seitenwechsel

my.SPORT

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

FAIR VEGAN TRAUMSPORT

Green Peas goes strong

INTERVIE

mit
Dr. Arne Göring
Hochschulsportleiter

Start des
Winterprogramms
am 01.11.

GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT
GÖTTINGEN

WiSe **2022/23** HOCHSCHULSPORTMAGAZIN DER UNIVERSITÄT GÖTTINGEN

WENN schnelle Hilfe gefragt ist, DANN fragen Sie uns!

Die VGH Ansprechpartner in Ihrer Nähe:

Stefan Brandt
Feldtorweg 9 37120 Bovenden
Tel. 0551 5083534
vertretung-brandt@vgh.de

Meier & Warneke OHG
Königsberger Str. 2 37083 Göttingen
Tel. 0551 507360
mw.ohg@vgh.de

Andreas Fritsch
Götzenbreite 2 37124 Rosdorf
Tel. 0551 793330
fritsch@vgh.de

Tanja Schatte
Nußanger 6 37079 Göttingen
Tel. 0551 63922
schatte@vgh.de

Holger Jortzik e.K.
Hakenbreite 15 37127 Dransfeld
Tel. 05502 94242
Lange Str. 56 37139 Adelebsen
Tel. 05506 97171
team.jortzik@vgh.de

Finanzgruppe

VGH
fair versichert

Liebe Leserde

TEXT: EIKE BRUNS **BILD:** FREEPIK/ RAWPIXEL.COM

nur weil die Tage „kürzer“ werden, heißt das nicht, dass die Zeit auf der Couch länger wird. Im Gegenteil, gerade in der dunklen Jahreszeit ist es wichtig, in Bewegung zu bleiben.

Der Hochschulsport bietet wie immer genau das Richtige, um nicht nur den Körper auf Trab zu halten, sondern damit auch die kleinen grauen Zellen anzuregen. Wie umfangreich das Hochschulangebot auch in diesem Wintersemester ist, zeigt Dir der aktuelle Seitenwechsel.

Doch nicht nur das Sportprogramm bietet Dir viele Informationen. Wir haben auch dieses Mal wieder einige interessante Themen rund um den Sport für Dich herausgesucht. Doch zunächst stellen wir Dir einen Neuen vor, der eigentlich ein alter Hase ist: Arne Göring ist neuer Leiter des Hochschulsports. Welche Ziele er verfolgt und wohin er die Einrichtung lenken will, verrät er im Interview.

Ernährung ist immer ein wichtiges Thema im Sport. Doch wie sieht es mit veganer Ernährung im Kraftsport aus? Eine Gegenüberstellung zeigt Dir, worauf es ankommt. Wer immer noch unter den Nachwehen der langen Lockdown-Zeiten leidet, für den könnte Healthy Campus genau das Richtige sein. Richtig fordernd wird es beim KiBo. Und warum wird eigentlich strikt nach Frauensport und Männersport getrennt?

Antworten auf diese und weitere Fragen findest Du in diesem Seitenwechsel. Und wie immer nicht nur auf Papier, mehr gibt es auch online.

– Euer Seitenwechsel-Team –

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:
Eike Bruns
Dr. Mischa Lumme

ArtDirection & Satz:
Mark Schöningh

Redaktion:
Marian Bartels, Lysann Höffer, Bjarne Knebel, Alena Koß, Tatjana Malina, Eva Neubert

Lektorat & Diversität:
Cathrin Cronjäger

Fotos:
iStock//nicoletaionescu, jacoblund, Ilona Shorokhova, koyu, Sudowoodo, Aleksandra Abramova, rocketclips, Antonio Diaz
freepik// rawpixel.com
Hochschulsport Archiv, Dr. Mischa Lumme

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:
3.000

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

Kooperationen

fair versichert VGH

Die Techniker

allgemeiner deutscher hochschulsportverband

adh

hochschulsportgoettingen

hochschulsport_goettingen

Leiter beim Hochschulsport

Traumberuf mit viel Verantwortung

Interview

INTERVIEW/TEXT: BJARNE KNEBEL
FOTO: DR. MISCHA LUMME

Der Hochschulsport in Göttingen ist schon seit Jahrzehnten für viele Studierende fester Bestandteil des Unialltags. Seit Kurzem hat der Hochschulsport mit Dr. Arne Göring einen neuen Leiter. Ein Gespräch über seinen Beruf, Nachhaltigkeit im Sport und Zukunftspläne für den Hochschulsport.

Arne, Du arbeitest schon seit einigen Jahren beim Göttinger Hochschulsport. Nachdem Du zunächst kommissarischer Leiter warst, hast Du nun offiziell die Leitung der Einrichtung übernommen. Wie kam es dazu?
Ich war schon seit 2012 stellvertretender Leiter. Mein Vorgänger im Amt des Hochschulsportleiters ist 2020 in den Ruhestand gegangen und meine Ernennung als Nachfolger hat sich dann während der Pandemie hingezogen. Hinzu kamen strukturelle Veränderungen sowie die Wahl eines neuen Präsidiums.

Was sind deine Aufgaben als Leiter des Hochschulsports?
Ich bin in erster Linie für die Steuerung der strategischen Ausrichtung unserer Einrichtung verantwortlich. Darunter fällt die Bewirtschaftung der zahlreichen Sportanlagen. Zudem kümmere ich mich um die Ausgestaltung unseres Sportprogramms. Ich muss dazu sagen, das ich ein großartiges Team um mich herum habe, dass mir viel Arbeit abnimmt.

Ist das Dein Traumberuf?
Ja, es ist schon mein Traumberuf. Insbesondere für jemanden, der Sport lebt und liebt,

> Wir wollen als Hochschulsport das Thema Nachhaltigkeit weiter in den Fokus stellen. Auch der Bereich Digitalisierung wird in Zukunft eine stärkere Rolle spielen.
>
> Dr. Arne Göring

so wie ich. Aber mit dem Job geht auch eine große Verantwortung einher, die man nicht unterschätzen sollte.

Wie bist Du zum Hochschulsport gekommen?
Ich hatte eigentlich nicht vorgehabt beim Hochschulsport zu arbeiten. Ich habe Sport, Politik, Biologie und Soziologie studiert und wollte eigentlich Lehrer werden. Doch dann habe ich angefangen, mich verstärkt für sportwissenschaftliche Themen zu interessieren und ich habe in Sportwissenschaft promoviert. Im Jahr 2002 bin ich dann zum Hochschulsport gekommen. Ich habe mich auf eine Stelle dort beworben und bin geblieben.

Was sind deine Pläne?
Wir wollen als Hochschulsport das Thema Nachhaltigkeit weiter in den Fokus stellen. Auch der Bereich Digitalisierung wird in Zukunft eine stärkere Rolle spielen. Deshalb müssen wir unsere Angebote entsprechend anpassen und auch weiterentwickeln. Hochschulsport muss eine dynamische Organisation bleiben.

Was meint Nachhaltigkeit im Sport?
Wir haben als Einrichtung einen immensen Energieverbrauch. Sportstätten sind nicht immer nachhaltig bewirtschaftet, oft nicht ausgelastet und in manchen Fällen funktioniert das auch gar nicht. Wir sind schon ganz gut unterwegs, haben die gesamte Beleuchtung auf LED umgestellt und schon früh Energiesparmaßnahmen in der Regelungstechnik des Gebäudes investiert. In Zukunft soll der Energiebedarf, so weit wie möglich, mit Photovoltaikanlagen gedeckt werden und wir sind darüber hinaus bemüht, weitere Einsparungen vorzunehmen und die Auslastung der Hallen über den ganzen Tag hinweg zu optimieren.

Um Zukunftsthemen wie Digitalisierung und Nachhaltigkeit zu bewältigen, hast Du insbesondere das Projekt Sportkonzept 2030 ins Leben gerufen, an dem auch der Hochschulsport beteiligt ist. Kannst Du kurz erklären, worum es geht?
Das Sportkonzept 2030 ist ein strategischer Prozess für die sportliche Zukunft der Stadt und Region Göttingen. Wir wollen Göttingen zur Sportstadt machen. Und wir wollen sicherstellen, dass die Sportangebote zu den Bedürfnissen der Einwohner_innen passen. Es gibt schon heute eine sehr gute Infrastruktur mit vielen Sporthallen in Göttingen und der Umgebung sowie eine intensive Kooperation mit dem Stadtsportbund. Neben der Frage, wieviele Sportanlagen eine Stadt wie Göttingen braucht, wollen wir vor allem das freie, ungebundene Sporttreiben fokussieren und zum Beispiel Lösungen für den Göttinger Wald oder den Kiessee entwickeln.

