

seitenwechsel

WiSe 2020/21  HOCHSCHULSPORTMAGAZIN DER UNIVERSITÄT GÖTTINGEN

LUFT FARBEN ENTSPANNUNG

INTERVIEW

mit unseren Übungsleitenden
zu Badminton und
Taekwondo

-  Sportprogramm
-  GroupFitness
-  Bildungsangebote

FAQ

Kursbuchung



Buchungsstart am Sonntag 08.11. um 18 Uhr

- Dieses Wintersemester startet die Online-Buchung an einem Sonntag!
- Buche deinen festen Platz im Kurs für das ganze Semester
- Starte ab sofort mit der Einzelplatzreservierung für die Kurse aus dem offenen Angebot

Was sind „buchungspflichtige Kurse“?

Diese Kurse sind mit Zusatzkosten verbunden. Deine Buchung sichert dir einen festen Kursplatz und eine feste Gruppe über die gesamte Laufzeit. Die Teilnehmenden erzielen gemeinsam einen Lernfortschritt.

Oder Kürzer:

1. Zusatzkosten
2. Fester Kursplatz
3. Feste Gruppe

Was ist das „offene Angebot“?

Für die Teilnahme am offenen Angebot ist lediglich die Mitgliedschaft BASIS nötig, weitere Zusatzkosten entstehen nicht. Aktuell ist auch hier eine Online-Anmeldung (Einzelplatzreservierung oder Kursbuchung für die gesamte Laufzeit) nötig,

Oder Kürzer:

1. Enthalten in der Mitgliedschaft
2. keine Zusatzkosten
3. Buchung online

Was ist die Einzelplatzreservierung?

Aktuell ist die Online-Anmeldung für die Teilnahme an allen Kursen nötig. Du kannst dir damit deinen Platz im Wunschkurs sichern und wir garantieren dir ausreichend Platz in deinem Kurs – „Sport mit Abstand“. Die Einzelplatzreservierung ist für

Oder Kürzer:

1. Die Kurse aus dem Sportprogramm 7 Tage im Voraus möglich
2. Das GroupFitness Angebot 24 Stunden im Voraus möglich

Welche Mitgliedschaften gibt es?

Die günstigste Mitgliedschaft ist die BASIS Mitgliedschaft. Für die Teilnahme an den GroupFitness Kursen wird die BASIS+ Mitgliedschaft benötigt. Wichtig:

Oder Kürzer:

1. Eine Mitgliedschaft im RoXx beinhaltet BASIS+
2. Eine Mitgliedschaft im FIZ beinhaltet BASIS+

Onlinebuchung

08.11.

Kursbuchung ab 18 Uhr möglich!

Dieses Jahr starten wir am Sonntag um 18 Uhr mit der Onlinebuchung.

Für alle Angebote ist eine Onlineanmeldung obligatorisch. Details sind den Kursbeschreibungen zu entnehmen.

Schnupperwochen

entfallen

keine Schnupperwochen!

In diesem Winter ist kein Schnuppern möglich. Die Dokumentationspflicht führt zu einem enormen Mehraufwand, der unser Schnupperkonzept leider nicht ermöglicht.

Kursteilnahme

ab 09.11.

Start der Kurse

Alle Kurse aus dem offenen Angebot sowie dem kostenpflichtigen Angebot starten in der ersten Woche. Auch die Kurse aus dem offenen Angebot erfordern eine Onlinebuchung - teilweise für Einzeltermine, bei bestimmten Angeboten erfolgt die Anmeldung für den gesamten Kurszeitraum!



All articles are briefly summarised in English.

Liebe*r Leser*in,

TEXT: SVENJA HECKEROTT

herzlich willkommen im neuen Seitenwechsel für das Wintersemester 2020/21! Die vergangenen Monate bleiben sicher allen durch das Coronavirus in Erinnerung. Auch das Redaktionsteam dieser Seitenwechsellausgabe hatte so manche Hindernisse zu bewältigen. Bei Themensuche und Beitragsproduktion waren wir viel digital unterwegs, aber nicht nur. Corona zum Trotz findet ihr daher auf den folgenden Seiten ein abwechslungsreiches Magazin.

Um den eigenen vier Wänden zu entfliehen, hilft ein Gang ins Freie. Neben dem Gelände des Hochschulsports hält auch der Göttinger Kiessee manche sportliche Option für euch bereit (Seite 10). Wir berichten auch über Stand Up Paddling (Seite 12), Fitnessstudios

(Seiten 14) und Yoga (Seite 65). Noch ein Tipp: das RoXx hat eine neue Außenboulderwand (Seite 18).

Egal wie viel uns die Pandemie abverlangt, eines ist immer wichtig – Motivation. Und die ist beim Team des Hochschulsports definitiv vorhanden. Lies selbst: was sich im FiZ durch Corona verändert hat (Seite 16) und was Elke Zech als Verwaltungsleiterin zu den neuen Herausforderungen sagt (Seite 22).

Zusätzlich bietet der Seitenwechsel weitere Ausblicke, etwa zu Bewegung mit Beeinträchtigung (Seite 54) und Body Positivity (Seite 56).

Es gibt viel zu entdecken, viel Spaß beim Lesen,
Deine seitenwechsel-Redaktion

ISSN 0930-3308

IMPRESSUM

Herausgeberin:

Zentrale Einrichtung für den allgemeinen Hochschulsport
 Gutenbergstraße 60
 37075 Göttingen

Komm. Leitung:

Dr. Arne Göring (V.i.S.d.P.)
 Tel. 0551 39-25652
 E-Mail: zhs@sport.uni-goettingen.de

Redaktionsleitung:

Dr. Johannes Broermann
 Dr. Mischa Lumme

AD & Satz:

Mark Schöningh

Redaktion:

Sara Dambow, Mara Fiene, Malte Frahm, Elisabeth Hahn, Svenja Heckerott, Malte Hinz, Knut Kiesow, Franziska Korte, Andreas Miller, Jan Peltner, Gordon Prager, Sophia Sonak, Laura Theismann, Jonas Vogt, Zara Altaf Waraich

Gastbeitrag: Prof. Dr. Wolfgang Buss

Lektorat & Diversität:

Cathrin Cronjäger

Fotos: Freepik, Butterwillfly Kamerakunst, Birgit Ellrott, Archiv, Gordon Schücker

Anzeigen:

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

Druck:

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

Druckauflage:

2.500

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

Kooperationen

fair versichert



allgemeiner deutscher
 Hochschulsportverband





Interview

34 ❖ **Kurz gemeldet** 6-9 ❖ **Querbeet** 10-23

„Einfach cooler“: miteinander statt alleine

Katrin Schiller (Badminton) und Sebastian Lencinas Siebert (Taekwondo) sprechen als Übungsleitende über ihre Sportarten und berichten von ihren Trainingserfahrungen während der Corona-Zeit.

International Welcome Weeks	6	Outdoor-Tipps (nicht nur) für Erstis	10
Sport inklusiv	6	Sportangebote rund um den Kiessee	
Hochschulsport Goes Dance 2021	7	Reinfallen sollte gelernt sein!	12
MyHome.Sport	7	Stand-Up-Paddling im Selbstversuch	
Schlüsselkompetenzen	8	Fitnessstudio mit Corona	14
FIZ-Academy	8	Was sich verändert hat	
Neue Sportarten	9	Frisch sanierte Fitnesslandschaft	16
Unsere neuen Azubis	9	Besuch beim FIZ im Sportzentrum	
		Vier Jahre Warten haben sich gelohnt	18
		Die neue Außenboulderwand im RoXx	
		Glücksgefühl unter freiem Himmel	21
		Zumba auf dem Skatingplatz	
		„Sport ist Ausgleich. Einfach mal machen.“	22
		Verwaltungsleiterin Elke Zech im Portrait	

INHALTSVERZEICHNIS

Wintersemester 2020/21



❖ Sportplan

24-45

❖ Bewegendes

46-65

❖ Abpfiff

66

Der Sportplan

24

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

Gastbeitrag

46

Hochschulsport vor 100 Jahren

Prävention gegen sexualisierte Gewalt im Hochschulsport

48

Mit Behinderung im Hochschulsport

54

Inklusion braucht Vernetzung

Im Strudel der Selbstoptimierung

56

Positives Körpergefühl durch Sport

Zwischen Panikattacken und Gedankenkarussell

58

Mentale Gesundheit in Zeiten von Corona

Die „perfekte“ Ernährung

60

Welche Hilfe bietet „Der Ernährungskompass“ von Bas Kast?

Wie schläft es sich gesund?

64

Schlaflosigkeit während der Studienzeit ist unangenehm

Eine bewusste Reise durch den Körper

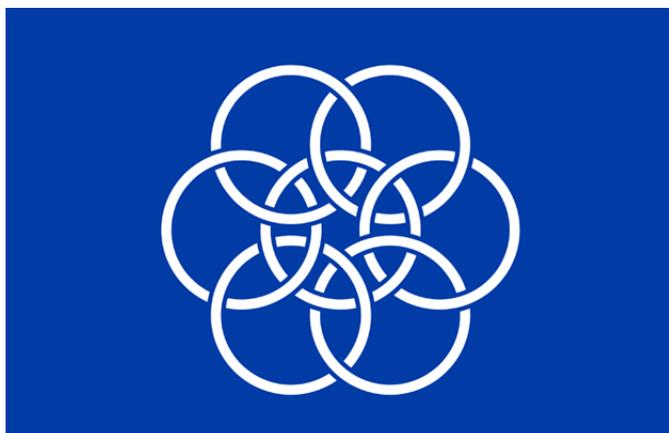
65

Tiefenentspannung mit Yoga

Fußball ohne Fans:

66

Sport pur!?!



International Welcome Weeks

the University Sports Centre welcomes all international students of the winter term 20/21.

We are offering live stream sports classes in English and Spanish and informational live chats (in English or German) on the German health care system. Check out our homepage.

Additionally, you will find selected classes in English (Yoga, Taekwondo, Kung Fu) throughout the semester. This is made possible by the project „Diversity in/through University Sport“.

Infos unter:

my.sport.uni-goettingen.de/blog/herzlich-willkommen-an-alle-ersties/

Sport inklusiv

Der Hochschulsport bietet auch im Wintersemester 20/21 wieder spezifische Angebote im Bereich LGBT*IQ+ & friends. Ihr könnt gespannt sein auf Sportangebote wie Yoga, Selbstverteidigung oder GroupFitness. Schaut auf unserer Homepage ins Sportangebot, wählt die jeweilige Sportart und sucht nach dem altbekannten Community-Akronym in unterschiedlichen Formen und Farben. Darüber hinaus findet monatlich ein offenes Schwimmangebot für trans*inter*Personen und Freund*innen. Die Schwimmzeit findet in einem safe space-Rahmen statt und richtet sich explizit an Personen, die gern schwimmen und eine Auszeit von oft vorhandenen Hürden im Schwimmbad genießen wollen. Da es sich um ein Tiefwasserbecken handelt, sind Freischwimmkenntnisse Pflicht. Dieses Schwimmen wird ermöglicht durch das Projekt „Diversität im/durch Hochschulsport“.

Infos unter:

store.sport.uni-goettingen.de/sports/sport/1076
oder kontaktiert cathrin.cronjaeger@sport.uni-goettingen.de

Anzeige

 **5 UND 10**

GESUND LAUFEN GÖTTINGEN

FÜNF UND
ZEHN MIT
SYSTEM

Das neue Laufkonzept
des Hochschulsports

Start im Frühjahr 2021
schaut vorbei auf www.fuenfundzehn.de





Hochschulsport Goes Dance 2021

Eine zuverlässige Planung ist leider nicht machbar, weshalb wir das Event im kommenden Jahr leider verschieben müssen. Aber auch im Frühjahr 2021 wird die Tanzsparte des Hochschulsports einen Einblick in ihre Arbeit gewähren, wenn auch etwas anders als in den vergangenen Jahren. Mit „Relive the Moment“ wagen wir im Livestream mit den Übungsleiter*innen einen Rückblick auf die letzten neun Jahre des Tanzevents, das 2012 sein Debüt feierte. Bevor also 2022 das ganz große Jubiläum gefeiert wird und Hochschulsport Goes Dance in die Spielhalle zurückkehrt, wollen wir digital mit euch zusammenkommen und sehen, wozu die Gala innerhalb von einem Jahrzehnt herangewachsen ist. Das Ganze seht ihr am Samstag, den 23.01.2021 ab 19:30 Uhr auf unserem Streamingportal.

Zum Streamingportal:
myhome.sport.uni-goettingen.de



MyHome.Sport

Nach dem erfolgreichen Launch unseres Online-Angebots im letzten April starten wir mit Beginn des Wintersemesters neu durch. Auf unserem Streaming-Portal my.home.sport kannst Du zu Hause aktiv werden und mit Hilfe unserer Mediathek jederzeit Sport treiben. Im Programm befinden sich HIIT 2 in 1, Yoga, Rücken 3D und Pilates. Am Nachmittag/Abend erwarten euch Livestreams wie zum Beispiel Group Fitness, Zumba® und Indoor Cycling.

Achtung: Für das Schauen benötigt ihr ab sofort mindestens eine aktive Basismitgliedschaft.

Zum Streamingportal:
myhome.sport.uni-goettingen.de

Anzeige

FAMFIT AM SONNTAG

immer sonntags Sporteln,
mit Kinderbetreuung

10.15 bis 13.15 Uhr



KIDS
HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN



Schlüsselkompetenzen

Der Hochschulsport unterstützt deine Kompetenzentwicklung im Studium und bietet dir jedes Semester diverse Module im Bereich der Schlüsselkompetenzen an. Von Eventmanagement (DIES Academicus) über sportfachliche Inhalte (Schneesportlehrer*in, Rettungsschwimmen) bis hin zum deutschlandweit einzigartigen Zertifikat im „Future Skill“ Gesundheitskompetenz – der Hochschulsport bietet vielfältige Lern- und Entwicklungsfelder und freut sich über Teilnehmende aller Fakultäten. Die Anmeldung erfolgt über die ZESS via FlexNow. Du hast deine Credits im SK-Bereich bereits zusammen? Dann schau einfach in unseren Workshops oder Aus- und Weiterbildungen vorbei!

FIZ-Academy

Auch in diesem Wintersemester kannst du dein Wissen rund um das Thema Fitness und Gesundheit erweitern.

Egal, ob du dir wissenschaftlich fundierte Praxistipps zu grundlegenden Übungen wie Kreuzheben oder Kniebeugen abholen, deinen Trainingsplan strukturieren, oder einfach mal das Durcheinander der Ernährungsmythen durchblicken möchtest – unsere zertifizierten Coaches bereiten dir die relevanten Inhalte entsprechend auf.

Die Kleingruppenseminare der FIZ Academy vermitteln dir die Basics und schaffen wertvolle Grundlagen für dein abwechslungsreiches Training.

Achte auf aktuelle Aushänge im Studio oder sprich unsere Coaches an.

Infos unter:

my.sport.uni-goettingen.de/my-education

Infos unter

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

Anzeige

Schlüsselkompetenzen beim Hochschulsport

GESUNDHEITSKOMPETENZ

Große Auswahl im Healthy Campus und ein Zertifikat zum Abschluss

SCHNEESPORTLEHRER*IN

Werde mit uns Ski- oder Snowboardlehrer*in und begleite Gruppen oder ergänze unser Team

EVENTMANAGEMENT

Organisiere mit uns den DIES Academicus

DLRG RETTUNGSSCHWIMMEN

Werde Rettungsschwimmer*in, begleite Gruppen oder unterstütze Schwimmbäder



HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN
my.SPORT



Neue Sportarten im Angebot

Der Hochschulsport schaut nach vorne, baut sein Programm weiterhin aus und nimmt neue Sportarten mit in das Angebot. Diesen Winter kommt RoundNet in die Halle und wir locken somit den beliebten Sport vom Strand und Park in die warmen Hallen. Die dynamische Ballsportart bietet neue Bewegungsformen und innovative taktische Möglichkeiten. Aktuell bildet sich auch ein Verband und es zeichnet sich eine Aufnahme in die Sportarten der Hochschulmeisterschaften ab – wer also in einer neuen Sportart Meriten sammeln möchte, hat hier eine einmalige Möglichkeit! Kleiner Tipp: Diesen Winter gezielt auf den DIES vorbereiten und das RoundNet Turnier gewinnen ...

Weitere Infos

-> in unserem Sportprogramm ab Seite 24

Kurz vorgestellt

Der Hochschulsport bildet seit 2004 Sport- und Fitnesskaufleute aus und darf jedes Jahr ein neues Gesicht im Team begrüßen. Das bisherige Team der Auszubildenden um Clara Przylydzki und Melissa Wenzel wird seit August um Paul Götze ergänzt. Unsere Auszubildenden beraten die Kund*innen in Bezug auf die Auswahl an Mitgliedschaften und Sportangeboten. Dank der Anbindung an den Verein Fitness und Gesundheitszentrum können Schwerpunkte wie Trainingslehre umfangreich abgedeckt werden. Darüber hinaus sind unsere Auszubildenden in der Verwaltung tätig und übernehmen früh Verantwortung beispielsweise in der Anleitung von Kursangeboten. Wir wünschen unseren Azubis viel Freude und eine abwechslungsreiche Zeit bei uns!

Anzeige



FIZ ACADEMY

- regelmäßige **Workshops**
- lizenzierte **Dozent*innen**
- werde selbst zur/m **Spezialist*in**
- vervielfältige deine **Kompetenzen**

Achte auf aktuelle Aushänge im Studio





Outdoor-Tipps (nicht nur) für Erstis

Sportangebote rund um den Kiessee

*In Zeiten von Hygiene- und Abstandsvorschriften müssen Sportler*innen so einiges auf sich nehmen, um ihrer Leidenschaft nachkommen zu können und körperlich fit zu bleiben.*

Für viele bietet die sportliche Betätigung im Freien eine attraktive Alternative. Dabei kann die Maske weggelassen und sich in kleinen Gruppen zum gemeinsamen Trainieren getroffen werden, da das Risiko, sich mit Covid-19 zu infizieren, unter freiem Himmel bedeutend niedriger ist. Doch welche Möglichkeiten bietet das Göttinger Stadtgebiet?

Fitte Studis werden im Sport- und Erholungspark rund um den Göttinger Kiessee schnell ihre Outdoor-Alternative zu Sportangeboten in geschlossenen Räumen finden. Der mit einer Größe von rund 21 Fußballfeldern künstlich angelegte See speist sich aus dem Wasser von vier Leinezuflüssen und lädt mit einer Tiefe von 1 bis 2 Metern leider nicht zum Schwimmen ein. Der umliegende Sportpark bietet aber andere abwechslungsreiche und kostenlose Sportangebote, die zur Bewegung motivieren.

Besonders neu zugezogene Studis müssen den citynah gelegenen Park erstmal für sich entdecken. Dabei ist er mit rund 3,5 Kilometer Entfernung vom Zentralcampus schnell mit dem Rad, zu Fuß oder auch mit der Buslinie 61 aus der Innenstadt Richtung Rosdorf erreichbar.



The article speaks about the various sporting activities that can be done around the area of the so-called "Kiessee" in Göttingen.

TEXT: GORDON PRAGER

Joggingrouten

Der Kiessee ist ein beliebter Treffpunkt, um sich zum gemeinsamen Laufen zu verabreden. Auch für alle, denen es an Überwindung und Motivation fehlt, sich sportlich zu betätigen, ist eine Joggingrunde rund herum genau das Richtige. Beim Vorbeilaufen an plätscherndem Wasser, weitläufigen Wiesen und imposanten Bäumen ist schnell vergessen, dass bereits einige Kilometer gelaufen worden sind. Ausgangspunkt ist meist die Nordseite des Parks bei den Parkplätzen. Dort befindet sich auch eine Bushaltestelle und Gelegenheit, das Fahrrad abzustellen. Auch ein Übersichtsplan des Parks gibt hier Auskunft über die verschiedenen Laufrichtungen. Die Strecke direkt am Wasser hat eine Länge von 2,4 Kilometern und ist selbst für Anfänger*innen gut zu schaffen. Wer sich nach einer längeren Strecke sehnt, wählt den 4-Kilometer-Weg, der ein Stück an der Leine entlang führt.

Leine-Radfernweg

Der Kiessee kann ein guter Ausgangspunkt für eine längere Fahrradtour sein. Mit einer Länge von rund 300 Kilometern führt der Leine-Radfernweg auf einer überwiegend asphaltierten Wegstrecke direkt am See entlang. Von der Leine-Quelle im thüringischen Eichsfeld reicht er bis zur niedersächsischen Landeshauptstadt Hannover.

Wer vom Kiessee aus nach Süden fährt, gelangt vorbei an idyllischen Landschaften in das rund 15 Kilometer entfernte Friedland. Nach weiteren 23 Kilometern wird das thüringische Heilbad Heiligenstadt erreicht. Mit einer Gesamtlänge von rund 76 Kilometern (Hin- und Rückfahrt) ist die Fahrt nach Heiligenstadt unbedingt als Tagestour einzuplanen.

In Richtung Norden ist die rund 15 Kilometer lange Strecke mit einem kleinen Schlenker über Bovenden zur Plesse besonders empfehlenswert. Die kräftig ansteigende Straße zur etwa 1000 Jahre alten Burg ist für alle diejenigen richtig, die ihre Beinmuskulatur ordentlich auf die Probe stellen wollen. Muskelkater ist dabei vorprogrammiert, aber für den Panoramablick über das Göttinger Stadt- und Landgebiet lohnt es sich allemal.



INFO

Tipps zum Sporteln am See

Göttinger Paddler-Club e.V.

⇒ www.goettingerpaddlerclub.de

Turn- und Wassersportverein Göttingen von 1861 e.V.

⇒ www.twg1861.de

1. Göttinger Pétanque Club 1989 „Boule sur Leine“ e.V.

⇒ www.petanque-goettingen.de

Der Hochschulsport verfügt über ein Bootshaus mit Kanus und Ruderbooten an der Fulda in Wilhelmshausen bei Hann. Münden.

⇒ my.sport.uni-goettingen.de/blog/bootshaus-wilhelmshausen/



Lesetipp

FIZ & Outdoortraining
-> Seite 16

Bootsverleih und Wassersport

Zwar ist das Schwimmen im Göttinger Kiessee verboten, doch Sport auf dem Wasser kann getrieben werden. Wer es gemütlich haben will, kann sich beim Bootsverleih ein Tretboot oder ein Ruderboot ausleihen und an sonnigen Tagen „in See“ stechen. Schon ein langsames Treten oder Rudern des Bootes beansprucht die Muskeln und trainiert ein wenig. Wer es sportlicher haben möchte, kann das Angebot der beiden Wassersportvereine nutzen, die ihre Vereinshäuser direkt am Ufer haben. Der „Turn- und Wassersportverein Göttingen von 1861“ sowie der „Göttinger Paddler-Club“ bieten verschiedene Möglichkeiten an, sich auf dem Wasser des Kiessees sportlich zu betätigen. Für einige Angebote ist eine Anmeldung oder eine kostenpflichtige Mitgliedschaft notwendig. Nähere Informationen dazu bieten die Schaukästen vor den Vereinshäusern und die Internetseiten der Vereine.

Geräte- und Bewegungsparks

Die Sonne scheint, es läuft Musik, muskulöse Körper bringen sich leicht bekleidet in Bestform: Ein Flair des kalifornischen Venice-Beach kommt bei den beiden Geräte- und Bewegungsparks des Kiessees auf. Sie sind kostenlos und rund um die Uhr einsatzbereit. Der Gerätepark der Ostseite des Sees – durch eine Hecke geschützt – wirkt etwas privater und ist dadurch höher frequentiert. Weitere Geräte wurden erst kürzlich auf der Westseite des Sees errichtet und locken durch eine modernere Ausstattung.

Hangelleiter, Dips-Barren, Beinheber, Armgewichte und viele weitere Geräte fordern selbst die Muskelkraft erfahrener Sportler*innen heraus. Das Fitnessstudio unter freiem Himmel ist für alle geeignet, die geschlossene Räume meiden und trotzdem an Geräten ihren Körper trainieren wollen.

Boulezfeld

Hier ist Konzentration gefragt: Geschick, Taktik und eine gute Wurftechnik sind Voraussetzung, um bei dem Präzisionssport Boule – präziser Pétanque – Erfolg zu haben. Ein großflächiger Platz mit abgemessenen Spielflächen gibt sowohl Profis als auch Anfänger*innen die Möglichkeit, diesen Sport fachgerecht auszuüben. Bei gutem Wetter sind die Mitglieder des Göttinger Pétanqueclub hier fast täglich anzutreffen und können Auskunft über die Spielregeln geben. Zusätzlich existiert ein Schaukasten des Vereins mit aktuellen Informationen über das Boule-Spiel. Die Spielbälle müssen selbst mitgebracht werden.



Reinfallen sollte gelernt sein!



Stand Up Paddling means to stand on a large surfboard while moving it with a paddle. Simone Ahrens, director of a SUPschool, talks about SUP as a professional sport and gives important advice for beginners. SUP has become popular within recent years. It is easy to learn, an effective workout and you can find happiness and peace in nature.

TEXT: SARA DAMBOWY | FOTO: FREEPIK

„Nein, du wirst nicht reinfallen“, versichert mir meine Freundin Julia zum wiederholten Mal. Gänzlich überzeugt bin ich jedoch nicht, während ich einen skeptischen Blick in das grüne Wasser der Leine in Hannover werfe. Beim Stand-Up-Paddling, in Kurzform „SUP“ genannt, werden ein breites und großes Surfbrett sowie ein Paddel gebraucht. Stand-Up-Paddeln ist auf Flüssen, auf dem Meer oder auf Seen, wie beispielsweise dem Kiessee in Göttingen (Vereinsmitgliedschaft erforderlich) oder dem Wendebachstausee südlich der Stadt, möglich. Die Sportart, die den ganzen Körper von Fußsohle bis Arme trainiert, ist inzwischen zu einer Trendsportart geworden. An einem heißen und schwülen Samstagnachmittag stehen wir also auf einem Steg am Wasser und sehen trotz Unwetterwarnung heitere Menschen auf Kanu- und Paddelbooten an uns vorbeifahren. Die SUP-erprobte Julia erklärt mir, wie ich vom Steg auf das Board komme, an welchen Stellen ich auf dem Board stehen darf und wie ich das Paddel richtig einstelle und halte.

„Man braucht nur sein Board und Wasser“, beschreibt Simone Ahrens die Unabhängigkeit und Freiheit, die sie am Stand-Up-Paddling faszinieren. Ahrens ist Deutsche Meisterin 2018 in SUP Long Distance und zudem Besitzerin einer SUP Schule in Hannover. Als

Anfänger*in eine SUP Schule zu besuchen, ist nicht nur zum Trainieren der richtigen Technik wichtig, sondern auch zum Erlernen des sensiblen Umgangs mit Natur, Tier und Mensch. Während ich wackelig auf dem Board knie, bewältige ich die ersten Meter und bin überrascht, wie reibungslos mir das gelingt. Derweil gleite ich an monströsen Wasserpflanzen vorbei und lasse mich entspannt vom Strom des Flusses treiben. In der Ferne entdecke ich ein Tier im Wasser, welches sich als niedliche Biberratte herausstellt. Der paradiesische Start endet in dem Moment, als ich versuche umzudrehen und bemerke, dass die Lenkung weitaus schwerfälliger als beispielsweise beim Kajak ist. Nach einem Zusammenstoß mit einem Busch ruft mir meine Freundin von Weitem zu, dass ich das Paddel als Bremse ins Wasser halten soll, was dann auch problemlos funktioniert.

