

seitenw9cheel



GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT
GÖTTINGEN

SoSe 2023 HOCHSCHULSPORTMAGAZIN DER UNIVERSITÄT GÖTTINGEN

RUND FRISCHLUFTIG MIT KÖPFCHEN

INTERVIEW



mit
Prof. Dr. Metin Tolan,
Präsident der Universität Göttingen

Start des
Sommerprogramms
am 17.04.

mySPORT
HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

WENN

schnelle Hilfe

gefragt ist,

DANN

fragen Sie uns!



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

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

Vertretung
Holger Jortzik e.K.
Hakenbreite 15
37127 Dransfeld
Tel. 05502 94242
team.jortzik@vgh.de

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

Vertretung
Stefan Brandt
Feldtorweg 9
37120 Bovenden
Tel. 0551 5083534
stefan.brandt@vgh.de

Liebe Lesende

TEXT: EIKE BRUNS



endlich wird es wieder wärmer – nicht nur weil wir nach dem langen, dunklen und kalten Winter wieder auf das sonnendurchflutete Sommersemester zusteuern. Nein, auch in der Hochschulsport-Schwimmhalle sind keine Neoprenanzüge mehr nötig.

Warum dort die Energiekosten nicht mehr ganz so heftig drücken, erklärt Uni-Präsident Prof. Dr. Metin Tolan im Interview, das das Seitenwechsel-Redaktionsteam mit ihm unlängst führen konnte. Doch Energiekosten sind das Eine, regenerative Energien sind das Andere – und auch da hat die Uni viel vor, wie der Präsident durchblicken lässt.

Mit Energie und Regeneration kennt sich der Sport natürlich bestens aus. In welches Sportangebot Ihr dieses Semester Eure Energie reinstecken könnt, um hinterher die Regeneration zu genießen, das findet Ihr wie immer zuverlässig im Hochschulsport-Programm in diesem Seitenwechsel und online.

Und als Anregung hat Euch die Redaktion wieder einiges zusammengestellt. Hand aufs Herz: Wer hat alles schon mal Roundnet gespielt? Spaßfaktor garantiert. Was für den Kopf? Bittesehr: Schach hat in der Online-Zeit einen Hype erfahren. Wir schauen, ob der auch „off-

line“ an den Brettern angekommen ist. Leider immer mehr ein Thema: Sexualisierte Gewalt im Sport. Wir zeigen, was der Hochschulsport dagegen tut. Kann man was gegen Morgenmuffel machen? Auf jeden Fall, wie die Früh-sport-Reportage zeigt. Und wer es gemäßigter „angehen“ lassen will, sollte Wandern für sich neu entdecken. Hier gibt es nicht nur Routentipps, sondern auch die Vorstellung des neuen Hochschulsportangebots.

Und das sind nur die Themen in der gedruckten Fassung. Unter my.sport.uni-goettingen.de/seitenwechsel-magazin erfahrt Ihr mehr über Bouldern, E-Sport, den Healthy Campus, High Intensive Yoga, Jugger, Ethik im Reitsport, Rhönradturnen und Transmenschen im Sport.

Na, wird Euch schon warm ums Herz bei dieser großen Themenvielfalt? Dann ran an die Geräte oder raus auf die großzügigen Hochschulsport-Außenflächen, um die Vorfreude auf das unbestrittene Highlight des Sommersemesters zu steigern – den DIES, dieses Mal am 21. Juni. Und bis dahin: Viel Spaß bei der Lektüre des aktuellen Seitenwechsels.

– Euer Seitenwechsel-Team –



ISSN 0930-3308

IMPRESSUM

Herausgeberin:

Zentrale Einrichtung für den allgemeinen Hochschulsport
Gutenbergstraße 60
37075 Göttingen

Leiter des Hochschulsports:

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:

Felix Bülow, Timo Burkhardt, Sofia Gamino Waide-lich, Tristan Großkopf, Signe Henneberg, Jasmine Kloos, Michelle Knabe, Muriel Knobloch, Helena Knüppel, Melina Lindberg, Vincent Linne, Marc Necker Velez, Lisa Neumann, Florian Sickert

Lektorat & Diversität:

Cathrin Cronjäger

Fotos:

Eike Bruns, Marc Necker Velez, Mark Schöningh, RoXX, Timo Burkhardt, ZHS-Archiv
iStock: damedeeso, Deagreez, fizkes, Garetsworkshop, jacoblund, nd3000, Zachary Justus

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:

2.000

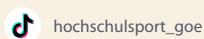
Das Magazin *seitenwechsel* entsteht in Kooperation der Zentralen Einrichtung für den allgemeinen Hochschulsport mit der Zentralen Einrichtung für Sprachen und Schlüsselqualifikationen.

Kooperationen

fair versichert
VGH



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



hochschulsport_goe



hochschulsport_goettingen



Der Hype um runde Netze

TEXT & FOTO: MARC NECKER VELEZ

Das Ballspiel Roundnet – besser bekannt als Spikeball – ist beliebt. Über Erfolg und Zukunft dieses Sports in Deutschland und Göttingen.

Mittwochabend: ein paar Basketballspieler:innen werfen noch ihre letzten Körbe, während nach und nach mehr Menschen aus der nächtlichen Winterkälte in die warme Spielhalle des Göttinger Hochschulsports eintrudeln, um Roundnet zu spielen. Gegen 20:30 Uhr beginnt die offene Übungszeit für diesen Trendsport, der in den vergangenen Sommern die Grünflächen Deutschlands erobert hat. Und sofort geht es los: nach fünf Minuten Aufbau – alle helfen mit – sind vier trampolinartige Netze im Raum verteilt. Die Teilnehmenden organisieren sich und fangen an zu spielen. „In der Übungszeit muss ich eigentlich gar nicht so viel selbst machen“, sagt Übungsleiter Jonas Hell (26). Er kümmere sich darum, dass das Material da und die Halle frei sei. Der Rest laufe in der Regel von selbst.

So geht Roundnet

Wie funktioniert dieses Rückschlagspiel, in dem vier Personen um ein rundes Netz hüpfen und einen aprikosengroßen Ball hin und her schlagen? Eigentlich ist es ganz einfach: zwei zweiköpfige Teams spielen gegeneinander. Das eine beginnt mit dem Aufschlag, wobei der Ball auf das Netz geschlagen wird, welches um einen 90 Zentimeter großen Ring gespannt ist, der von fünf Füßen getragen wird. Danach hat das gegnerische Team drei Ballberührungen, um den Ball wieder auf das Netz zu spielen. Macht eines der beiden Teams einen Fehler, kriegt das andere einen Punkt. „Roundnet ist wirklich sehr ähnlich wie Volleyball, nur dass man auf und nicht über das Netz spielt“, erläutert der Biologie- und Sportstudent Jonas. „Und man hat keine Spielfeldbegrenzungen.“ Solange der Ball im Spiel ist, dürfen sich alle 360 Grad um den Ring bewegen, was – das wird in der Übungszeit klar – zu reichlich Verwirrung im Spielverlauf führen kann.

Roundnet: eine Erfolgsgeschichte – auch in Göttingen

Als Roundnet 2016 nach Deutschland kam, erfreute es sich in kürzester Zeit größter Beliebtheit. „Der richtige Push kam 2020 mit der Coronapandemie“, so Jonas, der auch seine Bachelorarbeit zum Trendsport geschrieben hat. Es sei leicht gewesen, Roundnet unter Corona-Bedingungen zu spielen. Zwei Haushalte, draußen, mit Abstand – für den Sport waren das keine Hindernisse. Und so nahm der Erfolg weiter seinen Lauf. Auch in Göttingen. Insbesondere im Sommer 2021 sei die Rasenfläche am Unisportzentrum voll mit Roundnetspieler:innen gewesen. „Man konnte im Sommer sogar die Abdrücke von Roundnet auf dem Rasen sehen“, erzählt Jonas. Der Hochschulsport kommt der



Beliebtheit des Ballspiels in Göttingen entgegen: Neben besagten offenen Übungszeiten gibt es im Sommer auch die Möglichkeit, Roundnet-Sets an der my.box des Unisports für den Gebrauch vor Ort auszuliehen (siehe Infokasten). Die Frage ist aber: Wird die Erfolgskurve von Roundnet weiter steigen?