In der Hochphase der Pandemie konnte von einer hohen Auslastung beim Hochschulsport nur geträumt werden. Viele Sportarten werden erst seit April wieder in Präsenz angeboten. Nutzen die Studierenden die Angebote des Hochschulsports wie vor der Pandemie?
Ja, das kann man so sagen. Die Nachfrage ist sogar tendenziell eher angestiegen. Ich vermute, dass es viel Nachholbedarf bei den Studierenden gibt – das haben wir zum Beispiel auch beim DIES Academicus beobachten können. Die Studierenden möchten wieder aktiv sein und die Uni als Lebenswelt erleben. Das wird eine große Rolle gespielt haben. Es ist auch wirklich schön zu sehen, dass sich wieder Menschen zum Sport treffen und über unsere Angebote miteinander in Kontakt kommen. Der Hochschulsport war vielleicht noch nie wichtiger als jetzt.

Auf welche Sportarten können wir uns im Wintersemester freuen?
Tanzsportarten sind schon seit einiger Zeit sehr beliebt unter den Studierenden. Hier wird es neue Angebote geben. Auch Basketball im Spielformat drei gegen drei ist geplant. Sportarten entwickeln sich dynamisch. Es gibt bei uns in jedem Semester Angebote, die hinzukommen und wegfallen. Für unser breites Angebot ist es wichtig, dass wir viele Übungsleitende haben. In Sportarten wie Yoga oder Pilates war das zuletzt schwierig. Deshalb meldet euch gern, wenn ihr Lust habt beim Hochschulsport aktiv zu werden.

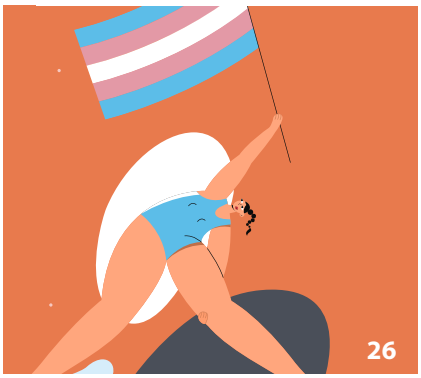
Du bist nah dran an der wissenschaftlichen Diskussion um Sport und Bewegung. Wenn Du den Blick weiter in die Zukunft wirfst, was erwartest Du für den Hochschulsport hinsichtlich der Bedürfnisse von Studierenden?
Das Sporttreiben der Studierenden wird sich weiter in Richtung Gesundheit, Fitness und Ausgleich entwickeln und dabei Formate einfordern, die auf eine möglichst hohe Flexibilität ausgerichtet sind. Wir arbeiten daran, mit neuen Angeboten wie Workshops und Schnupperformaten niederschwellige Anreize für das Erlernen neuer Sportarten zu setzen.

Hast Du eine Lieblingssportart?
Ich bin gerne draußen beim Sport. Ich laufe und fahre viel Fahrrad. Außerdem bin ich passionierter Skifahrer. Ich bin auch immer wieder begeistert von unseren Tanzangeboten. Ich freue mich – obwohl oder vielleicht gerade weil ich selbst beim Tanzen talentfrei bin – auf die Tanzgala Hochschulsport Goes Dance, die immer im Winter stattfindet.

Vielen Dank für das informative Gespräch.

Inhaltsverzeichnis

Wintersemester 2022/23



Interview 04

„Traumberuf mit viel Verantwortung“

Ein Interview mit dem Leiter des Hochschulsports Göttingen.

Im Online Seitenwechsel

Wushu –
Modernes Kung Fu

Meditation –
nicht nur im Hochschulsport

Mit dem E-Bike –
ein Reisebericht

Lass das Gehirn joggen –
Lernstress abhängen

E-Sport –
ein Update aus der Göttinger Hochschulgruppe

Warm-Up 4-5

Inteview 4
mit Dr. Arne Göring

Kurz gemeldet 7-8

Healthy Campus 7

Übungsleitende gesucht 7

Hochschulsport goes Dance 8

FamilienFit 8

Be a pro 9

FamilienFit 9

Querbeet 10-14

Verflucht sei der innere Schweinehund 10
Maya geht durch den Wald und legt ihre Social Anxiety an die Kette.

Vegan im Kraftsport 12
Tatjana und Alena trinken einen Proteinshake mit Liam, Carnivor, und Magnus, Veganer.

Hochschulsport 17-25

Vielfalt bewegen 4
Mitmachen, Sportarten, Credits sammeln

Bewegendes 26-30

Fair? 26
Geschlechtertrennung im Sport

Wenn der Schweiß von der Nasenspitze tropft. 28
Der Traumsport KiBo

Healthy Campus – Universitäre Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung ist mehr als nur Massagen und Rückenkurse – und genau das möchte das Healthy Campus Projekt deutlich machen. Seit 2016 bietet der Hochschulsport deshalb attraktive Kurse für Studierende wie z. B. Event-Kochkurse an. Mit dem Zertifikat „Gesundheitskompetenz", für das Studierende sogar Credits für ihren Kompetenzaufbau erhalten, präsentiert der Hochschulsport stolz eine echte Innovation. In 2022 wird das Projekt auf die nächste Stufe gehoben und um bedarfsorientierte Angebote für „Ersties" und alle anderen neuen Studierenden in Göttingen ergänzt. Der Hochschulsport strebt eine neue Willkommenskultur an der Georg-August-Universität an und nutzt Gesundheit und Bewegung für Kontakt- und Reflexionsmöglichkeiten, die hilfreich für den erfolgreichen Studienstart sind. Bleib interessiert und schau vorbei – es ist sicher was für Dich dabei!

Infos unter:
healthycampus-goettingen.de

scan mich

Übungsleitende gesucht

Unsere Übungsleitenden sind das Herzstück des Hochschulsports. Über 250 Übungsleitende bieten mehr als 100 unterschiedliche Sportarten und Kurskonzepte an. Sie sind für unsere vielen Teilnehmer:innen das Gesicht des Hochschulsports und nehmen Bedürfnisse und Wünsche auf. Deshalb fördern wir unsere Übungsleitenden im besonderen Maße: Neben einer fairen Vergütung bieten wir Inhouse-Schulungen zu methodisch-didaktischen oder trainingswissenschaftlichen Inhalten sowie exklusive Erste-Hilfe-Kurse und ausgewählte Weiterbildungen an.
Du hast eine Qualifikation in Deiner Sportart oder eine besondere Motivation, Deine Lieblingssportart im Hochschulsport anzubieten oder hinter den Kulissen in der Organisation mitzuwirken? Perfekt, dann melde Dich gerne direkt bei Kristin!

Infos unter:
Kristin.Linne@sport.uni-goettingen.de
my.sport.uni-goettingen.de/jobs

scan mich

Anzeige

fizzen!

- 1850 m² Trainingsfläche über drei Ebenen
- großer HammerStrength Freihantelbereich
- Functional Training Area
- digitale Trainingsplanung mit eigener Studio-App
- Teilnahme am Hochschulsport-programm mit über 100 Sportarten möglich

FIZ

Dein Fitnessstudio im Uni-Sportzentrum

authentisch · persönlich · fair

Hochschulsport Goes Dance

Am Samstag, 04. Februar 2023, öffnet Dein Sportzentrum wieder die Türen für die große Tanzgala Hochschulsport Goes Dance. Über 15 Acts aus unseren Kursen zeigen ihre Choreografien, die sie im Laufe des Semesters einstudiert haben. Wie zuletzt 2020 wird wieder mit Zuschauer*innen in der Spielhalle geplant. In einer Matineé (Einlass ab 15.30 Uhr, Beginn 16.00 Uhr) sind insbesondere die Familien und Kinder eingeladen, bevor die Spielhalle am Abend zur Gala mit über 1.000 Plätzen lockt. Der Abend steht unter dem Motto *Hochschulsport goes last Dance - The Circle of Live* und die Gruppen interpretieren das Thema für sich in ihrer Sportart mit Kostümen und Bewegungsformen. Der Eintritt ist frei, die Platzzahl begrenzt.

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

scan mich

Familien Fit

Wir bieten die Lösung – nicht nur für trübe Regentage! Ab dem Wintersemester startet das FamilienFit Angebot wieder und wir öffnen jeden Sonntag unsere Hallen für die Familien. Während die Kleinen in der Turnhalle in einer Bewegungslandschaft durch unsere qualifizierten Übungsleitenden betreut werden, können die Eltern an unserem Angebot teilnehmen. Parallel zur Kinderbetreuung finden unter anderem GroupFitness Kurse, Yoga, Ninjutsu, Irish Dance, K-Pop, Fechten, Floorball oder Lacrosse statt. Sollte das Schwimmbad im Winter wieder öffnen, kann auch geschwommen werden.