Yoga oder schnelles Fahren



In den vergangenen Jahren hat sich SUP als Profisport in Form von Wettrennen in Deutschland etabliert. Doch die vergleichsweise junge Sportart leidet unter der Corona-Krise, da etliche Wettkämpfe in der Saison 2020 abgesagt werden mussten. Es fehle

außerdem an Nachwuchs, beklagt Simone Ahrens. Für die Zukunft wünscht sie sich, dass sich der Sport mehr professionalisiert und eines Tages vielleicht zur olympischen Disziplin wird.

Auf dem Weg zur Profisportlerin muss ich allerdings noch lernen, auf dem Board zu stehen und so versuche ich, mich langsam aufzurichten, während das Board gleitet. Wichtig für das Gleichgewicht ist, die Knie nicht komplett durchzustrecken, sondern leicht gebeugt zu stehen, oder mit den Worten von Julia: „Mach einen Squat!“ Meine Beine zittern stark und ich befürchte meine Balance zu verlieren. Mir wird in dem Moment bewusst, dass ich jederzeit die Freiheit habe zu entscheiden, ob ich entweder entspannt Yoga auf dem Board oder mich lieber durch schnelles Fahren körperlich anstrengen möchte.

Auf die Frage nach dem häufigsten Fehler am Anfang, berichtet Ahrens, dass die Leute Angst haben, das Wasser zu berühren. Als Wassersportart gehört das allerdings dazu und es ist unabdinglich zu lernen, nach einem Sturz wieder aufs Board zu gelangen. Trotz des fiesen Muskelkaters am nächsten Tag kann ich es kaum erwarten, wieder auf dem Board zu stehen und dann hoffentlich ins Wasser zu fallen.



Stand-Up-Paddling lernen

SUP-Schule Hannover
von Simone Ahrens
☞ www.sup-schule-hannover.de





JUNG SEIN ZAHLT SICH AUS!

Spare bis zu 30 %*
auf die wichtigsten
Versicherungen.

PLANLOS
WILLKOMMEN

* Gilt ab 01. Januar 2020 für junge Erwachsene bis zur Vollendung des 30. Lebensjahres auf Privathaftpflicht (30 %), Hausrat (30 %), Unfall (bis zu 20 %) und Rechtsschutz (12 %).

Die VGH Ansprechpartner in Ihrer Nähe:



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

Total planlos bei Versicherungen?
Bei uns erfahren Sie, welche für Sie wirklich wichtig sind.
www.vgh.de/planlos-willkommen

 Finanzgruppe

fair versichert
VGH 



Gyms were closed all over the country for a period of two months due to the COVID-19 pandemic. New hygienic measures and restrictions have been implemented and gyms are now allowed to re-open. This article is about the first day at my gym in Göttingen after the lock down.

_____TEXT: JAN PELTNER | FOTOS: FREEPIK

Fitnessstudio mit Corona – was sich verändert hat

Es ist Frühsommer, das vertraute Surren des Türöffners ertönt und nach einem kurzen Augenblick lässt sich die schwere Eingangstür nach innen zum Treppenaufgang des Fitnessstudios aufstoßen. An der Glasscheibe hängt noch immer die mittlerweile leicht verblasste Mitteilung an die Mitglieder. „Vorübergehend geschlossen“ steht dort in fett gedruckten Buchstaben, gefolgt von einem Brief, in dem die Betreiber*innen versuchen, ermunternde Worte für die zwangspausierenden Fitnessliebhaber*innen zu finden.

Wie ein Großteil der anderen Sporteinrichtungen und Geschäfte in Deutschland, musste auch mein Fitnessstudio aufgrund der niedersächsischen Verordnungen zum Infektionsschutz für mehr als zwei Monate schließen. Die Corona-Pandemie hat das öffentliche Leben nicht nur in sportlicher Hinsicht lahmgelegt. Zu gefährlich ist es, in direkten Kontakt mit größeren Menschengruppen zu kommen. An Fitness in einem geschlossenen Raum – umgeben von schwitzenden und keuchenden Menschen – ist dabei erst recht nicht zu denken.

Umso überraschender kam daher für viele die rasche Wiedereröffnung der Sport- und Fitnessstätten in Niedersachsen. Bereits Ende Mai verkündete auch mein Fitnessstudio, dass wieder geöffnet wird. Doch wie hat sich das Training durch die neuen Hygieneauflagen geändert und was gilt es nun zu beachten? Für mich war klar, dass ich nach der zweimonatigen sportlichen Durststrecke schnell in meinen aktiven Alltag im Fitnessstudio zurückkehren wollte.

An einem Dienstagmorgen gleich nach Wiedereröffnung war es für mich soweit. Ge-

wappnet mit Mundschutz in der linken und Trinkflasche in der rechten Hand, stand ich vor dem breiten Treppenaufgang der ehemaligen Videothek. Erst Ende letzten Jahres wurden die Renovierungen für das „Kraftwerk“ im Galluspark fertig und noch immer lag der charakteristische Geruch von Wandfarbe und neuem Trainingsequipment in der Luft. Doch es dauerte nicht lange, bis der angenehm vertraute Duft des Fitnessstudios von einem sehr viel penetranteren und beißenden Geruch verdrängt wurde: Desinfektionsmittel. Ein Geruch, den wohl Dank der Corona-Pandemie alle zur Genüge kennen. Bevor ich begann, die Treppen hinaufzugehen, um mir die Hände zu desinfizieren, hielt ich kurz inne. Irgendetwas hatte ich vergessen. Richtig, Mundschutz auf. Der Mundschutz muss zwar nicht beim Training selbst getragen werden, allerdings werden die Sportler*innen dazu angehalten, ihn beim Betreten und Verlassen des Studios aufzusetzen. Dadurch soll verhindert werden, dass sich die Mitglieder im engen Eingangsbereich mit dem Coronavirus anstecken.

Mindestabstand und überall-Desinfektionsstationen

Nachdem ich mir die Hände desinfiziert und das Drehkreuz passiert hatte, stand ich nun im Foyer des Fitnessstudios. Üblicherweise wäre ich an dieser Stelle in die Umkleidekabine gegangen, um dort meine Sportklamotten

anzuziehen und meine Wertsachen in den Spind zu sperren. Das Hygienekonzept sieht allerdings vor, dass Umkleidekabinen samt Sanitäreinrichtungen geschlossen bleiben, da hier das Risiko für eine Ansteckung besonders groß ist. Das hat nicht nur zur Folge, dass sich Sportler*innen bereits Zuhause umziehen müssen, auch das Duschen unmittelbar nach dem Sport fällt weg, was vor allen Dingen in den warmen Sommermonaten besonders lästig ist. Auch für die eigene Zeitplanung kann dies enorme Nachteile haben, wenn nach dem Training nochmal ein Zwischenstopp Zuhause zum Frischmachen eingelegt werden muss. Darüber hinaus ist aufgrund der Hygieneauflagen auch die Fitnessbar, an denen sich Sportler*innen mit entsprechender Mitgliedschaft sonst selbst bedienen können, geschlossen.

Trotz der veränderten Umstände hat sich am Training selbst jedoch nicht viel verändert. Beim Durchqueren des Studios fiel auf, dass einige Geräte gesperrt wurden, um den Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen den Sportler*innen zu gewährleisten. Der Großteil des Equipments konnte jedoch uneingeschränkt genutzt werden. Zudem wurden zusätzliche Desinfektionsstationen in allen Trainingsbereichen aufgestellt, die mit entsprechenden Hinweisen versehen wurden, dass alle Trainingsgeräte nach dem Gebrauch gründlich zu desinfizieren seien. Daran hielten sich auch die meisten.

Fitness im Studio oder gestreamt Zuhause

Die Hygiene- und Abstandsregelungen werden im FiZ des Hochschulsports anders gewährleistet. Neben einer extra eingerichteten Outdoor Trainingsfläche sind beim Indoor-Training alle Gäste mit jeweils eigenem Korb mit Wischtuch und Desinfektionsspender ausgestattet.

Im FiZ ist es möglich, sich einen Slot zu reservieren und damit eine verlässliche Trainingszeit zu bekommen. „Dadurch wird nicht nur der Zugang geregelt und dokumentiert, sondern auch sichergestellt, dass ein Training unter Einhaltung des Mindestabstandes möglich ist“, erklärt Mischa Lumme, Pressesprecher des Hochschulsports. Die Regelung werde sehr positiv aufgenommen, da effizientes Training ohne Wartezeiten an den Geräten möglich sei.

Wenn sich durch Homeoffice oder Onlinekurse die Freizeit flexibel gestalten lässt, kann das Training zudem auf Tageszeiten gelegt werden, in denen nicht viel los ist. Am besten eignen sich dafür die frühen Morgenstunden oder der späte Abend. Wer trotzdem lieber noch warten möchte, kann die Zeit mit gestreamten Gruppen-Workouts beim Hochschulsport überbrücken.



Lesetipp



Frisch sanierte Fitnesslandschaft im FiZ
-> Seite 16

Sport mit Behinderung
-> Seite 54

Body Positivity
-> Seite 56

Yoga
-> Seite 65



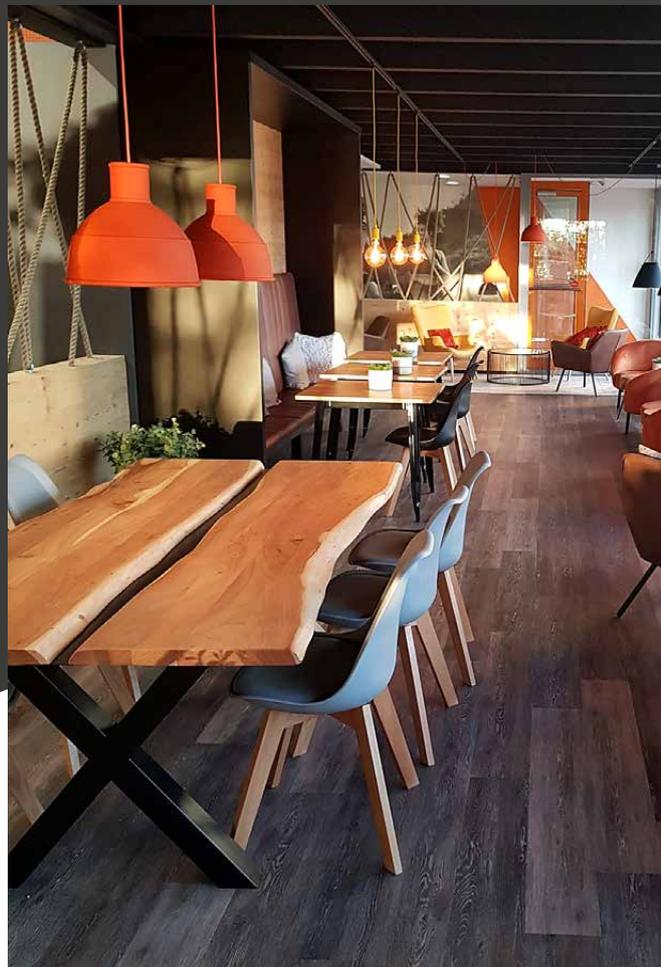
Frisch saniert

zurück zur Fitness



The article is about the "FIZ" – the fitness studio at the University Sports Center – and the handling of the consequences of the COVID-19 pandemic, which also led to a renewal of the premises.

TEXT: MALTE FRAHM | FOTO: DAVID WALLI



Mit einer frisch sanierten Fitnesslandschaft wurden die Sportler*innen nach der Corona-Zwangspause im FIZ empfangen. Zuvor hatte das Fitnessstudio im Hochschulsport Göttingen wegen der Pandemie ganz geschlossen.

In Zeiten einer infektiösen Atemwegserkrankung ist es eine Gefahr geworden, sich in geschlossenen Räumen mit mehreren Personen sportlich zu betätigen. Bei einer erhöhten Atemfrequenz werden mehr Tröpfchen und Aerosole in die Luft abgegeben, sodass enge, schwierig zu belüftende Räumlichkeiten ein erhöhtes Infektionsrisiko aufweisen. Die durch die Landesregierung verordneten Schließungen schützten zwar die Gesundheit aller, die finanziellen Folgen sind allerdings weiterhin kaum abzusehen.

Durch die besonderen Umstände der Krise wurde die Digitalisierung in vielen Bereichen des öffentlichen Lebens weiter vorangetrieben. FIZ-Studieleiter Stefan

Meyer berichtet, dass Streaming-Versionen der Fitnesskurse für Zuhause angeboten wurden. Dennoch hofft er, „dass sich dieser Aspekt der Digitalisierung im Bereich der Fitnessstudios nicht durchsetzt“. Der persönliche Kontakt zu einem Coach und die fachliche Beratung seien vor allem für Anfänger*innen unabdingbar, um Verletzungen und Fehler vorzubeugen, unterstreicht der Experte.

Den allmählichen Lockerungen im Mai standen alle Beteiligten positiv gegenüber, denn nachdem erst nur Outdoor-Individualsport möglich war, durften auch Indoor-Einrichtungen wieder öffnen. Mit höchster Sorgfalt wurden Hygienevorschriften umgesetzt und diszipliniert durch die Sportler*innen eingehalten. So konnte der Betrieb wiederaufgenommen werden. Die Rückkehrenden bemerkten schnell, dass sich im FIZ neben den neuen Vorschriften doch noch weitaus mehr verändert hat.

FIZZEN & CHILLEN – bei uns ist beides möglich. Nach deinem effektiven FIZ-Workout kannst du dich gerne noch in unserem komplett modernisierten Bistro-Bereich entspannen



Mitgliedschaft und Training

Alle Infos zur FIZ-Mitgliedschaft und den Trainingsmöglichkeiten im Internet:

⇒ www.my.sport.uni-goettingen.de/fiz/



Harmonische Farben, optimiertes Raumkonzept

In der Krise mussten die Verantwortlichen auf die vielen, wechselnden Umstände oft mit hoher Flexibilität reagieren. Ein für den Sommer geplanter Umbau des FIZ wurde vorgezogen. Während des Lockdowns waren sowieso keine Sportler*innen anwesend und die Mitarbeiter*innen mussten nicht ausschließlich zu Hause sitzen.

Seit 2005 wird das FIZ Stück für Stück ausgebaut und erweitert. Im Zuge der neuesten Renovierung finden sich alle Teile zu einem ganzheitlichen Konzept zusammen. Mithilfe eines Innenarchitekten, der sich auf Freizeit- und Finessenrichtungen spezialisiert hat, wurde das Studio optimiert, damit sich die Kund*innen rundum wohlfühlen können. Beim Betreten des Trainingsbereichs fällt neben den neuen, modernen Cardio-Geräten

vor allem der farblich komplett neu gestaltete Fußboden ins Auge. Durch das neue Konzept wirken die bereits vorhandenen Fitnessgeräte ebenfalls frischer. Auch für das Personal konnten Arbeitsprozesse verbessert werden. „Die Situation des ehemaligen Infotresens war für die Gästezahlen in einem normalen Semester nicht mehr geeignet“, gesteht Stefan Meyer. Dies wurde nun den Kapazitäten entsprechend angepasst. „Die bisherigen Reaktionen waren durchweg positiv“, resümiert der FIZ-Leiter über die Umbaumaßnahmen.

Stefan Meyer und das FIZ-Team sind stolz auf ihre Leistung. „Die Solidarität und Hilfsbereitschaft meiner Mitarbeiter*innen war einfach nur genial und gehört gewürdigt“, verkündet der Studioleiter freudig. Die Flexibilität, den Umbau in die Lockdown-Phase vorzuziehen, kam zum Neustart den wiederkehrenden Kraftsportler*innen zu Gute, die endlich wieder das im neuen Gewand erscheinende FIZ benutzen durften.



Vier Jahre Warten haben sich gelohnt:

Die neue Außenboulderwand im RoXx



This article is about the opening of the new outdoor boulder wall at RoXx Climbing Center. It presents the climbing wall in detail, gives an update on the Corona situation as well as the changes in the RoXx management.

TEXT: MALTE HINZ

Wichtiger Hinweis:

Der Artikel entstand bereits im Juli. Unsere Hygiene- und Abstandsregelungen im Hochschulsport werden ständig der aktuellen Lage angepasst. Bei Redaktionsschluss ist zum Beispiel neben Liquid Chalk auch Powder Chalk einsetzbar. Das Bistro mit Getränkeverkauf ist wieder geöffnet.



„Komm streng dich nochmal an, du schaffst das schon!“, ruft mir eine der Boulderinnen zu, während ich an der neuen Außenboulderwand des RoXx hänge*. Von dem Anfeuern motiviert, nehme ich all meine Kraft, ergreife den nächsten Griff und zieh mich zum letzten Klettergriff und beende mit dem Abklettern den Boulder.

Auf Momente wie diesen mussten das RoXx-Team und alle Kletterfreund*innen in und um Göttingen lange warten, denn die Eröffnung der neuen Außenboulderwand verschob sich öfters, der Bau dauerte länger als geplant. Anfang Juli war es dann endlich soweit. Nach über vier Jahren Planungs- und Bauzeit.

Das Besondere am Bouldern ist, dass ohne Klettergurt oder Kletterseil geklettert wird. Es kann sowohl an Felswänden, als auch an speziell dafür erbauten Kletterwänden wie im RoXx gebouldert werden. Da auf jegliche Sicherung verzichtet wird, wurde ich im RoXx gründlich über alle Verhaltensregeln und Sicherheitsanweisungen aufgeklärt. Generell ist das Verletzungsrisiko beim Bouldern nicht allzu hoch, zumal auch beim Bouldern gilt: safety first. Spezielle Boulderschuhe werden bereitgestellt, die das Klettern erleichtern und Pflicht für alle Kletter*innen sind.

Liquid Chalk ist Pflicht

Vor jedem Klettergang musste ich noch Liquid Chalk, gerne als „Klettersahne“ bezeichnet, zwischen meinen Händen verteilen. Liquid Chalk trocknet einerseits die Hände, um besseren Grip beim Klettern zu haben, andererseits desinfiziert dessen Alkohol die Hände. Vorgeschrieben ist dies nun, um eine Ausbreitung des Coronavirus zu verhindern. Vorgesehen ist auch, dass sich maximal

fünf Kletter*innen auf einer Bodenmatte aufhalten, damit vorgeschriebene Abstandsregeln eingehalten werden können.

Nun stand ich dort als blutiger Anfänger ohne jegliche Erfahrung vor der neuen Wand. Sie wirkte mit 4,50 Metern Höhe und 22 Metern Breite riesig. „Die Maße sind für Boulderwettkämpfe vorgeschrieben und erlauben uns, Wettkämpfe im RoXx auszutragen“, sagt Damian Badners, denn auf lange Sicht sei es ein Ziel, „die nationalen Hochschulmeisterschaften im Bouldern nach Göttingen zu holen“. Damian übernahm Ende 2019 zusammen mit Tim Bartzik die Leitung des RoXx. Damit lösten beide Sven Frings ab und brachten frischen Wind in das Kletterzentrum des Hochschulsports. Jetzt werde im RoXx wieder viel mehr geschraubt und so würden die Routen ständig verändert, um den Kletterbegeisterten ein abwechslungsreiches Erlebnis zu ermöglichen. „Dafür schrauben wir zuerst im Old School-Style. Dort liegt der Schwerpunkt mehr auf Kraft. Nach gut vier Wochen wechseln wir dann zum New School-Style, wo es mehr auf Balance und Geschicklichkeit ankommt“, führt Damian fort. Niemand solle sich in Zukunft an die Routen im RoXx gewöhnen können. Die Wechsel werden auf www.roxx-kletterzentrum.de angekündigt.

Über Abklettergriffe zurück auf die Matte

Ich begann mit dem leichtesten Klettergang. Es gibt Schwierigkeitsstufen in weiß, gelb, grün, rot, schwarz. Weiß stellt die leichteste Stufe dar, schwarz ist mit Abstand die schwierigste, welche auch nur von sehr erfahrenen Boulder*innen geklettert werden kann. Beim Bouldern wird immer an einem Anfangsgriff gestartet, der muss berührt werden, bevor zu anderen Griffen gewechselt werden darf. Also hing ich mich an den Anfangsgriff



und zog mich an den folgenden Griffen nach oben. Von dort aus war der Blick nach unten auf die Matte ziemlich imposant, gerade als Anfänger, der solche Höhen nicht gewöhnt ist. Das Abspringen aus solchen Höhen soll vermieden werden, um so das Verletzungsrisiko zu minimieren. Auch wenn es sich hierbei nur um wenige Meter handelt, ist die Gefahr einer Verletzung gerade bei der Landung zu hoch und leicht vermeidbar. Am letzten Griff angekommen, hangelte ich mich über die Abklettergriffe nach unten zurück auf die Matte.

Die erste Route absolvierte ich relativ schnell und mühelos. Für einen durchschnittlich sportlichen Typ stellt die weiße Schwierigkeitsstufe keine Probleme dar. Ich freute mich sehr über den kleinen Zwischenerfolg und schnell hatte mich das Boulderfieber gepackt. Danach absolvierte ich noch einige gelbe Routen, die nächsthöhere Schwierigkeit. Auch das klappte wunderbar, und ich konnte an mir selbst einen kleinen Fortschritt erkennen. Mit der Zeit bekam ich einen Blick dafür, wo ich am besten mein Bein hinstellen habe und wie der Klettergriff anzufassen ist. Und wenn ich mal gar nicht weiter wusste, bekam ich immer schnell Tipps von anderen Boulder*innen.

Nach den ersten paar Routen fühlte ich schon den „Pump“ und die Anstrengung in den Armen und im Schulterbereich. Motiviert durch die kleinen Erfolge und gepackt von der positiven Stimmung unter den anwesenden Boulder*innen wagte ich mich an einen Boulder in der Schwierigkeitsstufe „grün“. Bei dieser Route kam es vor allem auf Beweglichkeit und Flexibilität an. Also hing ich mich an die Startgriffe und zog mich mit aller Mühe nach oben, um einen weiteren Griff zu erreichen, dabei musste ich mich ordentlich verbiegen und eine Menge Gleichgewichtssinn war gefragt.

Mit großer körperlicher Anstrengung ergriff ich den Griff mit einer Hand. Mit der anderen Hand lehnte

ich mich gegen die Wand, um das Gleichgewicht zu halten. Von da an wusste ich nicht wirklich weiter. Jemand gab mir den Tipp, mich weiter zu strecken und meinen Fuß auf einen der Tritte zu stellen. Dafür war ich aber zu unbeweglich und trotz mehreren Versuchen und allen möglichen Verbiegungen, blieb der nächste Griff unerreichbar für mich. Ich musste mich dann vorsichtig von dem Griff lösen und landete sanft mit beiden Füßen auf der weichen Matte.

Neue App für Feedback

Insgesamt hat mir die Stunde Bouldern viel Spaß gemacht. „Die neue Wand bietet wirklich für alle, egal wie erfahren oder unerfahren, eine Möglichkeit, sich sportlich auszupowern und den eigenen Körper herauszufordern“, versichert mir Tim Bartzik, der mich beim Bouldern eingewiesen und unterstützt hat.

„Die Eröffnung kommt genau zum richtigen Zeitpunkt, da das Klettern im Freien im Hinblick auf die Übertragung des Coronavirus weniger bedenklich ist, als in einer geschlossenen Halle“, stellte Damian fest. An der neuen Außenboulderwand sind maximal 15 Kletter*innen gleichzeitig zugelassen. Die 2-Meter-Abstandsregel muss unbedingt eingehalten werden. Wer gerade nicht an der Reihe ist, muss vor der Matte mit ausreichend Abstand warten.

Mit dem RoXx-Leitungswechsel wurde die „Vertical Life App“ eingeführt. „Mithilfe dieser App können Kunden online die Routen bewerten und dem RoXx-Team Feedback über die Schwierigkeiten geben, sodass mehr auf Kletterwünsche eingegangen werden kann“, erläutert Damian. Zukünftig will das Kletterzentrum attraktiver für Familien werden und auch Ältere für den Klettersport begeistern.

Kommentar: Malte Hinz

Besonders gut gefiel mir der soziale Aspekt beim Klettern. Alle haben sich gegenseitig angefeuert, Tipps gegeben und motiviert. Ich, als Neuling, kann Bouldern wirklich jedem empfehlen und an der neuen Außenboulderwand gibt es sehr einfache Routen und Kinderrouen, sodass für alle etwas dabei ist und selbst ein Ausflug mit der ganzen Familie Spaß machen würde. Ich freue mich schon auf den nächsten Besuch im RoXx.

+ RoXx-Kletterzentrum

im Hochschulsportzentrum,
Gutenbergstraße 60

Aktuelle Auslastungsanzeige,
Öffnungszeiten und
Buchungsmöglichkeiten auf

☞ www.roxx-kletterzentrum.de



Glücksgefühl unter freiem Himmel



Marlene Chaves has been teaching Zumba® at the University Sports Center for two semesters. In the article, she explains what has changed during Corona, why she enjoys giving classes and why she loves Zumba. Even though she teaches her classes outside at the moment and is confronted with challenging acoustics, she makes sure that every participant enjoys the special energy which is part of this sport experience.

TEXT: MARA FIENE

Die Beats wummern aus den Boxen wie bei einer Reggaeton-Club Nacht oder Beach Party. Diejenigen, die es schaffen, bei dieser Musik keinen Muskel zu zucken, müssen erst noch gefunden werden. Der Bass und die energiegeladene Stimmung sind nämlich mehr als motivierend. Es geht um Zumba®. Die aus Kolumbien stammende Tanzsportart hat sich seit den 1990er Jahren über den Globus ausgebreitet und bewegt seitdem zahlreiche Sport- und Tanzbegeisterte weltweit.

Es gibt mittlerweile Einrichtungen, die ausschließlich Zumba anbieten, doch auch die Nachfrage nach Kursen in Fitnessstudios bleibt groß. Auch beim Hochschulsport in Göttingen gehören sie zum Programm. Im Juni 2020 heizen dort drei Kursleiterinnen ihren Teilnehmer*innen zweimal wöchentlich ein. Das ist zwar spärlicher als das Angebot aus früheren Semestern, allerdings muss während der Corona-Zeit kreativ gedacht werden. Fitnesskurse wie Zumba werden nun auf dem Außenbereich des Geländes angeboten.