Die Zukunft von Roundnet in Deutschland

Fragt man Jonas, wirkt er zögerlich. Roundnet sei in der Bundesrepublik nicht nur populär, sondern auch sehr gut organisiert. Dennoch: Für Turniere muss man oft quer durchs Land fahren. Das kostet Zeit und Geld. Mit Vollzeitjob haben viele keine Zeit für Roundnet. Geben sie den Job für den Sport auf, fehlt ein Einkommen als Finanzierungsquelle. Unterstützung von Sponsor:innen oder Verbänden könne helfen, berge aber Risiken: „Man weiß, wenn Geld reinkommt, wird der Umgangston miteinander meist nicht freundlicher“, sagt Jonas. Für das Geld- und Zeitproblem seien auch geringere Distanzen für Turniere eine Lösung. Man muss weniger fahren und spart Fahrkosten. Als Zukunftsmodell erachtet Jonas die Roundnet-Bundesliga, die aus drei Ligen besteht und seit 2019 existiert. „Für die zugehörige Regionalliga muss man von Göttingen dann oft nur noch bis nach Kassel oder Hildesheim fahren“, lobt der angehende Lehrer.

Neben Zeit- und Geldnot, sei aber auch der Nachwuchs ein potenzielles Problem. Die meisten Organisator:innen von Turnieren sind Mitte 20. Hören die auf, so fragt sich Jonas, ob es genügend Nachwuchs gibt, der die Aufgaben übernimmt. Gelingt eine Nachwuchsförderung, dann sieht er das Potenzial, damit Roundnet über den Freizeitsport hinaus als professionalisierte Sportsparte wachsen kann. Bei alledem dürfe aber der Spaß und das Gemeinschaftsgefühl nicht verloren gehen. „Mehr Professionalisierung gerne, aber nicht zu viel Kommerzialisierung, damit der Spaß und das Community-Erlebnis nicht verloren gehen“, so das Fazit des begeisterten Roundnetspielers.

Schaut man an diesem Mittwochabend in die lächelnden Gesichter der Teilnehmenden des Roundnetkurses, dann kann man beruhigt sein: der Spaß und das Community-Gefühl scheinen da zu sein – trotz Winter.



Info // Die my.box

Die my.box ist eine Art Container gleich neben dem neuem Outdoor-Bereich des FIZ, oberhalb des großen Rasenplatzes. In ihr kannst Du dir Sportmaterialien für den Gebrauch vor Ort kostenlos ausleihen. Dafür benötigst Du lediglich eine Mitgliedschaft beim Hochschulsport. Die Vielfalt an Sportartikeln ist groß: Neben Volley-, Fuß- und Basketballen gibt es auch Tischtennissets, Frisbees, Sportmatten, sogar Wikingerschach. Und natürlich sind auch Roundnet-Sets im Bestand. Komm einfach vorbei, und Du kannst Dir gegen einen Pfandgegenstand – z. B. dein Studi-Ausweis – das Sportequipment deiner Wahl ausleihen.



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 Rest-
abfälle.

JETZT FARBE BEKENNEN!

**ABFALL VERMEIDEN · RICHTIG TRENNEN
UMWELT SCHÜTZEN**



BIOTONNE

**Kein Glas
oder Kunststoff**

Auch keine kompostier-
baren 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.gcb-goettingen.de

GEB GÖTTINGER
ENTSORGUNGSBETRIEBE
EIGENBETRIEB DER STADT GÖTTINGEN

Servicenummer 400 5 400



Inhaltsverzeichnis

Sommersemester 2023



Interview

10

„Ich finde es gut, dass die Kurse voll sind“

Ein Interview mit unserem Präsidenten Prof. Dr. Metin Tolan.

❖ Im Online Seitenwechsel

Bouldern

Do not spray my Beta

E-Sport

Das Spiel mit dem Geld

Superfood Kino

Science Cinema mit dem Healthy Campus

HIT Yoga

Beat trifft Mantra

Jugger

Gladiatorischer Teamsport

Ethik

Ein Pferd springt nicht höher als es kann

Rhönrad

Die Ruhe vor dem Sprung

Respekt!

Die Trans-formation des Sports



❖ Warm-Up

4

Der Hype um runde Netze
Roudnnet

4

❖ Kurz gemeldet

7-9

My.Box

7

Neu im RoXx

7

Welcome Week

8

Jobs im Hochschulsport

8

Sportreisen 2023

9

Outdoorfitness

9

❖ Querbeet

10-15

Gibt es eine Formel für einen erfolgreichen Hochschulsport?

10

Interview zum Hochschulsport und Hochschulpolitik.

Wandern in und um Göttingen

14

Wildschweine im Schafspelz des inneren Schweinehundes.

❖ Hochschulsport

17-25

Vielfalt bewegen

17

Mitmachen, Sportarten, Credits sammeln

❖ Bewegendes

26-30

Schach

26

Gewinner der Pandemie

Respekt

28

Prävention sexualisierter Gewalt im Hochschulsport

Frühsport

30

Was du heute kannst besorgen ...



→ My.Box Opening Event am 12.04.

Zum Semesterbeginn starten wir wieder in die neue Außensaison am Sportzentrum und mittendrin steht für Euch mit der My.Box die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen und Wünsche auf den Außenanlagen. Unsere freundlichen Mitarbeitenden beantworten Eure Fragen zum Hochschulsport, unterstützen die Übungsleitenden bei den Kursen und verleihen Sport- und Spielmaterial – kostenlos für alle Mitglieder des Hochschulsports. Neben Roundnet und Wikingerschach warten auch Liegestühle, Skateboards, Schläger aller Größen und ein Riesenschachbrett auf Euch. Am 12.4. gibt es im Rahmen der Welcome Week Disc-Golf by night, Drinks und gute Stimmung an der Box!



Infos unter:

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



→ Neu im RoXx Sicherungsautomaten im Einsatz

Das RoXx hat 2 neue Sicherungsautomaten zum Klettern mit Sicherung ohne Partner. Die 2 Automaten sind mit jeweils 4 Routen bestückt. Die Automaten sind besonders nützlich beim alleine Warmklettern oder, um an den Routen zwischen 5 und 8 die Kraftausdauer zu trainieren. Die Automaten ziehen automatisch das Sicherungsband ein und lassen den Kletternden bei Sturz oder am Top gleichmäßig auf den Boden zurück. Das Einbinden erfolgt ganz einfach über einen Karabiner. Unser Team steht bei Fragen vor der Erstanwendung gerne beratend zur Seite!



Infos unter:

my.sport.uni-goettingen.de/roxx



Anzeige

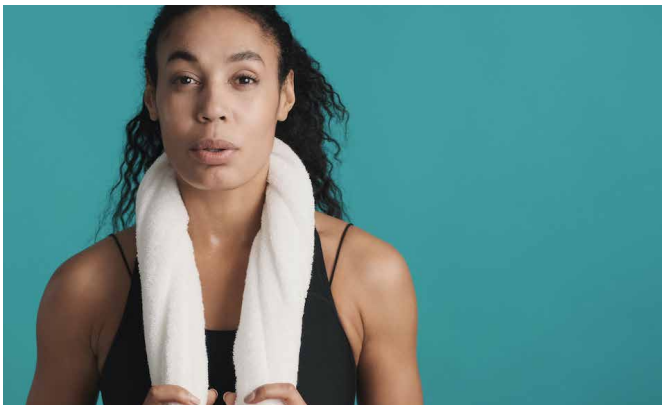


- ✘ 1850 m² Trainingsfläche über drei Ebenen
- ✘ großer HammerStrength Freihantelbereich
- ✘ Functional Training Area
- ✘ digitale Trainingsplanung mit eigener Studio-App
- ✘ Teilnahme am Hochschulsportprogramm mit über 100 Sportarten möglich



**Dein Fitnessstudio
im Uni-Sportzentrum**

■ authentisch ■ persönlich ■ fair



→ **Welcome Week**
Einmal kennenlernen, bitte!

In der ersten Vorlesungswoche laden wir wieder ganz herzlich alle ein, die den Hochschulsport bisher noch nicht kennen. Ebenso haben alle Interessierten die Möglichkeit Sportarten und Kurse auszuprobieren, die sie im Sommersemester gerne besuchen möchten. Zur Teilnahme ist eine Onlineanmeldung über unser System nötig, über das auch die Kurse für das Sommerprogramm gebucht werden können. Am Mittwoch, den 12.04., laden wir dann alle zur My.Box zu Disc-Golf by night und Live-Musik ein.