Infos unter
my.sport.uni-goettingen.de/kinder/familienfit

scan mich

Anzeige

HEALTHY.campus
HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

Gesundheitsförderung
für die ganze Universität

Kurse, Workshops, Ernährung,
Bewegung und Stressbewältigung
für Studierende und Mitarbeiter*innen

Mitarbeiter*innen **Student*innen**

Be a Pro

Wir haben das Ziel ein möglichst umfang- und abwechslungsreiches Angebot zu schaffen. Über 100 Sportarten kannst Du bei uns ausprobieren – mit der Pro-Mitgliedschaft sogar ein paar mehr! Bist Du ein „Pro“, kannst Du nicht nur an unserem umfangreichen Kursprogramm aus dem Bereich GroupFitness unbegrenzt teilnehmen, Du hast sogar die Möglichkeit von zu Hause aus einzuschalten. Solltest Du in ausgewählten Kursen keinen Platz bekommen haben oder das Wetter den inneren Schweinehund besiegen, können Pro-Mitglieder über unsere Online-Plattform My.Home den Live-Stream öffnen.

Mitgliedschaften im Hochschulsport kannst Du übrigens ganz bequem online im Hochschulsport Store abschließen!

Infos unter:
my.sport.uni-goettingen.de/pro

scan mich

Klettertreff

Neu ab dem Winter ist der Klettertreff im RoXx! Hier können sich alle zum Seilklettern treffen, die bereits eigenständig das Sichern und Klettern beherrschen, aber noch auf der Suche nach Kletterpartner*innen sind. Jeden Mittwoch zwischen 19:00 Uhr und 21:30 Uhr findet sich der Klettertreff und wird in der ersten Stunde von Übungsleitenden des RoXx betreut. Das Team aus dem RoXx checkt eure Sicherungskompetenzen und gibt wertvolle Tipps zur Technikverbesserung im Klettern. Die Teilnahmezahl ist nicht begrenzt, es werden die normalen Eintrittsgebühren des RoXx fällig. Material kann kostenpflichtig ausgeliehen werden.

Wichtig: es finden keine Lehrinhalte zum Sichern statt, ausreichende Sicherungskompetenz ist zur Teilnahme notwendig!

Infos unter:
my.sport.uni-goettingen.de/roxx

scan mich

Anzeige

Just climb

1.750 qm Kletterfläche
davon 400 qm Boulder

- Bouldern und Klettern unter einem Dach
- Viele Kursangebote für alle Level
- Günstige Studi-Preise
- Große überdachte Außenboulderwand

Ansprechpartner:
Tim Bartzik

Mail: roxx@sport.uni-goettingen.de
Web: my.sport.uni-goettingen.de/roxx

ROXX

Verflucht sei der innere Schweinehund

TEXT: LYSANN HÖFFER
FOTO: ISTOCK - ILONA SHOROKHOVA

„Ich will da nicht rein“, denkt sich Maya zum ungefähr tausendsten Mal seitdem sie von zuhause losgegangen ist. Gerade steht sie vor dem Eingang eines Fitnessstudios und ihre sowieso schon kaum vorhandene Motivation sinkt mit jedem weiteren Menschen, den sie erblickt.

Die Studentin fühlt sich unwohl und so, als wäre sie nicht am richtigen Ort. Schließlich hat sie jetzt seit knapp zwei Jahren nicht richtig Sport getrieben, geschweige denn mit anderen Menschen zusammen. Corona hat Maya schlicht und einfach bequem werden lassen, und „Sport machen“ ist leichter gesagt als getan. Aber was bleibt ihr anderes übrig?

Während der Corona Pandemie war fast das ganze soziale Leben stillgelegt. Vieles wurde ganz geschlossen oder hat sich in den zwei Jahren verändert. Hier liegt das Problem. Maya ist viele Menschen nicht mehr gewohnt. Neue soziale Kontakte knüpfen ist inzwischen eher gruselig als aufregend. Während der Pandemie hat sie ab und zu das digitale Angebot des Hochschulsports genutzt, allerdings muss sie zugeben, die Kurse doch eher geschaut als wirklich mitgemacht zu haben. Sport machen ist nicht mehr Ausgleich zum Lernen oder zum Kopf frei bekommen, sondern fördert noch mehr die sogenannte Social Anxiety.

Aber so kann das nicht bleiben. Die 20-Jährige entscheidet sich zwar gegen das einschüchternde Fitnessstudio, aber zuhause schaut sich Maya den Hochschulsport an. Sie verbringt sehr viel Zeit schon auf der Übersichtsseite, weil es so viele Angebote gibt, die sie interessieren. Kickboxen, Cheerleading, MTV Dance. Die Kurszeiten passen, aber Maya bucht trotzdem nicht. So viele Menschen, die sie treffen müsste. Außerdem muss sie zu den Zeiten ja eigentlich in der SUB sitzen und lernen. Dann fällt ihr etwas Neues ins Auge: „Achtsamkeit im Wald“. Zunächst schmunzelt sie ein wenig, dann ist die Neugier doch zu groß und Maya klickt auf das Angebot. Sie wird auf den HealthyCampus weitergeleitet. Davon hat sie vorher noch nie gehört.

Neben einem Workshop Achtsamkeit im Wald – Waldzeit gibt es auch ein Coaching Angebot um mit Prüfungsangst und -stress umgehen zu können. Walk `n Share. Sie liest weiter und erfährt, dass Masterstudierende der Psychologie dieses Angebot durchführen. An der frischen Luft gibt es einen kleinen Input zum Thema Prüfungsstress und dann gehen alle gemeinsam los. Auch während und nach dem Walk sind die Expert:innen da und zum Gespräch bereit. Sollte es mehr Unterstützung zu einem Thema benötigen, können die Masterstudierenden auch ein Student 2 Student Coaching anbieten. D.h. Studierende können ein kostenfreies Coaching zu ihrem Thema bei extra hierzu geschulten Expert:innen in Anspruch nehmen.

„Es ist eine erste Anlaufstelle, wenn man sich psychisch nicht ganz gesund beziehungsweise gut fühlt“, so Anna Geisenhainer, Projektleiterin des HealthyCampus.

Vielleicht geht es auch anderen Studierenden ja auch so wie ihr, denkt Maya, vielleicht ist sie nicht die Einzige mit Problemen und Zweifeln? Sei beschließt sich für ein Angebot anzumelden. Walk `n Share zum Thema Prüfungsstress, hier hat sie das Gefühl noch nicht so viel ihrer persönlichen Probleme offen legen zu müssen, denn Prüfungsstress kennt ja jede:r Studierende. Und was soll´s, wenn es nichts bringt war sie wenigstens an der frischen Luft in Bewegung.

Maya ist aufgeregt. Was ist, wenn man ihr nicht helfen kann? Wird sie ausgelacht, wenn sie erzählt, was sie stresst? Wie viele soziale Kontakte muss sie wohl machen? Doch all diese Zweifel lösen sich nach ihrem ersten Kurs in Luft auf. Sie fühlt sich gesehen und gehört. Alle Teilnehmer können sich mit ihr identifizieren und die Übungsleiter haben tolle Tipps für die Klausurenphase, aber auch für ihr Problem mit dem inneren Schweinehund beim Sport. Maya hat sogar Spaß mit den Menschen zu reden, von Überforderung oder Social Anxiety keine Spur mehr.

Zwei Wochen später steht Maya vor dem FIZ. Sie hat den ersten Teil ihres Lernziels an dem Tag erreicht und will nun ihr persönliches Ziel in Angriff nehmen: endlich wieder Sport machen. „Ich will da jetzt rein“ denkt sich Maya und sie läuft lächelnd in Richtung der Verabredung zur Trainingsplanberatung. Sie hat es geschafft, ihren inneren Schweinehund zu überwinden und das dank HealthyCampus. Sie freut sich schon darauf, weitere Kurse dort und generell Sportkurse beim Hochschulsport auszuprobieren. Menschen treffen, Sport machen – das alles funktioniert neben dem Lernen.

Der ***HealthyCampus*** unterstützt alle Angehörigen der Universität sich mit dem Thema gesunde Lebensführung zu beschäftigen. Angebote zu den Themen mentale Gesundheit, Teambuilding oder Gesundheitskompetenz gibt es genauso, wie gemeinsames Kochen, Wandern oder Sporttreiben.

Kooperationen mit Einrichtungen wie der psychosozialen Beratungsstelle, der Ernährungspsychologie, dem BGM der Uni und Vielen mehr ermöglichen ein breites Angebot an Beratung, Informationen und kompetenter Unterstützung.

Infos

Veganer:in und Kraftsport – Geht das?

TEXT: TATJANA MALINA UND ALENA KOSS
FOTO: ISTOCK - KOYU, SUDOWOODO

Kann der rein pflanzliche Ernährungsstil mit dem tierisch-pflanzlichen Ernährungsstil mithalten?

Immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft ernähren sich vegan. Die Menschen, die sich rein pflanzlich, also vegan, ernähren, berichten immer wieder von vielen Vorteilen, welche dieser Ernährungsstil mit sich bringt. Auch im Kraftsport ernähren sich immer mehr Menschen vegan. Doch kann die rein pflanzliche Ernährung eine Mischkost aus pflanzlichen und tierischen Produkten hinsichtlich der besonderen Bedarfe im Kraftsport ersetzen? Kann das gängige Ziel „Kraft- bzw. Muskulaturaufbau" durch eine vegane Ernährungsweise genauso gut erreicht werden? Eine Gegenüberstellung.

