

## Alle guten Dinge sind 3

SEITE 2

## Keine Lust auf Winterblues und Tropfnase

SEITE 3

## Inklusion leben

SEITE 4

# Judo, Schwimmen und Leichtathletik – the big three

Potsdamer Studierende mit 19 Medaillen bei DHM, EUC & Sommeruniversiade

Schon in den vergangenen Jahren waren die Judoka und die Schwimmerinnen und Schwimmer aus Potsdam bei den deutschen und europäischen Hochschulmeisterschaften verlässliche Erfolgsgaranten. Und auch in diesem Jahr ließen uns diese Athleten wieder regelmäßig jubeln. Den Höhepunkt der studentischen Wettkampfsaison 2017 bildete zweifelsohne die Sommeruniversiade mit 13.000 Sportlerinnen und Sportlern aus aller Welt im August in Taipeh (Taiwan). Die Diskuswerferin Kristin Pudenz (FH Potsdam) erfüllte sich einen Traum und gewann souverän die Goldmedaille im Diskuswurf. Auch die beiden Judoka der Uni Potsdam, Martin Setz und Maximilian Schubert, die in diesem Jahr schon äußerst erfolgreich an den europäischen Hochschulmeisterschaften im Juli im portugiesischen Coimbra teilgenommen haben (Silber & Bronze), konnten bei den Weltspie-

len ausgelassen ihre Bronzemedaille im Teamwettbewerb feiern. Aber auch auf der nationalen Wettkampfbühne wussten die Athletinnen und Athleten aus Potsdam zu überzeugen. Eileen Alice Diener bestätigte bei der DHM im Schwimmen ihre fantastischen Leistungen aus dem Vorjahr und gewann vier Mal Gold und ein Mal Bronze in Darmstadt. Mussten die Leichtathleten 2016 noch etwas betrübt die DHM Heimreise antreten, weil sie hinter ihren selbst gesteckten Erwartungen zurückgeblieben waren, dürfte es in diesem Jahr mit gleich drei Medaillen und weiteren hervorragenden Ergebnissen im Kofferraum des blauen Hochschulsportbusses deutlich ausgelassener zugegangen sein. Und auch die Boxer der Uni Potsdam haben allen Grund stolz zu sein. Martin Langer holte den Titel im Halbschwergewicht und Patrycia Golda errang Silber (Bantamgewicht).



Insgesamt gab es 2017 sieben Mal Gold, fünf Mal Silber und sieben Mal Bronze für Potsdamer Athletinnen und Athleten. Nur die klassischen Mannschaftssportarten legten in diesem Jahr eine kleine Erfolgspause ein. Ausgenommen davon sind die Fußball Damen, die sich einen tollen 5. Platz bei ihrer DHM in Bochum erkickten. Ganz sicher werden wir aber auch in diesen Sportarten 2018 wieder Potsdamer Erfolge bestaunen und bejubeln können.

Christian Schubert



# Der Hochschulsport auf dem Prüfstand

Online Umfrage zu unseren Sportkursen

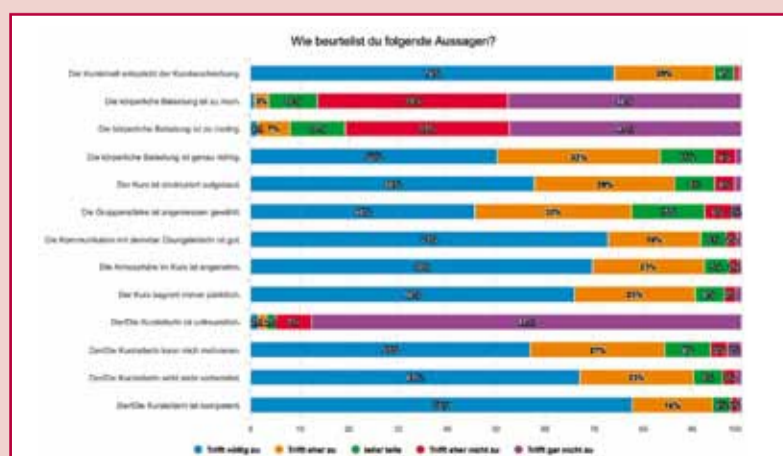
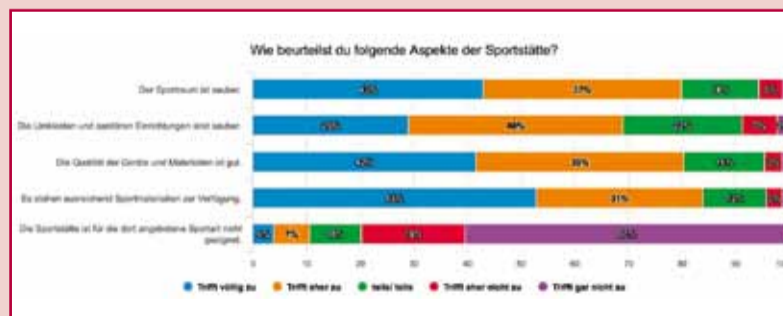
Die Hantel zu schwer, der Raum zu kalt, die Musik zu laut oder doch alles ok? Wie zufrieden seid ihr mit uns? Wir freuen uns jährlich über mehr als 15.000 Buchungen pro Semester. Zahlen lügen nicht, sagt man. Trotzdem wollten wir es genauer wissen. Was gefällt euch und noch wichtiger: was gefällt euch nicht bezüglich unserer Kurse, unseren Sportstätten, unseren Teams und Übungsleitenden oder an unseren Medien? Wir fragten genau nach euren Motiven fürs Sporttreiben und auch nach Problemen, die beispielsweise vorzeitiges Abbrechen von Kursen verursachten. Natürlich gab es auch Gelegenheit, um uns ganz direkt Anmerkungen und Kritik mitzuteilen. Das alles soll unser Kursangebot noch besser auf die Bedürfnisse der Studierenden und

Beschäftigten der Uni Potsdam abstimmen. Das Ergebnis unserer Umfrage fiel wie schon 2012 sehr gut aus! Trotzdem freuen wir uns über die vielen Anregungen, die ihr uns mitgeteilt habt. In den kommenden Semestern setzen wir natürlich alles daran, zumindest einen Teil der Verbesserungswünsche und Kreativvorschläge umzusetzen. Wir danken an dieser Stelle allen

Teilnehmenden, die sich die Zeit genommen haben, uns ihre Meinung mitzuteilen und unseren vielen Übungsleitenden, die mit ihrem umfangreichen Knowhow neben dem Hochschulsportteam natürlich einen großen Anteil an diesen tollen Ergebnissen haben.