Infos unter
my.sport.uni-goettingen.de/blog/welcome-week



→ **Mitarbeit gewünscht**
Euer Job bei uns!

Ihr sprüht vor Energie und habt viele Ideen? Dann seid Ihr vielleicht genau richtig in unserem Team. Wir suchen laufend Übungsleitende für unsere Sportkurse oder auch studentische Mitarbeitende im Bereich Kurs-Service und der Verwaltung. Wenn Ihr gerne bei uns im Sport Euer Taschengeld aufbessern möchtet, meldet Euch mit Lebenslauf und allen Nachweisen (Lizenzen, Qualifikationen usw.) per Mail bei uns. Aktuelle Jobangebote findet Ihr auf unserer Homepage, über Initiativbewerbungen freuen wir uns aber genauso!



Infos unter
my.sport.uni-goettingen.de/jobs



Erholsamer Familien-Urlaub
der Euren Geldbeutel schont?

dann kommt diesen Sommer ins Kinder-Schulferien-Sportcamp des Hochschulsports, die Kanu-Ferien-Freizeit für Familien.



Alle Infos findet ihr hier



→ Reiseprogramm 2023 Sportreisen mit dem Hochschulsport

Diesen Sommer stellen wir wieder ein abwechslungsreiches Reiseprogramm auf die Beine. Egal ob SUPen auf der Leine und Weser, in unserem Bootshaus an der Fulda, Wildwasser in den Alpen oder Drachenfiegen in Frankreich – mit uns kommt Ihr garantiert auf Eure Kosten, wenn Ihr einen aktiven Urlaub mit netten Gleichgesinnten sucht. Ein heißer Tipp sind die Familienwochenenden im Bootshaus. Die Reisen starten teilweise schon in der Vorlesungszeit – schiebt Eure Urlaubsplanung also nicht auf die lange Bank.



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



→ Draußen trainieren Outdoorfitness mit dem FIZ

Zum Sommersemester bietet das FIZ Kurse auf der neuen Outdoorfläche an. In Kleingruppen werden die vorhandenen Trainingsgeräte optimal mit eingebunden und Ihr lernt die vielfältigen Möglichkeiten des großen Hold Strong Rigs kennen, damit Ihr Euer eigenes Training variieren könnt. Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt Online über das FIZ Buchungssystem. Die Outdoorfläche öffnet täglich ab 08:00 Uhr, wird durch ein Sonnensegel beschattet und bietet einen tollen Blick auf die Rasenflächen des Sportzentrums.



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



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





Interview mit Uni-Präsident Prof. Dr. Metin Tolan

„Ich finde
es gut, dass
die Kurse
voll sind“



Interview

INTERVIEW: MURIEL KNOBLOCH UND
TRISTAN GROSSKOPF
FOTOS: EIKE BRUNS

Was muss besser werden im Hochschulsport? Wie hilft Sport bei der psychischen Belastung von Studierenden – gerade nach der überstandenen Pandemie? Wie nachhaltig sind Uni und Hochschulsport? Und lässt sich die Platzierung bei einer Fußball-WM voraussagen? Muriel Knobloch und Tristan Großkopf haben Göttingens Uni-Präsidenten Prof. Dr. Metin Tolan im Interview zu seinen Visionen, Plänen und seinem Verhältnis zu Sport gefragt.

Tristan: Sie haben sich ein wenig mit Fußball beschäftigt und da etwas scherzhaft eine Formel aufgestellt, mit der man die Platzierung der deutschen Fußballmannschaft voraussagen kann. Was sagen sie in Bezug auf die Weltmeisterschaft in Katar?

Tolan: Als ich bei der Fußball-WM 2006 diese Formel aufgestellt habe, musste ich feststellen, dass es tatsächlich Menschen gibt, die der Auffassung sind, dass ein Physikprofessor immer alles ernst meint, wenn er eine Formel in die Welt setzt. Ich bin schon ein großer Fußballfan, aber im Hinblick auf die WM in Katar war ich das nicht. Deswegen: Wenn man in einer WM in der Vorrunde unbedingt ausscheiden muss, dann durfte das die WM in Katar sein.



Durch die Pandemie ist viel auf der Strecke geblieben. Und wir müssen versuchen, das in allen Bereichen aufzuholen.

Prof. Dr. Metin Tolan



Tristan: Sie haben schon angedeutet, da kommt die Physik auch an ihre Grenzen, wenn man ein mathematisches Modell aufstellt. Haben sie vielleicht trotzdem eine Formel für einen erfolgreichen Hochschulsport in Göttingen?

Tolan: Ich glaube, dass der Hochschulsport in Göttingen bereits erfolgreich ist. Das können Sie einerseits daran sehen, wie er nachgefragt wird. Und andererseits zum Beispiel am DIES: Da war im vergangenen Jahr wieder allerlei los mit verschiedenen Aktivitäten.

Muriel: Treiben sie selbst in ihrer Freizeit Sport oder erholen sie sich irgendwie auf anderen Wegen körperlich und mental vom Unistress?

Tolan: Ich treibe gar keinen Sport – nichts. Seitdem ich den Führerschein habe, das war erst im Alter von 29 Jahren, schaffe ich es, auch kürzeste Distanzen nicht mehr zu Fuß zurückzulegen. Entspannung finde ich bei anderen Sachen. Zum Beispiel wenn ich in der Natur spazieren gehe, wenn ich lese, oder – das ist ja auch kein Geheimnis – Science-Fiction-Filme gucke.

Muriel: Wie ist denn Ihr Eindruck vom Hochschulsport hier in Göttingen, auch im Vergleich zu Ihrer damaligen Uni, der TU Dortmund?

Tolan: Es ist generell so, dass der Hochschulsport immer ein Platz für große Aktivität ist. Hier ist es so, dass es noch ein paar mehr Sportstätten gibt. In Dortmund gab es zum Beispiel keine Kletter- oder Schwimmhalle.

Muriel: Welchen Stellenwert nimmt der HSP in der Uni Göttingen ein?

Tolan: Ich glaube, fast alle Studierenden treiben in irgendeiner Form Sport. Viele aus

meinem Semester haben sich damals beim Hochschulsport kennengelernt. Diese Funktion des HSP hat jede Universität erkannt. Und es ist auch für unsere Universität eine zentrale Aufgabe.

Muriel: Wo sehen sie weitere Potenziale im Hochschulsport?

Was man in Göttingen noch tun kann, ist die Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportwissenschaften zu verbessern. Ich glaube, dass man da sehr gut voneinander profitieren kann.

Tristan: Haben sie ein Beispiel für eine bessere Zusammenarbeit zwischen dem Institut für Sportwissenschaften und dem HSP?

Tolan: Viele Sachen in den Sportkursen können wertvolle Anknüpfungspunkte für die Studierenden der Sportwissenschaften darstellen. Die Sportwissenschaftlerinnen und -wissenschaftler analysieren das, was dort passiert, und versuchen auch, Bewegungsvorgänge zu optimieren.

Tristan: Es ist ja klar, die Inflation und die höheren Energiekosten treffen alle Bereiche finanziell. Wie hat sich da die Lage des HSP verändert?

Tolan: Bezüglich der höheren Energiekosten konnten Sie im Winter sehen, dass wir einen der größten Energiekostenträger abgeschaltet haben, indem wir das Wasser im Schwimmbad des Hochschulsports nicht mehr beheizt haben. Ich habe mir sagen lassen, dass durchaus auch einige Mutige mit Neoprenanzügen geschwommen sind, aber das ist natürlich nicht optimal. Seit April wird das Schwimmbad aber wieder ganz normal beheizt. An der Uni insgesamt schauen wir uns die einzelnen Berei-

che an. Beim Hochschulsport konnten wir an großen Stellschrauben wie der Schwimmhalle drehen und kleinere wie die Steuerung der Lüftungsanlagen optimieren.

Tristan: Das statistische Bundesamt hat eine Armutsgefährdung unter Studierenden von 40 Prozent für 2021 gemeldet. Das Niedersächsische Hochschulgesetz sagt, dass Hochschulsport jedem zur Verfügung stehen muss. Wäre es denkbar, den HSP komplett kostenlos zu machen?