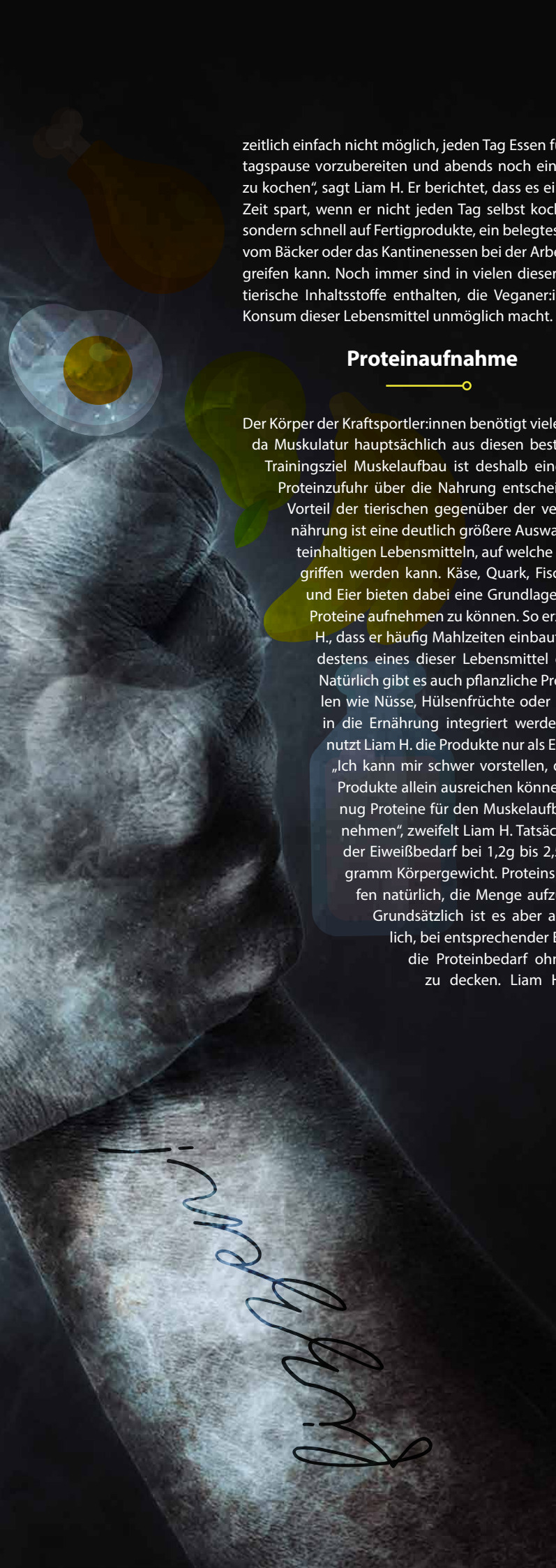
Tierische Ernährung im Kraftsport

Die vegane Ernährung wird immer populärer und die Produkte im Supermarkt immer vielfältiger und ausgewogener. Doch gerade im Kraftsport wird durch den erhöhten Proteinbedarf viel Wert auf tierisches Eiweiß gelegt, da dem Ernährungsstil aus Fleisch-, Fisch- und Geflügelprodukten die höchste Wertigkeit in Hinsicht auf die Nährstoffe nachgesagt wird.

Doch stimmt die Annahme überhaupt? Was sind die Vorteile an einer Ernährung mit tierischen Produkten und warum setzen so viele Kraftsportler:innen nach wie vor darauf? Hobby-Kraftsportler Liam H. berichtet von seinen Erfahrungen mit der tierischen Ernährung im Kraftsport.

Ernährung im Alltag

Ein großer Vorteil der nicht-veganen Ernährung ist, dass diese Ernährungsweise im Alltag mit deutlich weniger Aufwand verbunden ist. „Manchmal ist es



zeitlich einfach nicht möglich, jeden Tag Essen für die Mittagspause vorzubereiten und abends noch einmal frisch zu kochen", sagt Liam H. Er berichtet, dass es eine Menge Zeit spart, wenn er nicht jeden Tag selbst kochen muss, sondern schnell auf Fertigprodukte, ein belegtes Brötchen vom Bäcker oder das Kantinenessen bei der Arbeit zurückgreifen kann. Noch immer sind in vielen dieser Produkte tierische Inhaltsstoffe enthalten, die Veganer:innen den Konsum dieser Lebensmittel unmöglich macht.

Proteinaufnahme

Der Körper der Kraftsportler:innen benötigt viele Proteine, da Muskulatur hauptsächlich aus diesen besteht. Beim Trainingsziel Muskelaufbau ist deshalb eine erhöhte Proteinzufuhr über die Nahrung entscheidend. Ein Vorteil der tierischen gegenüber der veganen Ernährung ist eine deutlich größere Auswahl an proteinhaltigen Lebensmitteln, auf welche zurückgegriffen werden kann. Käse, Quark, Fisch, Fleisch und Eier bieten dabei eine Grundlage, um viele Proteine aufnehmen zu können. So erzählt Liam H., dass er häufig Mahlzeiten einbaut, die mindestens eines dieser Lebensmittel enthalten. Natürlich gibt es auch pflanzliche Proteinquellen wie Nüsse, Hülsenfrüchte oder Kerne, die in die Ernährung integriert werden. Jedoch nutzt Liam H. die Produkte nur als Ergänzung. „Ich kann mir schwer vorstellen, dass diese Produkte allein ausreichen können, um genug Proteine für den Muskelaufbau aufzunehmen", zweifelt Liam H. Tatsächlich liegt der Eiweißbedarf bei 1,2g bis 2,5g je Kilogramm Körpergewicht. Proteinshakes helfen natürlich, die Menge aufzunehmen. Grundsätzlich ist es aber auch möglich, bei entsprechender Ernährung die Proteinbedarf ohne Shakes zu decken. Liam H. betont: „Je nachdem wie viel Kraftsport ich mache und wie viele Protein ich durch Nahrung zu mir nehme, trinke ich zum Teil ein bis zwei Shakes täglich".

Biologische Wertigkeit

Zudem argumentieren viele Sportler:innen, dass tierische Proteine eine höhere biologische Wertigkeit besäßen und somit besser verwertbar für den Menschen seien als pflanzliche. Proteine bestehen aus Aminosäuren, von denen es 22 verschiedene gibt. Dabei wird zwischen essenziellen und nicht-essenziellen Aminosäuren unterschieden, wobei die acht essenziellen Aminosäuren über die Nahrung zugeführt werden müssen, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Die biologische Wertigkeit gibt nun an, mit welcher Effizienz diese Nahrungsproteine in körpereigene Proteine umgesetzt werden können. Je mehr essenzielle Aminosäuren in einem Nahrungsmittel vorhanden sind, desto höher ist seine biologische Wertigkeit. Die Qualität der Zusammensetzung bei Proteinen tierischen Ursprungs ist aufgrund der Menge an essenziellen Aminosäuren höher. Daraus kann abgeleitet werden, dass zumindest im Durchschnitt eine tierische Ernährungsweise die höhere biologische Wertigkeit aufweist, optimalerweise jedoch in Kombination tierischer und pflanzlicher Eiweißquellen.

Pflanzliche Ernährung im Kraftsport

Eine vegane Ernährungsweise hat zum Beispiel ihren Vorteil bei Kriterien der ökologischen Nachhaltigkeit, der Versorgung mit Mikronährstoffen und der geringeren Belastung durch Antibiotika und Hormone aus Tierprodukten. Eine rein pflanzliche Ernährungsweise kann den Proteinbedarf im Kraftsport durchaus decken, so die Forschung. Ist der vegane Ernährungsstil genauso für das Ziel Masseaufbau geeignet wie der nicht-vegane? Magnus A. berichtet von seinen Erfahrungen.

Was genau beinhaltet eine veganer Ernährungsstil – und was nicht?