Insgesamt haben sich über 2600 Sportkursteilnehmende an der Umfrage beteiligt.

Annette de Guzman Guzman



### Sommeruniversiade 19. bis 30. August 2017 in Taipeh (Taiwan)

**Gold** 1x Kristin Pudenz (FH Potsdam) - Diskuswurf

**Bronze** 1x Maximilian Schubert & Martin Setz - Judo Teamwettbewerb

### EUC – europäische Hochschulmeisterschaften 23. bis 28. Juli 2017 in Coimbra (Portugal)

**Silber** 1x Maximilian Schubert - Judo

**Bronze** 1x Martin Setz - Judo

**4.-6. Platz** 1x Lea Folkerts - Judo (5. Pl)

### DHM – deutsche Hochschulmeisterschaften

**Gold** 6x Eileen Alice Diener – Schwimmen (50m Rücken)

Eileen Alice Diener – Schwimmen (100m Rücken)

Eileen Alice Diener – Schwimmen (200m Rücken)

Eileen Alice Diener – Schwimmen (200m Lagen)

Martin Langner – Boxen (Halbschwergewicht)

Kristin Pudenz – Diskuswurf

**Silber** 4x Tim-Thorben Suck – Schwimmen (50m Brust)

Birte Damerius - Dreisprung

Patrycia Golda – Boxen (Bantamgewicht)

Elena Uludintceva – Tischtennis (Damen Doppel)

Eileen Alice Diener – Schwimmen (400m Lagen)

Tim-Thorben Suck – Schwimmen (50m Freistil)

4x100m Staffel der Damen

Florian Dorgeloh & Mats Dautzenberg – Tennis Doppel

Leonie Schauer – Boxen (Halb-Weltergewicht)

**4.-6. Platz** 4x Tim-Thorben Suck – Schwimmen (100m Freistil) (4. Pl)

Fußball Damen Kleinfeld (5. Pl)

Sophie Apelt - Beachvolleyball (5. Pl)

Tanja Witt – Trampolinturnen (6. Pl)

# Einmal Hochschulsport, immer Hochschulsport!

Das Team heißt euch willkommen

Ihr seid neu an der Uni oder sogar in der Stadt und sucht nach sportlichen Anschlussmöglichkeiten? Ihr habt keine Lust auf Vereinssport aber wollt trotzdem sportliche Herausforderungen? Ihr braucht möglichst schnell einen Ausgleich zum eintönigen Studientag? Ihr wollt gern selbst eure Lieblingssportart an andere weitergeben? Dann seid ihr beim Hochschulsport Potsdam genau richtig.

Wir bieten euch vier Mal im Jahr (je in der Vorlesungszeit und in den Semesterferien) um die 400 Kurse pro Woche in 120 verschiedenen Sportarten überall an den Uni-Standorten oder in der Stadt verteilt. Die Auswahl reicht von A wie Achtsamkeitstraining bis Z wie Zumba und erstreckt sich über die Bereiche Athletik, Ball- & Rückschlagsport, Body & Mind, Group Fitness, Individualsport, Kampfsport, Sport & Familie, Tanz und Wassersport.

Falls euch der Kursplan zu strikt sein sollte, haben wir auch ein paar Extra-Angebote für euch parat. Zwei studentische Fitnessclubs mit großzügigen Öffnungszeiten und knappen Preisen, Tagestrips oder Reisen im Winter und Sommer, Wellness und Gesundheitssport, spannende Events und sportliche Wettkämpfe oder außergewöhnliche Workshops zum Reinschnuppern runden das Sportprogramm ab.

Wer dann immer noch nicht genug hat, kann sogar für sein Studium Leistungspunkte sammeln und unsere Studiumplus-Kurse besuchen. Auch hier ist für jeden etwas dabei. Eine Bitte haben wir an euch. Überlegt euch vor der Kursbuchung gut, welche Kurse ihr wirklich besuchen möchtet und wie sie zeitlich in euren individuellen Plan passen



könnten. Nehmt durch unachtsame Mehrfachbuchungen anderen nicht die Chance, an unseren begehrten, aber eben nicht endlos zur Verfügung stehenden Kursen teilzunehmen. Und so geht's unproblematisch zur Buchung des Hochschulsportangebotes: Wenn ihr unsere Homepage gut studiert und euch für euer Wunschangebot entschieden habt, müsst ihr Folgendes tun:

- Klickt euch auf die Internetseite des Hochschulsports (www.uni-potsdam.de/hochschulsport)
- Klickt auf „Sportprogramm & Fitnessclubs“ und wählt z. B. Angebote von A-Z
- Wählt eure Sportart
- Bucht euren Lieblingsskurs!

Buchungsbestätigungen oder kurzfristige Änderungen eurer Kurse erhaltet ihr per E-Mail. Wer mit uns Kontakt aufnehmen möchte, kann das über hochschulsport@uni-potsdam.de gern tun. Egal, wofür ihr euch entscheidet – wir begleiten euch gern das gesamte Studium über, versprochen!

Julia Schoenberner



IMPRESSIONEN vom Campus Festival & Klitschnass

+++ IMPRESSIONEN +++ IMPRESSIONEN +++ IMPRESSIONEN +++ IMPRESSIONEN +++ IMPRESSIONEN

## Alle guten Dinge sind 3

Unsere Workout-Highlights im Wintersemester



Kalter Winter – nicht mit uns! Wir planen gleich 3 exklusive Events, bei denen euch garantiert warm werden wird!