Skateplatz statt Gymnastikhalle: Marlene Chaves gibt ihren Zumba-Kurs jeden Mittwoch ganz ohne Hallendach. Regen macht der Stimmung keinen Abbruch, denn eine kurze, kühle Dusche erfrischt auch. Das Sommersemester 2020 ist Marlenes zweites Semester als Teil des Hochschulsport-Teams, weshalb sie genau mitbekommen hat, was seit der Pandemie anders ist. „Es hat sich schon ein wenig verändert. Draußen ist die Akustik zwar ganz anders, aber es macht trotzdem noch genauso viel Spaß“, erzählt sie. Shakira, Enrique und Co. sind fester Bestandteil der Musik, um für die typische, lateinamerikanische Untermalung zu sorgen.

Spirit, Lebensgefühl, Energie

Außerdem schafft es die Portugiesin mit ihrer Ausstrahlung, das zu vermitteln, was Zumba ist: positives Lebensgefühl und Spaß daran, den eigenen Körper zu spüren. „Das Schönste ist einfach, wenn

die Teilnehmer*innen danach zu mir kommen und sagen ‚Hey, danke, du hattest wieder so viel positive Energie!‘“ Somit sind Musik, Motivation und Tanzfiguren über Arme bis Beine die einzige Ausrüstung, die Zumba verlangt. Energie und gute Laune strahlen die Kursleiter*innen automatisch auch an schlechten Tagen aus. Laut Marlene sei das Ziel, die Leute nach einer Stunde nicht nur ausgepowert, sondern sie glücklich zu sehen und motiviert zu haben. „Man lacht, schwitzt und tanzt zusammen“, meint sie und das fühle sich einfach an wie eine riesige Party. Kein Wunder also, dass Zumba ein Lächeln ins Gesicht zaubern kann.

Regeln wie „Abstand halten“ werden trotz viel leidenschaftlicher Bewegung eingehalten. Auf der Liste der Teilnehmenden wird genau festgehalten, wer da ist und wer nicht. Das sei besonders im Falle einer Neuinfektion wichtig. Deutlich wird, dass alle Kursleiter*innen während Corona-Zeiten mehr Verantwortung übernehmen müssen. „Ich habe auch Freundinnen im Kurs“, erzählt Marlene, „aber ich darf niemanden umarmen oder einen Handschlag geben.“ Auf diese Details achten alle, schließlich seien sie froh, auch unter veränderten Bedingungen die Gruppendynamik der Kurse aufrecht erhalten zu können.

Corona hin oder her – Zumba wird beim Hochschulsport weiter getanzt und sorgt somit für gute Laune. Das sei übrigens auch für Marlene das Schönste: „Sport mit Musik zu machen, sich in der Gruppe auszupowern, aber vor allem den Spirit und das positive Lebensgefühl und die Energie zu teilen.“ Eines bleibt also sicher: das Zumba-Glücksgefühl beim Hochschulsport, jetzt unter freiem Himmel.



Zumba®-Kurse

Zumba beim Hochschulsport:
im Programm auf Seite 40.



Hochschulsport – *aber sicher!*

Der Hochschulsport nimmt die gesellschaftliche Verantwortung für die Prävention von Covid19-Erkrankungen sehr ernst und hat in Abstimmung mit dem betriebsärztlichen Dienst und dem Krisenstab der Universität ein detailliertes und praxisorientiertes Hygienekonzept erarbeitet, das über die Vorgaben des Landes weit hinaus geht.

Wir wollen, dass Du Dich wohl bei uns fühlst und haben deshalb die Anzahl der Kursplätze drastisch reduziert.

Darüber hinaus haben wir folgende, allgemeingültige Regelungen getroffen, mit der die Ansteckungsgefahr beim Sporttreiben im Hochschulsport minimiert wird:

- 1** Bei uns können die erforderlichen Abstände garantiert eingehalten werden, da wir für alle Angebote ein auf die Hallen und Räumlichkeiten abgestimmtes Konzept entwickelt haben.
- 2** Wir überprüfen und evaluieren unsere Hygienevorschriften in enger Abstimmung mit dem Facility Management und ermöglichen sowohl die Hand- als auch die Materialdesinfektion.
- 3** Im gesamten Haus besteht Maskenpflicht – lediglich beim Sporttreiben kann darauf verzichtet werden.
- 4** Die Lüftungssituation im ganzen Haus ist an die neuen Bedingungen angepasst. Wir raten Dir, Dich warm anzuziehen, weil es im Winter in den Hallen voraussichtlich etwas kälter werden wird.
- 5** Wir dokumentieren die Teilnahme an allen Veranstaltungen des Hochschulsports lückenlos. Deshalb bestehen wir darauf, sich auch bei sonst offenen Angeboten anzumelden.
- 6** Bei einer Verschärfung des lokalen Infektionsgeschehens halten wir uns vor, Anpassungen im Sportbetrieb vorzunehmen. Wir bitten um Verständnis, wenn es zu kurzfristigen Einschränkungen kommen sollte.
- 7** Wir empfehlen die Verwendung der Corona Warn-App.

Wir bitten Dich, uns bei der Eindämmung der Pandemie zu unterstützen. Bitte geh verantwortungsvoll mit der Situation um und achte auf Dich und Andere.



Sport ist Ausgleich.

„Einfach mal machen.“



The article is about the work of Elke Zech, the administrative manager of the University Sports Center Göttingen. Elke is responsible for all hiring processes, questions around contracts and finances as well as budget planning. Get to know one of the people without whom the Sports Center would not function the way it does.

TEXT: SOPHIA SONAK | FOTO: SELBSCHDGMACHT

Elke Zech arbeitet als Verwaltungsleitung seit etwa einem Jahr beim Hochschulsport Göttingen und ist somit eine der Personen, die den Sport im Hintergrund organisiert und selten sichtbar wird. Elkes Tätigkeiten sind enorm wichtig für den reibungslosen Ablauf des Sportangebots.

Vom Personalmanagement, über Finanzplanung und -steuerung umfasst ihre Tätigkeit auch Vertragsgestaltungen aller Art. „Meinen Schwerpunkt setze ich aber darauf, Ansprechpartnerin für alle zu sein“, betont sie. Die Aufgabenfelder in der großen Sporthalle, die eben auch ein Wirtschaftsbetrieb ist, sind vielfältig und weitreichend.

Schon seit über 30 Jahren ist die ausgebildete Verwaltungsfachwirtin an der Universität Göttingen tätig. Als sie sich für einen Wechsel entschied, um nicht in festgefahrenen Strukturen zu verharren, entdeckte sie die offene Stelle beim Hochschulsport. „Die Kombination von Verantwortung und Tätigkeit in einer Sporthalle hat mich besonders angesprochen, da ich bisher nur in Forschungseinrichtungen tätig war“, erklärt Elke Zech und fügt schmunzelnd hinzu: „Ich habe einen Spaziergang auf dem Hochschulsportgelände während des Bewerbungsverfahrens unternommen und die besondere Atmosphäre eingefangen. Danach stand mein Entschluss fest.“

Als Vorstandsmitglied des Hochschulsportverbandes Niedersachsen/Bremen verteilt sie unter anderem die Gelder für den Wettkampfsport mit. Den damit verbundenen Austausch mit anderen Hochschulsporteinrichtungen, empfindet sie als besondere Bereicherung für ihre Tätigkeit.

Vielfalt und Abwechslung

Besonders in Krisenzeiten, wie während der Coronapandemie, sieht sich Elke Zech mitverantwortlich für Sporttreibende und Mitarbeitende. „Das schnelle Reagieren auf aktuelle Richtlinien und die gesamte Umorganisation, beispielsweise bezüglich Homeoffice oder verändertem Personaleinsatz, war schon eine Herausforderung“, sagt sie. Das Bewältigen der Krise scheint dem Hochschulsport aber zu gelingen: „Unter anderem entwickelten wir Ideen, um Sport schnell auch virtuell anzubieten. Somit stellte sich uns die Frage, welche Anschaffungen dabei getätigt werden sollten und welche finanziellen Mittel dafür bereitgestellt werden müssen.“ Kritisch, aber dennoch optimistisch schaut Elke Zech in die Zukunft, in der es „eine der wichtigsten Aufgaben sein wird, den Haushalt des Hochschulsports zu konsolidieren. Corona hat ein großes Loch in unsere Kassen gerissen“.

Ihre Freizeit verbringt sie gerne auf dem Land, wo sie mit ihrem Mann ein kleines Haus renoviert. Sie beschreibt sich als naturverbunden, fährt gerne mit dem Rad, schwimmt und praktiziert Yoga. So ist auch ihr Alltag von Vielfalt und Abwechslung geprägt.

Gerne probiert sie neue Sportarten wie Klettern aus oder nimmt spontan an gerade angebotenen Streaming-Kursen des Hochschulsports teil. „Das ist derzeit super praktisch, da sportliche Einheiten unkompliziert überall möglich sind, auch im Büro“, sagt sie. Und auf die Frage, welches die beste Entscheidung in ihrer Karriere war, antwortet Zech entschlossen: „Jetzt beim Hochschulsport dabei sein.“

nachgefragt bei Elke Zech



Was macht Ihnen bei ihrer Arbeit am meisten Spaß?

Das vielfältige Aufgabengebiet und der Umgang mit dem jungen, hochmotivierten Team, das stets mit Freude lösungsorientiert arbeitet.

Am liebsten beschäftige ich mich mit ...

meinem Garten.

Ich freue mich schon auf ...

den nächsten Urlaub in Südfrankreich.

Meine Lieblingssportart als Kind war ...

Geräturnen, eindeutig.

Dieses Lied motiviert mich, Sport zu machen ...

am liebsten eine abwechslungsreiche Playlist.

Auf diese Trendsportart bin ich total abgefahren ...

Yoga, wenn das noch als Trendsportart zählt.

Sport ist ...

Ausgleich. Einfach mal machen.



Just Climbo

- Klettern und Bouldern In- und Outdoor
- Klettern an über 120 Routen bis 14m Höhe
- Bouldern auf drei Ebenen mit über 140 verschiedenen Boulderaufgaben
- RoXx Café Bar

Einstiegskurs

In dem Einstiegskurs lernst du die Grundlagen zum selbständigen Klettern in der Kletterhalle.

- 2 x 3h
- Inkl. Leihmaterial
- Ab 39,- € je Person

Neue Außenboulderwand

- Bouldern an der frischen Luft
- Wettergeschützt
- Beleuchtet
- Mehr als 25 Boulder von leicht bis hart

Aktuell

Hygienemaßnahmen für eure Sicherheit:

- Auslastungsgrenze für das RoXx
- Hygienekonzept für Besucher, Mitarbeiter und Kursleiter
- Auslastungsanzeige auf unserer Webseite
- Vorherige Online-Reservierung möglich
- (Kurs-)Betrieb unter Einhaltung der Abstandsregeln

Die aktuellen Hygienemaßnahmen sind auf unserer Webseite einzusehen

Kontakt

Webseite: my.sport.uni-goettingen.de/roxx
E-Mail: info@roxx-kletterzentrum.de
Adresse: RoXx Kletterzentrum
Sprangerweg 2
37075 Göttingen



ROXX

Sportprogramm

Angebot Wintersemester 2020/21 // 09.11.2020 - 14.02.2021

RoXx - das Kletterzentrum

Mo. - Fr. 10:00 - 23:00 Uhr
Sa. u. So. 10:00 - 21:00 Uhr

Infopoint

Mo. - Fr.. 07:00 - 23:30 Uhr
Sa. u. So. 08:45 - 19:00 Uhr

Aktuelle Entwicklungen und Anpassungen
bitte der Homepage entnehmen.

Fitnesszentrum - FIZ

Mo. - Fr.. 07:00 - 23:30 Uhr
Sa. u. So. 08:45 - 19:00 Uhr

Aktuelle Entwicklungen und Anpassungen
bitte der Homepage entnehmen.

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. 09:00 - 13:00 Uhr Familienschwimmen

Aktuelle Entwicklungen und Anpassungen
bitte der Homepage entnehmen.

Gebühren Schwimmhalle

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

Sauna

Die Öffnungszeiten stehen bei Redaktionsschluss noch nicht fest und sind tagesaktuell der Homepage zu entnehmen.

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.: 39-34575; Fax: 39-3933
E-Mail: sportref@sport.uni-goettingen.de
Sprechzeiten s. Homepage
my.sport.uni-goettingen.de/sportreferat

Ansprechpersonen

Leitung Hochschulsport

Dr. Arne Göring (komm.), 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

Anna Geisenhainer, Raum 3.117, ☎ 39-25658
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

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

Kids

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

Diversity

Cathrin Cronjäger, Raum 3.116, ☎ 39-25669 (Diversität)
E-Mail: cathrin.cronjaeger@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 können freie Kapazitäten wahrnehmen.

Neben dem angebotenen Programm können universitäre Sportgruppen (z.B. Institute, Betriebs- und Verwaltungssportgruppen, Studierendenwohnheime 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 eine verantwortliche Person 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 Übungsleitende 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 von der dienstvorgesetzten Person beauftragte*n Übungsleiter*in angeleitet werden,
- es muss eine Anwesenheitsliste geführt werden,
- es muss für eine Gruppe ein genehmigter Übungsplan vorliegen.

Eine Haftpflichtversicherung besteht nicht.

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

2. Haftpflichtversicherung

Eine Haftpflichtversicherung besteht nicht.

Unfallmeldung

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

Sportstättenvergabe

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

Nutzung der Außenanlagen

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

Anzahl der Kurstermine

Aufgrund von Sonderveranstaltungen, Feiertagen oder Urlaub 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.

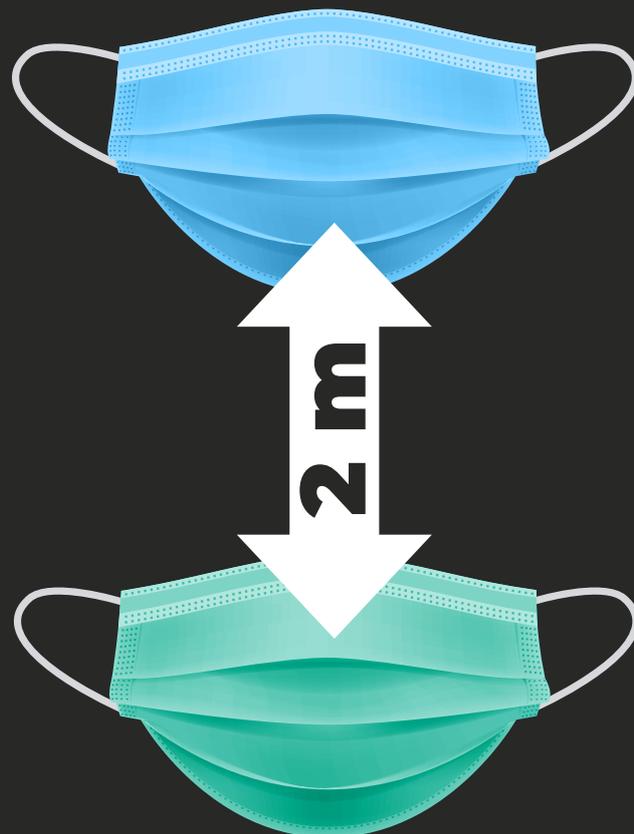


Achte beim **Kursbesuch** auf Folgendes:

1. Bitte an das Weegeleitsystem halten
2. Nach den Kursen zügig das Gebäude über die vorgesehenen Ausgänge verlassen
3. Keine Gruppenbildung, Gespräche auf Draußen verlagern
4. Bekleidungswechsel und Körperhygiene wenn möglich zu Hause oder draußen durchführen

Bei der **Kursgestaltung** gelten folgende Prinzipien:

1. Korrekturen zur Übungsausführung durch Trainer*innen erfolgen nur mündlich
2. Wenn möglich: Verzicht auf Partnerübungen und Körperkontakt
3. Toiletten nur einzeln betreten
4. Mund-Nasen-Schutz bis zur Aufnahme der Sportaktivität tragen



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 Gästeweis ausweisen können. Einzige Ausnahme ist hier die einmalige Nutzung der Plätze in Form von einer Sonderveranstaltung.

• Schnupperwochen im Hochschulsport

Die Schnupperwochen dieses Semesters leider entfallen. Aufgrund der Dokumentationspflicht ist der Aufwand leider nicht zu stemmen. Wir bitten um Verständnis.

Sportartenverzeichnis

Aikido.....	32	Geburtstage	43	MTV - Music Video Dance.....	39
Angebote für aktive Übungsleitende im Hochschulsport.....	30	Gesellschaftstanz.....	29 & 38	Natürliche Bewegungsformen	29
AquaFit BGF.....	42	Gesundheitssport für Mitarbeitende.....	42	Orientierungslauf.....	35
Aquafitness.....	37	GroupFitness-Kurse	33	Parkour.....	35
Bachata.....	37	Handball.....	33	Partnerakrobatik.....	35
Badminton.....	32	Headis.....	33	Pilates.....	39 & 42
Ballett.....	29, 32 & 37	HIIT 2in1	44	Power Fit.....	44
Basketball.....	32	Hip Hop.....	38	Rhönradturnen.....	35
Bauchtanz.....	37	Indoor Cycling.....	38	Rock,n' Roll.....	39
Body Workout.....	44	Indoor Cycling BGF.....	42	Rollstuhl-Basketball.....	35
Body Workout LGBTQ*+	44	Inline-Skaterhockey.....	34	Roundnet.....	35
Bogensport.....	32 & 37	Irish Dance	38	RückenFit.....	39 & 42
Boxen.....	32	Jazztanz.....	29 & 38	Rugby.....	35
Breakdance.....	37	Jiu-Jitsu	34	Schach.....	35
Bridge.....	32	Jonglieren und Akrobatik.....	34	Schlüsselkompetenzen im und durch den Hochschulsport.....	31
Bujinkan Ninjutsu.....	32	Judo.....	38	Schneesport.....	39
Capoeira.....	33	Jugger.....	34	Schwimmen.....	36
Cardio Fit.....	44	Kanupolo.....	38	Selbstverteidigung & Selbstbehauptung..	29
Cardio & Workout.....	44	Karate.....	34	Taekwondo.....	36
Core & Stability.....	37	Kendo.....	34	Taichi-Chuan.....	39
Cricket.....	33	Kenjutsu.....	34	Tennis.....	40
Darts.....	33	Kickboxen / Muay Thai.....	34	Tischtennis.....	36
deepWork®.....	44	Kinderferienprogramm.....	43	Trampolin.....	36
Disc Golf.....	33	Kinderturnen // Kinderschwimmen	43	Turnen.....	36
DLRG Rettungsschwimmen.....	37	Kinderturnen // Kinderschwimmen	43	Ultimate Frisbee.....	36
eSport.....	33	Kinder-Uni.....	43	Unterwasserrugby.....	40
FamilienFIT am Sonntag.....	43	K-Pop.....	29	Vertikaltuch.....	36
Fechten.....	33	Kung Fu - Wushu.....	34	Volleyball.....	36
Fitness-/Krafttraining im FIZ.....	33 & 42	Lacrosse.....	35	Wasserball.....	40
Flag-Football.....	33	Lateinformation.....	39	Weekend-Fitness.....	42 & 44
Floorball (Unihockey).....	33	Latin Dance.....	39	Yoga.....	31, 40 & 41
Folkloretanz.....	33	Laufkurse.....	39	Zeitgenössischer Tanz und Contact	
Functional Fitness.....	37 & 42	Laufkurse BGF.....	42	Improvisation.....	29 & 40
Fußball.....	37	Leichtathletik.....	35	Zumba®.....	40
		Low Impact Cardio & Workout.....	44		
		Movement Practice.....	39		



Workshops - Bitte aktuelle Zeiten auf der Homepage beachten!

Ballett

15.11.2020 von 14:45 - 17:45 Kursraum B Level 1
 14.02.2021 von 14:45 - 17:45 Kursraum B Level 1
 Die Workshops eignen sich für alle, die schon immer Ballett ausprobieren wollten, jedoch noch keine Vorkenntnisse besitzen. Ziel des Workshops soll es sein, die Grundpositionen des klassischen Balletts sowie einfache Sprünge zu erlernen.
 Studierende 10,00 € Bedienstete 15,00 € Externe 15,00 €
 Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Gesellschaftstanz

Discofox Level 1-2
 15.11.2020 von 14:00 - 17:00 Gymnastikhalle
 Discofox darf auf keiner Party fehlen! Damit ihr nicht nur zuschaut, wollen wir euch in den Grundschrift und einige fortgeschrittene Figuren einweihen!
 Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €

Craskurs Tanzen Level 1-2
 21.11. von 13:00 - 15:00 und 2.11.2020 von 15:00 - 17:00
 Gymnastikhalle
 Hier lernt ihr in kurzer Zeit auf einfache und leichte Weise die Grundfiguren der wichtigsten Tänze: Disco Fox, Langsamer Walzer, Quickstep und ChaCha.
 Studierende 25,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 30,00 €

Quickstep Level 1
 13.12.2020 von 14:00 - 17:00 Gymnastikhalle
 Lerne in unserem Level 1 Kurs die wichtigsten Figuren und Schritte in dem Standardtanz Quickstep und sei so auf gesellschaftliche Anlässe bestens vorbereitet.
 Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €

Jive Level 1
 17.01.2021 von 14:00 - 17:00 Gymnastikhalle
 Lerne in unserem Level 1 Kurs die wichtigsten Figuren und Schritte in dem Lateinamerikanischen Tanz Jive und genieße die Lebensfreude dabei.
 Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €
 Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Jazztanz

05.12.2020 von 14:00 - 16:30 Kursraum B
 Das Ziel dieses Workshops: eine Choreografie lernen, die deine im Inneren versteckte Weiblichkeit rausbringt! Hier lernst du neben den grundlegenden Tanztechniken auch wie man sich dynamisch und ausdrucksstark bewegt. Einzige Voraussetzung: Lust auf Tanzen!
 Studierende 10,00 € Bedienstete 15,00 € Externe 15,00 €
 Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

K-Pop

29.11.2020 von 15:00 - 18:00 Gymnastikhalle Level 1-2
 Du bist Fan von PSY und seinem Gagnam Style? Du hast Lust verschiedene Tanzstile wie Jazz, Hip Hop, Video Dance, Popping und Locking mit einander zu verbinden? Dann bist du in diesem KPop Workshop genau richtig.
 Studierende 10,00 € Bedienstete 15,00 € Externe 15,00 €
 Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Natürliche Bewegungsformen

12. & 13.12.2020 jeweils von 14:45 - 18:00 Kursraum B
 In diesem Workshop geht es um natürlich menschliche Bewegung: Von Bewegung am und vom Boden über Balancieren, verschiedene Gang- und Laufarten, Springen, Heben und Tragen, Werfen und Fangen bis hin zu Hängen und Klettern.
 Studierende 15,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 20,00 €
 David Bantje david.bantje@stud.uni-goettingen.de

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung

FLINT* & friends Basisworkshop Level 1
 29.11.2020 10:00 - 16:00 Studio 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 FLINT* identifizieren, d.h. Frauen, Lesben, inter, nicht-binär, trans*
 Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €

Selbstverteidigung für Frauen
 05. & 06.12.2020 10:00 - 15:00 Uhr Studio 1
 Im Bereich der Selbstverteidigung werden Basics gezeigt, welche trotz der aktuellen Einschränkungen vermittelt werden können. Gezeigt werden einfache und effektive Techniken zum Selbstschutz.
 Studierende 35,00 € Bedienstete 40,00 € Externe 40,00 €

FLINT* & friends Aufbauworkshop Level 2
 17.01.2021 10:00 - 16:00 Studio 1
 Selbstverteidigung bedeutet immer sich selbst sowie auch andere zu schützen. Selbstschutz geht einher mit Aufmerksamkeit und Situationen vermeiden, die potenziell gefährlich werden können. In unserem Basisworkshop haben wir den Grundbaustein dafür gelegt. Der Aufbauworkshop richtet sich an alle Teilnehmenden der vorherigen Basis-Workshops (Grundvoraussetzung).
 Studierende 20,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 25,00 €

Selbstverteidigung
 24.01.2021 10:00 - 16:00 Studio 1
 Selbstverteidigung beinhaltet die Vermeidung und die Abwehr von Angriffen, welche die körperliche und seelische Unversehrtheit eines Menschen betreffen. Es werden einfache Techniken erlernt, um sich selbst und andere schützen zu können.
 Studierende 30,00 € Bedienstete 35,00 € Externe 35,00 €
 Hochschulsport - Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de

Zeitgenössischer Tanz und Contact Improvisation

Schwungverläufe
 05.12.2020 13:00 - 18:00 Studio 2
 Wir beschäftigen uns tiefergehend damit, wie wir Schwung kreieren, ihn fließen lassen und in eine neue Bewegung überleiten können. Dafür üben wir verschiedene Drehungen, sowie Spiral- und Eintauchprinzipien und verfeinern dabei immer mehr das Zusammenspiel von Struktur und Durchlässigkeit im eigenen Körper.
 Studierende 15,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 20,00 €
 Roland Nordeck roland.nordeck@improtanz.de

Bildungsangebote im Hochschulsport

Im Hochschulsport gibt es ein vielseitiges Bildungsangebot, das neben Seminaren und Exkursionen im Schlüsselkompetenzangebot auch Aus- und Weiterbildungen für (zukünftige) Übungsleitende anbietet. Du kannst aus zahlreichen Workshops und Ausbildungsmodulen wählen und dich gleich online anmelden. Die

www.store.sport.uni-goettingen.de

Angebote für aktive Übungsleitende im Hochschulsport

Prävention sexualisierter Gewalt im Sport

Di. 24.11.2020 17:15 - 18:45 Uhr Hörsaal

Mi. 16.12.2020 16:30 - 18:00 Uhr Hörsaal

Für Respekt & Wertschätzung im Hochschulsport – Sensibilisierungsschulung

Sexualisierte Gewalt hat viele Gesichter: Alltägliche Situationen wie bspw. eine anzügliche Wortwahl, sexistische Witze, Blicke und Gestik, die entweder gar nicht wahrgenommen oder heruntergespielt werden, bis hin zu tätlichen Übergriffen, die ganz eindeutig grenzüberschreitend sind. Solche Situationen geschehen immer wieder - auch im Kontext Hochschulsport. Wir tragen dazu bei, sexualisierte Gewalt im Sport wahr- und ernst zu nehmen. Wir sensibilisieren, informieren und handeln gemeinsam und aktiv gegen sexualisierte Gewalt, denn wir vertreten eine Kultur der Achtsamkeit. Diese Schulung soll alle aktive Übungsleitende sowohl präventiv als auch interventiv zum Thema sexualisierte Gewalt im Sport informieren und handlungssicherer machen.