Veganer verzichten n auf alle tierischen Produkte wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Stattdessen besteht die Grundlage des Ernährungsplans aus Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen und Getreide. Die meisten entscheiden sich aus ethischen Gründen oder der Umwelt zuliebe für diese Ernährungsform, so auch Magnus A. Neben einem umweltbewussten Lebensstil bietet die pflanzliche Ernährung auch gesundheitliche Vorteile. „Ich koche wie viele andere Veganer:innen selbst viel und gerne und schwöre automatisch vielen Fertiggerichten und Süßigkeiten ab", sagt Magnus A. Dies bietet den Vorteil, dass dem Körper eine geringere und damit dem tatsächlichen Bedarf entsprechende Menge an gesättigten Fettsäuren zugeführt wird. Ungesund sind hier überwiegend die Transfette, die in Fertigprodukten mit tierischen Produkten vorkommen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Allerdings sollten Veganer:innen darauf achten, einen Mangel an Nährstoffen zu vermeiden. Magnus A. erzählt, dass er Zink, B12, Kreatin und Omega 3 aus Algenextrakt in seiner Ernährung ergänzt, um alle wichtigen Nährstoffe zu erhalten. Diese benötigt der Körper für ein gutes Training, jedoch kommen diese Nährstoffe hauptsächlich in tierischen Produkten vor. Bei einer pflanzlich basierten Ernährung ist es somit schwierig oder teils nicht möglich, bestimmte Nährstoffe über die Nahrung aufzunehmen. Vor allem entsteht bei Veganer:innen leicht ein Mangel an Vitamin B12, welches ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt und dem Körper entsprechend mit Nahrungsergänzungsmitteln zugeführt werden muss. „Natürlich muss man sich als Veganer:in mit einer ausgewogenen Ernährung intensiv auseinandersetzen, um gesund zu bleiben. Das gilt aber genauso für alle weiteren Ernährungsformen und wenn dies einem selbst wichtig ist, dann ist das mit ein wenig Zeitaufwand machbar", erzählt Magnus A.

Dennoch können alle wichtigen Nährstoffe auch durch die Nahrung aufgenommen werden. Die Aufnahme von Omega-3 kann beispielsweise durch den täglichen Verzehr von Leinsamen, Kürbiskernen, Chiasamen oder Nüssen gedeckt werden und die Aufnahme von Eisen durch Lebensmittel wie Weizenkleie, Zuckerrübensirup oder Vollkorngetreide.

Wie decke ich als vegane:r Kraftsportler:in meinen Proteinbedarf?

Die Aufnahme des für den Muskelaufbau relevanten Proteins ist für den:die Sportler:in mit einer pflanzlichen Ernährungsweise etwas komplizierter. Mit Umdenken und Kreativität ist eine vegane Ernährung im Kraftsport durchaus möglich. „Am wichtigsten sind Hülsenfrüchte. Sie haben die höchste biologische Wertigkeit unter den pflanzlichen Nahrungsmitteln und ihr Verzehr ist ein Muss als veganer Kraftsportler," erklärt Magnus." Vollkornprodukte, Soja und Haferflocken sind weitere pflanzliche Proteinquellen. Ansonsten gibt es mittlerweile vegane Proteinshakes, die helfen können, den erhöhten Eiweißbedarf zu decken. Grundsätzlich bedarf es zum Muskelaufbau eines Kalorienüberschusses und einer ausgewogenen Ernährung, was auch mit einer rein pflanzlichen Ernährung zu erreichen ist.

Fazit

Die tierische Nahrung ist zum jetzigen Zeitpunkt in unserer Gesellschaft noch deutlich zeitsparender, da sie die Norm stellt. Dennoch gibt es mittlerweile viele vegane Alternativen in Kantinen, Supermärkten oder Restaurants. Wenn die nötige Zeit vorhanden ist, kann durch Kochen zum Beispiel mit viel Gemüse und Hülsenfrüchten allen ungesunden Fertigprodukten aus dem Weg gegangen werden. Die Proteinaufnahme ist mit tierischen Produkten leichter, mit pflanzlichen Produkten jedoch genauso machbar. Zudem gibt es mittlerweile viele Produkte wie vegane Proteinriegel oder veganes Proteinpulver, mit dem der Proteinbedarf zusätzlich gedeckt werden kann. Zwar besitzen tierische Proteine eine höhere biologische Wertigkeit, allerdings ist das nicht entscheidend für den Muskelaufbau. Wenn Kraftsportler:innen den täglichen Kalorienbedarf decken, nehmen diese zwangsläufig genug essenzielle Aminosäuren auf, was im Endeffekt im Kraftsport zu keinem Nachteil von Veganer:innen führt. Abschließend ist also der vegane Ernährungsstil im Kraftsport zeitaufwendiger, steht der tierischen Ernährung aber keineswegs nach. Somit ist es für den Muskelaufbau im Kraftsport nicht relevant, ob die Sportler:innen sich vegan oder mit tierischen Produkten ernähren. „Die Kombination macht den Unterschied – wer die biologischen Wertigkeiten im Blick hat, legt eine gute Grundlage für den Kraftsport. Die Ernährung ist für alle Kraftsportler:innen unabhängig von der Ernährungsform ein wichtiger und zeitintensiver Baustein für ein erfolgreiches Training", weiß David Walli, Sportwissenschaftler und ehemaliger Deutscher Meister im Kraftsport aus dem FIZ. Damit gilt: Disziplin ist nicht nur für den Trainingsplan, sondern auch für den Ernährungsplan nötig – unabhängig ob mit tierischen Eiweißen oder ohne, ob mit Supplements oder ohne.

Quellen

Weißenbacher, Carina:
Vegane Ernährung und die Wirkung auf die Langzeit-Ausdauerfähigkeit.
Norderstedt 2017

Machner, Dominik:
Vegane Ernährung im Sport.
Eine aktuelle Analyse.
Norderstedt 2018

NDR Ratgeber

Techniker Magazin

Die Techniker

Wir sind offen für Ihre Fragen

Zum Thema Krankenversicherung haben wir viele Antworten – in der Zentralmensa und auch digital.

Was passiert mit meiner Krankenversicherung, wenn ich 25 werde? Wie läuft es bei einem Praktikum, Nebenjob oder als Werkstudent/in? Was mache ich bei einem Auslandssemester? Wie geht es nach dem Ende meines Studiums oder beim Start in den Beruf weiter? Was muss ich als Beschäftigter der Hochschule wissen?

Bei Fragen schreiben Sie mir, rufen Sie mich an oder besuchen Sie unsere Kundenberatung auf dem Campus in der Zentralmensa.

Ich berate Sie gern:

Aline Witzke
Tel. 040 - 460 65 11 14 02
aline.witzke@tk.de

AKTION HEIMSPIEL
Hier leben. Hier studieren. In Göttingen.

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:

GÖTTINGEN STADT. DIE WISSEN SCHAFFT | GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT GÖTTINGEN | HAWK | PFH PRIVATE UNIVERSITY

Unterstützt von:

STUDENTENWERK GÖTTINGEN | HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN mySPORT | charakter

Über 100 Sportarten

1 Sportzentrum

Der Hochschulsport ist das sportliche Zuhause für über 15.000 Mitglieder. Günstige Tarife bei hoher Qualität bieten eine sportliche Vielfalt, die in der Region einmalig ist.

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

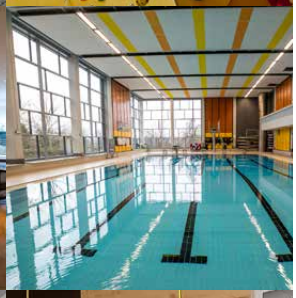
mySPORT

ROXX · my.HOME · KIDS · HEALTHY.campus

FIZ

Start des Winterprogramms

am 01.11.