Gleich Anfang November fangen wir mit der **dance4you** in Golm an. Was in den letzten Jahren vor allem für Aerobic und Dance Step Begeisterte ein Höhepunkt war, wird dieses Jahr ergänzt durch einem Functional Part – **dance4you meets Functional**. Wir haben wieder keine Kosten und

Mühen gescheut, um euch drei internationale Starpresenter nach Potsdam zu holen: Olga Morozova, Natalya Kolesnikova und Alexey Vasilenko. Außerdem haben wir die Ehre, unseren Special Guest Sebastian Piatek begrüßen zu dürfen. Diese vier Profi-Presenter werden sowohl am Samstag als auch am Sonntag dafür sorgen, dass ihr mit hochkarätigen Masterclasses versorgt werdet. Die Dance Kurse werden parallel zu den Functional Kursen stattfinden. Ihr entscheidet, worauf ihr spontan mehr Lust habt. Das Event ist für alle Sportbegeisterte, die bereits Erfahrungen im Fitnessbereich gesammelt haben und ist gleichermaßen für Frauen und Männer geeignet. Termin für dieses Highlight ist der 4. und 5.



## Golmania is back!

Neues aus der Kletterhalle

Die kältere Jahreszeit steht vor der Tür und die Kletterhalle macht sich bereit. Durch ein motiviertes Team an Übungsleitenden hat sich dieser Bereich im Sommersemester stark weiterentwickelt. Wir haben neue Griffe, neue Volumen sowie ein paar neue Trainingsmöglichkeiten und Großgeräte aus der Fachhochschule Potsdam. Ebenfalls werden vermehrt neue Routen geschraubt, was die Abwechslung in den Kursen zusätzlich steigern soll. Für alle, die ein wenig höher hinaus wollen, wird es aufgrund der erhöhten Nachfrage am Anfang des Semesters einen eigenen Topropekurs geben. Die DAV-Topropescheine werden dafür weiterhin benötigt und auch als Kurs mit Prüfung angeboten.

Weiterhin stehen ab sofort einige Paare der gebrauchten Schuhe für kleines Geld zum Verkauf. Wer also ein gutes, günstiges Paar Kletterschuhe sucht, meldet sich einfach beim entsprechenden Übungsleiter. Apropos Übungsleiter: Es werden aktuell vermehrt Übungsleiter im Bereich Kinderklettern gesucht. Wer sich hier angesprochen fühlt meldet sich bitte gern im Hochschulsportbüro.

Schlussendlich dürfen wir verkünden, dass es am 9. Dezember eine Wiederauflage des letztjährig entfallenen Boulder-Cups Golmania geben wird. Also markiert euch diesen Tag schon einmal rot im Kalender!

Gunnar Wahmkow

November 2017, jeweils von 09:30-17:30 Uhr.

Im Dezember pünktlich zur Plätzchenzeit sorgen wir mit der **Jumping-X-Mas-Party** dafür, dass die süßen Pfunde wieder purzeln. Am 7. Dezember von 19:00-22:00 Uhr verwandeln wir die Golmer Sporthalle mit über hundert Trampolinen in einen Jumping-Tempel der Extraklasse. Drei Stunden lang könnt ihr euch auf den Trampolinen auspowern bis der Arzt kommt. Unsere motivierenden Trainer und harte Beats werden euch ordentlich zum Schwitzen bringen. Dabei ist es völlig unerheblich, ob Anfänger oder fortgeschritten – die Jumping-Party eignet sich für jedes Level. Direkt im Neuen Jahr bieten wir euch die ultimative Gelegenheit, eure neue Lieblingssportart kennen zu lernen. Schluss mit Feiertagsmüdigkeit und Winterspeck. Der **Workout-Mix** mit knapp hundert Sportbegeisterten geht am 12.01.2018 in die 3. Runde.

Das Erfolgskonzept: eine unverwechselbare XXL-Workout-Kombination aus Group-Fitness, Athletik,



Kampfsport sowie Body&Mind. Dreieinhalb Stunden lang könnt ihr in jeweils halbstündigen Blöcken die verschiedenen Workout-Konzepte kennenlernen. Alles verraten wir euch natürlich noch nicht, aber ihr könnt euch schon mal auf ZUU, Kickboxen Fitness und HIIT&Core freuen. Was das ist? Das werdet ihr dann sehen und natürlich vor allem spüren. Ihr könnt euch nicht wirklich vorstellen, was euch erwartet? Dann guckt euch zu allen drei Events die Videos des Vorjahres auf unserer Homepage an und lasst euch in den Workout-Bann ziehen!

Anika Teickner / Julia Schoenberner

### Termine im Wintersemester 2017/18

#### Kursprogramm im Winter

06.10.2017	Online-Vorschau Semesterkurse
10.10.2017	Einschreibung Kursprogramm Semesterkurse, ab 14 Uhr gestaffelt
23.10.2017-11.02.2018	Kursprogramm Semester
21.12.2017-03.01.2018	Weihnachtsferien (keine Kurse)
02.02.2018	Online-Vorschau Ferienkurse
06.02.2018	Einschreibung Kursprogramm Ferienkurse, ab 14 Uhr gestaffelt
26.02.-15.04.2018	Kursprogramm Ferien

#### Wettkämpfe und Veranstaltungen

03.10.2017	Spowi Wiesn (FSR Sport)
19.10.2017	WarmUP! In der Schiffbauergasse
04./05.11.2017	dance4you meets Functional
22.11.2017	FIFA-Turnier
07.12.2017	X-Mas-Jumping-Party
08.12.2017	Hallenmasters Fußball
09.12.2017	Boulder-Cup
15.12.2017	Badminton-Weihnachtsturnier
12.01.2018	Workout-Mix
19.01.2018	Spowi Mixed (FSR Sport)
23.01.2018	Sportlerempfang
26.01.2018	Ballschlacht
17.02.2018	Universitätsball

