eins ...“, zählt Leon innerlich den Countdown herunter, während Adrenalin in seine Adern strömt. Sonnenschein, massig Schnee und eine klare Sicht, bessere Voraussetzungen gibt es nicht! Noch einmal tief einatmen, den unbeschreiblichen Blick von oben genießen und „Los geht's!“ mit hohem Tempo die Abfahrt hinunter.

Leon Schwarz, früherer Reiseteilnehmer, gibt dem *seitenwechsel* Eindrücke und Impressionen aus „einer der besten Sportreisen“, die der Hochschulsport für alle Wintersportbegeisterten bereithält. Wer Ski- oder Snowboardfahren lernen will oder es bereits kann und Lust auf neue Leute hat, sei hier richtig. „Unsere Gruppe war ein bunt gemischter Haufen, mit ungefähr fünfzig Leuten, wobei man bereits während der Anreise schon wahnsinnig viele nette Menschen kennenlernte“, erzählt Leon freudig.

Nach der Ankunft wurden die Zimmer bezogen und Vorfreude auf das bevorstehende Programm machte sich innerhalb der Gruppe breit. Doch zunächst erfolgte die Einteilung in die nach Schwierigkeitsgrad gestaffelten Ski- oder Snowboardgruppen. „Egal ob Anfänger*in oder Profi, es gab für jeden den passenden Kurs und dass die Möglichkeit zum Wechseln innerhalb der Gruppen bestand, machte das Ganze noch entspannter“, schildert er.

Der Blick auf die schneeweiße Piste lässt die Vorfreude und Nervosität der Teilnehmenden nur noch steigen. Endlich in den Lift und ab auf den Berg!

Oben angekommen übten Anfänger*innen die Basics, während Fortgeschrittene Pirouetten und Curving perfektionierten. „Beim Anblick der Neulinge konnte man nur Hals und Beinbruch wünschen, aller Anfang ist eben schwer“, sagt Leon schmunzelnd. Un-

abhängig von den Vorkenntnissen auf der Piste, stehen zahlreiche erfahrene Betreuer*innen allen Teilnehmenden zur Seite. Auch für das Equipment wird bestens gesorgt, „für günstiges Geld gab es eine super Ausrüstung zum Ausleihen, auch ich habe das Angebot in Anspruch genommen, weil es einfacher ist“, berichtet er. Ob durch gemeinsame Ungeübtheit auf Skiern oder durch gemeinsame Abfahrten, schnell werde klar, dass Nervosität und Adrenalin zahlreiche Freundschaften auf der Piste entstehen lassen.

Nachdem in der Fortgeschrittenengruppe ausreichend geübt wurde, ist der Moment endlich gekommen. Ein letzter Blick auf die verschneite Bergkulisse und „Los geht's!“, Abfahrt! Mit Adrenalin im Blut flitzt die Gruppe Highspeed die Piste runter. „Dieses Gefühl während der Abfahrt ist einfach unbeschreiblich, das muss man selbst erleben“, erzählt Leon freudestrahlend.

Unten angelangt, steige ein wohliges Glücksgefühl auf und „man kann die nächste Abfahrt kaum erwarten“, sagt Leon. Der Spaß komme nicht zuletzt durch die Zwanglosigkeit der Reise zu kurz. Abfahrt mit tollen Menschen, Mittagessen auf der Hütte oder Après-Ski, „es ist für alle was dabei, denn jeden Abend herrscht Programm! Wir sind so zusammengewachsen, am Ende war es wie ‚one family‘ und mit ganz vielen bin ich heute noch befreundet“, sagt Leon abschließend. Die Piste bietet letztendlich nicht nur Wintersportaction, sondern vereint Menschen aller Art durch den Spaß am Sport.

Also, Lust auf eine unvergessliche Sportreise, bei der Du all' den Lernstress vergisst, inmitten einer fantastischen Bergkulisse, bei super Wetter und jeder Menge Spaß? Dann raus aus der SUB, ab auf die Piste!



INFO Sportreisen im Winter 2019/20

Alle Infos zu den aktuellen Wintersportreisen des Hochschulsports findest Du hier im Heft auf Seite XX.



In less than five years from now, the history of academic sports in Göttingen (and Germany in general) will have an important 100-year anniversary nobody ever knew about: The employment of Bernhard Zimmermann. A man, whose dedication for sports pushed its academic development, who deserves proper respect from every sports-loving student today.