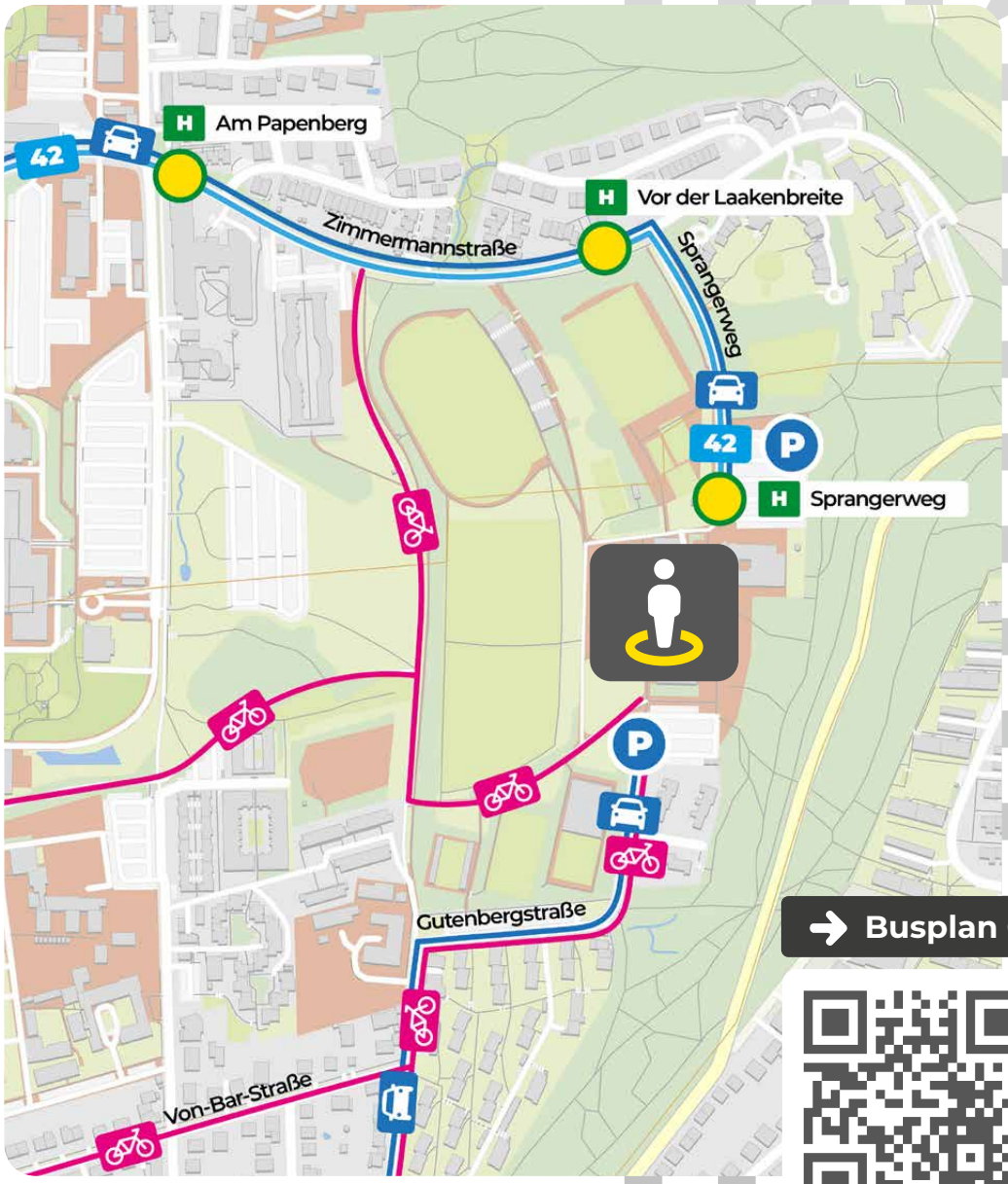
Unser Ziel

Wir sind Deine Auszeit vom Studium aber dennoch mittendrin. Unter 100 Sportarten ist mit Sicherheit auch deine Leidenschaft dabei und hier sammelst Du deine Energie für die weiteren Aufgaben.

Unser Sportzentrum

Über 13 moderne Sporthallen und Kursräume unter einem Dach. Ein modernes Fitnessstudio, ein Kletterzentrum für Seilklettern und Bouldern, eine Schwimmhalle und diverse attraktive Outdoor-Sportflächen.

Hier sind wir:



Busplan GöVB // Linie 42

Beides geil, eins ist *PRO*

Deine Mitgliedschaft

Basis	*PRO*	
✓	✓	FREIE ÜBUNGSZEITEN
✓	✓	ZUGANG ZUR KURSBUCHUNG
✓	✓	GERÄTEAUSLEIHE IN DER MY.BOX
✓	✓	ZUGANG ZUR PLATZBUCHUNG
✗	✓	FITNESSKURSE
✗	✓	MYHOME - DIGITALES SPORTANGEBOT

Wir sind bieten Dir die fairsten Preise für Deinen Sport.
Mit unserer **Basis-Mitgliedschaft** erhältst Du den Schlüssel zu unserem Angebot und kannst freie Übungszeiten besuchen sowie Kurse buchen.
Unsere **PRO-Mitgliedschaft** öffnet Dir die Tür zu vielen tollen weiteren Angeboten. Über 30 Fitnesskurse sind nur der Anfang, mit dem digitalen Sportangebot „MyHome“ geht es von zu Hause weiter!

Flexibel mitmachen:

In unseren **freien Übungszeiten** kannst Du flexibel und ungebunden spielen, trainieren und üben. In ausgewiesen Übungszeiten stehen Dir unsere Übungsleitenden beratend zur Seite und geben bei Bedarf hilfreiche Tipps. Die freien Übungszeiten sind kostenfrei.

Fest mitmachen:

In den **buchungspflichtigen Kursen** reservierst Du Dir Online einen festen Platz. Angeleitete Kurse über das ganze Semester werden zum Semesterstart gebucht. Einzeltickets sicherst Du Dir ab 6 Tage vor Kurstermin. Workshops haben einen extra ausgewiesenen Buchungszeitraum.

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN
mySPORT

SPORT-BEREICHE

Athletik, Fitness und Individualsport

Bogensport
Bouldern
Indoor Cycling
Jumping Fitness
Jonglieren und Akrobatik
Klettern
Laufen
Leichtathletik
Orientierungslauf
Parkour
Partnerakrobatik
Rhönradturnen
Ropeskipping
Trampolin
Turnen

Hier stehen Kraft, Athletik, Koordination, Ausdauer oder Flexibilität als Trainingsziel im Fokus. Vom Gerätturnen zum Parkour oder von der Laufbahn in den Wald zum Orientierungslauf – wer auf der Suche nach neuen Möglichkeiten ist, findet hier spannende Sportarten!

Body & Mind

Achtsamkeit
Ernährung
Meditation
Movement Practice
Pilates
Rücken-Fit
Taichi-Chuan
Vertikaltuch
Yoga

Alltag und Stress setzen Körper und Geist unter Druck. Wir leiden unter Verspannungen, Blockaden und Schmerzen. Lerne bei Body & Mind durch gezielte Übungen, Muskelverspannungen zu lösen und Dein inneres Gleichgewicht zu finden.

Groupfitness

BodyWorkout
Cardio & Workout
Cardio Dance Fit
deepWork®
Flex X-Press
HIIT
KiBo®
Step
Zumba®

Flexible Teilnahme, über 30 Kurse an 7 Tagen die Woche, top ausgebildete Teamer:innen und eine atemberaubende Gruppendynamik, wähle einfach die Pro Mitgliedschaft und finde aus 9 Kursformaten Dein individuelles Training.

Kampfsport

Aikido
Boxen
Bujinkan Ninjutsu
Fechten
Jiu-Jitsu
Judo
Karate
Kendo
Kenjutsu
Kickboxen / Muay Thai
Kung Fu - Wushu
Selbstverteidigung
Taekwondo

Nicht nur für Kontaktfreudige! Bei uns kannst Du in den Vollkontakt gehen oder auch Dein Gegenüber auf Säbeldistanz halten.

SPORT-BEREICHE

Spielsport und Rückschlagspiele

Air Badminton
Badminton
Basketball
Beach-Handball
Beach-Tennis
Beach-Volleyball
Cricket
Disc Golf
e-Sport
Flag Football
Floorball (Unihockey)
Fußball
Handball
Headis
Inline-Skaterhockey
Jugger
Lacrosse
Roundnet
Rugby
Tennis
Tischtennis
Ultimate Frisbee
Volleyball

Lass die Bälle fliegen! Die meisten Spielsportarten gehören zum offenen Angebot und die Teilnahme ist mit der Basis-Mitgliedschaft möglich. Einzelne Angebote sind als buchungspflichtige Kurse ausgeschrieben und es wird eine gesonderte Kursgebühr bei Anmeldung fällig.

Sportreisen

Abenteuersport
Boulder- und Klettertouren
Kanu-Wildwasser, Kite-Surfing
Segelfliegen
Segeln
Ski - und Snowboardreisen
Skitouren
Trecking
Wassersportwoche
Wellenreiten
Windsurfen

Wir bringen Dich an die besten Plätze für einen aktiven Urlaub. Unsere ausgewählten Reisepartner bieten Dir eine auf Studierendengruppen abgestimmte Reise, sowohl tagsüber beim Sport als auch am Abend beim geselligen Austausch.

Tanz

Bachata
Ballett
Bauchtanz
Cheerleading
Gesellschaftstanz
HipHop
Irish Dance
Jazztanz
K-Pop
Lateinformation
Latin-Dance
Mixed Dance
Modern Dance
MTV
Musical Dance
Rock'n'Roll
Shuffle Dance
Urban Dance
Zeitgenössischer Tanz und Contact Improvisation

Wir bewegen jedes Semester über 600 Personen in unseren Tanzkursen. Die einmalige Vielfalt im Programm bietet jedes Semester neue Möglichkeiten. Im Wintersemester findet die Tanzgala Hochschulsport goes Dance statt, in der einige Gruppen einstudierte Choreographien vor über 1.000 Gästen vorführen.

Für die Teilnahme an den Tanzkursen ist neben der Mitgliedschaft eine Kursgebühr zu entrichten.

Wassersport

Aquafitness
Drachenboot
DLRG Rettungsschwimmen
Kanu
Kanupolo
Rudern
Schwimmen
Unterwasserrugby
Wasserball

In unserer Schwimmhalle und dem Bootshaus in Wilhelmshausen können wir ein vielfältiges Wassersportangebot bieten. Neben Schwimmkursen und Aquafitness laden wir auch in die Unterwasserwelt Unterwasserrugby ein, oder gleiten mit dem Kanu oder Ruderboot an der Oberfläche.

Sport

Du suchst nach mehr?