#### Ski- und Snowboardfahrten

02.02.-10.02.2018	Stumm
16.02.-24.02.2018	Bad Gastein
23.02.-03.03.2018	Saalbach
02.03.-10.03.2018	Maria Alm
09.03.-17.03.2018	Gerlos
16.03.-24.03.2018	Vent

## Mit Leidenschaft und Einsatz zum Ziel

Das Klitschnass-Festival-Fazit aus Veranstalterperspektive

Was haben wir nicht gewerkelt, gebuckelt und geschuftet. Noch eine Woche vor dem Klitschnass Festival haben wir am Neuen Palais für euch Sitzinseln aus Europaletten und alten Skulls gebaut, ganze Fensterläden selbst entworfen, Stofflampen gebastelt, Bretter zu Tischen verschraubt, Blumentöpfe bemalt und aus alten Wakeboards Sitzbänke konstruiert. Wir transportierten Sofas, ausgediente Boulderplatten, Surfbretter und unzähliges Kleinmaterial in das Waldbad Templin. Alleine unser Personalplan hielt am Veranstaltungstag Aufgaben für mehr als 20 motivierte Helfer bereit – Workshopleiter und Künstler exklusiv. Das Klitschnass dauert für uns keinen halben Tag. Es dauerte Monate Vorbereitung und drei volle Tage - mit Arbeit von einem Morgen zum Nächsten. Aber ehrlicherweise war es genau das, was am Ende einer Veranstaltung bleiben soll – ein absolut einzigartiges Erlebnis.

Anfangen von sommerlichen Temperaturen, einer angenehmen Brise und Sonnenstrahlen, die immer wieder den Weg durch die Wolken fanden, über die Teilnahme begeisterter Gäste an unseren Workshops und Wettkämpfen bis hin zur ausgelassenen Open-Air-Party am Abend ist uns ein viel versprechender Auftakt einer neuen Veranstaltungsreihe gelungen. Das Klitschnass Festival wird auch in den kommenden Jahren vielen Studierenden, Beschäftigten und Freunden der Universität Potsdam und seiner Partnerinstitutionen eine tolle Zeit fernab des stressigen Alltags bescheren. Auf ein Neues also in 2018!

David Michel

# Die Strahlkraft erhitzter Steine

Sauna – das kleine Herz-Kreislauf-Training



Saunieren beim Hochschulsport Potsdam

Beim Saunabad denken viele an elend langes Sitzen, übermäßiges Schwitzen, beschämendes aneinander Runterschauen, die kalte Eimerdusche und zum guten Schluss an den eisigen Sprung ins Tauchbecken.

Klingt erst einmal nicht sehr einladend. Wir sollten uns jedoch bewusstmachen, dass ein Saunabesuch Wellness- und Sportcharakter vereint. Ein Heißluftbad zeigt eine ähnliche Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem wie eine mäßig intensive Joggingrunde oder eine ausgiebige Fahrradtour.

Als treibender Motor verschiebt das Herz während des Saunierens das Blut und verstärkt somit die Durchblutung. In der Schwitz-Phase wird aus dem Körperinneren das Blut in die Körperperipherie gepumpt

– die Blutgefäße weiten sich. In der Abkühlphase pumpt dagegen das Herz das erwärmte Blut von außen nach innen – die Blutgefäße verengen sich. Dieses Weiten und Verengen wird durch das Zusammenziehen und Erschlaffen (Muskelkontraktion) der Gefäßmuskeln bewirkt. Die Durchblutung wird verbessert und die Muskeln in den Gefäßen trainiert.

Zudem wird der menschliche Wärmehaushalt trainiert. Durch das Verdunsten von Schweiß in der Wärmephase und der vermehrten Durchblutung in der Abkühlphase wird die Körperkerntemperatur auf ca. 37°-39° gehalten.

Die anschließende Ruhezeit wirkt nach wie eine körperliche und mentale Pause vom Alltag. Augen zu, tief durchatmen, Muskelspannung erleben, die weiche Haut spüren, und die gedankenfreien Minuten genießen.

Trotz der positiven Gesundheitsaspekte ist das Saunieren kein Sportersatz. Es eignet sich allerdings als Regenerationstag zwischen den

Sporteinheiten und als Entspannungsoase für Körper und Geist, eine gesündere Alternative zum allseits beliebten Couchpotato-Tag. Um das Heißluftbad vollkommen genießen zu können, bedarf es einiger Hinweise und Vorbereitungen:

1. Nehmt euch 2-3 Stunden Zeit!
2. Nicht mit vollem Magen in die Sauna!
3. Badesachen und Schmuck ablegen!
4. Teilnahme an einem Aufguss ist kein Muss!
5. Ruhen/Abkühlzeit mind. so lang wie der Saunagang!

Pünktlich zur kalten Jahreszeit und mit unserem neuen Wintersemester-Programm 2017/18 könnt ihr euch über unsere Internetseite ein Semester- oder Einzelticket buchen. Mit verschiedenen Extras kann auch bei uns das anstrengendste Saunabad zum Saunaspaß werden. Mit internationalen Aufgusskreationen (z. B. Wodka-Aufguss), Menthol-Kristallen und belebenden ätherischen Ölen zaubert unser Saunateam ein wohlthuendes Saunaerlebnis. Wer hat's erfunden? Der Hochschulsport Potsdam ;-)

Anne Hilla

# Keine Lust auf Winterblues und Tropfnase

Vitamin D als Multitalent für die dunkle Jahreszeit



Während ich diesen Artikel schreibe, sitze ich lächelnd in der wärmenden Spätsommersonne, das T-Shirt aus, um möglichst viele dieser goldenen Strahlen mit der Haut einzufangen, denn die Vitamin D Speicher sollen gefüllt sein, wenn bald die sonnenarmen Monate anstehen.