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

Erste Hilfe

Sa. 10.10.2020 9:30 - ca. 17:30 Uhr Kursraum C

Fr. 16.10.2020 9:30 - ca. 17:30 Uhr Kursraum C

Mo. 23.11.2020 9:30 - ca. 17:30 Uhr Kursraum C

So. 29.11.2020 9:30 - ca. 17:30 Uhr Kursraum C

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

Aus- und Weiterbildung

Einführung in das Beweglichkeitstraining

Sa. 14.11.2020, 10:00 - 14:00 Uhr Multihalle

Beweglichkeitstraining ist die Fähigkeit, Bewegungen und Haltungen über die anatomisch mögliche Bewegungsreichweite der beteiligten Gelenke ausführen bzw. einnehmen zu können. Der Grad der Beweglichkeit wird dabei durch mehrere Variablen des aktiven und passiven Bewegungsapparats bestimmt, auf die durch gezieltes Training Einfluss genommen werden kann. Ziel des Workshops ist es, den Teilnehmenden einen Einblick in ein solches Training zu geben und sie in die theoretischen Hintergründe des Themas einzuführen. Studierende 30,00 € Bedienstete 40,00 € Externe 40,00 €

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

Faszienbildung

Fr. 04.12.2020, 09:00 - 12:00 Uhr Kampfsporthalle

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

Was sind Faszien eigentlich und wie können wir unsere Faszien gesund und fit halten und trainieren? Ist Faszientraining eine sinnvolle Ergänzung zu euren Kursen? Diese Fragen wollen wir in dem ca. 180 minütigen Workshop klären und Euch die Wirkung von Faszientraining erspüren und erleben lassen.

Studierende 35,00 € Bedienstete 45,00 € Externe 45,00 €

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

Kursgestaltung Schwerpunkt HIIT Training

Fr. 27.11.2020, 09:00 - 13:00 Uhr Kursraum C

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

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

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

Musikschulung - Einsatz von Musik in Kursen

Fr. 18.12.2020, 09:00 - 17:00 Uhr Kursraum C

Workshop: "I just wanna make you sweat": Musikeinsatz in Kursen. Wie setze ich die Musik produktiv 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? In diesem Workshop, beschäftigen wir uns praxisbezogen mit dem sinnvollen Einsatz von motivierender Musik in (Group Fitness, Indoor Cycling, Tanz, usw.) Kursen.

Studierende 25,00 € Bedienstete 40,00 € Externe 40,00 €

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

Einmalig, Sa. 12.12.2020, 10:00 - 14:00 Uhr Studio 1 WORKSHOP: Trainingssteuerung

Nicht nur im Leistungssport, sondern auch im Fitness- und Gesundheitssport sind körperliche Überlastungserscheinungen keine Seltenheit. Die Trainingswissenschaft bietet ein großes Spektrum an Methoden, die einen vielseitigen und gesundheitsförderlichen Aufbau von Trainingseinheiten ermöglichen. Im Zuge dieses Seminars werden häufig auftretende Überlastungserscheinungen und -risiken erläutert und theoretische sowie praktische Grundlagen zum sinnvollen Aufbau von Übungsreihen vermittelt. Der Workshop zielt darauf ab den Teilnehmenden Handwerkszeug mit auf den Weg zu geben, um das Gelernte in die eigenen Kurse zu etablieren. Bitte Sportsachen mitbringen.

Studierende 30,00 € Bedienstete 40,00 € Externe 40,00 €

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

Schlüsselkompetenzen im und durch den Hochschulsport

Ausbildungs zum/zur Ski- und Snowboardlehrer*in

Du fährst sicher die roten Pisten und möchtest den nächsten Schritt auf den Brettern machen? Du hast Spaß am Schneesport und möchtest anderen diese Freude vermitteln? Dann komm mit uns auf eine intensive Exkursion in die Alpen - am Ende winkt dir die Basisqualifikation des Deutschen Skilehrerverbandes.

Termin: Passo Tonale, 26.02. - 10.03.2021

Eventmanagement in Theorie und Praxis

Gemeinsam mit 5 anderen Studierenden planst Du den DIES Academicus und bist für einen unverwechselbaren Tag mit 8.000 Gästen verantwortlich. Wir betreuen Dich mit deinem festen Aufgabenbereich und vermitteln Basiskompetenzen im Bereich des Projektmanagements.

Termin: ab dem 04.11. jeden Mittwoch bis zum DIES.

Ausbildung zum/zur DLRG Rettungsschwimmer*in

Di. 12:45 - 14:00 Schwimmhalle ganze Halle DLRG ZESS

In dem Kurs werden die grundlegenden sowie vertiefenden Fertigkeiten des Rettungsschwimmen vermittelt. Im Fokus steht dabei auch die Betreuung von Gruppen als Aufsichtsperson. Ziel des Kurses ist das Erlangen des DLRG-Rettungsschwimmabzeichens in Bronze und Silber. Beginn der Veranstaltung am 11.11.2020

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

Mischa Lumme mlumme@sport.uni-goettingen.de

Yoga

In Kooperation mit der IFAA bieten wir die kompl. Yogaausbildung an: ÜL des Hochschulsports bekommen 30 % Nachlass auf den Ausbildungspreis!

• **Vinyasa Master** 03./04.10. & 14./15.11. & 12./13.12 & 16./17.01.

Preise siehe Ausschreibung ab 279 EUR

Detaillierte Informationen zu den My.Education Angeboten folgen unter my.sport.uni-goettingen.de/my.education

#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
- ✓ Slot für dein Training/Sport sichern
- ✓ Beachvolleyball, Soccer und Tennis

Anzeige

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN
my.SPORT



Offene Angebote (ab 08.11. – ohne Zusatzkosten, kostenfreie Online-Anmeldung erforderlich)

Hinweise zur Teilnahme an Kursen im offenen Angebot:

Variante 1: Einzelplatzanmeldung zu einzelnen Terminen, die Gruppenzusammensetzung ist variabel.

Variante 2: Anmeldung für den Kurs über die gesamte Laufzeit. Der Kurs findet in einer festen Gruppe statt.

Welche Variante für deinen Kurs Gültigkeit besitzt, ist der Kursbeschreibung auf der Homepage zu entnehmen.

Aikido

Angeleitete Kurse

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

Alle sind herzlich willkommen!

Freie Übungszeit

Sa. 10:00 - 11:30	Kursraum B	Level 1-3
-------------------	------------	-----------

Martin Janz martin@aikido-goettingen.de

Badminton

Angeleitete Kurse

Mo. 16:30 - 17:45	Spielhalle 2	Level 1
Mo. 18:00 - 19:00	Spielhalle 1+2	Level 3
Do. 16:45 - 17:45	Spielhalle 1	Level 1-2
Do. 18:00 - 19:00	Spielhalle 1	Level 2-3

Freie Übungszeiten

Di. 17:45 - 19:15	Spielhalle 2+3	Level 1-3
Fr. 20:30 - 22:00	Spielhalle 3	Level 1-3
Sa. 09:00 - 10:30	Spielhalle 1+2+3	Level 1-3
Sa. 10:45 - 12:00	Spielhalle 1+2+3	Level 1-3
Sa. 12:15 - 13:45	Spielhalle 1+2+3	Level 1-3

Selbstständiges Üben. Dieser Kurs wird nicht angeleitet. Die Felder müssen selbstständig auf- und abgebaut werden. Schläger und Bälle müssen mitgebracht werden.

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

Ballett

Freie Übungszeit

So. 12:30 - 13:00	Kursraum B	Level 3
-------------------	------------	---------

Selbstständiges Üben. Dieser Kurs wird nicht angeleitet und ist nur für die Personen des Kurses „Level 3 auf erhöhtem Niveau mit Spitze und Choreographie“ geeignet. Teilnahme nur nach vorheriger Absprache mit der Ansprechperson möglich.

Milena Dettenbach milena.dettenbach@googlemail.com

Basketball

Angeleitete Kurse

Mi. 16:00 - 17:30	Spielhalle 3	Level 1
Mi. 17:45 - 19:00	Spielhalle 1+2	Level 2 Frauen
Mi. 17:45 - 19:00	Spielhalle 3	Level 2
Mi. 19:15 - 20:45	Spielhalle 2+3	Level 3

Freie Übungszeiten

Mi. 17:45 - 19:00	Spielhalle 1	Level 1
Mi. 21:00 - 22:30	Spielhalle 3	Level 3

Do. 17:45 - 19:00	Spielhalle	Level 2-3
-------------------	------------	-----------

Do. 19:15 - 20:45	Spielhalle 2	Level 2
-------------------	--------------	---------

Do. 19:15 - 20:45	Spielhalle 3	Level 2-3
-------------------	--------------	-----------

Fr. 16:00 - 17:00	Spielhalle 1	Level 1-3
-------------------	--------------	-----------

Sa. 10:00 - 11:30	Turnhalle	Level 1-3
-------------------	-----------	-----------

Selbstständiges Üben. Diese Zeiten werden nicht betreut.

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

Bogensport

Angeleitete Kurse

Fr. 16:00 - 18:00	Turnhalle	Level 2-3
So. 08:30 - 10:15	Spielhalle 1+2+3	Level 3

Bitte für die gesamte Kursdauer einen Mund-Nasen-Schutz tragen.

Florian Rusteberg uni-bogensport@gmx.de

Boxen

Angeleitete Kurse

Mi. 21:00 - 22:30	Multihalle	Level 1-3
Fr. 20:00 - 21:00	Multihalle	Level 1-3
Fr. 21:00 - 22:00	Kampfsporthalle	Level 1
Fr. 21:15 - 22:15	Multihalle	Level 1-3

Jeweils Konditions- und Techniktraining

Freie Übungszeit

Sa. 14:15 - 16:15	Multihalle	Level 1-3
-------------------	------------	-----------

Selbstständiges Üben. Diese Zeit wird nicht betreut.

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

Bridge

Angeleiteter Kurs

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

Bridge – das faszinierendste Kartenspiel der Welt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne Karten spielen. Es werden die Grundzüge und -regeln des Bridgespiels erklärt sowie Reiz- und Spieltechniken vermittelt. Und es wird Bridge gespielt...

Klaus Spiegelberg klaus_spiegelberg@web.de

Bujinkan Ninjutsu



Course in english

Mi. 17:45 - 19:15	Multihalle	Level 1-3
-------------------	------------	-----------

Freie Übungszeit

So. 14:15 - 16:00	Kampfsporthalle	Level 1-3
-------------------	-----------------	-----------

Selbstständiges Üben. Diese Zeiten werden nicht betreut.

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



Offene Angebote (ab 08.11. – ohne Zusatzkosten, kostenfreie Online-Anmeldung erforderlich)

Hinweise zur Teilnahme an Kursen im offenen Angebot:

Variante 1: Einzelplatzanmeldung zu einzelnen Terminen, die Gruppenzusammensetzung ist variabel.

Variante 2: Anmeldung für den Kurs über die gesamte Laufzeit. Der Kurs findet in einer festen Gruppe statt.

Welche Variante für deinen Kurs Gültigkeit besitzt, ist der Kursbeschreibung auf der Homepage zu entnehmen.

Capoeira

Angeleiteter Kurs

Fr. 17:45 - 19:15 Kursraum B Level 1-3

Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen und Leicht-Fortgeschrittene, die einen Einstieg in diese faszinierende Sportart erreichen wollen!

Till Felix Dörnte teiffy@gmx.de

Cricket

Angeleiteter Kurs

Sa. 16:15 - 19:15 Spielhalle 1+2+3 Level 1-3

Teilnahme am Wettkampfbetrieb ist möglich.

Dhushan Ekanayake howzat.dhushan@t-online.de

Darts

Angeleiteter Kurs

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

Sowohl Einsteiger*innen als auch Könnler*innen sind herzlich willkommen.

Matthias Wieschalla mawie789@googlemail.com

Disc Golf

Angeleiteter Kurs

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

Im Wintersemester probieren wir Dark Disc Golf - wir spielen in der Dämmerung mit beleuchteten Scheiben auf beleuchtete Körbe! Treffpunkt direkt vorm FIZ!

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

eSport

Derzeit wird Esport durch die Esports University Göttingen Hochschulgruppe (ESUG) angeboten.

Nils Keller esports@sport.uni-goettingen.de

Fechten

Angeleitete Kurse

Di. 18:45 - 20:30 Multihalle Level 1

Di. 20:45 - 22:30 Multihalle Level 2-3

Freie Übungszeit

So. 11:15 - 14:15 Multihalle Level 2-3

Selbstständiges Üben. Diese Zeit wird nicht betreut. Nach Absprache in den wöchentlichen Kursen treffen wir uns, um zu Fechten oder Material zu reparieren. Wenn Personen mit Zugang zu dem Material da sind, kann Material entliehen werden.

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

Alexander Reuter areuter@sport.uni-goettingen.de

Flag-Football

Angeleiteter Kurs

Di. 17:45 - 19:15 Soccer (2) GEB-Platz Level 1-3

Kevin Witt kevin.witt.1@web.de

Floorball (Unihockey)

Angeleitete Kurse

Di. 17:15 - 18:45 Turnhalle Level 1

Fr. 18:15 - 20:30 Spielhalle 1+2 Level 1

Freie Übungszeit

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

Selbstständiges Üben. Dieser Kurs wird nicht angeleitet.

Garrett Good good.garrett@gmail.com

Folkloretanz

Mi. 20:00 - 21:30 ASC Ballettzentrum

Johanna Ella folklore@asc46.de

GroupFitness-Kurse

Siehe Kursplan auf der Rückseite des Magazins

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

Handball

Angeleitete Kurse

Mo. 19:15 - 20:45 Spielhalle 1+2+3 Level 1-2

Mo. 21:00 - 22:30 Spielhalle 1+2+3 Level 3

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

Headis

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

Alexander Bohn alex0303@arcor.de



Offene Angebote (ab 08.11. – ohne Zusatzkosten, kostenfreie Online-Anmeldung erforderlich)

Hinweise zur Teilnahme an Kursen im offenen Angebot:

Variante 1: Einzelplatzanmeldung zu einzelnen Terminen, die Gruppenzusammensetzung ist variabel.

Variante 2: Anmeldung für den Kurs über die gesamte Laufzeit. Der Kurs findet in einer festen Gruppe statt.

Welche Variante für deinen Kurs Gültigkeit besitzt, ist der Kursbeschreibung auf der Homepage zu entnehmen.

Inline-Skaterhockey

Angeleiteter Kurs

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

Im Rahmen des Kurses sollen in Übungen Grundlagen des Inline-Skaterhockeys wie zum Beispiel das Passspiel und verschiedene Schusstechniken vermittelt werden – das Hauptaugenmerk liegt allerdings auf dem Spielen selbst. Auf Körperkontakt wird verzichtet. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist ein sicherer Stand auf Inlineskates. Inlineskates können am Servicepoint ausgeliehen werden, Schläger gibt es bei den Übungsleitenden im Kurs.

Carsten Alexander Müller carstenmueller1982@web.de

Jiu-Jitsu

Angeleiteter Kurs

Fr. 19:30 - 21:15 Kursraum B Level 1-3

Es wird größtenteils darum gehen, wie man sich Schlägen, Tritten und den verschiedensten Griffen erwehren kann. Es wird jedes Mal zum Aufwärmen einige Kräftigungs-, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen geben. Danach werden Techniken vorgeführt und geübt. Es muss nichts Besonderes mitgebracht werden und trainiert wird barfuß.

Freie Übungszeit

So. 16:15 - 18:00 Kampfsporthalle Level 1-3

Selbstständiges Üben. Diese Zeit wird nicht betreut.

Felix Domrös felixd@kabelmail.de

Jonglieren und Akrobatik

Angeleiteter Kurs

Sa. 14:15 - 16:00 Turnhalle Level 1-3

Freie Übungszeiten

Di. 16:15 - 17:45 Spielhalle 1 Level 1-3

Mi. 21:15 - 22:30 Kampfsporthalle Level 1-3

Fr. 20:15 - 22:00 Turnhalle Level 1-3

Selbstständiges Üben. Diese Zeit ist nicht betreut.

Detlef Müller lef-65@arcor.de

Jugger

Angeleiteter Kurs

Do. 20:30 - 22:00 Turnhalle Level 1-3

Jugger ist ein Team sport, bei dem es darum geht, einen Spielball in die Endzone des gegnerischen Teams zu bringen.

Freie Übungszeit

So. 15:45 - 17:45 Multihalle Level 1-3

Selbstständiges Üben. Diese Zeit ist nicht betreut.

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

Karate

Angeleitete Kurse

Mo. 21:30 - 22:45 Kampfsporthalle Level 1

Mi. 16:45 - 18:15 Kampfsporthalle Level 2-3

Freie Übungszeit

So. 12:15 - 14:00 Kampfsporthalle Level 1-3

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

Kendo

Angeleitete Kurse

Mo. 18:00 - 19:30 Kursraum B Level 1

Do. 20:30 - 22:00 Kampfsporthalle Rüstungstraining Level 2-3

Freie Übungszeit

So. 16:15 - 18:00 Kursraum B Level 1-3

Selbstständiges Üben. Diese Zeit ist nicht betreut.

Stephan Töllner stephtoe@web.de

Kenjutsu

Angeleiteter Kurs

Sa. 12:30 - 14:00 Kursraum B Level 1-3

Freie Übungszeit

Fr. 20:00 - 21:30 Gymnastikhalle Level 1-3

Selbstständiges Üben. Diese Zeit ist nicht betreut.

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

Kickboxen / Muay Thai

Angeleiteter Kurs

Mo. 16:15 - 17:45 Kampfsporthalle Level 1-3

Habt ihr euch schon immer für das Kickboxen / Muay Thai interessiert, aber bis jetzt nicht den richtigen Anschluss gefunden? Egal ob für den Einstieg oder Fortgeschrittene, hier beim Hochschulsport seid ihr genau richtig.

Freie Übungszeit

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

Selbstständiges Üben. Diese Zeit ist nicht betreut.

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

Kung Fu - Wushu



Course in english

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

Central in this course is one of the main disciplines of Wushu called "taolu", with the style of the northern Chinese "Chang Quan". It involves martial art patterns with acrobatic movements and techniques.



Offene Angebote (ab 08.11. – ohne Zusatzkosten, kostenfreie Online-Anmeldung erforderlich)

Hinweise zur Teilnahme an Kursen im offenen Angebot:

Variante 1: Einzelplatzanmeldung zu einzelnen Terminen, die Gruppenzusammensetzung ist variabel.

Variante 2: Anmeldung für den Kurs über die gesamte Laufzeit. Der Kurs findet in einer festen Gruppe statt.

Welche Variante für deinen Kurs Gültigkeit besitzt, ist der Kursbeschreibung auf der Homepage zu entnehmen.

The forms include basic movements such as stances, kicks, punches, balances, jumps, sweeps etc. The course requires no prior experience.

Freie Übungszeit

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

Selbstständiges Üben. Dieser Kurs wird nicht angeleitet.

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

Lacrosse

Angeleitete Kurse

Mi. 18:30 - 20:00 Soccer (1) VGH Arena für Frauen Level 1-3

Fr. 17:45 - 19:15 Soccer (1) VGH Arena für Herren Level 1-3

Freie Übungszeit

So. 13:00 - 14:45 Spielhalle 2+3 Frauen Level 1-3

Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material wird vor Ort ausgeliehen.

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

Leichtathletik

Angeleiteter Kurs

Mi. 19:15 - 20:45 Spielhalle 1 Level 1-3

In diesem Leichtathletikkurs die Personen willkommen, die Lust haben die Leichtathletik mal in allen ihren Formen und Facetten kennenzulernen. Egal ob Anfänger+in oder Profi, jede*r ist herzlich willkommen und das Training wird auch so gestaltet, dass jeder mitmachen kann. Bitte wetterbedingte Trainingskleidung sowie warme Kleidung für Trainingspausen mitbringen.

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

Orientierungslauf

Angeleiteter Kurs

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

Bei Interesse bitte Kontaktaufnahme zusätzlich per E-Mail an ol.uni-goettingen@gmx.de. Uhrzeit variiert je nach Helligkeit. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist eine gültige Hochschulsportmitgliedschaft.

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

Parkour

Angeleitete Kurse

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

Di. 20:15 - 22:15 Turnhalle Level 1

Sa. 16:15 - 18:00 Turnhalle Level 2-3

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

Partnerakrobatik

Angeleiteter Kurs

Di. 16:15 - 17:45 Spielhalle 1 Level 1-3

Freie Übungszeit

Fr. 20:15 - 22:00 Turnhalle Level 1-3

Selbstständiges Üben. Diese Zeit wird nicht betreut.

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

Rhönradturnen

Angeleiteter Kurs

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

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

Rollstuhl-Basketball

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

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

Roundnet

Angeleiteter Kurs

Mi. 21:00 - 22:30 Spielhalle 1+2 Level 1-3

Hier erwartet dich ein angeleitetes Training, das deine Roundnet-Skills auf das nächste Level heben soll. Egal, ob du erst kürzlich angefangen hast zu spielen oder schon an Turnieren teilgenommen hast, versuchen wir deine Angriffsschläge härter, deine Aufschläge variabler und deine Blocks unüberwindbarer zu machen.

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

Rugby

Die Trainingszeiten und Orte können bei Verena erfragt werden.

[Verena Zielke verena.zielke@stud.uni-goettingen.de](mailto: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

Weitere Informationen unter <http://schach-goettingen.de/>.

[Michael Niggel esv.goe.schach@gmail.com](mailto:Michael.Niggel.esv.goe.schach@gmail.com)



Offene Angebote (ab 08.11. – ohne Zusatzkosten, kostenfreie Online-Anmeldung erforderlich)

Hinweise zur Teilnahme an Kursen im offenen Angebot:

Variante 1: Einzelplatzanmeldung zu einzelnen Terminen, die Gruppenzusammensetzung ist variabel.

Variante 2: Anmeldung für den Kurs über die gesamte Laufzeit. Der Kurs findet in einer festen Gruppe statt.

Welche Variante für deinen Kurs Gültigkeit besitzt, ist der Kursbeschreibung auf der Homepage zu entnehmen.

Schwimmen

Schwimmen für trans*inter* & friends

Termine siehe online Kursbeschreibung.

Studierende 0,00 € Bedienstete 0,00 € Externe 3,00 €

Angeleitete Kurse

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

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

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

Do. 20:00 - 21:00 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



Angeleitete Kurse

Di. 16:00 - 17:30 Kampfsporthalle Level 1-3 Technique

Do. 16:00 - 17:30 Multihalle Level 2-3 Technique and Sparring

Freie Übungszeit

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

Selbstständiges Üben. Diese Zeit wird nicht betreut.

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

Tischtennis

Angeleiteter Kurs

Do. 16:00 - 18:00 Turnhalle Inklusionssport 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.

Felix Domrös felixd@kabelmail.de

Freie Übungszeiten

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

Fr. 16:00 - 17:45 Multihalle Level 1-3

Sa. 09:45 - 11:45 Multihalle Level 1-3

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

Die Zeit wird nicht betreut. Die Tische müssen selbstständig auf- und abgebaut werden.

Felix Domrös felixd@kabelmail.de

Trampolin

Angeleitete Kurse

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

Fr. 17:15 - 19:00 Spielhalle 1 Level 1-3

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

Hanna Dühnen hanna.duehnen@aol.com

Turnen

Angeleitete Kurse

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

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

Freie Übungszeiten

Mi. 18:00 - 19:45 Turnhalle Level 3

Sebastian Till sebastian_till@gmx.de

Ultimate Frisbee

Angeleiteter Kurs

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

Freie Übungszeit

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

Wieland Lühder wluether@yahoo.de

Vertikaltuch

Angeleitete Kurse

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

Fr. 18:15 - 20:00 Turnhalle Level 1

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

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

Volleyball

Angeleitete Kurse

Mo. 16:00 - 17:15 Spielhalle 3 Level 1

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

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

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

Do. 17:45 - 19:00 Spielhalle 3 Level 2-3

Di. 21:15 - 22:45 Spielhalle 3 Level 3

Freie Übungszeiten

Di. 19:30 - 21:00 Spielhalle 2 Level 1

Di. 19:30 - 21:00 Spielhalle 3 Level 2

Di. 20:15 - 22:00 Spielhalle 1 Level 2-3

Di. 21:15 - 22:45 Spielhalle 2 Level 2-3

Fr. 20:45 - 22:15 Spielhalle 1+2 Level 2-3

Selbstständiges Üben. Diese Zeit ist nicht betreut. Die Felder müssen selbstständig auf- und abgebaut werden.

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



Kostenpflichtige Kurse

(Buchung ab 08.11. 18 Uhr, Start der Kurse online einsehbar)

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!

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

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

Bachata

Di. 20:30 - 21:45 Studio 2 Level 1-3

Bachata gilt als der Paartanz der Dominikanischen Republik und darf, seit er mit der Jahrtausendwende auch Europa erreichte, auf keiner Latinoparty fehlen.

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

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

Ballett

Mo. 19:45 - 21:00 Kursraum B Level 2
Do. 20:45 - 22:00 Kursraum B Level 2
So. 13:15 - 14:30 Kursraum B Level 2
Mo. 21:15 - 22:30 Kursraum B Level 3
Do. 19:15 - 20:30 Kursraum B Level 3
So. 11:00 - 12:30 Kursraum B Level 3 auf erhöhtem Niveau mit Spitze

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

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

Bauchtanz

Mi. 17:45 - 19:00 Kursraum B Level 1-3

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

[Sophia Stolzenbach sophia.stb@outlook.de](mailto:sophia.stb@outlook.de)

Bogensport

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

Bitte für die gesamte Kursdauer einen Mund-Nasen-Schutz tragen.

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

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

Breakdance



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

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

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

[Dave La Paix Ayissi ayissidavel@gmail.com](mailto:ayissidavel@gmail.com)

Core & Stability

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

In diesem Kurs soll mit verschiedenen Kräftigungs-, Stabilisierungs- und Dehnübungen die Muskulatur und das Körperbewusstsein gestärkt und verbessert werden. Im Fokus stehen die Stabilisierung der Körpermitte und der Körperachse. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Kursstunde ab und sollen für ein angenehmes und ausgeglichenes Körpergefühl sorgen.

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

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

DLRG Rettungsschwimmen

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

In dem Kurs werden die grundlegenden sowie vertiefenden Fertigkeiten des Rettungsschwimmen vermittelt. Ziel des Kurses ist die Erlangung des DLRG-Rettungsschwimmabzeichen in Bronze und Silber.

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

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

Functional Fitness

TRX FXNL

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

Fit für den Schnee

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

Dieser Functional Fitness Kurs richtet sich an alle, die sich gezielt auf ihre Reise in den Schnee vorbereiten möchten, denn körperliche Fitness ist einer der wichtigsten Faktoren für uneingeschränkten Schneespaß! Gemeinsam trainieren wir in motivierender Atmosphäre und widmen uns den Bewegungsmustern, die ihr auf dem Ski und auf dem Snowboard anwendet.