Klettern Carven Kochen

Mit dem Hochschulsport Credits für Dein Studium sammeln!

Der Hochschulsport bietet auch im Wintersemester spannende Seminare im Bereich der Schlüsselkompetenzen

Klettern

Sicher Gruppen und Kurse im Seilklettern anleiten! Im ZESS Kurs kannst du sogar der Kletterschein bekommen!

Schneesport

Als Skilehrer*in oder Snowboardlehrer*in deine Passion auf ein neues Level bringen! Top qualifiziert Gruppen im Hochschulsport, Verein oder Schule begleiten.

Eventmanagement

In einer kleinen Gruppe den DIES Academicus organisieren!

Zertifikats programm

Gesundheits kompetenz

- **Planetary Health Diet:** Ökologisch bewusst kochen und essen
- **Gesund leben, studieren und arbeiten:** Einführung in die Gesundheitskompetenzen
- **Rückengerecht Leben:** Tipps für einen starken Rücken im Studium
- **Gesunde Führung:** Sich selbst und andere gesundheitsorientiert führen
- **Ernährungspsychologie:** Wie helfe ich mir selbst zur gesunden Ernährung?
- **Mentalstrategien:** Erfolgreiche Stressbewältigung im Studium
- **Bewegen und Trainieren:** Theorie und Praxis des Gesundheitssports

GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT
GÖTTINGEN

DID YOU KNOW?

... dass wir Studis an den Herd helfen?

Der healthy.Campus hilft beim Studienbeginn mit spannenden Angeboten.

Wir haben noch mehr Nice2Know Facts rund ums Studium für dich!

Scan diesen QR-Code

Gesund Arbeiten, Leben & Studieren

HEALTHY.campus
HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

Wie fair ist **Geschlechter trennung** im Sport?

„Fair Play“ ist zentral für den Sport: Nur wenn sich alle an die Regeln halten, gelingen sportliche Wettkämpfe. Eine Regel ist die Trennung in weibliche und männliche Leistungsklassen. Doch schafft das wirklich einen fairen Wettbewerb für alle? Eva Neubert hat darüber mit Tanja Hackenbroich gesprochen. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Sportwissenschaften der Universität Göttingen Sie forscht zu Geschlechtertypisierungen im Sportunterricht aus Schüler:innenperspektive.

TEXT: EVA NEUBERT **FOTO:** TANJA HACKENBROICH
ILLUSTRATION: FREEPIK, ISTOCK - ALEKSANDRA ABRAMOVA

Zur Person

Tanja Hackenbroich
„Sie liebt den Amateursport und steht seit Jahren mit Begeisterung an der Seitenlinie."

Die Kategorisierung im Sport basiert auf der Annahme, dass es zwei Geschlechter gibt, die unterschiedlich schnell, stark und leistungsfähig sind. Was ist dran an dieser Vorstellung?

Unsere Alltagstheorie der Zweigeschlechtlichkeit besagt, dass Geschlecht konstant, dichotom und naturgegeben ist. Für den organisierten (Wettkampf-)Sport bedeutet das, dass Geschlecht als Leistungsklasse nötig ist, um eine formale Ausgangsgleichheit herzustellen. Dem liegt die Annahme zugrunde, dass die Gruppe der Frauen schützenswert ist und in einer eigenen Leistungsklasse antreten muss.

Tatsächlich sind nicht nur Geschlechtsidentitäten vielfältig, sondern auch biologische Merkmale wie Hormone, Chromosomen oder Genitalien. Ist die zweigeschlechtliche Einteilung vor diesem Hintergrund fair?

Aus Sicht der Geschlechterforschung ist Geschlecht ein Kontinuum. Unser Alltagsbild ist jedoch zweigeschlechtlich. Aus der Perspektive des Sports brauchen wir Chancengleichheit, damit alle vom gleichen Punkt aus starten können und die Rangfolge nach dem Wettkampf nur auf Leistung basiert. Demzufolge ist die Frage der Fairness perspektivisch. Sebastian Coe, Präsident des Leichtathletik-Verbands, argumentiert, dass er immer Fairness über Inklusion stellen würde. Trotzdem unterliegt auch der Sport den Menschenrechten und ist verpflichtet, Diskriminierung abzubauen. Über die Leistungsklasse Geschlecht stellt er aus Sicht des Sports Fairness her. Für die, die dadurch ausgeschlossen werden, ist das jedoch absolut nicht fair.

In der Vergangenheit haben Sportverbände immer wieder die Bedingungen für die Wettbewerbsteilnahme von trans* und inter* Athlet*innen – besonders in der weiblichen Kategorie – verschärft. Werden dadurch nicht viele Sportler*innen ausgeschlossen?

Der Sport dreht seine Argumentation so, dass er nicht mehr Athlet*innen ausschließt, sondern Regeln schafft, damit alle am Leistungssport teilhaben können. Zum Beispiel hat die FINA (Anm.: der internationale Schwimmverband) verkündet, dass die Hormontherapie bei trans* Frauen bis zum 12. Lebensjahr oder zum Einsetzen der Pubertät abgeschlossen sein muss. Für diejenigen, die diese Regeln nicht erfüllen können, sieht der Schwimmverband eine offene Startklasse vor. Doch tatsächlich gibt es gar nicht so viele trans* Personen im professionellen Schwimmsport. Wer würde in dieser offenen Kategorie antreten? Und wäre das noch ein chancengleicher Wettkampf, für den es auch Anerkennung gibt?

Du forschst zu Geschlechtstypisierungen im Sportunterricht.Welche Bedeutung hat die Kategorie Geschlecht für Schüler*innen hier?

Es kommt immer wieder zu einer Reproduktion von Geschlecht von Lehrkräften und Schüler*innen. Anfängliche Studien von Prof. Dr. Heike Tiemann und ihren Mitarbeiter*innen zu trans* Personen im Sportunterricht zeigen erschreckende Ergebnisse, zum Beispiel in Bezug auf Umkleidesituationen. Zudem zeigt meine Forschung, inwiefern Schüler*innen im Sportunterricht auf Geschlechtstypisierungen zurückgreifen, aber auch, wie sie die Bedeutung der Kategorie Geschlecht infrage stellen. Wichtig ist der Bildungsauftrag des Sportunterrichts. Er sieht geschlechtersensibles Unterrichten vor, um langfristig Geschlechterstereotype abzubauen und Geschlechtergerechtigkeit herzustellen.

Welche Alternative gibt es zu einer zweigeschlechtlichen Kategorisierung?

Man muss unterscheiden, um welchen Sport es geht. Sportunterricht soll mehrperspektivisch ausgerichtet sein. Leistung ist also nur eine Perspektive. Die pädagogischen Perspektiven bieten viel mehr, wo Geschlecht weniger im Vordergrund steht. Im Breitensport hat der DFB (Anm.: Deutscher Fußball-Bund) den Vorstoß gemacht, dass trans*, inter* und nicht-binäre Personen die passende Leistungsklasse
selbst wählen dürfen. Das gilt aber nur für den Amateursport. Im Leistungssport ist die Debatte sehr anders, weil Leistung klar an Geschlecht gekoppelt wird. Einzelne Studien führen an, dass Testosteron leistungsrelevant sei und trans* Frauen einen Vorteil hätten. Athletenorganisationen veröffentlichen hingegen Statements, in denen sie die wissenschaftliche Datenlage kritisieren und die Regelungen als diskriminierend bewerten.

Bis zur Anerkennung geschlechtlicher Vielfalt im Sport ist es also noch ein weiter Weg, oder?

Der Sport erkennt grundsätzlich geschlechtliche Vielfalt an. Nicht umsonst wurden viele Geschlechtstests eingestellt, weil sie als diskriminierend galten bzw. keine eindeutigen Ergebnisse hervorgebracht haben. Aber er denkt geschlechtliche Vielfalt als Ausnahme von der Regel, statt die zweigeschlechtliche Einteilung und daran geknüpfte Annahmen der Leistungsfähigkeit grundsätzlich zu hinterfragen.

TEXT: MARIA BERTELS
FOTOS: ISTOCK – ROCKETCLIPS, ANTONIO DIAZ

Wenn der Schweiß von der Nasenspitze tropft

Der Traumsport KiBo

Träumt nicht jede:r davon? Ein Workout, das den ganzen Körper auf einmal trainiert, effektiv ist, Spaß macht und am besten nur wenig Zeit in Anspruch nimmt. Beim DIES Academicus, dem großen Sportevent des Hochschulsports hat mich die Vorstellung des KiBo-Kurses in den Bann gezogen. Power, Energie und Techniken aus dem Kampfsport. Es ratterte in meinem Kopf: Ist das mein Traumsport?