Das „Sonnenhormon“ Vitamin D kann nämlich nur zu einem sehr geringen Teil über die Nahrung aufgenommen werden – es sein denn man ist gewillt täglich 500g Hering zu essen. Es wird vornehmlich direkt unter der Haut vom Körper selbst gebildet, doch dafür benötigt er die UVB Strahlung aus dem steil einfallenden Sonnenlicht. Da die Sonne aber in unseren Breitengraden für die Vitamin D Synthese nur in den Monaten April bis September hoch genug dafür steht und unser moderne Lebensstil (Auto, Büroschreibtisch, Fernsehcouch) uns selbst in diesen Monaten viel zu viel Zeit in geschlossene Räume zwingt, gehen Wissenschaftler davon aus, dass 80-90% der Bevölkerung in den Wintermonaten unter einem akuten Vitamin D Mangel leiden. Vitamin D auf seine Funktion bei der Neubildung und dem Erhalt der Knochenmasse zu reduzieren, würde diesem „Vitamin-Hormon“ (Strukturell aufgebaut wie ein Hormon) bei Weitem nicht gerecht, denn dieses Multitalent ist an weit mehr Prozessen in unserem Kör-

per beteiligt. Personen mit einem hohen Vitamin-D-Spiegel haben beispielsweise ein deutlich geringeres Risiko für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, für Krebserkrankungen sowie Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose. Vitamin D hat einen positiven Einfluss auf das Immunsystem, da es die „T-Zellen“ benötigen um Krankheitserreger effektiv bekämpfen zu können. Vitamin D gilt auch als Steroid-Hormon, da es am Muskelaufbau und an Reparationsprozessen im Körper beteiligt ist. Auch auf unsere Psyche hat Vitamin D einen enormen Einfluss. Im Winter, speziell in den Monaten Januar bis März, wenn die spärlichen Speicher vollends geleert sind, fühlen wir uns oft müde und schlapp, haben verminderte Leistungsfähigkeit und eine erhöhte Infektionsgefahr. Was nun aber tun um den Körper nicht dauerhaft einer schädlichen Unterversorgung auszusetzen? Die beste Empfehlung ist es zweifelsohne in den Monaten April bis September so viel Zeit wie möglich draußen zu verbringen und regelmäßig ein 20-minütiges Sonnenbad (möglichst wenig bekleidet) ohne Sonnencreme, denn diese blockt die UVB Strahlung, zu machen. Wer seine Speicher so über den Sommer gefüllt hat, kommt auch ohne großen Mangel durch den Winter. Da das aber leider

nicht für jeden möglich ist und von regelmäßigen Solariumbesuchen eher abzuraten ist (Hautkrebsgefahr und oftmals nur UVA Strahlung), empfehlen Ärzte und Wissenschaftler mittlerweile immer häufiger die Substitution von Vitamin D in Kapselform für den Winter. 1.000-4.000 IE (internationale Einheiten) gelten momentan als Optimum. Man kann ohne Bedenken auch eine ganze Wochenration auf einmal zu sich nehmen, denn der Körper speichert, was er nicht braucht und eine Überdosierung mit negativen Auswirkungen ist erst ab 100.000 IE täglich zu erwarten.

Wichtig für die Resorption und den Transport von Vitamin D sind übrigens auch „gute“ Fette (z.B. Omega 3) aus unserer Nahrung. Eine Kombination aus diesen Fetten mit Vitamin D ist folglich eine innovative und herausragende Strategie zum Erhalt der Gesundheit. Einen Test des eigenen Vitamin D Spiegels kann man übrigens ganz einfach beim Hausarzt machen lassen, dieser berät dann auch gleich, welche Präparate gegebenenfalls geeignet sind.

Meine Empfehlung aber ist ganz klar: Rausgehen, bewegen und die Sonne genießen. Mein Vitamin-D-Spiegel ist nach dieser „Schreibstunde“ erst einmal wieder gut gefüllt.

Christian Schubert

# Altbewährtes und Neuentdecktes kurz und knackig

Neue Sportkurse beim Hochschulsport

Das **Handstand-Training** schult und trainiert alles, was man zum geraden Handstand braucht. Zusammen werden Hand- und Schultergelenke mobilisiert und gekräftigt, Körperlagen und Körperkontrolle erlernt und das Stehen im Handstand perfektioniert. Viele verschiedene Partnerübungen bringen Spaß und helfen, das Balancieren auf den Händen zu stabilisieren.

Kurz, intensiv und maximal effektiv. Das neue Bodyshape Programm **HIIT & Core** verbindet die positiven Effekte eines HIIT (High Intensiv Intervall Training) mit dem gezielten Training für die Körpermitte. In knackigen Intervallen wird der Puls nach oben gejagt und der Energieverbrauch steigt. Zwischen den Cardiointervallen wird die Rumpfkraft trainiert. Hierbei geht es weit über langweilige Crunches hinaus, denn ein starker und schöner Rumpf braucht deutlich mehr Bewegungsebenen.

**Headis** – das ist Tischtennis mit Köpfchen! Regeln und Modus sind kinderleicht und für jeden verständlich. Gespielt wird mit einem speziellen Ball. Dieser ist super leicht und tut am Kopf nicht weh. Nach ein paar Minuten hat man die Basics drauf und macht direkt Fortschritte im eigenen Spiel.



Headis

**West Coast Swing** gehört zur Familie der Swing-Tänze. Er geht mit der Zeit und Musik und lässt sich zu jeder Musik mit 4/4-Takt tanzen. Die Musik reicht von HipHop, über R&B oder Disco bis hin zum Blues. Die Bewegungen sind weich und flüssig und ändern sich je nach Musik. Im Gegensatz zu Standard-/Latein-Tänzen gehört der West Coast Swing zu den sogenannten Social Dances – das Tanzen mit einem anderen Tanzpartner ist durchaus erwünscht.