TEXT: ALEXANDER SCHLÜSSELBURG

„JO DIGGA, WO BLEIBST?“
 „SORRY, BIN ON THE WAY, MUSSTE BUS NEHMEN. WARTEST DU BEIM FL?“
 „JA KEIN DING BRO. DANN GEH ICH AUF DIE ANDERE SEITE, DA BEIM ROXX
 HOCH, DA KOMMST DU JA EH AN.“
 „NICE ALTER, EHRENMANN! BIS GLEICH BRUDI!“

Eine normale, alltägliche Konversation per mobilem Endgerät, an der nichts zu hinterfragen ist. Außer vielleicht der zunehmenden Sprachverarmung oder den Ersatzbegriffen für „Bruder“.

Doch tatsächlich kann an der Bezeichnung der Räumlichkeiten, zu denen die beiden Bros unterwegs sind, durchaus ein Manko in historischem Wissen erkannt werden. Ein Manko, das sich durch jeden Studiengang zieht und nicht mal vor denen Halt macht, die es besser wissen müssten.

Der Ort, von dem die Rede ist, lässt sich nämlich durch die Abkürzung „IfL“ – sprich Iffel – viel besser beschreiben. Und genau die Unkenntnis darüber, dass das für „Institut für Leibesübungen“ steht, offenbart eine entrückte Wahrnehmung der geschichtsträchtigen Sportstätte.

Was Bernhard Zimmermann davon wohl halten würde, ist nicht bekannt und den meisten wahrscheinlich auch völlig egal, weil vor allem die Frage im Raum stehen würde: „Wer’sndas?“

Wer das ist, wissen vor allem Sporthistoriker*innen sowie die Mitglieder der Fachschaft Sport. Schließlich hängt in ihrem Büro ein, wenn auch etwas angegilbtes, Foto in A3-Format mit der Erklärzeile „Dr. Bernhard Zimmermann – Gründer des IfL“. Dass in der Fachschaft eigentlich nur liebevoll von ‚Bernie‘ die Rede ist, obwohl ihn seit sechs Dekaden mit Sicherheit keines der Mitglieder mehr persönlich kennenlernen konnte, zeugt von einem bleibenden Eindruck und einem weitgehend unbekannten Erbe, das er hinterlassen hat.

B.Z. in den Nacken tätowieren

Dass nur sehr wenige andere Göttinger Studierende etwas mit dem Namen anfangen können, liegt zum einen wahrscheinlich daran, dass Bernhard Zimmermanns vor allem in den 1920er und 30er Jahren an der Uni wirkte, zum anderen aber auch daran, dass er unter den großen Dichter*innen und Denker*innen der vergangenen Jahrhunderte etwas untergeht.

Auch bei einer Internetsuche sind die Ergebnisse nicht unbedingt ergiebig. Es gibt zwar einen kurzen Wikipedia-Eintrag, auch die Bildersuche findet irgendwo hinten ein Portrait von ihm, eine kleine Version der Variante im Fachschaftsraum, auf einem Buchcover neben zwei anderen Persönlichkeiten.

Das mutet im Hinblick auf zeitgenössische Prominente, die sich ihren Lebensunterhalt mit Dschungelprüfungen, Shopping-Haals oder TV-Expert*innentum (oft ohne Expertise) verdienen und trotzdem

zumeist eine ellenlange Wikipedia-Vita vorzuweisen haben, doch zumindest merkwürdig an.

Zumal sich ‚Bernie‘ eigentlich generationenübergreifenden #props verdient. Mehr zumindest als eine Gedenktafel an seinem alten Wohnhaus oder der Widmung der ersten Seite in der „Fachschaftsbibel“, einem heiligen Manuskript für besondere Anlässe wie O-Phasen oder Teambuilding-Tage für die kleine Gruppe aus Bernie-Jünger*innen.

Immerhin wurde nach ihm die IfL-nahe Zimmermannstraße benannt, womit er vielen heutigen Promis doch etwas voraus hat. (Zumindest gibt es bisher keine Legat-Straße oder etwa einen Bibis-Beauty-Palace-Platz.)