Tolan: In letzter Konsequenz muss man Sachen in irgendeiner Form bezahlen. Irgendeiner muss das tun. Ich glaube nur, dass wir hier zwei Themen nicht vermischen sollten: Das Thema Armut oder Finanzen von Studierenden ist ein anderes als das Thema Hochschulsport. Zum Beispiel muss die Höhe von BAföG auf einer anderen politischen Ebene gelöst werden. Natürlich sind wir dafür, dass die BAföG-Sätze angehoben werden, das ist ja klar.

Muriel: Viele Studierende in Deutschland sagen, dass es ihnen psychisch nicht gut geht. Wie sehen Sie denn die Fürsorgepflicht der Uni, über die Lehrveranstaltungen hinaus, den Studierenden zu helfen und vielleicht auch ein gewisses Anrecht auf Sport zu bieten, was ja ein guter Ausgleich für die Psyche ist?

Tolan: Durch die Pandemie ist viel auf der Strecke geblieben. Und wir müssen versuchen, das in allen Bereichen aufzuholen. Das betrifft auch die Lehre. Da hat uns die Pandemie unfreiwilliger Weise auch etwas Positives beschert. Denn ich glaube kaum, dass wir heute so selbstverständlich über die Teilhabe an Vorlesungen sprechen würden oder dass man einfach mal jemanden dazuschaltet, wie wir



Info // Zur Person



Prof. Dr. Metin Tolan ist seit April 2021 Präsident der Universität Göttingen. Bevor er für sechs Jahre in dieses Amt gewählt wurde, war der 1965 in Schleswig-Holstein geborene

Physiker 20 Jahre lang Professor an der Technischen Universität Dortmund, von 2008 bis 2020 Mitglied des Rektorats der TU und seit 2016 ständiger Vertreter der Rektorin.

LINKS: TRISTAN GROSSKOPF,
PROF. DR. METIN TOLAN,
MURIEL KNOBLOCH

RECHTS: DER GESAMTE KURS 2023



das jetzt tun. Unsere psychosoziale Betreuung an der Universität ist überlastet, aber meines Wissens haben wir auch dort für etwas Entlastung gesorgt. Wir haben auch psychologische Anlaufstellen an der UMG (Universitätsmedizin). Anlaufstellen, die schon ohnehin stark nachgefragt waren, waren in der Pandemie – aber insbesondere danach – noch stärker nachgefragt. Auf den Hochschulsport trifft das auch ein bisschen zu. Man konnte nach der Pandemie sehen, dass es diesen Bewegungsdrang gab.

Muriel: Hätten Sie auch eine Idee, wie man den zu vollen Kursen am HSP entgegenwirken kann?

Tolan: Das hört sich etwas komisch an, aber ich finde es gut, dass die Kurse voll sind. Stellen sie sich mal vor, es wäre andersherum. Ich meine, dann würden wir ein Angebot machen, was keiner wahrnimmt. Von daher denke ich, dass der Hochschulsport diese Aufgabe schon hervorragend und sehr effizient bewältigt. Wir versuchen aber zum Beispiel noch zusätzliche Räumlichkeiten zu bekommen, um ein bisschen für Entlastung zu sorgen.

Tristan: Etwas worüber man sich jetzt schnell Gedanken machen muss, ist das Thema der Nachhaltigkeit. Der HSP braucht eine nachhaltige Energieversorgung. Wie ist da die Planung?

Tolan: Die Schwimmhalle, der größte Energieverbraucher, ist 2014 saniert worden. Das ist also gar nicht so das große Problem. Der HSP ist natürlich an die Energieversorgung der ganzen Universität gekoppelt, und im Augenblick ist da unsere Planung, in Deppoldshausen eine 20-Megawatt-Photovoltaik-Anlage aufzustellen. Da sind wir auch schon in der genaueren Planung. Damit werden wir, wenn wir die Universität ohne die UMG nehmen, un-

gefähr die Hälfte unseres Stromverbrauches decken können. Mit UMG sind das 16 Prozent. Als zweites werden überall unsere Dachflächen als PV-Flächen ausgewiesen, sodass wir sie – im Übrigen auch auf den Dächern des Sportzentrums – bestücken dürfen. Es geht um 25 Millionen Euro, die wir jetzt ausgeben und über die Einsparung bei den Betriebs- und Stromkosten wieder einspielen, weil wir dann den Strom direkt in unsere eigenen Netze einspeisen. Innerhalb von etwa sieben bis zehn Jahren hat sich das amortisiert. Wir „beleihen“ uns selbst sieben bis zehn Jahre im Voraus.

Tristan: Die Bewegung „End Fossil: Occupy“ hat den größten Hörsaal im ZHG besetzt, weil ihnen das nicht schnell genug geht.

Tolan: Der Hörsaal war besetzt worden von zehn Personen. Ich konnte da keine Massenbewegung erkennen. Da gibt es 800 Plätze. Wenn die voll gewesen wären, dann hätte ich gesagt, das ist ein Problem, das pressiert. Die Universität tut bereits viel und das Bewusstsein muss gar nicht geschärft werden, zumindest nicht bei der Universitätsleitung.

Muriel: Haben Sie schon ein Jahr, wo Sie sagen, bis dahin wollen Sie es im Idealfall fertig haben, um die Nachhaltigkeitsziele durchzusetzen?

Tolan: Die Jahreszahl lautet „so schnell wie möglich“. Natürlich entsteht auch ein Kostendruck. Das Thema Nachhaltigkeit wird nicht nur durch den Hochschulsport gelöst, sondern in zehn Jahren sind wir hoffentlich als Universität signifikant weitergekommen. Das werden wir auch sein, weil wir wirklich getrieben werden von verschiedenen Faktoren wie etwa auch der Öffentlichkeit und dem eigenen Bewusstsein. Aber der größere Triebfaktor ist der Kostendruck. Jetzt haben

alle begriffen, dass man etwas tun muss und dass sich das auch lohnt.

Muriel: Was wären Wünsche von Ihnen an die Zukunft des HSP?

Tolan: Wenn sie sich amerikanische Universitäten anschauen, und ich war an amerikanischen Universitäten, dann haben dort Aktivitäten wie der DIES einen viel höheren Stellenwert. Die am besten bezahlte Person an einer amerikanischen Uni ist meistens der Trainer des Football-Teams. Und die Spiele sind ein soziales Ereignis der gesamten Uni. Diese identitätsstiftende Funktion des Sports könnte durch weitere Veranstaltungen noch stärker genutzt werden. Wir sind da zum Beispiel mit dem Georgia-Augusta-Cup im Rahmen des Altstadtlaufes auf dem richtigen Weg.

Muriel: Sie haben in den Uni-News vom 9. Januar geschrieben, dass Ihnen irgendetwas sagt, dass „2023 ein gutes Jahr wird“. Was macht Sie da so sicher? Was soll 2023 bringen?

Tolan: 2023 haben wir hoffentlich wieder einen ganz normalen Betrieb an der Universität, aber zusätzlich mit all den Möglichkeiten, die wir in der Pandemie kennengelernt haben. Ich bin nach wie vor davon überzeugt, dass das besser ist als vor der Pandemie. Deswegen glaube ich insgesamt, dass das Leben, Lernen und Lehren wirklich besser ist in diesem Jahr. Zweitens hoffe ich, dass der Krieg endlich endet. Und damit diese latente Unruhe und Unsicherheit und das Leid natürlich. Das ist mehr eine Hoffnung, während ich mir beim ersten ziemlich sicher bin, obwohl wir das gar nicht richtig erkennen werden, weil uns jetzt viele Sachen als selbstverständlich vorkommen. Und es wird auch ein gutes Jahr, weil es keine Fußball-WM gibt.





**SAVE THE
DATE**

21.06.23

dies  2023

feelfalt erleben

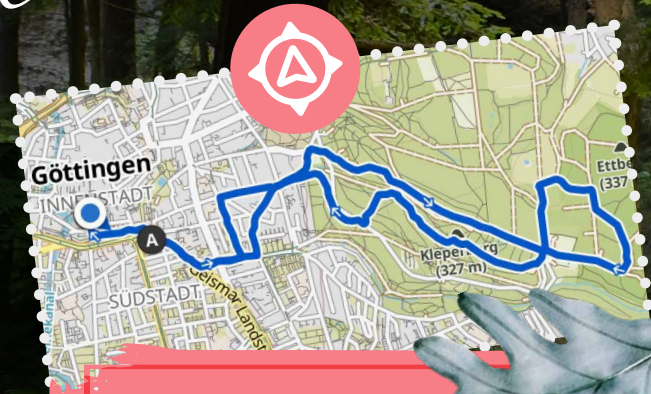
Von Wildschweinen, Leineschafen und dem inneren Schweinehund

Ihr seid den ganzen Tag in der BIB oder zu Hause am Büffeln und würdet lieber etwas mehr Natur erleben? Ihr habt das Gefühl, den inneren Schweinehund nicht besiegen zu können und habt noch nie vom Bismarckturm, dem Wildgehege oder dem Göttinger Stadtwald gehört?