Swingdance-Westcoast

Das **Thaiboxen** entwickelte sich aus traditionellen Kampfkünsten. Wenn Schwert und Speer unbrauchbar wurden, benutzte der Krieger Fäuste, Ellenbogen, Knie und Füße um zu kämpfen – „the art of eight limbs“. Heute ist es die Nationalsportart Thailands und zählt zu den effektivsten Kampfsportarten.



Thaiboxen

Beim **Videoclip-Dancing** handelt es sich um moderne Formations-tänze, wobei Choreographien der aktuellen Stars und Sternchen vermittelt werden. Der Ursprung des Videoclip-Dancings liegt im HipHop. Inzwischen werden auch Elemente aus dem Bereich Show-Dance, Lyrical-Dance, StreetDance, Breakdance und Jazz Funk zu einer auftrittsreifen Bühnenshow zusammengefügt.

ZUU kommt aus Australien und trainiert den Körper mit über 100 einzigartigen Urbewegungen aus dem Tierreich. Alle Bewegungsebenen (Druck, Zug, Rotation, Laufformen) finden sich in diesem schweißtreibenden Workout wieder. **ZUU** ist einfach klasse, denn es macht Spaß. Zudem entwickelt es Mobilität, Agilität, Flexibilität und steigert die Ausdauer. Viel Spaß als Bär oder Leguan - entdecke das innere Tier!

Julia Schoenberner

## Der Studi-Pausenexpress



- ✓ Angenehmeres Wohlbefinden
- ✓ Entspannte Lernatmosphäre
- ✓ Verbessertes Arbeitsklima

Der kleine Energie-Booster garantiert eine erfolgreiche Lehrveranstaltung!

Was? Kleine Bewegungspause zur Mitte der Lehrveranstaltung (Mobilisations-, Dehnungs- und Koordinationsübungen)

Dauer? max. 5-7 Minuten  
Laufzeit? 8 Wochen  
Standorte? Golm, Neues Palais, Griebnitzsee

Infos und Anmeldung unter:  
[www.uni-potsdam.de/hochschulsport/specials/studi-pausenexpress](http://www.uni-potsdam.de/hochschulsport/specials/studi-pausenexpress)



# Inklusion leben

Der Hochschulsport bewegt – und zwar alle

Das Thema ist brandaktuell und rückt in vielen Bereichen des öffentlichen Lebens immer mehr in den Fokus. Laut UN-Behindertenrechtskonvention sind alle öffentlichen Institutionen und Organisationen zur inklusiven Arbeit verpflichtet.

Die Universität Potsdam bietet bereits individuelle Beratungen und Lösungen bezüglich des Studiums für Betroffene über die Beauftragte für Studierende mit Handicap Frau Dr. Irma Bürger und ihr Team an. Auch der organisierte Sport ist vor die gesamtgesellschaftliche Aufgabe gestellt, umfassende Teilhabe zu ermöglichen. Alle Menschen (auch an Hochschulen) haben (nicht immer ganz) selbstverständlich das Recht auf Sport- und Bewegungsangebote. Der allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh) verstärkt seit Kurzem die Sensibilisierungs- und Informationsmaßnahmen für alle Mitglieder und Hochschulsportangehörigen. Davon konnten auch wir

profitieren. Im Juli 2017 organisierten wir erstmals in Zusammenarbeit mit dem Berliner Sportverein für Inklusion **Pfeffersport e.V.** einen, für alle unsere Übungsleitenden kostenfreien Workshop zum Thema. Dabei ging es neben wichtigem theoretischen Input zur inklusiven Arbeit natürlich vor allem um ganz praktische Anwendungsbeispiele um danach barrierefrei und ohne Berührungsängste Menschen mit Einschränkungen Trainingsmöglichkeiten und modifizierte Angebote im Rahmen der eigenen Unterrichtsausführungen anzubieten. Der Workshop bot erfolgreich Raum für Erfahrungsaustausch und interaktive Erarbeitungsphasen in Kleingruppen, um das Thema auf



die vielfältige und heterogene Hochschulsportlandschaft zu übertragen. Die Simulation von Einschränkungen mit diversen Hilfsobjekten war für die Übungsleitenden eine wertvolle Erfahrung. Im Workshop wurden ebenfalls klassische Behindertensportarten wie Goalball und Rollstuhlsport erprobt. Der Hochschulsport Potsdam steht für einen offenen und unkomplizierten Umgang mit dem Thema Beeinträchtigungen und sensibilisiert weiterhin stetig seine Übungsleitenden nach dem Motto: Inklusion ist kein Hexenwerk und muss auch nicht umständlich erlernt werden. Inklusiv arbeiten kann jeder, der aufmerksam hinschaut bzw. hinhört und im Rahmen seiner Möglichkeiten auf andere eingeht. Studierende und Beschäftigte mit Beeinträchtigung können auf unserer Homepage unter dem Button **Inklusionssport** Ansprechpersonen und Beratungsmöglichkeiten finden.

Annette de Guzman Guzman

## Jeder hört davon, keiner macht was, wo fängt man an?

Nachhaltigkeit beim Hochschulsport

Auch bei uns im Hochschulsport ist das Thema Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein angekommen. Experten sind wir alle nicht, aber das irgendetwas nicht stimmt, haben mittlerweile alle mitbekommen. Aber was kann man tatsächlich tun? Ein bisschen unsicher fühlt man sich – ähnlich wie bei dem ersten Schritt in eine neue Sportart. Wo fängt man an? Beim Plastikmüll? Beim ständigen Autofahren? Beim Fleisch? Der Mensch ist bekanntermaßen ein Gewohnheitstier. Doch um Erfolge zu erzielen, müssen Gewohnheiten durchbrochen werden. Nicht nur im

Sport. Einfach mal anfangen ist die Devise. Mehr mit dem Rad fahren (Umwelt und Bewegung zugleich!!!), Milch im Glas statt aus der Wegwerfpackung kaufen und muss es wirklich jeden Tag Fleisch geben? Was soll der Bio-Joghurt eigentlich in der Plastikverpackung? Sich täglich solche Art von Fragen stellen hilft, sich Dinge bewusst zu machen. Nehmt zum Bäcker oder Wochenmarkt euren eigenen Beutel mit. Mensen und Cafeterien machen es bereits vor. Gläser benutzen statt Pappbecher und Snacks nicht mehr in Plastikbeutel verpacken.