Deshalb stehe ich jetzt in der Turnhalle meinen inneren Schweinehund überwunden und bin bereit, mich in die Welt des KiBo ziehen zu lassen. Der Kurs beginnt verhältnismäßig ruhig. Die stets lächelnde Kursleiterin Hanna erklärt uns Teilnehmenden erst einmal, was KiBo überhaupt ist: ein GroupFitness-Kurs, der Kickbox-Elemente mit Aerobic und High Intensity Intervall Training,

DU BRAUCHST NOCH CREDITS? DANN BEWIRB DICH JETZT!

© basta.de 09/2022

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

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

WEITERE INFOS UNTER: VOLUNTEER.TOURDENERGIE.DE

START 15.03.2023

STUDIERENDE DER SOZIALWISSENSCHAFTLICHEN FAKULTÄT

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

STUDIERENDE DES STUDIENGANGS PSYCHOLOGIE

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

LEHRAMTSSTUDIERENDE

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

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

GÖTTINGER SPORT UND FREIZEIT GMBH & CO. KG

GoeSF

kurz HIIT, miteinander verbindet. Dann schaltet sie die Musikanlage an, und es dringt laute, motivierende Workoutmusik aus den Lautsprechern. Wir fangen an, uns warm zu machen. Schließlich legen wir unsere Handflächen aufeinander und halten sie vor die Brust. Es erinnert ein bisschen ans Meditieren. Ich atme ein paar Mal tief durch, fokussiere mich auf meinen Körper und frage mich, was wohl als nächstes kommt.

Doch die Ruhe hält nicht lange an. Wir starten mit der ersten HIIT-Einheit. Zwischen den „Jumping Jacks“ und „Butt Kicks“ bleiben wir niemals still stehen, sondern verbringen die Pausen wippend auf den Fußballen. Der Remix von 2000er-Hits bringt den Boden zum Vibrieren und motiviert mich zum Durchhalten. Wenn es jetzt schon so anstrengend ist, wie soll ich es denn bis zum Ende durchhalten? Und warum gelingt es Hanna, weiterhin alles mit einem Lächeln anzuleiten? Die Halle ist warm, die Luft steht und neben der lauten Musik höre ich das Keuchen meiner Leidensgenossinnen. Endlich kommen die ersten Kickbox-Elemente ins Spiel. Aus „Cross Punches“ und „Sidekicks“ erarbeiten wir uns eine Choreographie. Hanna zeigt uns die Technik für die „Cross Punches“ im halben Tempo. Hanna zeigt uns die Technik. Beide Arme sind angewinkelt, die Hände mit geballten Fäusten schützend vor dem Gesicht. Der rechte Arm zieht zur linken Seite. Auch der Oberkörper wendet sich nach links. Und dann ein kraftvoller Schlag. Das gleiche jetzt auch mit der linken Seite. Der Oberkörper zieht nach rechts und dann ein Schlag mit dem linken Arm. Die Musik passt sich unserem Tempo an. Nun ein paar Runden, um in die Bewegung reinzukommen. Danach habe ich ganz schön lange Arme.

Als nächstes führt uns die Trainerin in die Welt der Sidekicks ein. Zuerst verlagern wir das Gewicht auf unser Standbein. Das Bein wird aus der Hüfte angehoben. Und dann ein Kick, bei dem die Fußvorderfläche nach vorne zeigt. Erst im halben Tempo, dann im Rhythmus zur Musik. Die Kombination aus Gleichgewicht, Tempo und Kraft macht mich fertig. Ich kann die Geschwindigkeit nicht halten und muss zurück ins halbe Tempo.

Das ernüchtert mich. Nach einer Mini-Trinkpause geht es ans Eingemachte: die Kombination aller Kickbox-Elemente in einer Choreographie. Erst gehen wir die Kombination aus Schlag- und Kicktechniken im halben Tempo durch, dann ist volle Konzentration gefordert: Wir versuchen es im vollen Tempo. Beim ersten Durchgang verpatze ich die Kicks. Ich ärgere mich über meine fehlende Koordination. Auch die nächsten Durchgänge sind eine Herausforderung. Nach einer weiteren kleinen Trinkpause gelingt mir die Choreo deutlich besser. Ich verpatze die Sidekicks nicht mehr so häufig. Jeder fehlerfreie Durchgang beflügelt mich ein bisschen mehr. Beim letzten Durchgang brennen meine Waden, Oberschenkel und Arme, und der Schweiß tropft mir von der Nasenspitze. Ich bin stolz auf mich, denn ich habe mich gesteigert.

Vorbei ist der Kurs aber noch lange nicht. Bei der letzten HIIT-Einheit muss ich die Zähne zusammenbeißen. Jetzt wird mir klar, warum Hanna immer lächelt – weiß sie doch genau, was die Teilnehmenden erwartet. Die Versuchung, mich einfach auf den Boden zu legen, ist überwältigend. Crunches, Mountain Climbers und Side Lunches. Hanna feuert uns an durchzuhalten und zählt mit uns zusammen die letzten Sekunden jeder Übung runter. Aufgeben ist keine Option.

Endlich Dehnen! Mein Atem normalisiert sich wieder. In sämtlichen Muskeln macht sich ein warmes und wohliges Gefühl breit. Ich bin ruhig und vollkommen fokussiert auf meinen Körper. Stolz gehe ich aus dem Raum, denn ich habe es geschafft.

Die nächsten Tage machen sich meine Muskeln bei jedem Schritt bemerkbar. Aber ein zufriedenes Lächeln liegt auch auf meinen Lippen.

MEIN FAZIT:
KiBo macht Spaß, ist super effektiv und fordernd und damit ein absoluter Traumsport!

GRAUE TONNE

Keine Elektrogeräte oder Schadstoffe

Auch keine Abfälle, die getrennt gesammelt werden.

GELBE TONNE

GELBER SACK

Kein Glas oder Verpackungen aus Papier, Pappe und Karton

Auch keine Restabfälle.

JETZT FARBE BEKENNEN!

ABFALL VERMEIDEN · RICHTIG TRENNEN
UMWELT SCHÜTZEN

BIOTONNE

Kein Glas oder Kunststoff

Auch keine kompostierbaren Müllbeutel aus Biofolie.

PAPIERTONNE

Keine gewachsten Papiere und Tapeten

Auch keine beschichteten und verschmutzten Papiere und Kartons.

Je weniger Abfälle wir produzieren, desto mehr entlasten wir unsere Umwelt. Je mehr Abfälle wir richtig entsorgen, desto weniger neue Rohstoffe benötigen wir. Bitte machen Sie mit! Alles zum Thema Abfalltrennung und Abfallvermeidung unter **www.geb-goettingen.de**

GÖTTINGER ENTSORGUNGSBETRIEBE
EIGENBETRIEB DER STADT GÖTTINGEN

Servicenummer 400 5 400

be a PRO

Deine
Fitness-Mitgliedschaft
im Hochschulsport!

- ab 6,10 €
- über 30 Kurse pro Woche
- digitales Sportprogramm inklusive
- qualifizierte Coaches

GroupfitnessPlan

montag	dienstag	mittwoch	donnerstag	freitag	wochenende
deepWORK® *17:00 – 17:55 Uhr*	**ZUMBA®** *17:00 – 17:55 Uhr*	**Bodyworkout X-Press** *17:00 – 17:25 Uhr*	**Bodyworkout** *16:00 – 16:55 Uhr*	**Cardio & Workout** *17:00 – 17:55 Uhr*	**Cardio & Workout** *10:30 – 11:25 Uhr* *Samstag*
Bodyworkout X-Press *18:00 – 18:25 Uhr*	**CardioDanceFit** *18:00 – 18:55 Uhr*	**KiBo** *17:30 – 18:25 Uhr*	**Cardio & Workout** *17:00 – 17:55 Uhr*	**deepWORK®** *18:00 – 18:55 Uhr* *LGBTIQ* & friends*	**WeekendFit** *11:00 – 11:55 Uhr* *Sonntag*
Step *18:00 – 18:55 Uhr*	**Bodyworkout** *18:30 – 19:25 Uhr*	**ZUMBA®** *18:00 – 18:55 Uhr*	**Bodyworkout** *17:30 – 18:30 Uhr*	**Salsa Aerobic** *19:00 – 19:55 Uhr*	
Flex X-Press *18:30 – 18:55 Uhr*	**Cardio & Workout** *18:30 – 19:25 Uhr* *english*	**Cardio & Workout** *18:00 – 18:55 Uhr*	**KiBo** *19:00 – 19:55 Uhr*		
HIIT *19:00 – 19:40 Uhr*	**Bodyworkout X-Press** *19:30 – 19:55 Uhr*	**Bodyworkout** *18:30 – 19:10 Uhr*	**ZUMBA®** *19:30 – 20:25 Uhr*		
Bodyworkout *19:00 – 19:55 Uhr*	**KiBo** *20:00 – 20:55 Uhr*	**Cardio & Workout** *19:00 – 19:55 Uhr*			
ZUMBA® *19:00 – 19:55 Uhr*		**Step** *19:15 – 19:55 Uhr*			

Den tagesaktuellen Belegungsplan findest Du online!