Hier kommt ein Vorschlag, wie ihr direkt vor der Haustür eine Wanderung in und um Göttingen starten könnt.

Ich habe irgendwann angefangen, nach sportlichen Alternativen zum stressigen Unialltag zu suchen und das Wandern für mich entdeckt. Wer hätte gedacht, dass man mit so viel Spaß und neuen Erlebnissen den inneren Schweinehund überwinden kann. Im Folgenden stelle ich Euch einige meiner Lieblingsrouten vor.

TEXT: MURIEL KNOBLOCH FOTO: ISTOCK / ZACHARY JUSTUS



Route 1

Waldliebhaber*innen können vom neuen Rathaus aus zu dem etwas höher gelegenen Stadtwald aufbrechen. Dabei geht es an der Sternwarte vorbei direkt hoch bis zum Beginn des Stadtwaldes beim Tennisclub Göttingen und an den nahen Schillerwiesen. Dort starte ich meine Route in den Wald und folge, von dem Geruch der Bäume umgeben, einem gut ausgeschilderten Wanderweg bergauf, bis ich am Kehr und damit dem Beginn des Rundweges Wildgehege angekommen bin. Hier werde ich direkt von einigen Pferden begrüßt. Ich überlege mir, ob ich zuerst am großen Damwildgehege oder bei den Wildschweinen vorbeigehe. Ich wähle ersteres und biege am Eingang Kehr links ab. Bald sehe ich in der Sonne das schöne Damwild und folge dem Weg um das Gehege. Nach einem Besuch bei den Wildschweinen und einer kleinen Pause im Biergarten am Kehr geht es auf einem ausgeschilderten Weg zum Bismarckturm, der an den Sommerwochenende zu einem tollen Blick über Göttingen und das Leinetal einlädt. Mit der wohligen Wärme der Sonne im Gesicht, die auch hier durch die Baumkronen bricht, gehe ich wieder bergab in Richtung Schillerwiesen und Tennisclub. Unten angekommen geht's zurück in die nahe gelegene Göttinger Innenstadt.

Route 2

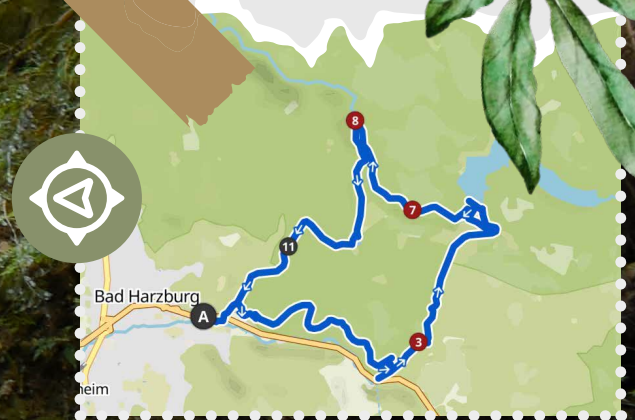
Wer keine Lust auf Höhenmeter und Wald hat, kann eine ähnlich lange Route auch über Wall, Leine und Kiessee gehen. Auch dafür ist das neue Rathaus ein guter Startpunkt, denn von dort geht es kurz Richtung Innenstadt über die Straße und dann nach links auf den Wall. Ich folge dem grünen Gürtel Göttingens bis zum kleinen Bismarckhäuschen (das als Exil für den jungen Studenten Bismarck diente, als dieser sich zu häufig daneben benommen hatte und der Stadtmauern verwiesen wurde) und biege dort nach links vom Wall ab, um abermals die Bürgerstraße zu passieren. Vorbei am Göttinger Tagblatt folge ich der Wiesenstraße und komme so direkt an die Leine. Von fröhlichem Hundegebell begleitet, gehe ich flussaufwärts entlang der Leine und sich dort jagenden Hunden in Richtung Kiessee. Der Weg am Kiessee verläuft direkt am Ufer und bietet Sicht auf viele verschiedene Vogelarten. Die Runde kann in Richtung Rosdorf verlängert werden: dort könnt ihr meistens einen Blick auf die Leineschafe werfen. Ich entscheide mich jedoch für den Weg zurück, an den spielenden Menschen im Jahnstadion vorbei, am Badeparadies Eiswiese entlang wieder in Richtung Göttinger Innenstadt. Wer Glück hat, kann auf dieser Route einen der Graureiher entdecken, die in der Nähe vom Kiessee nisten.



Wer jetzt begeistert ist, kann sich diese Beispiele und noch viele mehr selbst als Routen zusammenstellen oder im Internet recherchieren – auch auf den Internetseiten der DAV-Sektion Göttingen gibt es Wandertipps.. Ansonsten lohnt es sich, in einer freien Minute vor die Haustür zu gehen und sich in Richtung Stadtwald oder Kiessee auf den Weg zu machen. Wer weiß, wo es Euch dann hin verschlägt.

Route 3

Und wer einen ganzen Tag für sich braucht und aus Göttingen rauskommen will, kann ganz einfach mit der Bahn in eineinhalb Stunden nach Bad Harzburg fahren. Dort gibt es viel zu unternehmen. Wer es locker mag, kann den Baumwipfelpfad gehen. Soll die Route länger werden, so bietet sich die Eckertalsperre an. Ich starte meinen Rundweg Richtung Talsperre über das Luchsgehege. Es lohnt sich, zu den Fütterungszeiten vorbeizuschauen, um sicher einen Luchs zu erblicken. Ganz in der Nähe gibt es auch noch einen kleinen Wasserfall zu bestaunen. Schließlich bei der Eckertalsperre angekommen, bietet sich ein schöner Blick auf den Brocken und Natur mit Stausee. Auch die ehemalige deutsch-deutschen Grenze kann auf der Stauseemauer überschritten werden. Auf ausgeschilderten Wegen kann der Rundweg nun durch verschiedene Biotope oder auch wieder am Luchsgehege vorbei zurück nach Bad Harzburg gewandert werden.



Info // Wanderangebot

Ab dem Sommersemester hat der Hochschulsport für Wanderlustige von der kurzen Tour im Göttinger Stadtwald bis zur mehrtägigen Wanderung im Harz oder den Alpen ein spannendes Wanderangebot. Details zu den Wanderplänen findet ihr hier:



scan mich



Wir sitzen gleich neben Ihnen

Unsere Hochschulberater finden Sie da, wo es am meisten Sinn macht: direkt an Ihrem Campus.

Dort stehen wir Ihnen rund um alle Fragen zu Ihrer Krankenversicherung – vor, während und nach dem Studium – zur Verfügung.

Gerne beraten wir Sie zu unseren innovativen Services und vielen Extraleistungen, die Ihnen einiges abnehmen und helfen, fit zu bleiben: von Anti-Stress-Techniken bis hin zu Karriere-Tipps.

Sichern Sie sich am besten gleich Ihren Platz.

Wir beraten Sie gern:

Aline Witzke

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

Judith Geil

Tel. 040 - 460 65 11 14 03
judith.geil@tk.de

Marcus Negenborn

Tel. 040 - 460 65 11 14 01
marcus.negenborn@tk.de

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



Start des Sommerprogramms

am 17.04.



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 ausgewiesenen 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.