Viele Dinge sind auch bei uns im Büro schwer durchzusetzen, aber wir geben nicht auf. Eine erste Idee im Hochschulsport ist es, unsere Übungsleitenden und Teilnehmenden zu bitten, beim gemeinsamen Grillen und Feiern auf Einwegbesteck und -geschirr zu verzichten. Letztlich ist es die zunehmende Häufigkeit an Diskussionen und Argumentationen aus wissenschaftlichen, pseudowissenschaftlichen und natürlich auch fragwürdigen Quellen, die zeigt, dass ein wachsendes Bewusstsein vorhanden ist und wir uns mit dem Thema mehr befassen. So versuchen wir im nächsten Semester ein nach außen hin kommunizierbares Konzept zur Nachhaltigkeit im Hochschulsport zu entwickeln. Ihr könnt genauso gespannt sein wie wir.

Gunnar Wahmkow

## KIA ORA aus Aotearoa!

Übungsleiterin on Tour in Neuseeland

Für diejenigen, die mich nicht kennen: ich bin Jenny Reissner und habe die vergangenen Jahre meinen Lebensunterhalt vorrangig als Trainerin und Kursleiterin für den Hochschulsport Potsdam bestritten. Für ein Work&Travel-Jahr hat es mich nun nach Neuseeland verschlagen – das Land, in dem es mehr Schafe als Menschen gibt, Täler, so strahlend grün, wie man es sonst nur vom fruchtigen Granny Smith kennt, Wasserfälle so kalt wie Eis und klar wie Glas sowie Berglandschaften und Strände ... überall.

Am eindrucksvollsten war es für mich in der Bay of Plenty, eine von Neuseelands schönsten Strandabschnitten. Die Region ist überschaubar aber nicht zu winzig und in unmittelbarer Nähe zu Tauranga, der fünftgrößten Stadt in Neuseeland, in die es mich gleich zu Beginn meiner Reise verschlagen hat. Wer konnte erahnen, dass ich am Ende beinahe die gesamte Zeit in dieser Region zubringen würde? Joggen am Strand von **Papamoa** war dabei eine meiner Lieblingsaktivitäten. Neben dem Joggen hat sich vor allem

meine Liebe zum Rugby verfestigt. "Papaka on three: 1-2-3-Paaa-paaa-kaaa!" ist das Symbol meines lokalen Rugbyteams **RANGATAUA**, für welches ich meine erste 15er Rugby-Saison als #11(=Winger) gespielt habe (bislang war ich lediglich mit dem wesentlich schnelleren 7er Rugby vertraut). Meine ersten Einheiten waren geprägt von Nervosität und Aufregung. Es erschien mir wie ein kleiner unglaublicher Traum. Wir haben eine tolle Saison gespielt, sind als Team unglaublich gewachsen und haben stolz mit Silber in unserer Region abgeschlossen. Mit dem Ende der Saison ging dann alle Kraft, Energie und Unterstützung nach Dublin, wo drei unserer **Papaka-Black** Ferns im Sommer den Women's Rugby World Cup gespielt und den zweiten Platz errungen haben.

Es hat sich allerdings noch eine dritte sportliche Leidenschaft entwickelt - **The ZUU!** ZUU ist geprägt von einer Fülle an verschiedenen Bodyweight-Movements, verpackt in kurzen hochintensiven Bodyweight-Workouts. Was ZUU so besonders macht ist seine



Trainingskultur. Du bist nie allein und hast stets die Unterstützung deiner Trainingsbuddies – egal wie lange man sich kennt, es fühlt sich an, als hätte man bereits seit Jahren gemeinsam trainiert. Klar, dass ich das mit zurücknehme: Freunde des Sports macht euch bereit, denn ZUU kommt diesen Herbst an meiner Seite zurück nach Potsdam!

Insgesamt habe ich wahrscheinlich weniger vom Land gesehen, als wohl die meisten anderen Work & Travelers. Stattdessen ist die Bay of Plenty mit Papamoa und Rangataua zu meinem zweiten Zuhause geworden, wo ich Freundschaften fürs Leben geschlossen habe und wohin ich stets zurückkehren kann. Die Rugbynation wird mich also so schnell nicht mehr los, da ich bereits am Pläneschmieden für meine Rückkehr bin ;-)

Jenny Reissner

## Nachgefragt in der Sportwissenschaft

8 Expertenfragen an Berno Bahro



**1. Lieber Berno, für alle kurz zur Einordnung. Jeder Sportstudent und jede Sportstudentin kennt dich. Aber wo genau findet man dich eigentlich in der Lehre und wie lange bist du schon an der Universität?**

Ich bin seit 2005 wissenschaftlicher Mitarbeiter, zunächst im Arbeitsbereich Zeitgeschichte des Sports, nun vollständig in der Trainings- und Bewegungswissenschaft bei Prof. Granacher. In der Lehre bin ich zuständig für die Sportgeschichte, gebe daneben auch Praxiskurse, bspw. in Boxen.

**2. Welche Funktionen erfüllst du neben deiner Lehrstuhl-Tätigkeit in der Sportwissenschaft noch? Man kann dich doch auch bei allgemein studienrelevanten Fragen nerven, oder? ;)** Das ist eine ganze Menge, deshalb zähle ich mal nur die wichtigsten Dinge auf :-)

Ich bin Studienfachberater für das Lehramt Sekundarstufe und Bafög-Beauftragter. Darüber hinaus kümmerge ich mich im Department für Sport- und Gesundheitswissenschaften um alle Puls-Fragen und erstelle den Stundenplan. Dazu kommen verschiedene Gremientätigkeiten: ich bin Mitglied im Fakultätsrat der Humanwissenschaftlichen Fakultät, in der Prüfungskommission für die nichtlehramtsgebundenen Studiengänge des Departments und auch in der Studienkommission.