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

Tabata

Kurs 1: Do. 18:30 - 19:15 Turnhalle Level 1-3

Kurs 2: Do. 19:30 - 20:15 Turnhalle Level 1-3

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

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

Fußball

Di. 16:15 - 17:45 Soccer (2) GEB-Platz Mixed Level 1-2

Do. 17:45 - 19:15 Soccer (2) GEB-Platz für Frauen Level 1-2

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

Freie Übungszeit

Mo. 19:15 - 20:45 Soccer (2) GEB-Platz Mixed Level 1-3

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

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

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



Kostenpflichtige Kurse (Buchung ab 08.11. 18 Uhr, Start der Kurse online einsehbar)

Gesellschaftstanz

a) Discofox

Do. 21:15 - 22:15 Gymnastikhalle Level 1

Der Tanz für jede Party. In diesem Kurs beginnen wir mit den ersten Figuren und erklären euch die wichtigsten Prinzipien, die für ein harmonisches Tanzen im Paar wichtig sind.

Do. 21:15 - 22:15 Gymnastikhalle Level 2

Der Tanz für jede Party. In diesem Kurs könnt ihr noch tiefer in den Discofox eintauchen. Neben technischen Aspekten kommt auch die eine oder andere Wickelfigur nicht zu kurz.

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

b) Gesellschaftstanz

Mi. 20:00 - 21:00 Kampfsportthalle Level 1

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Gesellschaftstanzens in den Standard- (Langsamer Walzer, Tango, Quickstep und Wiener Walzer) und den Lateinamerikanischen Tänzen (Samba, Rumba, Cha-Cha-Cha und Jive) vermittelt. Außerdem wird Disco-Fox unterrichtet. Der Tanz, den man auf jeder Party tanzen kann.

Do. 20:00 - 21:00 Gymnastikhalle Level 1

In diesem Kurs vermitteln wir euch die Grundkenntnisse in den wichtigsten Tänzen für den Alltag. Dabei geht es uns um das Führen & Folgen im Paar und den Spaß an der Bewegung.

Mi. 21:15 - 22:15 Gymnastikhalle Level 2

In diesem Kurs werden weitere Figuren des Gesellschaftstanzens in den Standard- (Langsamer Walzer, Tango, Quickstep und Wiener Walzer) und den Lateinamerikanischen Tänzen (Samba, Rumba, Cha-Cha-Cha und Jive) vermittelt. Außerdem wird der Disco-Fox erweitert.

Mo. 20:15 - 21:15 Kampfsportthalle Level 2-3

Zusätzlich zu weiteren Figuren des Gesellschaftstanzens in den Standard- (Langsamer Walzer, Tango, Quickstep und Wiener Walzer) und den Lateinamerikanischen Tänzen (Samba, Rumba, Cha-Cha-Cha und Jive) kommen die letzten zwei Tänze hinzu, die zum internationalen Turniertanzprogramm gehören. Slowfoxtrott und Paso Doble.

Mo. 21:30 - 22:30 Gymnastikhalle Level 3 - Technik -

Zusätzlich zu weiteren Figuren des Gesellschaftstanzens in den Standard- (Langsamer Walzer, Tango, Quickstep, Slowfoxtrott und Wiener Walzer) und den Lateinamerikanischen Tänzen (Samba, Rumba, Cha-Cha-Cha, Paso Doble und Jive) wird in diesem Kurs ein höheres Gewicht auf die exakte Technik und Charakteristik der einzelnen Tänze gelegt.

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

c) Slowfox

Fr. 17:00 - 18:00 Kampfsportthalle Angeleiteter Slowfox Kurs Level 2-3

Die hohe Kunst des Tanzens – der Slow Fox für Paare mit Tanzerfahrung aus Level 2-3. Der Slow Fox gehört zu den Standardtänzen und wird paarweise getanzt. Er gilt gemeinhin als einer der schwierigsten Paartänze überhaupt.

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

d) Übungsabend

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

Der Übungsabend richtet sich an Tanzliebhaber*innen, die sich während des Semesters fit halten wollen oder einfach nur Spaß an der Bewegung genießen wollen.

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

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

Hip Hop

Di. 20:45 - 22:00 Kursraum B Level 1-2

Di. 19:15 - 20:30 Kursraum B Level 2-3

Nach einem intensiven Warm-Up werden einfache Hip-Hop Schritte und Techniken erlernt, diese werden dann in einer kleinen Choreographie fortgesetzt.

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

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

Indoor Cycling

Mo. 18:45 - 20:00 Kampfsportthalle Level 2-3

Di. 19:00 - 20:15 Kampfsportthalle Level 2-3

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

Mi. 18:30 - 19:45 Kampfsportthalle Level 1-3

Do. 17:30 - 18:45 Kampfsportthalle Level 1-2

Fr. 09:00 - 10:00 Kampfsportthalle Level 1-2

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

Studierende 35,00 € Bedienstete 40,00 € Externe 45,00 €

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

Angeleiteter Rennradkurs

Do. 19:00 - 20:15 Kampfsportthalle Level 1-3

Grundlagenausdauertraining ist für jede*n (Rad)Sportler*in eine der wichtigste Trainingsmethoden, die die absolute Basis für Leistungssteigerung bilden. In diesem Kurs für Mittelstufe und Fortgeschrittene bekämpfen wir auf motivierende Musik gemeinsam dauerhaft steigende Berge. Lass Dich von der treibende Musik und Spaß in der Gruppe mitreißen!

Studierende 35,00 € Bedienstete 40,00 € Externe 45,00 €

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

Irish Dance

Mo. 20:45 - 22:00 Studio 2 Level 2-3

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

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

Jazztanz

Mi. 19:15 - 20:30 Kursraum B Level 1-2

Mi. 20:45 - 22:00 Kursraum B Level 2-3

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

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

Judo

Mo. 20:15 - 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 €

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

Kanupolo

Fr. 21:00 - 22:30 Schwimmhalle ganze Halle Level 1-3

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

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



Kostenpflichtige Kurse

(Buchung ab 08.11. 18 Uhr, Start der Kurse online einsehbar)

Lateinformation

Do. 21:00 - 22:15 Studio 2 Level 2-3

Die studentische Lateinformation ist ein Team, das eine Choreographie über einen längeren Zeitraum trainiert. Mit dieser treten wir beispielsweise bei Bällen oder Hochzeiten auf.

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

[Gregor Kowalski gregor.kowalski@gmx.de](mailto:gregor.kowalski@gmx.de)

Latin Dance

Fr. 18:00 - 19:15 Multihalle Level 1-2

So. 18:30 - 19:45 Gymnastikhalle Level 3

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

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

Laufkurse

Mo. 17:00 - 18:00 Level 1: Kondition von 0 auf 5 km

Di. 18:00 - 19:00 Level 2: Kondition von 5 auf 10 km

Mi. 16:30 - 17:30 Level 2-3: Schnelligkeit auf 5 und 10 km:

Do. 18:30 - 19:30 Level 2-3: Schnelligkeit auf 5 und 10 km

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

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

Movement Practice

Do. 16:00 - 17:15 Kursraum B Level 1-3

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

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

MTV - Music Video Dance

Mi. 19:30 - 20:45 Multihalle für Frauen Level 2-3

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

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

Pilates

Di. 15:00 - 16:00 Studio 2 Level 1-3

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

Mi. 16:30 - 17:30 Studio 2 Level 1-2

Mi. 17:45 - 18:45 Studio 2 Level 1-2

Do. 20:15 - 21:15 Studio 1 Level 1-2

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

Teilnahme nur mit eigenem Handtuch / Matte möglich. Vor Ort können Corona bedingt keine Matten ausgegeben werden

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

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

Rock ,n' Roll

Mo. 19:15 - 20:30 Studio 2 Level 1

Bequeme Sportsachen und Turnschuhe mitbringen. In der ersten Stunde könnt ihr gerne ohne Tanzpartner_in kommen, da sich in der Schnupperstunde neue Paare bilden können.

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

[Samira Mummelthey samira.mummelthey@stud.uni-goettingen.de](mailto:samira.mummelthey@stud.uni-goettingen.de)

RückenFit

RückenFit

Di. 18:00 - 19:00 Kursraum B Level 1-2

Di. 20:15 - 21:15 Studio 1 Level 1-2

Mi. 19:30 - 20:30 Studio 1 Level 1-3

3D Rückentraining

Mo. 18:45 - 19:45 Multihalle Level 1-3

Mi. 10:00 - 11:00 Studio 2 Level 1-3

RückenYoga

Mo. 19:45 - 20:45 Studio 1 Level 1-2

Teilnahme nur mit eigenem Handtuch / Matte möglich. Vor Ort können Corona bedingt keine Matten ausgegeben werden

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

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

Schneesport

Alpin - in Kooperation mit Arriba Sportreisen

Montafon - Ski- und Snowboard

Reise 1: 12.03. – 21.03.2021 Montafon 1

Reise 2: 19.03. – 28.03.2021 Montafon 2

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 weiträumiges, abwechslungsreiches Skigebiet erschlossen, das bis tief in den April hinein als schneesicher gilt.

Studierende 679,00 € Bedienstete 699,00 € Externe 709,00 €

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

Passo de Tonale

26.02. - 07.03.2021 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 Skiorte gibt. Apres Ski vom Feinsten findet Ihr in mehreren Schirmen am Fuße der jeweiligen Pisten.

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

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

Taichi-Chuan

Do. 08:45 - 10:00 Soccer (1) VGH Arena Good Morning Workout Level 1-3

Vor Ort können Corona bedingt keine Matten ausgegeben werden.

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

[Peter Nordhoff Dr. pnordho@posteo.de](mailto:peter.nordhoff@posteo.de)



Kostenpflichtige Kurse

(Buchung ab 08.11. 18 Uhr, Start der Kurse online einsehbar)

Tennis

Diverse Termine 2020/21 Tennishalle Kurse für Level 1-3

Es werden unterschiedliche Zeiten und Niveaus (Einstieg = Level 1, Aufbaukurs = Level 2, Fortgeschritten = Level 3) in der Tennishalle des SCW Göttingen angeboten (9 Übungsstunden). Der Trainingsbetrieb startet am 16.11.2020. Die genauen Kurszeiten stehen ab dem 02.11.2020 auf der Homepage.

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

[Hanna Bierwirth hanna.bierwirth@sport.uni-goettingen.de](mailto:hanna.bierwirth@sport.uni-goettingen.de)

Unterwasserrugby

Angeleitete Kurse

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

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

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

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

Wasserball

Angeleitete Kurse

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

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

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

[Marcus Klein m.klein83@gmx.de](mailto:m.klein83@gmx.de)

Yoga

a) Hatha Yoga

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

Mi. 08:45 - 09:45 Studio 1 Hatha Yoga Yoga Level 1

Mi. 20:15 - 21:30 Studio 2 Hatha Yoga Level 1-2

Do. 16:30 - 17:45 Studio 2 Hatha Yoga Level 1-2

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

b) Intensive Yoga

Mo. 21:00 - 22:00 Studio 1 Intensive Yoga Level 2-3

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

c) Ashtanga Yoga

Do. 18:00 - 19:15 Studio 2 Level 1



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

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

d) Vinyasa Yoga

Di. 08:00 - 09:15 Studio 2 Level 1-3

Di. 19:00 - 20:15 Studio 2 Level 2-3

Mi. 16:30 - 17:45 Studio 1 Level 1-3

Do. 08:30 - 09:40 Studio 2 Level 1-2

Do. 17:30 - 18:45 Studio 1 Level 1-2

Fr. 08:00 - 09:15 Studio 2 Level 1-3

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

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

e) Power Yoga

Di. 18:45 - 20:00 Studio 1 Level 1-3

Fr. 16:00 - 17:15 Studio 2 Level 1-2

In dieser Konzeption steht vor allem der Aspekt der Kraft im Fokus. Sowohl mental als auch körperlich werden kraftvolle Positionen ausgeführt – begleitet von einem Lächeln, Selbstwahrnehmung und den relevanten Details zur gesunden Ausführung.

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

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

f) Yin Yoga

Mi. 18:00 - 19:15 Studio 1 Yin Yoga Level 1-3

Fr. 09:30 - 10:45 Studio 2 Yin Yoga Level 1-3

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, der größtenteils im Liegen und Sitzen praktiziert wird. Einzelne Positionen und tiefe Dehnungen werden lange gehalten und Körper und Geist haben die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen. Auf psychischer Ebene wirkt Yin Yoga ähnlich wie Meditation: Während der lang gehaltenen Asanas kommen die Gedanken zur Ruhe und die Aufmerksamkeit wird verstärkt auf den Körper und die Atmung gelenkt.

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

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

g) Yoga Nidra

Do. 16:00 - 17:15 Studio 1 Yoga Nidra Level 1-2

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

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

h) Hatha Yoga im barefoot-Zentrum

Di. 20:45 - 22:15 barefoot-zentrum Level 1

Mi. 08:30 - 09:45 barefoot-zentrum Level 1

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

Do. 07:00 - 08:30 barefoot-zentrum Level 1

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

Mi. 13:45 - 15:15 barefoot-zentrum Level 1-2

Do. 08:45 - 10:15 barefoot-zentrum Level 1-2

Fr. 15:15 - 16:45 barefoot-zentrum Level 1-2

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

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

Studierende 55,00 € Bedienstete 65,00 € Externe 70,00 €

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

Zeitgenössischer Tanz und Contact Improvisation

Di. 16:00 - 17:15 Studio 1 Level 1-3

Wir arbeiten an fließenden, energiesparenden und geschmeidigen Bewegungswegen, trainieren unsere Raum- und Gruppenwahrnehmung und erleben in Gruppenimprovisationen, wie festgelegte und improvisierte Aspekte von Tanz ineinandergreifen können.

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

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

Zumba®

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

Do. 17:45 - 18:45 Multihalle Level 1-3

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

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



Wettkampfsport

Wettkampfsport und Hochschulmeisterschaften

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

ein Wiedersehen vieler bekannter Gesichter, auf das sich alle immer wieder freuen. Hast auch Du Lust, am Wettkampfsport der Universität Göttingen teilzunehmen, dann wende Dich an das AStA Sportreferat oder direkt an die jeweiligen Obleute der Sportsparten.

Zu finden sind sie in ihrem Büro am Hochschulsportzentrum in der Ebene 3, Raum 2.155. Sprechzeiten siehe Webseite.

Sprechzeiten und mehr erfahrt ihr hier:
my.sport.uni-goettingen.de/sportreferat
E-Mail: sportreferat@sport.uni-goettingen.de



Bewegungsbezogene Gesundheitsförderung (BGF)

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements der Universität und der Universitätsmedizin Göttingen bieten wir ein speziell auf die Mitarbeitenden der UNI und der UMG zugeschnittenes Gesundheitssportprogramm an. Es erwarten dich qualifizierte Trainer*innen mit abwechslungsreichen Kursinhalten aus dem Gesundheits- und Fitnesssport. In diesem Programm werden sowohl klassische Kursformate als auch neue Trends aus dem Bewegungssektor aufgegriffen und mit viel Freude an der Bewegung vermittelt.

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

Weiter Infos dazu findest du auf unsere Homepage.

my.sport.uni-goettingen.de/rundumgesund

Anna Geisenhainer //

anna.geisenhainer@sport.uni-goettingen.de

Aquafit BGF

Mi. 12:30 - 13:15 Schwimmhalle Level 1-3
 Mi. 17:15 - 18:00 Schwimmhalle Level 1-3
 Studierende 0,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 0,00 €

Fitness-/Krafttraining im FIZ BGF

Mi. 16:30 - 18:00 FIZ Gerätegestütztes Krafttraining Level 1-2
 Studierende 0,00 € Bedienstete 30,00 € Externe 0,00 €

Functional Fitness BGF

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.
 Studierende 0,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 0,00 €

Indoor Cycling BGF

Di. 17:45 - 18:45 Kampfsporthalle Indoor Cycling Level 1-3
 Studierende 0,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 0,00 €

Laufkurse BGF

Mo. 17:00 - 18:00 Laufkurs Level 1-2
 Di. 17:00 - 18:00 Laufkurs Level 2-3
 Studierende 0,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 0,00 €

Pilates BGF

Mo. 17:15 - 18:15 Studio 1 Level 1-2
 Mo. 18:30 - 19:30 Studio 1 Level 1-2
 Di. 13:45 - 14:45 Studio 2 Level 1-2
 Studierende 0,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 0,00 €

RückenFit BGF

Di. 17:30 - 18:30 Studio 1 Level 1-2
 Di. 13:30 - 14:30 Kursraum B Level 1-2
 Studierende 0,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 0,00 €

Workout & Fitness BGF

Mo. 16:45 - 17:45 Kursraum B Level 1
 Studierende 0,00 € Bedienstete 20,00 € Externe 0,00 €

Yoga BGF

Vinyasa Power Yoga

Mi. 07:30 - 08:30 Studio 1 Level 1
 Studierende 0,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 0,00 €
 Di. 17:30 - 18:45 Studio 2 Level 1-2
 Do. 19:30 - 20:45 Studio 2 Level 2-3
 Studierende 0,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 0,00 €

Hatha Yoga

Mi. 19:00 - 20:00 Studio 2 Level 1-2
 Studierende 0,00 € Bedienstete 25,00 € Externe 0,00 €



Die TK, unser Partner im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

**EINFACH
KICKEN
EINFACH
BUCHEN**

**SOCCERCOURTS IM
HOCHSCHULSPORT**

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

Kinderprogramm

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

Kinderferienprogramm

Alle Ferienangebote für Kinder von 6 bis 14 Jahren in der Übersicht:

Herbstferien 2020:

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

Zeugnisferien 2021:

Ferientage vom 01. - 02.02.2021

Osterferien 2021:

Osterwoche 1 vom 29.03. - 01.04.2021

Osterwoche 2 vom 06.04. - 09.04.2021

Soccercamp 1 vom 29.03. - 01.04.2021

Soccercamp 2 vom 06.04. - 09.04.2021

Kinder- und Familien-Freizeiten im Sommer 2021

KANU-Freizeit ab 9 Jahren in Woche 2 vom 27.07. - 31.07.2021

Familien-Abenteuer-Sportreise in die Tarnschlucht nach Südfrankreich oder Wellenreiten in Portugal

Kinderturnen // Kinderschwimmen

Kinder-Schwimmstaffeln

Für alle Kinder, die 10 Meter ohne Hilfsmittel schwimmen können. Hier können alle Kinder die vielfältigen Schwimmstile erlernen und außerdem optimal für die Schwimmabzeichen trainieren. Die Farben mit den einzelnen Lernzielen entnehmen Sie bitte den Voraussetzungen und Zielen unter <https://my.sport.uni-goettingen.de/kinder/>

Start der neuen Kurse am

26.11. und 27.11.2020

25.02. und 26.02.2021

Eltern- Kind-Turnen/ Kinderturnen

ab dem 28.10.2020

ge oder Schwimm- und Sportkurse...: Im Hochschulsport findet jede Familie die passenden Angebote.

Infos und Preise unter <https://my.sport.uni-goettingen.de/kinder/>

Achtung nur Kinderturnen von 16:30 - 17:30 Uhr
ab dem 20.01.2021

Eltern-Kind-Turnen: Mi. 15:55 - 16:50 Turnhalle 2,5 - 4 Jahre

Kinderturnen: Mi. 16:55 - 17:50 Turnhalle ab 4-6 Jahre

FamilienFIT am Sonntag

Immer wieder sonntags – Sport für die ganze Familie! Während Deine Kinder in der sportlichen Kinderbetreuung toben, haben wir Eltern Zeit für eigene Aktivitäten. Ob Indoor Cycling, Yoga, Group-Fitness, Schwimmen und Sauna oder auch Bogenschießen uvm. – sicher ist auch für Dich etwas dabei. Deine Kinder sind noch klein? Dann sportelt einfach zusammen in der Turnhalle!

Mit Mitgliedschaft und auch ohne – einfach vorbeikommen und mitmachen. Die Kinderbetreuung (In den Schulferien findet kein FamilienFit statt!) findet in der Turnhalle am Sportzentrum statt, die Kurse für die Erwachsenen in den entsprechenden Kursräumen und Hallen. Das tagesaktuelle Angebot ist online einsehbar.

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 buchbar über die Seite der Kinder-Uni. Alle Anmeldungen bitte ausschließlich online. Weitere Infos my.sport.uni-goettingen.de/kinder

Wir freuen uns auf euch



45min ab 10 €

Eine Mitgliedschaft – über 20 GroupFitness Kurse je Woche – frei wählbar



Interessiert? Den detaillierten Kursplan findest du auf der letzten Seite!

Body Workout

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

Body Workout LGBTQ*+

Dieser Kurs ist zielgruppenspezifisch für LGBTQ*+ geschrieben. „Friends“ bedeutet, dass alle Hochschulsportmitglieder herzlich willkommen sind, am Kurs teilzunehmen.

Cardio & Workout

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

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.

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.

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.

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 Abruflkarte für sperrige Abfälle ab. Die Abholung kann auch über das Internet beantragt werden.

Bei Fragen können Sie sich
direkt an uns wenden.



Vor 100 Jahren

TEXT: WOLFGANG BUSS | FOTOS: ARCHIV

Pflichtmäßige „körperliche Erziehung“ für alle Studierenden – eine Forderung des Göttinger Studententages 1920

links: Altes Bootshaus Wilhelmshausen,

mitte: Dies Academicus 1925

rechts: Das Institut für Leibesübungen am Kreuzberggring (heute Zentralmensa)



Vom 22.-27. Juli 1920, im Sommer d.J. vor 100 Jahren, fand in Göttingen der „2. Deutsche Studententag“, die Jahrestagung der „Deutschen Studentenschaft“ (DSt), des Dachverbandes der „Allgemeinen örtlichen Studentenausschüsse“ (AStAs), statt. Die DSt war 1919, ein Jahr nach Ende des Ersten Weltkrieges, in Würzburg gegründet worden. Sie verordnete sich politisch „auf dem Boden der neuen (republikanisch-demokratischen) Staatsordnung“ der Weimarer Republik. Dementsprechend ‚arbeitete‘ sie auch auf der Grundlage des mit der Weimarer Verfassung jetzt geltenden parlamentarisch-demokratischen Systems. Das insbesondere von seinen Mitinitiatoren und den ersten Vorsitzenden Otto Benecke und Peter van Aubel – beides Göttinger Studenten – angestrebte übergeordnete Ziel der DSt war die Selbstaktivierung bzw. Selbstverwaltung der Studenten, insbesondere auch zur Integration in den neuen republikanischen Staat. Aber schon im Vorfeld und dann vor allem während des Göttinger Studententages formierte sich ein völkisch-nationales Lager, das über die ganze Weimarer Zeit hinweg die Deutsche

Studentenschaft politisch dominierte. Die bis 1920 noch mehrheitsfähigen demokratischen Zielsetzungen wurden von diesem Lager vehement bekämpft und ab dem folgenden Studententag 1921 in Erlangen stellte diese Gruppierung auch durchgehend die 1. Vorsitzenden der DSt – beginnend auch mit einem Göttinger Studenten, Franz Holzwarth, der u.a. „ein Naturrecht des (deutschen) Blutsvolkes“ proklamierte. Gleich zu Beginn des Göttinger Studententages 1920 schlossen sich 13 rechtsgerichtete örtliche „Hochschulringe“ zum „Deutschen Hochschulring“ zusammen und bildeten mit den Delegierten aus weiteren sechs völkisch-nationalen Verbänden (wozu das gesamte im „Allgemeinen Deutschen Waffenring“ organisierte sog. ‚Waffenstudententum‘ gehörte) durchgängig bis zum ‚Übergang‘ in den Nationalsozialismus 1933 den entscheidenden antirepublikanischen und antidemokratischen Machtfaktor in der nationalen Studentenpolitik. Wie alle antirepublikanischen Kräfte der Weimarer Zeit lehnten auch sie den im Juni 1919 unterzeichneten Versailler Friedensvertrag ab. Dabei wurde insbesondere die militärische Begrenzung für

Deutschland auf ein 100.000 Mann Herr und der Wegfall der Wehrpflicht kritisiert – aus Sicht der rechtsnationalen Kräfte der Verlust der „Schule der Nation“.

Sport als Pflichtfach



Auf dem Göttinger Studententag 1920 beschlossen die Delegierten mit 100 zu 65 Stimmen zwölf „Leitsätze für die körperliche Erziehung an den Hochschulen“, mit einer vor allem in Bezug auf das Prinzip der ‚akademischen Freiheit‘ geradezu revolutionäre Forderung nach pflichtmäßigen Leibesübungen für **jeden** Studenten (§ 3 der Leitsätze). Sie begründeten dies mit der Notwendigkeit körperlicher Erziehung als Ersatz für die verloren gegangene Wehrerziehung der Studierenden. Die pflichtmäßige aktive Sportausübung sollte darüber hinaus durch mindestens zwei Leistungsprüfungen nachgewiesen und von örtlichen „Ämtern für Leibesübungen“ organisiert sowie überprüft werden. Als Sanktion bei fehlendem Nachweis der sportlichen Ak-

tivitäten war der Ausschluss von Abschlussprüfungen vorgesehen.

Eine große Unterstützung erhielten diese Forderungen der DSt auch aus dem Lager der Hochschullehrer, und hier in Göttingen sogar mit dem Votum der Universitätsspitze. Der Rektor der gastgebenden Georg-August-Universität Göttingen, der Historiker Prof. Dr. Karl Brandi, wies sowohl bei der Begrüßung der Delegierten als auch in seinem einführenden Vortrag mit dem Titel „*Student und Politik*“ auf die auch aus seiner Sicht derzeitige besondere Notwendigkeit der körperlichen Erziehung im Rahmen einer Gesamterziehung der Studentenschaft hin:

„Ich bin fest davon überzeugt, daß es zur Charakterbildung sehr wichtig ist, den Körper zu ertüchtigen, daß er lernt, Schmerzen zu ertragen und Selbstüberwindung zu üben, denn die Erziehung zum persönlichen Mut gehört zu den wesentlichen und entscheidenden Fragen des politischen Lebens.“

Brandi zit. n. Buss 1975, 36

Seine Ausführungen konnten nicht überraschen, denn Brandi gehörte – zumindest bis zu seiner politischen Weiterentwicklung Mitte der 1920er Jahre zum sog. liberalen ‚Vernunftspolitiker‘ – zum politischen Lager der „Völkisch-Nationalen“ und schloss sich der Verschwörungstheorie, der sog. „Dolchstoßlegende“, an, die die Niederlage des „im Felde ungeschlagenen Heeres“ mit einem Verrat der politischen Kräfte an der sog. „Heimatfront“ begründete und den Versailler Friedensvertrag als „Schandvertrag“ titulierte. Auch Brandi lehnte insbesondere den Wegfall der Wehrpflicht scharf ab und verstieg sich später sogar zu der Feststellung, dass dies „ein Verbrechen an der Menschheitskultur“ sei.

Brandi gab damit wieder, was auch die Mehrheit der damaligen Hochschullehrer dachte und proklamierte. Durch ihre Repräsentanten in den

schon seit der Vorkriegszeit bestehenden „Akademischen Ausschüssen für Leibesübungen“ waren solche Forderungen nach Pflichtsport für alle Studierenden schon vorher erhoben worden. Auf dem „2. Deutschen Hochschultag“, dem Vertretertag der deutschen Hochschullehrer, in Halle vom 22.–24. März 1921 wurden die Leitsätze des Göttinger Studententages ausdrücklich unterstützt und mit einer an alle Reichs- und Landesbehörden versandten offiziellen Entschließung noch einmal bekräftigt.