SPORT- BEREICHE



Athletik, Fitness und Individualsport

Bogensport	Leichtathletik
Bouldern	Orientierungslauf
Indoor Cycling	Parkour
Jumping Fitness	Partnerakrobatik
Jonglieren und Akrobatik	Rhönradturnen
Klettern	Ropeskipping
Laufen	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	Rücken-Fit
Ernährung	Taichi-Chuan
Meditation	Vertikaltuch
Movement Practice	Yoga
Pilates	

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

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 Kendo
Boxen Kenjutsu
Bujinkan Ninjutsu Kickboxen / Muay
Fechten Thai
Jiu-Jitsu Kung Fu - Wushu
Judo Selbstverteidigung
Karate 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	Handball
Badminton	Headis
Basketball	Inline-Skaterhockey
Beach-Handball	Jugger
Beach-Tennis	Lacrosse
Beach-Volleyball	Roundnet
Cricket	Rugby
Disc Golf	Tennis
e-Sport	Tischtennis
Flag Football	Ultimate Frisbee
Floorball (Unihockey)	Volleyball
Fußball	

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

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

Tanz

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

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	Kanupolo
Drachenboot	Rudern
DLRG Rettungsschwimmen	Schwimmen
Kanu	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.



Du suchst nach mehr?



Klettern
Carven
Kochen

Mit dem Hochschulsport Credits für Dein Studium sammeln!

Der Hochschulsport bietet jedes Semester spannende Seminare im Bereich der Schlüsselkompetenzen



Klettern

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

Zertifikatsprogramm

Gesundheitskompetenz



Rudern

Als Übungsleiter*in für den Rudersport begeistern und das Bootshaus der Universität an der Fulda kennenlernen.



- ✓ **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

Deine Tür zu unserem Angebot

Unser Online-Store wartet auf Dich!

The screenshot shows the 'mySPORT' website for Hochschule Göttingen. The page title is 'Semester' with 427 courses listed. The interface includes a search bar, navigation links (News, Sportangebot, Platzbuchung, Punktekarten, Öffnungszeiten), and a user account section. The course list includes:

Kursname	Termin	Ort	Preis
Aikido - Angeleiteter Kurs Level 1-3	Do. 20:30 - 22:00 Beginn: 13.04.2023	Kampfsporthalle	25 €
Aikido - Freie Übungszeit Level 1-3	Sa. 10:00 - 12:00 Beginn: 15.04.2023	Kampfsporthalle	25 €
Akrobatik - Angeleiteter Kurs Level 1	Di. 17:00 - 18:30 Beginn: 11.04.2023	Kampfsporthalle	30 €
Akrobatik - Angeleiteter Kurs Level 2	Mi. 16:00 - 17:30 Beginn: 12.04.2023	Kampfsporthalle	30 €
Akrobatik - Angeleiteter Kurs Level 3	So. 18:00 - 20:00 Beginn: 16.04.2023	Turnhalle	25 €
Angebote für aktive Übungsleitende im Hochschulsport - Für Respekt & Wertschätzung im Hochschulsport - Sensibilisierungsschulung "Prävention sexualisierter Gewalt im Sport"	Einmalig, Mi. 29.03.23 14:00 - 16:00 Beginn: 29.03.2023	Kursraum C	11 €
Angebote für aktive Übungsleitende im Hochschulsport - Welcome Veranstaltung für alle neuen und treu gebliebenen Übungsleitenden im Hochschulsport	Einmalig am 12.04.2023 von 16:00 - 17:00 im Anschluss Kennenlernen an der my.box Beginn: 12.04.2023	Seminarraum E 0	13 €
Angebote für aktive Übungsleitende im Hochschulsport - Für Respekt & Wertschätzung im Hochschulsport - Sensibilisierungsschulung "Prävention sexualisierter Gewalt im Sport"	Einmalig, Di. 16.05.2023 15:00 - 17:00 Beginn: 16.05.2023	Seminarraum E 3	10 €
Angebote für aktive Übungsleitende im Hochschulsport - Für Respekt & Wertschätzung im Hochschulsport - Sensibilisierungsschulung "Prävention sexualisierter Gewalt im Sport"	Einmalig, Sa. 24.06.2023 15:30 - 17:30 Beginn: 24.06.2023	Seminarraum E 3	12 €
Aquafitness - Angeleiteter Kurs Level 1-3	Mo. 20:00 - 20:45 Beginn: 17.04.2023	Schwimmhalle	
Aquafitness - Angeleiteter Kurs Level 1-3	Di. 19:00 - 19:45 Beginn: 18.04.2023	Schwimmhalle	
Bachata - Angeleiteter Kurs Level 1	Mi. 20:00 - 21:00 Beginn: 18.04.2023	Studio 2	



campus (come and join :))

mySPORT

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN

Ist der Corona-Hype offline angekommen?

Ein Spieleabend beim Schachclub SC Tempo Göttingen

TEXT & FOTO: TIMO BURKHARDT ILLUSTRATION: FREEPIK



Schach lässt sich gut online spielen. Doch wie sieht es nach Corona an den Brettern aus?

Es ist Freitagabend und ich verliere meinen Turm. Ich sitze in einem kleinen Raum unter gelbem Licht und spiele Schach gegen jemanden, der das besser kann als ich. Um mich herum geballte Konzentration, denn an den Nachbartischen wird ebenfalls Schach gespielt. Zwei Tische weiter ein ärgerlicher Ausruf, vielleicht hat dieser Spieler ebenfalls seinen Turm verloren. Ich versuche mich wieder auf mein Spiel zu fokussieren, denn die Lage ist brenzlich. Ich merke, dass ich nur noch 15 Sekunden auf der Schachuhr habe. Ein paar hektische Züge und ich werde schachmatt gesetzt. Wie konnte es so weit kommen?

Der Corona-Online-Schach-Hype

Als Kind habe ich Schachspielen gelernt, dann ist mein Interesse aber eingeschlafen. Bis mich in der Coronazeit der Online-Schach-Hype mitgerissen hat. Auf der Suche nach irgendetwas zu tun, haben viele Menschen den Denksport für sich (wieder-)entdeckt. Be feuert durch den Erfolg der Serie „Das Damengambit“ und Schach-Influencer*innen haben Schachturniere eine nie dagewesene mediale Aufmerksamkeit erlangt, sind Schachprofis wie Hikaru Nakamura und Magnus Carlsen zu

ungeahntem Ruhm gekommen, habe ich angefangen, auf chess.com Schach zu spielen.

Am Hochschulsport gibt es kein Schachangebot, doch vielleicht ist der Hype zu klassischen Schachclubs durchgedrungen. In welchem Verhältnis stehen die Online-Schach-Welt und die Welt der Schachclubs? Um dieser Frage nachzugehen, nehme ich an einem Spieleabend des SC Tempo Göttingen teil und teste dabei meine Fähigkeiten am Schachbrett.

„Wir waren schon immer online“

Nächste Partie: Ich gegen Micha, ein Spieler des ersten Teams. Er spielt ohne Dame, damit ich eine Chance habe. „Das wäre peinlich, wenn ich das verliere“, denke ich mir.

„Ist der Corona-Hype eigentlich bei euch angekommen?“, frage ich in die Runde, während sich die Figuren auf den Schachbrettern verteilen. Zumindest mich hat die Schachwelle schließlich an den Strand des SC Tempo gespült. „Wir waren schon immer online“, bemerkt Stefan Wachsmuth, Kassenwart und Teamführer. Das ganze Repertoire (Videos, Übungen, Analysen) wird dabei genutzt. Das war auch vor Corona schon so. Während Corona, so meint Micha, merkte man den Zulauf an Schachanfänger*innen durch ein Verschieben der Online-Ratings: „Auf den Online-Seiten haben sich die Ratings ein bisschen verschoben“, sagt Micha. Sein Rating ist dabei gestiegen, er glaubt, „das war eher Inflation als Verbesserung“.

Die Partie läuft gut für mich, anscheinend hat der 24-Jährige mich unterschätzt.

Während online ein Zulauf an Spieler*innen bemerkbar gewesen ist, konnte im Schachclub zu Beginn der Pandemie von Hype keine Rede sein. Alle Spielabende und Live-Turniere sind ausgefallen. Ich frage, ob Live-Schach online ersetzt werden kann. „Wenn du faul bist und du siehst: schieß Wetter draußen, ist online praktisch ... aber irgendwie es ist auch nett, sich mit Leuten zu treffen, wir verstehen uns gut hier“, erläutert Stefan.

Als der hundert Jahre alte Verein wieder öffnen konnte, sind auch neue Mitglieder eingetreten, deren Interesse an dem tausendjährigen Spiel Corona zu verdanken ist.