Doch eigentlich könnte sich jede*r Sportstudent*in die Initialen B.Z. in den Nacken tätowieren lassen, denn Zimmermann verschrieb sich der Lebensaufgabe, Sport landesweit als akademische Disziplin anerkennen zu lassen. Im Zuge dessen gründete er 1924 das erste Sportinstitut Preußens (ja, das Göttinger IfL!) und schlug trotz exzellenter politischer Beziehungen eine ministeriale Laufbahn aus, um die Ausdifferenzierung und Entwicklung des Studiengangs voranzutreiben und weiterzuentwickeln. Der Sporthistoriker Prof. Dr. Wolfgang Buss schrieb außerdem, Zimmermann brauchte „Kontakt zu den Studenten“ – O-Phase war schon damals einfach zu verlockend.

Sportzentrum 2024 umbenennen!

1930 promovierte ‚Bernie‘ zum Dr. phil. und nebenbei legte er noch den Grundstein für einen nationalen, von höchster Stelle angeordneten Hochschulsport. Eindrucksvoll auch: er investierte mal eben jeden Groschen eines persönlichen 120.000 Reichsmark-Erbes, um ein neues Institutsgebäude am Kreuzberggring errichten zu lassen, mit passenden Sportanlagen für die Studierenden.

Als ob das Good Guy Image damit nicht schon stünde: Trotz leitender Funktion im Wehrsport des Naziregimes 1933 kritisierte er offen die Militarisierung des Sports und wurde, weil er sich weigerte seine jüdische Frau zu verlassen, in den Ruhestand sowie ins schottische Exil gezwungen. Das bedeutete für ihn zwar sein Lebenswerk IfL aufzugeben, doch stand er immer zu seinen Überzeugungen wie zu seiner Profession, die er auch in Schottland erfolgreich weiterführte und dort unter anderem für soziales Engagement ausgezeichnet wurde.

Das Attribut „Ehrenmann“ hätte er sich spätestens damit auf jeden Fall verdient. Und vielleicht sollte auch darüber nachgedacht werden, das aktuelle Sportzentrum zum 100-jährigen Jubiläum 2024 umzubenennen in „Zimmermann-Sportzentrum“. Oder wenigstens ein Denkmal zu bauen, damit es in Zukunft heißt:

„EY BROCHACHO, ICH WARTETE AUF DICH!“
 „WO DENN DIGGA?“
 „JA BET BERNIE, WO’N SONST!“



WERDE ZUM
STADTATHLETEN

UNSER FUNCTIONAL TRAINING

- ☒ ganzheitliches Training
- ☒ motivierende Gruppenatmosphäre
- ☒ lizenzierte Coaches
- ☒ Infos am Check-In

FIZ ACADEMY

- ☒ Workshops in Theorie und Praxis
- ☒ Verbessere deine Performance
- ☒ Erweitere dein Know-How

DEIN UNI STUDIO

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Weekend Fit
wechselsnde ÜL
10:30 – 11:25

2018 Wintersemester

deepWork®
Eva-Maria
17:00 – 17:55

Cardio & Workout
Stephan
18:00 – 18:55

Cardio & Workout
Newcomer
18:00 – 18:55

Power Fit
Ari
18:00 – 18:55

Body Workout
Lea
19:00 – 19:55

Step'n Style
Chrissi
19:00 – 19:55

HIIT 2in1
Mallin
20:00 – 20:55

Cardio & Workout
Ari
17:00 – 17:55

Cardio & Workout
Judith
18:00 – 18:55

Body Workout
Anne
18:30 – 19:25

Cardio Fit
Katha
19:00 – 19:55

Core Workout
Jan-H.
19:30 – 20:25

Step
Anna P.
20:00 – 20:55

L.I. Cardio & Workout
Mallin
17:00 – 17:55

HIIT 2 in 1
Josi
18:00 – 18:55

Tae Bo®
Sukie
18:00 – 18:55

Cardio & Workout
Newcomer
18:30 – 19:25

Cardio & Workout
Quynh
19:00 – 19:55

Body Workout
Timon
19:00 – 19:55

Core Workout
Eva-Maria
17:00 – 17:55

deepWork®
Eva-Maria
18:00 – 18:55

Cardio & Workout
Bernadette
18:00 – 18:55

Cardio Fit
Wencke
19:00 – 19:55

Body Workout
Laura Pl.
20:00 – 20:55

Power Fit
Laura Pl.
17:00 – 17:55

Body Workout
Timon
18:00 – 18:55

Core Workout
Julia
19:00 – 19:55

Sonntag

GF meets Yoga
wechselsnde ÜL
10:00 – 10:55

GF meets Indoor Cycling
Alex
10:30 – 11:45

Weekend Fit
Sonntags, wechselsnde ÜL
11:00 – 11:55