**3. Was erwartest du von einem Sportstudenten bzw. was erwartest du von Studierenden anderer Fachrichtungen in sportlicher Hinsicht?**

Sportstudierende sollten vielfältig sportlich interessiert sein, offen und neugierig. Grundsätzlich sollten sie sich schon vor dem Beginn des Studiums bewusst sein, dass man bei uns nicht einfach nur Sport treibt, sondern sich wissenschaftlich mit den verschiedenen Thematiken in seiner Fachrichtung auseinandersetzt. Im Bachelor wären das Lehramt, Sporttherapie und Prävention sowie Sportmanagement.

Wenn man auf alle Studierenden blickt, wäre es natürlich schön, wenn – dem antiken Idealbild entsprechend – Körper und Geist harmonisch entwickelt wären. Auch die Kurse des Hochschulsports bieten da sicher für jeden ein interessantes Bewegungsangebot.

**4. Du bist außerdem Geschäftsführer und 1. Vorsitzender des Universitäts-sportvereins Potsdam (USV). Wie ist es dazu gekommen?**

Das hat sich so ergeben. Ich bin schon seit etwa zehn Jahren Leiter der Abteilung Boxen im USV und wurde 2013 gefragt, ob ich mir eine Mitarbeit im Vorstand vorstellen könnte. Weil ich bereits Erfahrungen in der Vorstandsarbeit von kleineren Vereinen hatte, reizte mich der USV mit seinen mehr als 1.000 Mitgliedern. Als ich zusagte, wählte man mich zum 2. Vorsitzenden.

Seit Anfang dieses Jahres bin ich 1. Vorsitzender des USV. Ich habe mit unserem langjährigen 1. Vorsitzenden, Prof. Dieter Wagner, die Rollen getauscht.

**5. Was kann man dort alles für Sport treiben?**

Mittlerweile gibt es mehr als 20 Abteilungen im USV. Unsere größten Abteilungen sind Basketball, Tennis, Rugby, Volleyball, Taekwondo und Boxen. Aber es gibt darüber hinaus auch eine Reihe weiterer Möglichkeiten in den kleineren Abteilungen: Baseball, Tischtennis, Gesundheitssport für Senioren, Segeln, Wassersport u. a. m.

**6. Was unterscheidet das Sporttreiben beim USV vom Sporttreiben beim Hochschulsport?**

Meiner Ansicht nach bietet der Hochschulsport mit seinem umfangreichen und vielfältigen Programm vor allem kürzer laufenden Kurs-Angebote für Personen aus dem universitären Umfeld: Studierende, wissenschaftliches und nichtwissenschaftliches Personal etc. Der USV ist auch für Externe offen und orientiert als Verein auf ein längerfristiges Engagement seiner Mitglieder. Angefangen von unseren Kinder- und Jugendgruppen versuchen wir die Mitglieder langfristig zu binden und – das ist wohl der größte Unterschied – engagieren uns in vielen Abteilungen auch im Wettkampfsport.

**7. Perspektive Sport an der Uni Potsdam – Was können wir tun, damit die Sportwissenschaft, der Hochschulsport und der USV bessere Synergien bilden können?**

Sportwissenschaft, Hochschulsport und USV arbeiten bereits heute sehr eng zusammen. Das ist schon deshalb notwendig, weil wir die Sportstätten der Universität gemeinsam nutzen. Hier sehe ich auch die größten Potentiale und Herausforderungen die nächsten Jahre. Wir müssen uns gemeinsam dafür einsetzen, dass es adäquaten Ersatz für die wegfallenden Sportstätten am Neuen Palais gibt, dass die bestehenden Sportstätten optimal genutzt und – wie das Wassersportzentrum – sogar ausgebaut werden. In der stetig wachsenden Stadt Potsdam ist die Versorgung mit Sportstätten – Plätzen und Hallen – schlicht unzureichend. Auch wenn der Lehrbetrieb in der Sportwissenschaft mit den aktuellen Studierendenzahlen gerade so abgesichert ist, leiden Hochschulsport und USV unter der Situation. Beide könnten deutlich mehr Kurse anbieten oder Mitglieder aufnehmen, wenn es mehr Sportstätten gäbe.

**8. Eine letzte private Frage habe ich noch. Wir wissen, dass du selbst sportlich aktiv bist. Was machst du in deiner Freizeit? Gibt es irgendwelche Erfolge, von denen wir berichten können?**

Ich halte mich mit verschiedenen Dingen fit: ich laufe gern, fahre Rad, benutze den Krafraum und boxe nach wir vor gerne auch einmal eine Runde. Wettkämpfe bestreite ich schon lange nicht mehr. Daher rechne ich unter Erfolge bspw. meine Teilnahme bei run&bike in Neuzelle über 45km. Da habe ich in diesem Jahr zum dritten Mal teilgenommen. Im Oktober werde ich in Dresden den Halbmarathon laufen.

Das Interview führte Julia Schoenberger

## Impressum

Herausgeber und Gesamtedaktion: Zentrum für Hochschulsport der Universität Potsdam

Anschrift der Redaktion: Zentrum für Hochschulsport Am Neuen Palais 10, Haus 13 14469 Potsdam Tel.: 0331/977 1261 Fax: 0331/977 1281 hochschulsport@uni-potsdam.de

Fotos und Abbildungen: Archiv Hochschulsport, Thomas Roeser, Archiv FSR Sport, Maximilian Schubert, Johannes Wyneken, Anja Klaucke, Arndt Falter

Layout und Gestaltung: Druck+Satz Druck: Druck+Satz, www.druck+satz.com Auflage: 5000 Exemplare Die Redaktion behält sich die sinnwahre Kürzung eingereicherter Artikel vor.