Der Abend nimmt seinen Lauf

Micha gibt auf, ich konnte die Blamage, mit einer Dame Vorsprung zu verlieren, abwenden. Wir tauschen uns über die Partie aus: Welche Züge waren zentral? Welche Taktik ist aufgegangen? Online hätten wir das Spiel mittels Schachcomputer analysieren und eindeutige Antworten auf unsere Fragen finden können. Aber das gemeinsame Sinnieren gefällt mir.

Und so nimmt der Abend seinen Lauf. Neue Gegner, unterschiedlich viel Zeit für die Spiele, mal sind die Partien hektischer und mal starre ich minutenlang auf das Brett. Meine Gegner (heute nur Männer) unterscheiden sich nicht

nur durch ihr spielerisches Level, sondern sind auch unterschiedlich alt, manche gehen zur Schule, andere sind berufstätig, die Mehrheit studiert. Der SC Tempo ist schon immer ein Studierenden-Club, „ein Kommen und Gehen“ nennt es Stefan. Insgesamt gibt es in Schachclubs einen Spieler*innenschwund, gerade „gute“ fehlen im stärksten Team. Der Corona-Hype hat den Schwund etwas gebremst.

Endspiel

Der Spieleabend des SC Tempo war eine bereichernde Erfahrung. Vielleicht schwappt der Hype ja noch weiter in die analoge Welt über. Ich könnte mir vorstellen, wie der Hochschulsport ein Outdoor-Schachfeld einrichtet oder man Schach in der my.box. ausleiht. Am DIES Academicus könnten Schachturniere veranstaltet werden.

Den ein oder anderen Sieg kann ich noch verbuchen, aber viele Gegner sind schlicht zu gut für mich. Nach ein paar Stunden raucht mein Kopf, die Quadrate des Schachfelds verschwimmen vor meinen Augen. Ich fühle mich matt, finde aber, dass meine lange Woche einen genialen Ausklang gefunden hat. So konzentriert und involviert in eine Schachpartie wie an diesem Freitagabend bin ich online noch nie gewesen.



Info // Schachangebot

Schach könnt ihr auch am Sportzentrum spielen.

In der **My.Box** können Mitglieder Schachsets unterschiedlicher Größen kostenfrei ausleihen.

TEXT: LISA NEUMANN
FOTO: ISTOCK – FIZKES

Respekt statt Macht *MISS* brauch

Sexualisierte Gewalt wurde sowohl im Profi- als auch im Freizeitsport leider erst durch die zunehmend öffentlich gemachten Fälle der vergangenen Jahre als strukturelles Problem erkannt. So berichtete u.a. der ehemalige Turmspringer Jan Hempel kürzlich in der Doku „Missbraucht – Sexualisierte Gewalt im deutschen Schwimmsport“ vom jahrelangen, massiven sexuellen Missbrauch durch seinen Trainer Werner Langer während seiner gesamten Profikarriere.

Prävention sexualisierter Gewalt im Hochschulsport Göttingen

Hohe Fallzahlen im Breitensport

Die Zahlen, welche 2022 bei einer Studie mit mehr als 4.000 Befragten aus dem Breitensport von Rulofs und Allroggen veröffentlicht wurden, sind beunruhigend. 26 Prozent der befragten Vereinsmitglieder erfuhr mindestens einmal sexualisierte Grenzverletzungen oder Belästigungen ohne Körperkontakt. Und 19 Prozent der Befragten wurden mindestens einmal mit sexualisierten Grenzverletzungen, Belästigung oder Gewalt mit Körperkontakt konfrontiert. Sexualisierte Gewalt wird in den Studien definiert als „Oberbegriff für verschiedene Formen der Machtausübung mit dem Mittel der Sexualität.“ Es geht also um Macht- und Kontrollausübung mittels sexualisierter Handlungen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass sexualisierte Gewalt ein großes Kontinuum darstellt. Dabei geht es um verbale Grenzverletzungen wie z.B. einen sexistischen Spruch, der als Witz deklariert wird, genauso wie um körperlich tätliche und strafbare Übergriffe. Der Graubereich der Grenzverletzungen und Übergriffe im Sport ist sehr groß, auch wenn die Schlagzeilen anderes suggerieren.

Was tut der Hochschulsport Göttingen gegen sexualisierte Gewalt?

Am Hochschulsport Göttingen wird sexualisierter Gewalt und sonstiger Diskriminierung durch Achtsamkeit und einem respektvollem Miteinander präventiv begegnet: Es soll ein Umfeld geschaffen werden, in dem es besonders schwer für Täter:innen ist,

mit ihrem grenzverletzenden Verhalten unentdeckt zu bleiben. Ziel ist es, dass alle Sporttreibenden sich bei den Sportangeboten wohl und sicher fühlen können und wissen, dass es, wenn notwendig, Ansprechpersonen und Interventionsstrukturen gibt. Der Hochschulsport Göttingen erklärt als offizielles Ziel auf seiner Webseite, dass alle Studierenden, Mitarbeiter:innen sowie Gäste Wertschätzung und Anerkennung erfahren sollen, unabhängig von ihrer Nationalität, ethnischer Herkunft, Religion, Weltanschauung, Behinderung, Alter, Körper, geschlechtlicher Identität oder sexueller Orientierung.

Doch welche Maßnahmen werden konkret zur Prävention sexualisierter Gewalt ergriffen? Cathrin Cronjäger, Verantwortliche für Diversitätsförderung sowie dezentrale Gleichstellungsbeauftragte des Hochschulsports hat seit 2016 ein umfassendes Konzept zur Prävention etabliert. Dieses umfasst Schulungen der hauptamtlichen Mitarbeiter:innen, eine verpflichtende Sensibilisierungsschulung für aktive Übungsleitende sowie einen Ehrenkodex, den alle Übungsleitenden unterschreiben müssen. Dies schrecke potenzielle Täter:innen bereits erheblich ab, so Cronjäger, da die institutionelle Haltung sowie die Sicht- und Ansprechbarkeit des Themas am Hochschulsport deutlich sind.

Hilfe für Betroffene

Doch was tue ich, wenn ich von sexualisierter Gewalt oder Diskriminierung am Hochschulsport betroffen bin? Prinzipiell gilt

für den Hochschulsport Göttingen, dass man sich im Fall von erfahrenen Grenzverletzungen, Diskriminierungen und/oder sexualisierter Gewalt jederzeit per E-Mail an das Gleichstellungsteam wenden kannst. Alle Details finden sich auf der Hochschulsport-Homepage im Reiter unter „safe sports“. Innerhalb von zwei Werktagen gibt es vom Team eine Rückmeldung mit einem Terminvorschlag für ein persönliches Gespräch oder Telefonat. Alle Anliegen werden vertraulich behandelt und unterliegen einer Schweigepflicht gegenüber Dritten – solange nicht anders gewünscht. Zudem gibt es seitens der Universität Göttingen eine offizielle Schutzrichtlinie, welche die Position der Universität darstellt und ein klares Beschwerdeverfahren festlegt.

Gemeinsam für ein achtvolles Miteinander

Sexualisierte Gewalt im Sport kommt in Deutschland noch viel zu oft vor. Die Stärken des Sports, seine Emotionalität, die Nähe und soziale Verbundenheit zwischen Menschen können gezielt ins Gegenteil gedreht werden, wenn es darum geht, dass Täter:innen Sportstrukturen dafür missbrauchen, die eigenen Macht- oder Kontrollbedürfnisse zu befriedigen. Doch alle gemeinsam können durch Achtsamkeit, Bewusstsein und ein respektvolles Miteinander in Sportinstitutionen, Vereinen und Verbänden darauf hinwirken, dass sexualisierte Gewalt keine Chance (mehr) hat.



Dr. Doris Hayn, Zentrale Gleichstellungsbeauftragte, Stabstelle für Gleichstellung und Diversität: doris.hayn@zvw.uni-goettingen.de

Cathrin Cronjäger und Yannik Freyberg, Gleichstellungsteam Hochschulsport Göttingen: cathrin.cronjaeger@sport.uni-goettingen.de

Frauennotruf Göttingen e.V.:
T. +49 551 44684 | kontakt@frauen-notruf-goettingen.de

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen:
www.hilfetelefon.de | T. +49 800 0116016

Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch:
www.nina-info.de/hilfe-telefon

Hilfetelefon Gewalt an Männern:
www.maennerhilfetelefon.de
T. +49 800 1239900



Was du heute kannst besorgen,

MACH DOCH GLEICH AM MORGEN

Wann können wir uns für Sport Zeit nehmen? Arbeit, Uni und viele weitere Verpflichtungen lassen oft nur wenig Spielraum. Frühsport könnte Abhilfe schaffen.