Instrumentalisierung des Sports



Die Hauptforderung des Göttinger Studententages in Bezug auf die pflichtmäßigen Leibesübungen war also eindeutig von dem sachfremden Motiv der Wehrtüchtigung geleitet und ließ sich bei den zuständigen Wissenschafts- und Kulturministerien der Länder in der Weimarer Republik in dieser Zeit (noch) nicht durchsetzen. Trotzdem kommt dieser Initiative und den Leitsätzen der Studenten doch eine besondere Bedeutung für die weitere Entwicklung des Sports den Hochschulen und Universitäten zu. Sie beinhalteten nämlich mehr als nur die Forderung nach Pflichtsport, sondern auch den systematischen Ausbau sowohl der materiellen als auch personellen Infrastruktur in verstärkter staatlicher Verantwortung – und diese Elemente realisierten sich dann weitgehend in den nachfolgenden Jahren. Darüber hinaus bekannten sich die beiden jetzt vorhandenen Spitzengremien der organisierten Studentenschaft und der Hochschullehrer, der „Deutsche Studententag“ und der „Hochschullehrertag“, erstmalig zu einem gemeinsamen politischen Handeln im Sinne eines auszubauenden und nachhaltigen Sports auf den unterschiedlichen Ebenen der Universitäten und Hochschulen. Sie bahnten

damit eine Entwicklung an, mit der schon Mitte der 1920er Jahre das Erscheinungsbild des universitären Sports insgesamt von einer „organische(n) Funktionsverbindung erstens von Forschung und Lehre, zweitens des Hochschulsports und drittens der Philologenausbildung“ geprägt war. Ab 1929 kam dann noch die Anerkennung des Studienfaches „Leibesübungen“ als achtsemestriges Vollstudium dazu.

Nach den im Einzelnen durchaus beachtenswerten und relevanten Vorentwicklungen seit Mitte des 19. Jahrhunderts konnte in dem vergleichsweise kurzen Zeitraum eines Jahrzehnts bis zum Ende der 1920er Jahre ein ‚Gebäude‘ des allgemeinen Hochschulsports und einer beginnenden systematischen Sportwissenschaft an den Universitäten mit hauptamtlichem Personal, mit im Universitätsgefüge fest verankerten einschlägigen akademischen Gremien (insbesondere mit dem noch bis lange Zeit nach 1945 einflussreichen Gremium des „Deutschen Hochschulamtes für Leibesübungen“, dem DeHofL), mit Instituten für Leibesübungen (IfL), einer anerkannten vollakademischen Sportlehrerbildung sowie mit vielfältigen universitätseigenen Sportstätten aufgebaut werden. Dabei gingen auch weitere wichtige Impulse von Göttingen aus insbesondere von dem seit 1921 an der Universität Göttingen hauptamtlich angestellten „Akademischen Turn- und Sportlehrer“ und dann seit 1928 ersten Direktor des IfL Dr. Bernhard Zimmermann. Er war auch der Gründer des Göttinger „Instituts für Leibesübungen“ im September 1924, der ersten offiziell anerkannten Einrichtung dieser Art in Preußen. Diese Traditionsstätte der akademischen Sportlehrerbildung und der Sportwissenschaft in Deutschland zu erhalten, vor allem aber wieder personell zu stärken, ist eine kontinuierliche Aufgabe der Universität.



¹ Benecke und van Aubel wurden später als promovierter Jurist bzw. Volkswirt prominente Kultur- und Wissenschaftspolitiker u.a. im sozialdemokratisch geführten preußischen Kultusministerium.

² Die „Leitsätze“ sind vollständig abgedruckt bei Buss, W.: Die Entwicklung des deutschen Hochschulsports vom Beginn der Weimarer Republik bis zum Ende des NS-Staates – Umbruch und Neuanfang oder Kontinuität?, Diss.phil. Göttingen 1975, 45/46.

³ Brandi zit. n. Petke, W.: Karl Brandi und die Geschichtswissenschaft in Göttingen. In: Bookmann, H. (Hrsg.), Geschichtswissenschaft in Göttingen. Göttingen 1987, 287-320.

⁴ Vgl. Buss 1975, 51/52.

⁵ Erst in der Zeit der nationalsozialistischen Diktatur wurde diese Forderung realisiert. Vgl. hierzu Buss, W. / Peiffer, L.: 50 Jahre Hochschulsportordnung. In: Sportwissenschaft 16 (1986)1, 38-60, sowie Buss, W.: Der allgemeine Hochschulsport und die An-

fänge einer Sportwissenschaft in der Weimarer Republik und im Nationalsozialismus, in: Buss, W. (Hrsg.): Von den ritterlichen Exercitien zur modernen Bewegungskultur – 250 Jahre Leibesübungen und Sport an der Universität Göttingen. Duderstadt 1989, 60-64.

⁶ Court, J.: Deutsche Sportwissenschaft in der Weimarer Republik und im Nationalsozialismus. Bd. 3: Institute für Leibesübungen 1920-1925. Berlin 2019, 174.

Lesetipps



Eine ausführlichere Darstellung zur Entwicklung des Sports an den Hochschulen ist nachzulesen bei Wolfgang Buss in der **Fachzeitschrift „SportZeiten“**, 2/2020, 7-44.

Zum Wirken des über Göttingen reichweit hinaus anerkannten Promoters des Sports an Hochschulen, Bernhard Zimmermann, insbesondere seiner erzwungenen Emigration nach England im Nationalsozialismus, siehe auch Wolfgang Buss (Hrsg.):

Von den ritterlichen Exercitien zur modernen Bewegungskultur – 250 Jahre Leibesübungen und Sport an der Universität Göttingen. Duderstadt 1989, 42-74.



Prävention

gegen
sexualisierte
Gewalt



The article is about the important, yet often silenced matter of sexualised violence. Since sexualised violence is a socio-cultural problem, the area of sport makes no exception. At the University Sports Center, Cathrin Cronjäger conceptualises and coordinates diverse measures to prevent sexualised violence in/through sports.

TEXT: FRANZISKA KORTE

Grenzen werden ignoriert, Macht wird ausgenutzt und das Recht auf Intimsphäre wird verletzt. Ein häufig unausgesprochenes, und dennoch wichtiges Thema: sexualisierte Gewalt – auch im (Hochschul-) Sport.

Aus diesem Grund hat Cathrin Cronjäger, Diversitäts- und Gleichstellungsbeauftragte des Hochschulsports Göttingen, ein Maßnahmenbündel für den Bereich sexualisierte Gewalt konzipiert.

„Eine Mischung aus Prävention und Intervention“ beschreibt sie die von ihr ins Leben gerufene Schulung „Für Respekt & Wertschätzung im Hochschulsport – Sensibilisierungsschulung zur Prävention sexualisierter Gewalt im Sport“. Etwa dreimal pro Semester wird die 90-minütige Schulung für die Übungsleitenden des Hochschulsports angeboten. Sie thematisiert Inhalte wie „Was ist eigentlich sexualisierte Gewalt?“, „Sexualisierte Gewalt mit und ohne Körperkontakt“ und „Sexuelle Belästigung“.

„Sexualisierte Gewalt hat mit Macht und Machtmissbrauch zu tun. Verhältnisse im Sport werden dahingehend ausgenutzt, dass zwischenmenschliche Situationen sexualisiert werden. Und das nicht aus Versehen, sondern immer wieder“, erklärt Cathrin im Interview, welches im Videostream geführt wird. Das leicht verpixelte Bild ihres Kameraausschnitts zeigt Cathrin in ihrem Homeoffice. Ein paar Pflanzen und ein Regal schmücken ihren Hintergrund. Allerdings bieten Videokonferenzen nicht immer eine Alternative für Präsenzveranstaltungen – die Sensibilisierungsschulung musste aufgrund der Pandemie im Sommer 2020 Semester ausfallen. Während Sportkurse in digitaler Form erfolgen, ist die Wissensweitergabe zur Prävention sexualisierter Gewalt rein digital schwierig, obwohl gesamtgesellschaftlich von großer Bedeutung.

Mut zum aktiven Handeln

Die Schulung soll jedoch nicht nur grundlegende Informationen bieten, sondern

die Übungsleitenden anregen, das eigene Verhalten zu reflektieren, und die Erkenntnisse in den atmosphärischen Aufbau der eigenen Sportkurse zu bringen und somit eine wertschätzende und sichere Kultur am Sportzentrum zu fördern. „Sie soll präventiv wirken. Würde die Schulung erst abgehalten, nachdem es sexuelle Gewalt gab, könnten entsprechende Situationen verschlimmbessert werden“, erklärt Cathrin. Deshalb sei es notwendig, präventiv zu arbeiten. „Kultur der Achtsamkeit“ ist für Cathrin das Schlagwort für den Bereich Prävention sexualisierter Gewalt: „Es gehört eine bestimmte Kultur dazu, zum einen das Risiko für Vorfälle zu minimieren und zum anderen, das Selbstverständnis zu haben, aktiv dagegen zu handeln, wenn Grenzverletzungen passieren.“

Da bei sexualisierter Gewalt in der Regel Machtverhältnisse und eine bestimmte grenzverletzende Atmosphäre dazugehören, liegt im Hochschulsport das Potenzial für sexualisierte Übergriffe in erster Linie bei Übungsleitenden und Trainer*innen. Trotzdem kann es auch bei Sportkursteilnehmenden untereinander zu unangemessenen Verhaltensweisen kommen. Von seinen Übungsleitenden erwartet der Hochschulsport, dass sie die „Kultur der Achtsamkeit“ situationsadäquat leben. Dazu erhalten sie Leitfragen: Ist Achtsamkeit untereinander ein Teil der Kursatmosphäre? Steht der*die Übungsleiter*in für die Atmosphäre ein? Weist eine Person wiederholt unangebrachtes Verhalten auf?

Zusätzlich zum Schulungsangebot wurde 2018 ein sogenannter Ehrenkodex entwickelt. „Damit hat der Hochschulsport Göttingen unter den Hochschulsporteinrichtungen in Deutschland absolute Pioniersarbeit geleistet und ist auch im Jahr 2020 ein Unikat“, erklärt Cathrin. Andere Hochschulsporteinrichtungen hätten sich mittlerweile in Göttingen nach den Präventionsmaßnahmen erkundigt. Die „Kultur der Achtsamkeit“ wird in Worte gefasst, indem sexualisierte Gewalt und Diskriminierungen abgelehnt und Fair Play und Vorbildfunktion betont werden. Alle Übungsleitenden unterschreiben den Ehrenkodex und bekennen sich, die Sensibilisierungsschulung zu besuchen.

Grenzverletzende Situationen einordnen

Menschen, die von strukturellen Benachteiligungen betroffen sind, erleben häufiger sexualisierte Gewalt. Selbst im Videostream steht Cathrin die Ernsthaftigkeit des Themas ins Gesicht geschrieben: „Sexualisierte Gewalt kann alle treffen, aber die Wahrscheinlichkeit, dass diese Form der Gewalt zusätzlich zu einer anderen strukturellen Diskriminierung hinzukommt, ist überproportional hoch.“ Das strukturelle Problem sei eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung in allen Lebensbereichen, auch dem Sport. „In unserer Kultur ist sexualisiertes Verhalten gang und gäbe, der Sport ist nur eine Säule des ganzen Konstrukts.“ Nach Umfragen der Sporthochschule Köln sei klar, dass die Vorfällequote sexualisierter Gewalt im Sport genauso groß ist, wie die in der Gesamtgesellschaft.

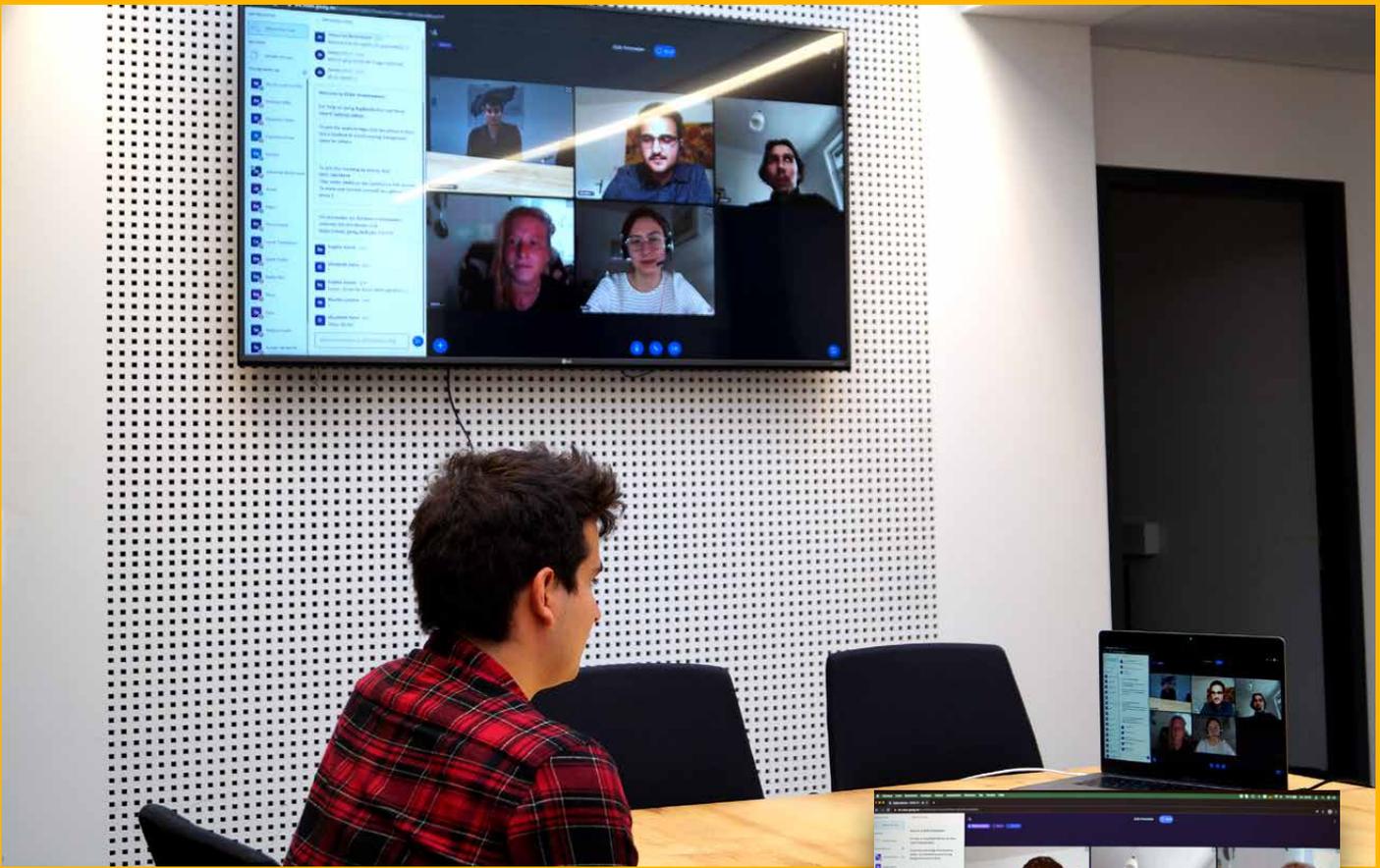
Cathrin Cronjäger arbeitet derzeit an einer weiteren Maßnahme, die zur Prävention sexualisierter Gewalt beitragen soll. Von Übungsleitenden, die Kinder-Sportkurse oder Schulferien-Sportcamps leiten, soll zukünftig ein erweitertes Führungszeugnis gefordert werden. Kinder und Jugendliche seien eine besondere Zielgruppe, da sie selbst nicht dazu in der Lage seien, grenzverletzende Situationen adäquat einzuordnen und sich zu wehren.

„So wichtig wie es ist, birgt das Thema der sexualisierten Gewalt häufig Unannehmlichkeiten. Obwohl die Bedeutsamkeit weitaus mehr Beachtung verdient – innerhalb wie außerhalb des Sports – wird es oft gar nicht erst zur Sprache gebracht“, resümiert Cathrin.

Ehrenkodex

Ehrenkodex der Zentralen Einrichtungen für den allgemeinen Hochschulsport

➔ my.sport.uni-goettingen.de/blog/ehrenkodex/



INTERVIEW

INTERVIEW: SARA DAMBOWY, GORDON PRAGER
UND JONAS VOGT | FOTOS: JOHANNES BROERMANN,
MISCHA LUMME

„Einfach cooler“:

miteinander
statt alleine

Katrin, Sebastian, bitte stellt euch kurz vor, indem ihr drei Sätze beendet: Ich bin Übungsleiter*in, weil ...

Katrin: ... ich Spaß daran habe, Menschen das beizubringen, was ich selbst kann.

Sebastian: ... Taekwondo meine Leidenschaft ist und es schon immer mein Traum war, eine eigene Schule zu eröffnen. Einen Kurs zu leiten ist eine sehr gute Übung und macht mir unendlich viel Spaß.

Beim Sportmachen trinke ich am liebsten ...

K: ... Wasser, ohne Sprudell!

S: ... gleiche Antwort, nur Wasser!

Beim Sportmachen höre ich am liebsten ...

K: ... so Motivationsmucke, Electronic Dance Music.

S: ... bei mir geht da nur Rock'n'Roll.

Wie war es für euch, in die Trainer*innenrolle zu schlüpfen?

K: Fließend, ich habe schon mit 15 Jahren angefangen. Wir hatten im Verein nicht genug Trainer*innen und somit mussten die Leute, die ein wenig besser waren, den anderen alles erklären.

S: In der Taekwondo-Schule, in der ich angefangen habe, bin ich automatisch zum Trainer geworden, da ich zur ersten Generation des schwarzen Gürtels in der Schule gehörte und war einfach irgendwann Trainer.

Wie bereitet ihr eure Kurse vor?

K: Ich fange Kurseinheiten immer mit grundlegenden Sachen an und arbeite mich durch, erst die einfacheren Schläge, dann die schwierigeren. Ganz wichtig ist, dass Spiel und Spaß nicht zu kurz kommen!

S: ‚Was für einen coolen Kick können wir heute machen?‘ ist immer das erste, was ich denke. Und dann versuche ich die Sachen, die wir im Laufe des Kurses schon gemacht haben, zu kombinieren. Ich bringe immer Abwechslung rein, mal mehr Krafttraining oder mal ein paar spielerische Sachen, damit die Motivation hoch bleibt.

Wer kommt zu euren Kursen, gibt es da eine Tendenz, was Geschlechter, Fakultäten oder Können angeht?

K: Bei uns ist es ein durchgemixter Haufen, Naturwissenschaften sind stark vertreten, momentan eher mehr Frauen als andere. Wir haben hauptsächlich Neulinge, aber auch einige, die Badminton sehr, sehr gut können.

S: Wir merken, dass mein Vorgänger Physik studiert hat, da die meisten, die ich kenne, Physik studieren. Aber es kommen auch im-

mer neue Menschen dazu, und ich habe das Gefühl, dass es langsam eine buntere Gruppe wird. Ansonsten sind es überwiegend Frauen. Manchmal ist es so 50/50, aber im Sommersemester sind die meisten Männer bei Regen zuhause geblieben.

Was sind typische Fehler von Menschen, die erstmals eure Kurse besuchen?

K: Zu Beginn sind viele erstaunt, wie anstrengend Badminton ist, weil sie nur an Federball im Garten denken. In der Halle kommen viel längere Ballwechsel zustande, man muss viel öfter nach vorne und hinten laufen. Ein typischer Anfänger*innenfehler ist, den Schläger wie eine Bratpfanne zu halten.

S: Also der größte Fehler von Anfänger*innen ist – und ich kann das verstehen – dass sie höher treten wollen, als sie sollten. Ich warne davor, denn es kann ungeübt zu Beschwerden an der Hüfte kommen.

Was begeistert euch am meisten an eurer Sportart?

K: Mich begeistert der bunte Mix. Neben Ausdauer sind Kraft und Schnelligkeit gefragt. Man braucht Kreativität, um zu überlegen: Wie kann ich den anderen austricksen, wo kann ich am besten hin spielen? Badminton ist eine sehr schnelle Ballsportart, bei der schnell reagiert werden muss. Und man kann richtig schön die Aggressionen aus dem Alltag abbauen.

S: Den letzten Punkt übernehme ich. Ich finde an meiner Sportart am coolsten, beim Kämpfen auszuweichen, sodass die andere Person in die Luft tritt oder schlägt und verwirrt guckt, weil ich schon weg bin. Das ist echt ein tolles Gefühl, zu merken, wie das Gegenüber dabei immer langsamer und frustrierter wird. Allgemein finde ich an Taekwondo richtig cool, dass es wirklich alle machen können und dass man schnell Fortschritte sieht. Selbst bei denen, die nur ein Semester dabei sind, gibt es eine krasse Entwicklung.

Katrin, Du hast Federball schon erwähnt. Ist es eine Beleidigung zu fragen, was der Unterschied zu Badminton ist?

K: Nein, ich sage auch immer scherzhaft, dass wir beim Hochschulsport nur Federball spielen. Beim Federball spielt man miteinander und nicht gegeneinander. Man spielt den Ball ein bisschen hin und her und hat Spaß an der Bewegung. Badminton ist die Wettkampfsportart und wird drinnen gespielt, weil der Ball ja sehr anfällig für den Wind ist.

Sind am Federball eigentlich noch Federn dran?

Ein guter Ball besteht aus Federn. Es gibt auch einen aus Plastik, der hält länger. Wenn es in den Wettkampfbetrieb geht, spielen wir ausschließlich mit Federbällen.

Spielen mehr Männer oder Frauen Badminton?

K: Grundsätzlich würde ich behaupten, dass Badminton eine „Männersportart“ ist, weil hauptsächlich Männer vertreten sind. Im Teamsport haben wir gemischte Teams. Ein Team besteht aus mindestens fünf Herren und zwei Damen. Die nötige Männerzahl kann immer schnell erreicht werden. Genügend Frauen zu haben, gestaltet sich schwieriger. Beim Hochschulsport ist es genau umgekehrt.

Ist es für internationale Wettkämpfe typisch, dass es besonders viele asiatische Medaillengewinner gibt?

K: Ja, es hat mich selbst sehr verwundert, dass Badminton von Asiaten dominiert wird, da die Sportart eigentlich aus England stammt. In Asien hat Badminton einen Stellenwert wie der Fußball hier. Wer international erfolgreich ist, erlangt dort einen Bekanntheitsgrad wie Lukas Podolski bei uns.

Taekwondo ist ein Kampfsport, aber was sind die Unterschiede zu beispielsweise Karate oder Judo?

S: Beim Taekwondo werden Tritte häufiger verwendet als beim Judo oder bei Karate. Beim Taekwondo sind außerdem die ausgeführten Tritte anschaulicher, was aber nicht heißen soll, dass sie weniger praktisch sind. Die Tritte sehen cooler aus. Und bei Taekwondo liegt der Fokus mehr auf Schnelligkeit, weniger auf Kraft. Man versucht mehrfach, schnell zu treten, statt einmal mit hoher Durchschlagskraft.

Du lehrst, „ITF-Taekwondo“, was in Deutschland nicht so verbreitet scheint. Was macht deinen Stil besonders und was ist anders bei „WT-Taekwondo“?

S: In Deutschland ist das olympische WT-Taekwondo verbreitet. Dabei dürfen die Hände nicht vor dem Gesicht geführt werden, bei ITF aber schon. Bei WT-Taekwondo geht es darum, möglichst viele Drehungen zu machen und man macht nur mit den Beinen Punkte. Bei uns ist es so: Wenn jemand versucht, einen richtig coolen Tritt vor deiner Nase zu machen, dann schlagen wir ins Gesicht und der Kampf ist meist beendet. Die beiden Taekwondo-Richtungen machen sehr unterschiedliche Formenläufe.

Wie brutal ist Taekwondo?

S: Es gibt einen Unterschied zwischen Kampf-



kunst und Kampfsport. Deshalb ist Taekwondo nur so brutal, wie man es will. Man kann Taekwondo 80 Jahre lang machen, ohne richtig geschlagen zu werden oder irgendjemanden zu schlagen. Die Gewalt ist nicht zwingender Teil. Mir persönlich macht es schon etwas Spaß, jemanden zu treffen. Nicht weil ich jemanden verletzen will, sondern weil ich schneller war, weil ich präziser war. Natürlich ist Taekwondo auch Selbstverteidigung. Das heißt, auch alle, die nie gekämpft haben, sind bereit, wenn es einen berechtigten Grund gibt, zuzuschlagen. Nicht Taekwondo ist brutal, sondern Menschen sind brutal. Alle müssen selbst entscheiden, wie weit sie beim Taekwondo gehen.

„Alter, Geschlecht, Herkunft ist zu 100 Prozent egal“



Aus einem Taekwondo-Grundkurs erinnere ich viele Bewegungsabläufe wie Choreografien. Wie lange dauert es, bis Kämpfe möglich sind?

S: Ich denke, das waren Anpassungen seitens der Lehrkraft, damit das Taekwondo leichter beigebracht werden kann. Ein Trainer, der auch an einer Schule unterrichtet, hat mir erzählt, dass er sich dort auf Choreografien konzentriert. Man kann die Schüler*innen nicht einfach kämpfen lassen. Das kann schief gehen und die meisten Eltern sehen das nicht so gern. Es wäre toll, wenn jeder Taekwondo-Kurs beide Komponenten anbieten würde.

Gibt es eine Philosophie im Taekwondo, die über den reinen Sport hinausgeht?

S: Es ist bei allen Kampfkünsten so, dass man nicht einfach nur kämpft. Man bildet keine Kämpfer*innen aus, sondern Menschen.

Muss man beim Taekwondo ein bestimmtes Level erreicht haben, um Trainer*in zu werden?

S: Beim Taekwondo bekommt man nach und nach eine höhere Graduation. Ich bin zum Beispiel erster Dan, ich habe den allerersten schwarze Gürtel. Unter Aufsicht des Meisters habe ich schon mit blauem Gürtel angefangen, kleine Gruppen zu leiten, also noch vor dem roten und schwarzen Gürtel. In einer Taekwondo-Stunde gibt es eine Hierarchie. Wenn ich ein blauer Gürtel bin, dann würde ich einem niedrigeren grünen Gürtel ab und zu helfen. So ist eigentlich schon enthalten, dass man lernt, wie man Trainer*in wird.

Was hat es mit dem Anzug auf sich?

S: Die Idee ist, wenn wir alle den gleichen Anzug haben, dann sind wir alle 100 Prozent gleich. Das einzige, was uns unterscheidet, sind die Gürtel, aber Alter, Geschlecht, Herkunft ist zu 100 Prozent egal, wir sind Menschen und machen einfach Taekwondo. Beim Hochschulsport haben wir keine Anzugpflicht, ich seh' das nicht als traditionelles Taekwondo-Training, sondern für Studierende aus Spaß. Wenn ich irgendwann meine eigene Schule aufmache, wird es Anzüge geben, ich werde strenger sein und kein Rock'n'Roll hören.

Was müsst ihr derzeit wegen Corona beim Training beachten?

S: Wir haben viel Abstand und alle haben in die Luft getreten. Wir sind auf dem Rasenplatz und ich habe da langsam ein bisschen mehr Bewegung reingebracht, denn wir haben mega viel Platz. Ich habe Stationenarbeit angeboten, alles 100 Prozent kontaktlos.

K: Wir können Badminton gerade nicht wirklich unterrichten. Wir spielen draußen auf den Soccer Courts. Die Leute versuchen, dem Wind zu trotzen. Es geht bei uns also darum, ein bisschen zu spielen, Spaß zu haben, den Schläger mal wieder zu schwingen, und das macht viele von den Leuten schon ziemlich glücklich. Es ist eine neue Erfahrung, so als Hallensportlerin einfach die ganze Zeit draußen an der frischen Luft zu sein, ein ganz neues Lebensgefühl!

Nehmt ihr aus der Corona-Zeit etwas mit, was für euer Training sonst wichtig wird?

S: Ich habe ein besseres Gefühl dafür bekommen, den vorhandenen Raum beim Training der Teilnehmenden zu nutzen.

K: Für mich war die wichtigste Erkenntnis, dankbar dafür zu sein, der eigenen Leidenschaft nachgehen zu können. Ich nehme mit, dass selbst an Tagen, an denen die Motivation hakt, die Ausführung von Sport wichtig ist. Danach ist das Wohlbefinden einfach extrem hoch. Es ist auch wichtig, mal anderen Sport zu machen, Yoga oder Krafttraining oder eine Runde Joggen. Das kann genauso schön sein wie immer der gleichen Sportart nachzugehen.

Lässt sich Badminton überhaupt alleine trainieren? Welche Gefahren seht ihr, wenn die Leute denken: „Jetzt bringe ich es mir selber zuhause bei.“ Ist das überhaupt möglich?

S: Die Gefahren habe ich selber gespürt. In den vergangenen sechs Jahren, seitdem ich

in Deutschland bin, trainiere ich eigentlich nur alleine. Eine Gefahr ist, zu hoch treten zu wollen. Ansonsten, wenn man Taekwondo zuhause macht: Ein paar Lampen habe ich auch schon mal getroffen. Das größte Problem sehe ich in der Motivation. Mir macht es super viel Spaß, in die Luft zu treten, weil ich aber auch super viele Dinge habe, an denen ich arbeiten kann oder sollte. Für Menschen, die noch nicht wirklich drin sind, macht das vermutlich nicht so viel Spaß. Ich hab' einen Boxsack aufgehängt, der hat mein Leben verändert.

K: Badminton ist alleine fast unmöglich. Aufschläge können geübt werden. Oder es wird allein gegen die Wand gespielt. Ich hab' in der Corona-Time viel zuhause gegen die Wand gespielt. Dabei sind dann aber auch einige Bilder kaputt gegangen, mal kommt ein Loch in den Putz oder die Nachbar*innen beschweren sich.

Kommt der Ball überhaupt zurück?

K: Der kommt zurück, aber der Schlag muss schon stark sein. Auf Dauer ist das natürlich super anstrengend, wenn mit fast voller Kraft gegen die Wand gezimmert wird.

Vielleicht ist das ein besonderes Krafttraining.

K: Auch für die Schnelligkeit ist es super hilfreich, weil der Ball viel schneller zurückkommt, als bei einem normalen Ballwechsel. Daher muss schneller reagiert werden. Aber nach zehn Minuten muss man erstmal Pause machen. Das ist dann ein bisschen wie beim Taekwondo: Wenn die ganze Zeit mit sich alleine gekämpft wird, macht es irgendwann nicht mehr so viel Spaß. Gegeneinander zu spielen, ist einfach cooler.

Uns interessiert noch, was euch heute an der jeweils anderen Sportart am meisten überrascht hat.

S: Meine Mutter spielt Badminton, also darf ich jetzt nichts Falsches sagen. Ich glaube, es ist sehr anstrengend, weil ich mir vorstellen kann, dass die Schläge unglaublich stark sein müssen, damit der Ball nach vorne fliegt.

K: Für Taekwondo benötigt man eine ultrastarke Körperspannung, um die ganzen Sprünge und Tritte machen zu können. Interessant finde ich die Symbolik der Anzüge, dass alle einfach gleich sein sollen, das gefällt mir.

Vielen Dank für das Gespräch.





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

OPEN
UNISTUDIO

mit Behinderung im Hochschulsport



In 2006 all UN member states agreed upon recognizing the right of people with disabilities to participate in mainstream sporting activities, from leisure to professional sports, on an equal basis with others. At the Göttingen University Sports Centre, the systematic inclusion of students with disabili-

ties is one pillar of its diversity programme. In this article, Cathrin Cronjäger, who is in charge of the programme, speaks about challenges, barriers and possible blind spots when it comes to inclusive measures for students with disabilities.

— TEXT: ANDREAS MILLER | FOTO: ARCHIV

Wer eine Behinderung hat und Sport machen will, stößt schnell auf Probleme. In vielen Sportstätten und -vereinen gehört das Thema Inklusion von Menschen mit Behinderung noch immer nicht zur Realität. Im Sport herrschen bestimmte Erwartungen an das, was Körper sein und können müssen. In diese Raster passen insbesondere behinderte und beeinträchtigte Menschen häufig nicht hinein. Freizeit- und Breitensport, das ist auch für Studierende mit Behinderung oft unmöglich oder stark erschwert. Strukturen und Angebote fehlen. Auch in Sporteinrichtungen deutscher Unis gibt es viele Hürden. Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh) hat das Problem erkannt und formuliert in seinem „Positionspapier Inklusion“ den Anspruch, dass Inklusion von Menschen mit Behinderung nicht nur auf Barrierefreiheit reduziert werden, sondern fortschreitend gemeinsame Teilhabe am Hochschulsport für alle gewährleisten soll.

Zum Stand der Dinge im Hochschulsport Göttingen berichtet Cathrin Cronjäger im Gespräch. Sie ist seit 2017 Diversitäts- und Gleichstellungsbeauftragte und kümmert sich auch um die drei zielgruppenspezifischen Säulen „Internationalisierung“, „Geschlechtervielfalt und sexuelle Orientierung“ und „Inklusion

von Studierenden mit Beeinträchtigung und Behinderung“. Sie stellt dar, dass die Inklusion von Studierenden mit Behinderung für sie dabei besonders herausfordernd ist: „Das ist für mich am schwersten umzusetzen und in Maßnahmen zu bündeln.“

Tischtennis als Inklusionssport



Das erste Problem sieht Cronjäger bei der Vernetzung: „Als ich innerhalb und außerhalb der Uni versucht habe, Ansprechpersonen zu finden, war das im Bereich Internationalisierung recht leicht, weil es auf vielen Ebenen Stellen gibt, die das Anliegen weitertragen. Es gibt einfach bestehende Strukturen.“ Beim Thema Geschlechtervielfalt und sexuelle Orientierung gebe es Strukturen außerhalb der Universität, mit denen kooperative Maßnahmen umgesetzt werden können. Im Bereich Menschen mit Behinderung gebe es uniintern jedoch nur zwei Personen, berichtet sie. Je eine Stelle für Beschäftigte und für Studierende. Für Ideen und Projekte vermisst Cronjäger den Austausch mit behinderten Studierenden: „Mir fehlen die Ideen, die Rücksprache mit behinderten Studierenden, einfach das

Netzwerk im Ganzen.“ Cronjäger wirkt stellenweise resigniert. Sie macht kein Geheimnis daraus, dass Defizite bestehen.

Die Probleme fangen schon bei grundlegenden strukturellen Dingen an. Im Jahr 2018 wurde die Einlasskontrolle im Gebäude des Hochschulsports barrierefrei nachgerüstet, erzählt Cronjäger, „am besten sind die Besucher*innen dann aber weiblich, denn nur diese Umkleiden sind ebenerdig“. Orientierungshinweise für blinde Studierende finden sich an der Universität nur in wenigen Neubauten wie dem Lern- und Studiengebäude auf dem Hauptcampus, nicht jedoch im Gebäude des Hochschulsports. Auch beim Sportangebot selbst stoßen behinderte Studierende nicht auf viele Möglichkeiten. Lediglich Tischtennis als Inklusionssport steht seit dem Jahr 2017 im regulären Sportprogramm. Dabei können sich Menschen mit viel oder wenig Tischtenniserfahrung treffen, mit Behinderungen und ohne. „Die Entscheidung für Tischtennis habe ich von unseren Möglichkeiten abhängig gemacht und die Übungsleiterin war zudem dahingehend ausgebildet“, begründet Cronjäger. Zudem könne Tischtennis beispielsweise von Menschen im Rollstuhl genauso gespielt werden wie von Menschen mit Seh- oder Hörbehinderung.

Kontakt

Cathrin Cronjäger, Diversitäts- und Gleichstellungsbeauftragte beim Hochschulsport Göttingen, ist bei allen Problemen, Wünschen, Fragen und Anregungen in Sachen Inklusion und Diversität per E-Mail erreichbar

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



Laut Zahlen des 2018 veröffentlichten „best2“-Forschungsberichts des Deutschen Studentenwerks sind deutschlandweit etwa elf Prozent der Studierenden studienrelevant gesundheitlich beeinträchtigt, davon knapp die Hälfte allein oder hauptsächlich körperlich. Den Großteil daran stellen chronische Erkrankungen wie beispielsweise Rheuma oder Multiple Sklerose. Nur ein kleiner Teil der Befragten sei auch für Außenstehende als behindert zu erkennen oder gebe sich zu erkennen. Wie genau sich die Zahlen an der Uni Göttingen darstellen, weiß auch Cronjäger nicht: „Stichwort Datenschutz, die Uni darf das eigentlich gar nicht so genau erheben.“

Diese Problematik bestätigt auch Romas Bielke, Pressesprecher der Uni Göttingen. Es würden lediglich Schätzungen, beispielsweise auf Grundlage der Anzahl von Anträgen auf Nachteilsausgleiche, vorgenommen. „Wirklich belastbare Erkenntnisse lassen sich daraus aber nicht ableiten“, bedauert Bielke, grundsätzlich sei es aber so, dass die Zahlen der „best2“-Studie auch mit den Schätzungen der Uni nahezu übereinstimmen. Im Besonderen festzuhalten sei auch die große Verschiedenheit der jeweiligen Beeinträchtigungen. Hier sieht Cronjäger eine zentrale Schwierigkeit bei der Organisation des Sportangebots begründet: „Es muss erstmal geklärt werden: Welche Sportarten sind für die heterogene Zielgruppe zum einen interessant und wie können wir es zum anderen durchführbar gestalten?“

Teilnahme an den regulären Sportkursen

Viele andere Unis haben allerdings im Bereich Inklusionssport deutlich mehr Angebote. Unter anderem in Bielefeld oder auch in Münster wird Rollstuhlsport angeboten. Beim inklusiven Rollstuhlbasketball können Studierende mit und ohne Behinderung teilnehmen. Beispielsweise in Gießen und in Dortmund bestehen Projekte, die Hilfestellungen und individuelle Beratung bieten, damit behinderte und chronisch-erkrankte Studierende am regulären Angebot des Hochschulsports teilnehmen können. In Hannover finden sich dafür im „Buddy Projekt“ Tandempare aus Studierenden mit und ohne Behinderung. Auch andernorts gibt es inklusive Angebote von Schwimmen über Leichtathletik bis Bogenschießen und Klettern. Strukturelle Maßnahmen sind beispielsweise barrierefreie Umkleiden oder auch zielgruppenspezifische Leitfäden und Braille-Hinweise für Sehbehinderte.

Hinter derartigen Angeboten stehen personelle wie materielle Investitionen, aber auch Strukturen wie inneruniversitäre Interessengruppen oder Zusammenarbeit mit regionalen Organisationen. Es brauche in Göttingen zunächst mehr Austausch und ein Netzwerk, betont Cronjäger noch einmal: „Um Infos zu holen und auch darüber zu informieren, dass der Hochschulsport Kurse anbieten will, vor allem aber, um herauszufinden, welche Nachfrage es gibt. Es gab da mal ein Gespräch mit der Stadt für eine städtische Zusammenarbeit, aber da kam gar nichts zurück, das ist im Sande verlaufen.“

Mehr Austausch verspricht sich Cronjäger davon, die Möglichkeit zu Beratung und Gespräch zum Beispiel online mehr zu bewerben: „Das Gespräch mit behinderten Studierenden, das ist sehr, sehr sinnvoll, ich bin da ganz Ohr und würde mich total freuen über Anregungen und Austausch.“ Studierende mit Behinderung bietet Cronjäger außerdem an, zusammen einen Guide für die Unterstützung bei der Teilnahme an den regulären Sportkursen zu finden.



TEXT: JONAS VOGT | FOTOS: BUTTERWILFLY KAMERAKUNST

Im Strudel der Selbstoptimierung



Gyms usually advertise with body images: perfect bodies are being promised as everybody's ultimate goal. While sport has many positive effects on a person's well-being, there is much more to it than just the outside appearance.

It is important not to get lost in the delusion of self-optimisation, to learn to be critical with media representation of certain body types and to build a positive image of one's own body.



Bilder aus der Fotoausstellung *embody yourself*, 2019

Ob Über- oder Untergewicht, wenige oder viele Muskeln, vielleicht Cellulite: Die Liste von Merkmalen, die einen Körper vermeintlich unattraktiver machen, ist geradezu unerschöpflich. „Das, was man im öffentlichen Raum sieht, ist oft an einen Standard angepasst. Normale Körper und auch natürliche, beispielsweise schwangerschafts- oder alterungsbedingte Veränderungen des Körpers, werden nicht gezeigt oder einfach wegetuschiert“, erklärt Anna Thomas. Um auch mal normale Körper wertfrei in der Öffentlichkeit zu zeigen, hat die Masterabsolventin der Georg-August-Universität im Sommer 2019 eine Fotoausstellung mit dem Titel *embody yourself*, also verkörpere dich selbst, ins Leben gerufen. Das Projekt ist ihr Beitrag zur Body Positivity-Bewegung, bei der es in erster Linie um ein positives Körpergefühl geht, darum, den eigenen Körper zu akzeptieren und zu lieben.

Ihre Schwangerschaft und die Geburt ihres Sohnes haben Annas Körper gezeichnet, „mein damaliger Freund hatte einiges an meinem Körper auszusetzen“, verrät sie. Letztendlich führte das zur Trennung. Ihren Weg zur Akzeptanz des eigenen Körpers mitsamt Schwangerschaftsstreifen beschreibt Anna als sehr aufwühlend, „ich habe mich richtig konfrontiert mit meinem Körper, ich stand vorm Spiegel und habe mir ganz bewusst das angeschaut, was mir nicht gefallen hat“, erinnert sie sich.

Body Positivity bedeutet für Anna nicht, dass sich Menschen äußerlich nicht verändern sollen, wenn sie es wollen. Für sie ist es jedoch wichtig, dass am Anfang jeder Veränderung die Akzeptanz des eigenen Körpers steht und dass der eigene Wert nicht vom Aussehen abhängig gemacht wird. „Den Gedanken, dass ich mich verändern muss, damit ich auf andere Menschen attraktiv wirke, finde ich nicht gut“, sagt Anna. Durch Werbung im Sport wird jedoch oft genau das vermittelt: Attraktiv zu sein wird damit gleichgesetzt, einen trainierten Körper zu haben. Zudem ist Sport inzwischen allgegenwärtig, in Form von Fitness-Apps, Online-Workouts oder der Mit-

gliedschaft im Fitnessstudio. „Die Menschen achten viel mehr auf sich selbst“, meint Anna, „dadurch verlieren sich aber auch viele in einem Strudel der Selbstoptimierung“.

Dieses oberflächliche Streben nach Selbstoptimierung ist auch Teil des Konzepts einiger Fitnessstudios. Das Göttinger „Kraftwerk“ wirbt zum Beispiel auf städtischen Bussen, auf Litfaßsäulen und an anderen öffentlichen Orten mit der Darstellung kaum bekleideter und perfekt durchtrainierter Körper. Auf Instagram lockt das Fitnessstudio mit Sprüchen wie „In 8 Wochen zur Strandfigur“ und einem „Body-Transformations-Programm“. Vorher-Nachher-Bilder versprechen scheinbar den Erfolg. Der Studioleiter des Fitness- und Gesundheitszentrums (FIZ), Stefan Meyer, hat hierzu eine klare Meinung: „In acht Wochen zur Strandfigur“, das kann man machen, dann ist es aber nicht gesund und wenn es gesund sein soll, dauert es länger als acht Wochen.“ Das FIZ verfolgt einen anderen Ansatz. Sport wird dort nicht nur als Workout oder Body-Shaping gesehen, „wer wegen Rückenproblemen zu uns kommt, soll sich genauso angesprochen fühlen wie Leute, die zu uns kommen, um an ihrer Figur zu arbeiten“, erklärt Stefan, „so, wie die Menschen auf diesen Bildern wollen vielleicht drei Prozent der Leute aussehen, die ins Fitnessstudio gehen“.

Der Eingangsbereich des FIZ erinnert an ein urbanes Café und lädt zum Verweilen ein. Durch ein Netz aus dicken Seilen wurde eine optische Trennung zum Sportstudio geschaffen. Das Publikum ist durchmischt, aus den Lautsprechern ertönt motivierende Musik mit schnellen Rhythmen. Hier steht eine ältere Frau mit kurzem grauen Haar und macht Rückenübungen, dort sitzt ein fülliger junger Student, der gerade seine Mitgliedschaft unterschreibt. Auch die Auswahl der Bilder im Studio wirkt im Vergleich zu den Werbefotos des Kraftwerks neutral sportlich. „Die Fotos sind bewusst so ausgewählt, dass der Fokus nicht auf perfekten, halbnackten Körpern liegt“, erklärt Stefan. Sportlichkeit wird dabei durch Detailaufnahmen von Armen, die Ge-

wichte heben dargestellt, durch ein großes Foto alter Turngeräte in einer Turnhalle oder durch das Bild zweier Menschen, die von hinten zu sehen sind, wie sie über eine Brücke joggen.

Positives Körpergefühl durch Sport

Über eine andere Wand erstreckt sich die dynamisch, verschlungene Zeichnung einer Frau beim Gewichtheben, das Foto eines Kreises glücklicher und sportlicher junger Menschen kündigt den Gang zu den Gruppensporträumen an. Aus der Reihe fallen einzig die sehr körperbetonten Fotos auf den Türen der Umkleiden und ein überlebensgroßes Schwarz-Weiß-Foto der Bodybuilding-Legende Arnold Schwarzenegger, in seinen jungen Jahren.

Zu Bildern von solchen überdurchschnittlich sportlichen Körpern meint Anna, „klar können die motivierend sein, andererseits muss man auch verstehen, dass man wahrscheinlich nie so aussehen wird wie die Menschen auf diesen perfekten Bildern – Das muss aber nicht gleich ungesund sein“. Solche perfekten Bilder waren für Anna mit Anfang 20 sogar eher abschreckend, „ich hatte das Gefühl, ich muss erstmal so aussehen, bevor ich in ein Fitnessstudio reingehen kann. Ich hatte Angst davor, dass die Leute sich sonst über mich lustig machen“, berichtet sie. Sie ist davon überzeugt, dass das positive Körpergefühl, das man durch den Sport bekommt, im Vordergrund stehen sollte und nicht das äußere Erscheinungsbild. „Es gibt so viel mehr, was den Sport ausmacht, als nur perfekte sportliche Körper“, erzählt Anna. Sport schüttet beispielsweise Endorphine aus und ist ein Mittel der Verständigung, „damit sollte man werben!“, schlussfolgert sie.

Den perfekten Körper gibt es übrigens auch im Sport nicht, Sumoring*innen oder Gewichtheber*innen zum Beispiel wären mit einem Fußballer*innen-Körper vermutlich höchst unzufrieden und umgekehrt genauso.

Lesetipp



Fitnessstudios während der Pandemie -> Seite 14

Frisch sanierte Fitnesslandschaft im FIZ -> Seite 16

Sport mit Behinderung -> Seite 54

Yoga -> Seite 65

Info @embody_yourself

Auf ihrem Instagram Account @embody_yourself hat Anna Thomas einige Fotos aus ihrer Ausstellung veröffentlicht, dort berichtet sie zudem über ihre aktuellen Projekte.



Zwischen Panik-attacken und Gedankenkarussell

Mentale Gesundheit in Zeiten von Corona



Many people are faced with mental health problems because of the COVID-19 pandemic. As one of these people Melissa suffers from a generalised anxiety disorder, which is also connected to a somatisation disorder. In this article you will learn how she dealt with her mental health during the crisis.*

— TEXT: LAURA THEISMANN | FOTO: FREEPIK



Ob Bananenbrot backen, unzählige Home Workouts absolvieren oder der sicherlich gut gemeinte Rat, doch einfach mal „Ein neues Hobby zu lernen, ein Instrument zum Beispiel!“ – die Social Media-Vorschläge, die Coronakrise als „Chance“ und „Selbstoptimierung“ zu nutzen, waren zahllos. Trotz der wahrscheinlich guten Intention, werden dabei allerdings schnell jene Menschen übersehen, die durch die Corona-Pandemie erstmalig oder mit bereits bestehenden psychischen Problemen zu kämpfen haben.

Dazu gehört auch Melissa*, eine 22-jährige Jura-Studentin aus Göttingen. Sie leidet an einer generalisierten Angststörung, die mit einer Somatisierungsstörung verknüpft ist. In ihrem Fall bedeutet das, wie sie erklärt, dass sie oftmals in ein extremes Gedankenkarussell gerät, welches im schlimmsten Fall zu einer Panikattacke führen kann. Durch die Somatisierungsstörung reagiert der Körper extrem auf Ängste, sucht sich eine Stelle aus und bereitet dort Beschwerden, was sich bei Melissa beispielsweise in Gliederschmerzen, Fieber oder einer Rachenentzündungen äußert.

Auch Melissa nahm die vielen Anregungen zur „Selbstoptimierung“ wahr: „Es kam mir vor wie zwei Lager: Es gab das eine Lager, das die Entschleunigung genoss, jeden Tag gebacken und in Achtsamkeitstagebücher geschrieben hat. Und dann gab es auf der anderen Seite die Menschen, die ihren psychischen Problemen ausgesetzt waren.“ Als Melissa googelte, wie es sich mit mentaler Gesundheit während Corona verhält, fand sie viele Beiträge von Leuten, die dasselbe wie sie durchmachen.

Das zeigt sich auch in einer „statista“-Erhebung aus dem Mai 2020, in der rund 23 Prozent der Befragten in Deutschland angaben, dass ihr psychisches Wohlergehen zu ihren Hauptsorgen oder Bedenken bezüglich der Covid-19-Pandemie gehört. Auch die Weltgesundheitsorganisation er-

kennt die Gefahr der schweren Auswirkungen hinsichtlich der Krise auf die psychische Gesundheit der Menschen und beobachtet die Situation gemeinsam mit den nationalen Behörden.

Über „Tabuthemen“ sprechen

Als Melissa durch die Anordnung der Restriktionen die Ernsthaftigkeit der Krise erkannte, setzte ihre Angststörung wieder ein. „Es beginnt meistens mit einem ‚einfachen Gedanken‘, zum Beispiel ‚Was passiert, wenn ich morgen krank werde?‘ und das kann sich dann zu einer Panikattacke entwickeln, bei der ich oft hyperventiliere oder auch stark zittere“, berichtet sie. Ihre Angst habe sich zuletzt vor allem um die Gesundheit ihrer Familie und Freunde gedreht.

Sehr eindringlich erinnert sich Melissa an eine Online-Tanzstunde. Den ganzen Tag hatte sie schon gemerkt, dass sich etwas anstaut. Mitten im Tanz brach sie dann in Tränen aus und konnte sich für eine Stunde nicht mehr fassen. Laut Melissa war es eine extreme Angst und Verzweiflung, die dort hoch kam, weil sie nicht wusste, wie es weitergeht.

Melissa erklärt aber auch, dass ihr der Sport, in Form von Joggen und Tanzen, sehr in der Zeit der Kontaktbeschränkungen geholfen hat. Sport sowie einen offenen Austausch über die eigenen Gefühle und Gedanken mit Nahestehenden und eventuell professionelle Hilfe, empfiehlt sie Personen, die sich ebenfalls schlecht fühlen: „Man stößt auf Verständnis und merkt, dass es einigen so ähnlich geht.“ Somit scheint es wichtiger denn je zusammenzuhalten, den Menschen zuzuhören, füreinander da zu sein und trotz des vermeintlichen „Tabuthemas“ offen über psychische Probleme zu sprechen.

**for the safety of the person her name, age and study subject has been altered*

**zum Schutz der Person wurden Angaben wie Name, Alter und Studiengang verändert*

Hilfe-Info

Hier findet ihr eine anonyme und kostenlose Corona-Hotline des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP), an die sich stark belastete Menschen wenden können:

☎ 0800 777 22 44

(täglich von 8 bis 20 Uhr geschaltet)



Keine Panik!

Eine Ummeldung deines Hauptwohnsitzes nach Göttingen bringt dir über **140 Vorteile** und **keinen Nachteil!**

Anmeldung nur nach
Online-Terminvereinbarung unter
termin.goettingen.de



Aktuelle Infos unter
www.aktion-heimspiel.de

Eine Initiative von:

Unterstützt von:



Die
**„per-
fekte“**
ERNÄHRUNG



According to the nutritional scientist, Dr. Carolin Hauck, the «perfect diet» does not exist. But how does one navigate in the sea of tips offered by the internet when looking for a healthy way to eat? This is exactly what the highly praised book “The diet compass” by science journalist Bas Kast promises to answer. Let’s take a look.

TEXT: ELISABETH HAHN | FOTO: FREEPIK, BIRGIT ELLROTT (PORTRAITAUFNAHME)

„Seit ich von zuhause ausgezogen bin, fällt es mir leichter, mich gesund zu ernähren, weil meine Mutter keine Süßigkeiten mehr kaufen kann“, erzählt meine Mitbewohnerin Lisa, „leider gelingt mir das nicht immer. Heute esse ich Kekse zum Frühstück – nicht besonders gesund“. An diesem Sonntagvormittag ist es in der kleinen Küche unserer WG sehr still. Das einzige wahrnehmbare Geräusch ist der Wasserkocher, der für Lisas Tee zu den Keksen sorgt.

In unserer Speisekammer steht ein Regal, in dem alle aus unserer WG ihre Lebensmittel gelagert haben. In dem Fach von Lisa türmen sich verschiedene Nudelsorten und Gemüse. Ganz anders sieht es bei meiner Mitbewohnerin Anne aus: sie ernährt sich vegan und hat dementsprechend vorwiegend Ersatzprodukte gelagert. Mein Fach ist häufig fast leer, oft fehlt mir für das Kochen einfach die Zeit. Für mein Mittagessen sorgt meist die Mensa.

Ein Buch könnte Antworten liefern

Entschlossen greife ich zum Telefon und rufe Dr. Carolin Hauck an. Sie ist promovierte Ökologin, und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Ernährungspsychologie sowie Lehrbeauftragte im Bereich Ernährung für den Hochschulsport; wenn jemand Bescheid weiß, dann sie. „Gerade im Bereich Ernährung ist es schwierig, die eine ‚perfekte‘ Ernährungsweise für alle auszumachen. Es kann sein, dass es für eine Person super passt und für die andere problematisch ist“, antwortet sie jedoch.

Was jetzt? „Der Ernährungskompass“ von Bas Kast könnte Abhilfe liefern. Das Buch mit dem grünen Einband wurde nach seinem Erscheinen 2018 regelrecht in den Himmel gelobt, ein Überraschungshit. In der Buchhandlung steht es zwei Jahre nach seiner Veröffentlichung immer noch bei den Top Ten der Sachbücher und Ratgeber. In seinem Werk erklärt der Wissenschaftsjournalist in verständlicher Sprache, wie die Bausteine unserer Ernährung funktionieren und beurteilt gängige Empfehlungen mithilfe zahlreicher Studien.

Dr. Carolin Hauck muss schmunzeln, als sie meine Frage nach dem viel gelobten Ernäh-

rungsbuch hört und bemerkt: „Ich habe Teile des Buches gelesen und denke, viele seiner Thesen gehen in eine gute Richtung. Einige Thesen sind jedoch nicht wissenschaftlich fundiert.“ Das Buch ist in drei große Kapitel gegliedert: Proteine, Kohlenhydrate und Fette. Interessiert schlage ich das zweite Kapitel auf. Immer wieder berichten Kommiliton*innen von ihren Versuchen, weniger Kohlenhydrate zu essen, und auch ich werde bei einem Besuch auf Kochseiten mit Rezepten von Low-Carb-Lasagnen bombardiert.

Auf den ersten Seiten erhalte ich Informationen, die ich als Biologiestudentin schon kenne. Ich erinnere mich noch sehr gut an das Sommersemester 2019, als in einer Ringvorlesung Biochemie behandelt wurde. Der Hörsaal war prall gefüllt mit Studierenden. Obwohl ich noch müde war, hörte ich gespannt zu und lernte etwas über die Moleküle, aus denen jedes Lebewesen besteht.

Körper im Kriegsmodus

Kohlenhydrate sind essenziell für unseren Körper. Während der Zellatmung werden sie zu Glukose abgebaut, welche in die Leber als Glykogen eingelagert wird und dann, bei Bedarf, als Energielieferant alle Körperzellen versorgt. Die meisten Zellen kommen mit einem Mangel an Glukose über einige Zeit klar, doch das Gehirn eher nicht. Auch für Zeiten der Unterernährung ist der Körper ausgerüstet: werden nicht genügend Kohlenhydrate aufgenommen, werden stattdessen Proteine und damit die Muskeln abgebaut. „Ketogenese ist sozusagen das Sparprogramm des Körpers. Wenn ich im Krieg bin oder eine Magersucht-Problematik habe, dann macht der Körper das, um zu überleben. Das kann er auch sehr gut, aber nicht sehr lange“, meint Dr. Hauck. Aus diesem Grund solle die sogenannte Keto-Diät, bei der fast ausschließlich Proteine und Fette konsumiert werden, nicht zu lange durchgeführt werden. Diese Diät ist vermutlich am weitesten von meiner eigenen Ernährung entfernt. In besonders stressigen Lernphasen kann es mal passieren, dass ich lediglich Nudeln mit Pesto oder Käsesandwiches zu mir nehme. Nach solchen Tagen stolpere ich müde in die Küche und bin einfach nur froh, schnell etwas zu essen.



Das Buch „Der Ernährungskompass“:

Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung“ von Bas Kast erschien 2018 im C. Bertelsmann Verlag, 320 Seiten, 20 Euro, ISBN: 978-3-570-0319-7.





Dr. Carolin Hauck, M. Sc. Ökotrophologie und Wiss.
Mitarbeiterin am Institut für Ernährungspsychologie

INFOBOX

Institut für Ernährungspsychologie
Georg-August-Universität Göttingen/
Universitätsmedizin
Humboldtallee 32
37073 Göttingen

⇒ www.ernaehrungspsychologie.org

INTERESSANTE LINKS

- **Deutsche Gesellschaft für Ernährung**
⇒ www.dge.de
- **Bundeszentrum für Ernährung**
⇒ www.bzfe.de
- **Netzwerk Gesund ins Leben**
⇒ www.gesund-ins-leben.de
- Zertifikat „Gesundheitskompetenz“
des Hochschulsports, angeboten über
die ZESS:
⇒ www.uni-goettingen.de/de/557564.html

Dr. Hauck ist der Meinung, dass es generell nicht schlecht ist, verschiedene Ernährungsstile auszuprobieren. „Wenn ich mich mit meinem Körper beschäftige, dann ist es eigentlich meistens gut für ihn. Dann ist es egal, ob ich jetzt Low-Carb, Low-Fat, Vegan, Paleo oder sonst irgendwas mache. Es sollte nur nicht zu lange zu einseitig gegessen werden“, stellt sie fest. Mit Nachdruck betont sie, dass wir lernen müssten, wieder achtsamer mit Essen umzugehen. „Die Innenreize, also das, was wir als Hunger, Appetit, Sättigung bezeichnen, werden im Laufe des Lebens immer weniger bedeutsam“, erläutert sie, „wir orientieren uns immer mehr daran, wann Essenszeit ist und essen, ohne wirklich auf unsere Bedürfnisse zu achten“.

Wie schon erwähnt, ist ein Mangel an Kohlenhydraten und damit eine Low-Carb-Diät für längere Zeit nicht ideal. Für bestimmte Personen kann diese Diät jedoch sehr gut geeignet sein. Menschen, die im Übermaß zuckerreiche Nahrung konsumieren, entwickeln auf Dauer eine Resistenz gegenüber Insulin, was dazu führt, dass deutlich höhere Mengen an Nahrung aufgenommen werden müssen, bis sich eine Sättigung einstellt. Häufig geht das mit Übergewicht und Diabetestyp II einher.

Zauberwort: Ausgewogenheit

Eine Woche später. Anne und ich sitzen in meinem Zimmer. Sie mache keine Diät, sagt sie, als sie im Schneidersitz auf meinem Teppich sitzt. „Es ist nicht mein Ziel, besonders gesund zu essen, sondern ausgewogen. Ich esse schon seit ich ein Kind bin bestimmte Fleischsachen nicht mehr“, verrät sie. Im Ernährungskompass heißt es, Proteine würde in großen Mengen die Zellalterung beschleunigen. Doch das gelte nur für tierisches Protein. Pflanzliches Protein hingegen steht sehr gut dar und verspricht genau

das Gegenteil. Trotzdem ist die Ausgewogenheit wieder der große Faktor.

„Viel bedeutsamer als die Proteinquelle ist die biologische Wertigkeit, das heißt, wir müssen alle Aminosäuren in ausreichender Menge haben“, unterstreicht Dr. Hauck. Insgesamt gibt es 20 Stück, von denen nur ein Teil von unserem Körper synthetisiert werden kann. Der andere Teil muss mit unserer Nahrung aufgenommen werden. Tierische Proteine enthalten viele dieser essenziellen Aminosäuren, doch sei es auch wichtig, mit den pflanzlichen Proteinen semi-essenzielle aufzunehmen, um alle ausreichend vorhanden zu haben.

Zuletzt stelle ich mir die Frage, wie das denn für Studierende aussieht. „Bei Studierenden sind die inneren Reize oft noch da, sodass sie mehr auf ihren Körper hören können, wenn sie es zulassen“, lässt mich Dr. Hauck wissen. Es würde oft die Zeit fehlen, wobei ausgewogene Gerichte oft nicht viel länger dauern als Fertiggerichte. Sie versichert: „Es ist auch gar nicht schlimm, mal über ein paar Tage abends nur Nudeln zu essen, man isst ja auch noch andere Sachen am Tag.“ Das wichtigste sei aber, dass die Ernährung Spaß mache. „Essen, ich sage jetzt bewusst nicht ernähren, ist etwas, was wir jeden Tag tun“, betont Dr. Hauck, „das sollte meiner Meinung nach auch genussvoll sein und Freude bereiten“.

Am Abend erzähle ich Lisa von meinem Gespräch mit Dr. Hauck. Trotz den Bedenken der Ökotrophologin in Bezug auf einige Thesen denkt Lisa, dass das Buch lesenswert ist. „Ich glaube, man muss sich fragen: Was will man von diesem Buch? Es wird nicht die beste Publikation sein, um eine Dissertation über Ernährung zu verfassen, aber ich glaube, wenn man einfach nur jemand ist, der sich bewusster ernähren will, kann man das durchaus lesen“, findet sie. Lisa lacht, überlegt kurz und meint, dass es auch für Studierende einen Blick wert wäre. „Gerade für Leute, die sich in der Klausurenphase nur von Bier und Imbissen ernähren.“



“After all, **networking**
is just a fancy word for
socializing.”

Alumna of the University of Goettingen



**Stay in touch –
Register now!**

www.alumni-goettingen.de
#unigoettingen #universityofgoettingen

Alumni Göttingen

Wie schläft es sich gesund?



Often times, students are either too stressed or too busy to get the proper amount of sleep. Dr. Henrik Bringmann was part of the Research Group "Sleep and Waking" of the Max-Planck-Institute for Biophysical Chemistry in Göttingen. He provides some helpful advice concerning a more effective sleep.

N.B.: This article does not substitute professional medical help in case of serious sleep disorders.

— TEXT: ZARA ALTAF WARAICH
ILLU: DRAWLAB19 / FREEPIK

Info Tipps

EINSCHLAFTIPPS

- Bildschirmzeit reduzieren
- ruhige Umgebung
- frische Luft, ruhiger Spaziergang am Abend
- langweiliges/ermüdendes Buch
- rechtzeitiges, bekömmliches Essen, warme Milch mit Honig
- Bewegung, Meditation, Yoga
- Ziele für den nächsten Tag niederschreiben

Schlaflosigkeit während der Studienzeit ist unangenehm, auch Studierende wälzen sich nachts im Bett ruhelos hin und her. Den nächsten Tag prägen dann Konzentrationsschwierigkeiten und Müdigkeit. Eine gegenüber von mir wohnende Psychologiestudentin und meine Lernfreundin, Melanie, hat mir nicht nur durch ihr ständiges, unruhiges Hin-und-Her-Laufen auf dem Balkon, sondern auch durch ein persönliches Gespräch Einblicke in ihre langjährigen Schlafprobleme gegeben.

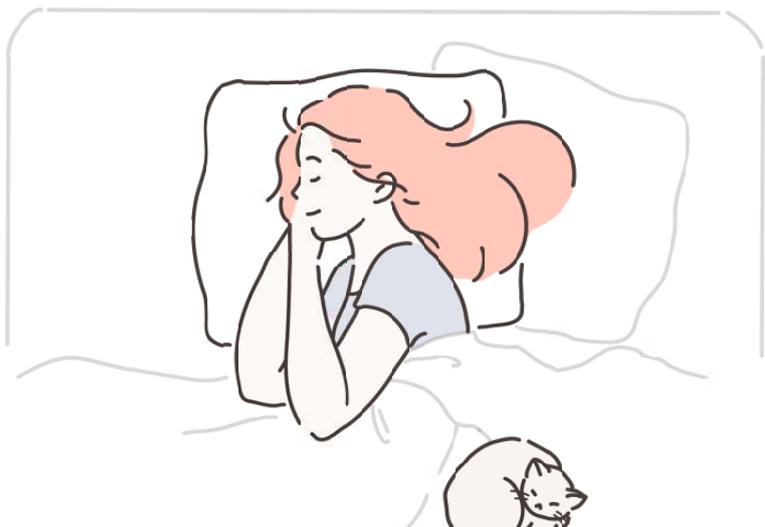
Melanie treibt gerne Sport und ist eine Frühaufsteherin. Während ich nämlich nachts durchlerne, ist Melanies Zimmerlicht längst gelöscht und ihr Fenster verdunkelt. Melanie ist keine Nachtteule: „Der Schreibtisch und der Laptop haben bei mir schon ab 21.30 Uhr Nachtruhe“, erzählt sie. So wirklich einschlafen wollte ihr Körper und Geist aber nicht immer. „Meine Sorgen verfolgten mich. Die nächste Prüfung spukte vor mir hin und die vielen Hausarbeiten ließen meine Gedanken nicht in Ruhe. Hinzu kommt, dass meine Nachbarn ausgerechnet und rechtzeitig zur Klausurenphase nachts laut telefonierten und ihr lautes Feiern schlichtweg kein Ende nahm.“ Eine ruhige Umgebung ist das A und O für gesunden Schlaf.

Melanie nahm früher gerne ihre digitalen Geräte mit ins Bett, wie manch andere ein Kuscheltier begleiten mag. Das musste sie sich schnell abgewöhnen. „Die sogenannte Schlafhygiene muss beachtet werden. In der Zeit vor dem Zubettgehen, etwa zwei Stunden vorher, ist eine Reduktion von Bildschirmzeit vorzunehmen“, rät Dr. Henrik Bringmann, der im Göttinger Max-Planck-Institut für biophysikalische Chemie zum Schlaf und Wachsein forschte. Damit

die natürliche Produktion des Schlafhormons nicht behindert wird, müsse auf blauwelliges Licht verzichtet werden. So könne gelernt werden abzuschalten. Melanie hatte früher massive Probleme, auf Tablet und Smartphone zu verzichten, bis sie sich erfolgreich mit Entspannungsmusik und -übungen vor dem Schlafen anfreundete.

An Tagen, an denen Melanie körperlich aktiv war und sich im Fitnesskurs ausgetobt hat, gelingt ihr das Einschlafen deutlich besser. So betont Dr. Bringmann auch, dass Sport, Bewegung und frische Luft förderlich für den Schlaf seien. Unsinn sei hingegen der verbreitete Mythos, Alkohol helfe beim Schlafen. „Alkohol kann bei Einschlafproblemen die Einschlafzeit verkürzen, allerdings ist der Schlaf flacher und man kommt nicht in die so wichtigen Tiefschlafphasen“, erklärt er. Der Schlaf sei dann weniger erholsam.

Auch nachdem Melanie ihre abendliche Essgewohnheit umgestellt hat, konnte sie feststellen, dass sie sich nicht mehr stundenlang in ihren Laken wälzen muss. Wie unverzichtbar und verlockend die fettreiche Pizza am Abend scheine, besser wäre es, zu etwas wie Käse, Wurst, Vollkornbrot oder Rohkost zu greifen. „Ratschläge und Tipps für gesunden Schlaf gibt es zu Hauf: vom idealen Raumklima, zur richtigen Matratze und Schlafanzug bis hin zu Ritualen. Alle müssen schrittweise ausprobieren, was für sie am effektivsten wirkt“, sagt Melanie als Fazit unseres Gesprächs. Wenn sie sich nun abends auf ihrem Balkon aufhalte, schreibe sie ihre Sorgen in ihrem „Grübeltagebuch“ nieder. Sie lässt es dann auf dem Klapp Tisch liegen und schließt gähmend hinter sich die Balkontür.



Eine *bewusste* Reise durch den Körper



Most of us are constantly exposed to stress which does not leave us any time for mindful relaxation and ourselves. Yoga Nidra is a form of guided deep relaxation that can bring about a balance on a mental, emotional and physical level. Come along and accompany your mind on a journey through your body.

— SVENJA HECKEROTT

Info Yoga

Beim Hochschulsport im Programm auf Seite 40, beispielsweise Yoga Nidra -> Do., 16:00 Uhr

Christiane Goos gibt Infos zu ihrem Yoga-Angebot auf

⇒ www.yoga-göttingen.de

Lesetipp



LESETIPPS

Fitnessstudios während der Pandemie -> Seite 14

Frisch sanierte Fitnesslandschaft im FIZ -> Seite 16

Sport mit Behinderung -> Seite 54

Body Positivity -> Seite 56

Der Kopf wird schwer. Immer weiter sinkt er in das weiche Kissen. Ein wohliges Gefühl breitet sich im gesamten Körper aus. Christiane Goos ruhige Stimme, die gerade einen Yoga Nidra-Kurs leitet, erklingt in den Ohren. Sie fordert auf, sich der Atmung bewusst zu werden. Kalte Luft strömt in die Nasenlöcher hinein, und es fühlt sich warm an, als sie den Körper verlässt.

Yoga Nidra ist eine Form der angeleiteten Tiefenentspannung, bei der jeder einzelne Teilbereich des Körpers ganz bewusst und tief entspannt werden kann. Es gibt verschiedene Techniken und Werkzeuge der Meditation und Yoga kann als eine dieser Techniken dienen. Goos hat bereits ihre Erfahrungen gemacht: „Yoga fängt schon ganz klein an. Es bedeutet nicht nur, dass man sich bewegt, sondern, dass man in sich hinein hört und seinen Körper spürt.“ Für ihren Kurs, benötigt die Yoga-Lehrerin nur ihre Stimme. Besonders bei physischen Einschränkungen bietet diese Form des Yogas eine wirksame Form der Erholung, denn anders als bei aktiven Yogavarianten, müssen keine körperlichen Yogahaltungen ausgeführt werden. Die Teilnehmer*innen liegen lediglich auf einer Matte.

Für die Teilnehmer*innen geht es vor allem darum, wach zu bleiben. Eine Stunde Yoga Nidra hat den gleichen Effekt, wie zwei Stunden Schlaf. Daher sollte es nicht direkt vor dem Schlafengehen praktiziert werden. „Lasst alle Gedanken, die euch beschäftigen, an euch vorbeifliegen. Schenkt den heutigen Erlebnissen einen Moment Aufmerksamkeit, dann atmet ein und beim Ausatmen lasst alles los, was ihr gesehen habt“, sagt Goos sanft.

Die angeleitete Reise durch den Körper beginnt am Kopf. Sie führt von der rechten Körperhälfte zur linken Seite und sorgt dafür, dass jedes Körperglied bewusst gespürt wird. Alle Stellen, an denen der eigene Körper Kontakt zum Boden hat, sollen erfüllt werden. „Mach dir bewusst, dass es in diesem Augenblick überhaupt nichts

zu tun gibt. Gerade ist alles gut so, wie es ist“, sagt die Kursleiterin und führt die Reise weiter.

Gemeinsames Om und wohltuendes Gefühl

„In unserem Alltag werden wir mit immer mehr Hektik, Schnellebigkeit, hohen Erwartungen und Stress konfrontiert. Wir eilen von einem Ziel zum nächsten. Ausreichend Ruhepausen und Auszeiten, die Aufmerksamkeit für uns selbst, kommen dabei viel zu kurz“, erklärt Goos später. Ihr selbst hat Yoga mit seiner festen Serie an Übungen Struktur gegeben. Es würden neue Denkweisen und Denkmuster geschaffen. Gerade die Meditation könne für Anfänger*innen sogar schwer sein: „Wir sind es nicht gewohnt, einfach zu liegen oder aufrecht zu sitzen und nichts zu tun.“ Beim Yoga-Einzelunterricht stehe die Qualität des Übens im Vordergrund. Die Kursleiterin geht gezielt auf individuelle Probleme und Wünsche ein und hilft dabei, detaillierte Korrekturen in der Yoga-Haltung vorzunehmen.

Christiane Goos unterrichtet mehrere Arten Yoga. Das dynamische Ashtanga Yoga bietet dabei eine Ergänzung zum ruhigen Yoga Nidra. Für Meditation-Praktizierende zu Hause empfiehlt sie, am Anfang mit zwei bis drei Minuten pro Tag zu beginnen. Das entspreche zehn bis zwanzig Atemzüge, die in den Alltag integriert werden könnten. Meditationen sollte an einem Ort erfolgen, der keinen Bezug zu noch zu erledigen Dingen herstellt. Es sollte sich eine Auszeit genommen werden. Eine Meditation kurz vor dem Weg zur Arbeit, sei daher wenig effektiv.

„Spür deinen Körper, wie er entspannt am Boden liegt und wenn du soweit bist, beweg ganz langsam deine Finger und Zehen. Wir falten unsere Hände zu einem gemeinsamen Om.“ Es ist das Ende der Reise durch den eigenen Körper. Ein wohltuendes Gefühl.



Fußball ohne Fans:

Sport pur!?!



In 2020, the German football league takes place without any of the fans in the stadium. This article is about some of the brilliant advantages of empty stadiums.

TEXT: KNUT KIESOW | FOTO: FREEPIK

Die Geisterspiele in der Fußballbundesliga (DFL) waren ein voller Erfolg! Und das nicht nur, weil das hoch gelobte Hygienekonzept der Liga funktioniert. Für die Fans dürfte es schwer zu ertragen sein, dass einige Vorteile offenbart wurden, die Spiele ohne Fans im Stadion mit sich bringen. Denn trotz Coronakrise ging die Fußballbundesligasaison ohne sie im Juni ohne größere Probleme zu Ende.

So ist der „Heimvorteil“ gänzlich verschwunden. Endlich können die DFL und andere Ligen die Kommerzialisierung des Fußballs, ja des Profisports insgesamt, auf die Spitze treiben und gleich im Ausland spielen. Dort gibt es doch noch mehr Geld zu holen. Das Umgarnen der Fans scheint nicht mehr als ein Lippenbekenntnis zu sein, in Wahrheit sind sie den Verbänden längst ein störendes Anhängsel des „alten“ Fußballs.

Selbst Schiedsrichter*innen profitieren eindeutig von der Abwesenheit der Fans. Der soziale Druck von der Tribüne, vor allem seitens der Heim-Fans, fiel weg. Das macht ein Spiel für die Unparteiischen deutlich angenehmer. Kritische Entscheidungen lassen sich eben einfacher treffen, wenn sie nicht durch Tausende Menschen pfeifend kommentiert werden. Nachweislich gab es in den Spielen ohne Zuschauer*innen mehr Gelbe Karten für die Heimteams. Auch können sie sich mehr Zeit an den Bildschirmen lassen, wenn ein*e – Video Assistant Referee (VAR) – Videoschiedsrichter*in dies anweist. Nehmen die Pfiffe sonst sekundlich zu, während Schiedsrichter*innen Bilder auf dem Bildschirm betrachten, konnten sie nun gucken, bis sie sich sicher waren, richtig zu entscheiden. Zugegeben, nach wie vor gab es unerträgliche Fehlentscheidungen, doch die schafft auch ein Videobeweis nie ganz ab.

Ohne den Druck der Fans agierten die Spieler weniger fehleranfällig. Ein Rück-

pass zum Torwart, um das Spiel neu aufzubauen, ist endlich möglich. Niemand muss ich dafür vor den Pfiffen und dem Raunen der eigenen Fans fürchten. Zudem verstehen alle auf dem Feld nun die Anweisungen des Trainers oder die Rufe im Team, die sonst oft unter lauten Fangesängen untergehen. Matthias Ginter, Verteidiger bei Borussia Mönchengladbach, berichtete, er könne nun auch mal mit den Offensivspielern des eigenen Teams kommunizieren. Sicherlich keine schlechte Idee.

Auch die theatralischen Einlagen einiger Spieler haben nachweislich abgenommen. Ihnen fehlt schließlich das Publikum. Insgesamt hat der Show- und Glamourfaktor des Profifußballs durch den Ausschluss der Fans abgenommen. Zudem scheinen die Spieler wohl seltener zu foulern und mehr zu laufen. Das Spiel ist in Teilen also hochwertiger geworden.

Und Hand auf's Herz, die Fans können dem Ganzen doch positive Erkenntnisse abgewinnen. Taktisch kann ein Spiel am TV viel besser nachvollzogen werden als im Stadion. Finanziell lohnt es sich, zuhause zu bleiben. Im Vergleich zur Jahreskarte und Anreise an jedem Wochenende ist das zuvor als viel zu teuer geltende Pay-TV-Abo plötzlich viel günstiger. Auch das Bier und die Bratwurst sind zuhause oder in der Lieblingskneipe viel preiswerter zu haben als in den überbewerteten Buden rund ums Stadion.

So viele Vorteile, doch etwas Entscheidendes wird vergessen. Niemand wird Fan eines bestimmten Fußballvereins aufgrund des Sports, sondern aufgrund des Fan-Seins an sich. Die Fans gehen ins Stadion, um Teil von etwas Größerem zu sein. Sie spielen auf ihre Weise mit.

Der Profifußball besinnt sich also auf seinen Kerngegenstand zurück: den Sport. Mehr als das ist er dann eben auch nicht. Ohne Fans ist Profisport und insbesondere Fußball sogar gar nichts.

Sport ist, was Sie daraus machen!

**Die Techniker ist Gesundheitspartner
der Universität Göttingen.**

Das Beste zu geben, liegt in unserer Natur. Darum unterstützen wir alle,
die auch rund um die Gesundheit auf echte Spitzenleistungen setzen.

Ich berate Sie gern:

Angelika Dumler

Hochschulberaterin

Tel. 040 - 460 65 11 14 02

Angelika.Dumler@tk.de

Gymnastikhalle

Turnhalle

Kampfsporthalle

Multihalle

Studio 2

Kursraum B

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

2021 Wintersemester

Body Workout
Anna V.
09:30 – 10:30

Power Fit
Inger
16:15 – 17:15

deepWork®
Eva
17:30 – 18:30

Body Workout
Newcomer
18:30 – 19:30

Cardio & Workout LI
Helen
18:45 – 19:45

Cardio & Workout
Ari
20:00 – 21:00

Body Workout
Kim
16:15 – 17:15

Cardio Fit
Kim
17:30 – 18:30

HIIT 2 in 1
Moritz
18:45 – 19:45

Body Workout LGPTIQ**
Lea
19:00 – 20:00

Power Fit
Katha
20:00 – 21:00

Body Workout
Katha
21:15 – 22:15

Cardio & Workout
Leandra
16:15 – 17:15

Body Workout
Mona
16:30 – 17:30

HIIT 2 in 1
Leandra
17:30 – 18:30

deepWork®
Lea
18:45 – 19:45

Cardio & Workout
Newcomer
20:00 – 21:00

deepWork®
Eva
16:15 – 17:15

Power Fit
Inger
17:30 – 18:30

Cardio Fit
Hannah
18:00 – 19:00

Cardio & Workout
Judith
18:45 – 19:45

Body Workout
Ramona
19:00 – 20:00

Body Workout
Laura Pl.
16:15 – 17:15

Cardio & Workout
Newcomer
17:30 – 18:30

Weekend Fit
wechselnde ÜL
11:00 – 11:00

Body Workout
Julia
18:45 – 19:45

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

Weekend Fit
wechselnde ÜL
11:00 – 12:00

Sonntag

Weekend Fit
wechselnde ÜL
10:00 – 11:00

GF meets Indoor Cycling
Alex
10:45 – 12:00

GF meets Yoga
wechselnde ÜL
11:30 – 12:30

Samstag