TEXT: TRISTAN GROSSKOPF
FOTO: ISTOCK – DAMEDEESO

Es ist halb fünf in der Frühe und ich schneide einem älteren Mann im Trainingsanzug den Weg ab. Sein Ziel ist die Eingangstür von McFit. Peter ist 84 Jahre alt und fast schon beängstigend gut gelaunt für die Uhrzeit. „Warum machen Sie so früh Sport und schaffen Sie das regelmäßig?“ „Ziemlich regelmäßig“, entgegnet er prompt auf meine Frage. Früher sei er immer ungefähr um zehn Uhr in das Fitnessstudio gegangen. Mit der Pandemie hätte er das deutlich nach vorne verlegt. „Ich bin ja erstaunt, dass heute so viel los ist“, stellt er mit einem Blick auf den Parkplatz fest. Gut ein Dutzend Autos stehen neben uns aufgereiht.

Die meisten, denen ich hier zwischen fünf und sechs Uhr begegne, befinden sich in ihren Zwanzigern oder Dreißigern. Sie alle arbeiten. Und das geben sie überwiegend als Hauptgrund an, so früh in die Turnschuhe zu schlüpfen. Familie nennen sie ebenfalls und das Sozialleben, das sonst zu kurz käme. Von Schwierigkeiten, sich zu motivieren, berichtet kaum jemand. Das sei eher nach der Arbeit ein Problem. Und wann die genau endet, sei oft nicht ganz klar.

Die Herausforderung, mit undefinierbar langen Arbeitszeiten umzugehen, ist mir als Student ausreichend bekannt. Die Aufgaben für das nächste Tutorium oder Seminar dehnen sich gerne mal in den Abend hinein aus. Danach ist vor allem die Lust groß, etwas mit Freund*innen zu unternehmen oder sich auf andere Art zu erholen. Viele Student*innen müssen einem Nebenjob nachgehen, um über die Runden zu kommen. Sport verschwindet allzu häufig als erstes von der Tagesordnung, vor allem, wenn im Lernstress die Freizeit noch weiter schrumpft. Frühsport könnte doch die Lösung sein.

Das schreit nach einem tollkühnen Selbstversuch. Dafür melde ich mich im „FIZ“, dem Fitness- und Gesundheitszentrum am Hochschulsport, an. Ein Training beginnt sozusagen schon am Abend zuvor. Ich lege mir schon alles zurecht, um nicht am frühen Morgen die Hälfte zu vergessen. Um sechs Uhr klingelt der Wecker. So habe ich noch genug Zeit zum Frühstück.

Ist denn Essen vor dem Frühsport sinnvoll? Die meisten, die ich befragt habe, begnügen sich mit maximal einem

Kaffee. „So früh bekomme ich noch nichts runter“, sagt ein Medizinstudent. Eine vielzitierte britische Studie von 2013 hat nachgewiesen, dass Training auf leeren Magen den Körper zwingt, Fettreserven anzugehen, um sich Energie zu beschaffen. Die Fettverbrennung ließe sich so um bis zu 20 Prozent steigern. Das könne wohl aber auch im Abbau von Muskelmasse enden, wenn der Körper irgendwann nur noch auf Proteine zurückgreifen kann. Dazu scheint es allerdings noch keine einschlägigen Versuche zu geben. Für mich ist ausschlaggebend, dass mir ohne Frühstück zu schnell die Puste ausgeht.

Um Viertel nach sieben stehe ich auf der Trainingsfläche. Einige haben es schon früher geschafft. Die Mitarbeiter am Tresen geben mir Auskunft: „Kurz nach sieben sind schnell zwanzig Leute da.“ Etwa die Hälfte davon seien Stammkund*innen, die regelmäßig um die Zeit kämen. Viele dieser motivierten Sportler*innen sind nach eigenen Angaben für den „Wachwerdkick“ hier. Dadurch könnten sie später effektiver arbeiten. Ein Trainingsplan ließe sich leichter umsetzen, wenn es nicht so voll ist und die gewünschten Geräte frei sind. Über die Leistungsfähigkeit im Vergleich zu späteren Tageszeiten gibt es sowohl im FIZ als auch vor McFit unterschiedliche Ansichten. Einige spüren so gut wie keinen Unterschied. Eine deutliche Tendenz geht aber dahin, dass abends mehr Leistung möglich sei. Nach einer Dreiviertelstunde beende ich mein Krafttraining. Das Duschen erledige ich gleich in der Umkleidekabine. Um zehn nach halb neun sitze ich in der Uni. Es ist ein tolles Gefühl, Sport für den Tag bereits abhaken zu können.

Der 84-jährige Peter muss zwar nicht mehr zu irgendeiner Vorlesung oder Arbeit. Seine Morgenroutine wirkt deswegen jedoch nicht weniger durchgetaktet. „Meine Frau steht so um halb acht auf und die freut sich, wenn ich dann schon Frühstück vorbereitet habe“, erklärt er mit einem verschmitzten Lächeln. An Tagen übrigens, an denen er nicht zu McFit geht, spiele er Tennis. Frühsport ist mit Sicherheit nichts für jede*n. Wenn ich mir aber Peter mit seinem fortgeschrittenen Alter so ansehe, kann es zumindest nicht schaden. Mein Selbstversuch hat mir gezeigt, dass ich deutlich beschwingter in den Tag starte. Wer regelmäßig und gerne abends Sport macht, wird aber höchstwahrscheinlich keinen Vorteil daraus ziehen.





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:

bea PRO

Deine Fitness-Mitgliedschaft im Hochschulsport!

✓ ab 6,10 €

✓ über 30 Kurse pro Woche

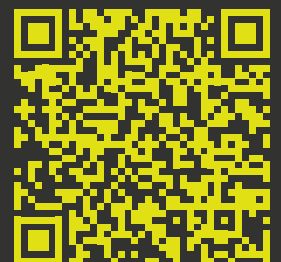
✓ digitales Sportprogramm inklusive

✓ qualifizierte Coaches



GroupfitnessPlan

montag	dienstag	mittwoch	donnerstag	freitag	wochenende
HIIT 17:30 – 18:10 Uhr	Cardio & Workout 17:00 – 17:55 Uhr	Cardio & Workout 17:00 – 17:55 Uhr <i>hybrid</i>	HIIT 17:00 – 17:40 Uhr	Cardio & Workout 17:00 – 17:55 Uhr	WeekendFit 10:30 – 11:25 Uhr <i>Samstag + hybrid</i>
Bodyworkout 18:00 – 18:55 Uhr <i>english + hybrid</i>	KiBo 17:30 – 18:25 Uhr	HIIT 18:00 – 18:55 Uhr	Bodyworkout 17:30 – 18:25 Uhr	Bodyworkout 18:00 – 18:55 Uhr <i>hybrid</i>	WeekendFit 11:00 – 11:55 Uhr <i>Sonntag + hybrid</i>
Skip Fit 18:00 – 18:55 Uhr	Bodyworkout 18:30 – 19:25 Uhr <i>LGBTIQ* & friends</i>	Bodyworkout 18:00 – 18:55 Uhr	Cardio & Workout 18:00 – 18:55 Uhr	Salsa Aerobic 19:00 – 19:55 Uhr	
Flex X-Press 18:15 – 18:55 Uhr	ZUMBA® 18:30 – 19:25 Uhr <i>hybrid</i>	meets Outdoor 18:15 – 19:10 Uhr	ZUMBA® meets Outdoor 18:15 – 19:10 Uhr		
meets Outdoor 18:15 – 19:10 Uhr	meets Beach 18:45 – 19:40 Uhr	Cardio Dance Fit 19:00 – 19:55 Uhr	KiBo 18:45 – 19:40 Uhr <i>hybrid</i>		
ZUMBA® 19:00 – 19:55 Uhr	Bodyworkout X-Press 19:30 – 20:10 Uhr	Bodyworkout 19:00 – 19:55 Uhr	Bodyworkout X-Press 19:15 – 19:55 Uhr		
Step 19:15 – 20:10 Uhr	Step X-Press 20:15 – 20:55 Uhr				



Den tagesaktuellen
Belegungsplan findest Du hier: