

## ÜL-Ticker

SEITE 2

## Sommer, Sonne, Wassersport

SEITE 3

## Unsere Fitnessclubs feiern Geburtstag

SEITE 4

**Unsere Mission Rio 2016**

**Ronald Rauhe**  
Kanu & Sportstudent  
Geburtsdatum: 03.10.1981  
Sportart: Kanusport  
Disziplin: K1/2 200m/500m  
Verein: KC Potsdam  
Position: Sportmanagement  
größte internationale Erfolge  
Olympische Spiele  
2008 – Silber K2 500m  
2004 – Gold K2 500m  
2000 – Bronze K2 500m  
Europameisterschaften  
2015 – Silber K2 200m  
Weltmeisterschaften  
18x Gold – 3x Silber – 6x Bronze  
Europameisterschaften  
18x Gold – 6x Silber

**Maike Naomi Schnittger**  
Schwimmerin & Psychologiestudentin  
Geburtsdatum: 05.04.1994  
Sportart: Schwimmen  
Disziplin: Freistil/Lagen/  
Schmetterling  
Hochschule: Fachhochschule  
10 Energie/SA, BC Potsdam  
Position: Psychologie  
größte internationale Erfolge  
Paralympische Spiele  
2012 – 7. Platz (400m Freistil  
& 100m Schmetterling)  
Weltmeisterschaften  
2015 – Bronze (50m Freistil)  
2013 – Bronze (100m Freistil)  
2011 – Gold (200 & 400m Freistil)  
2009 – Bronze (100 & 400m Freistil)  
Europameisterschaften  
2014 – Bronze (400m Freistil)  
2011 – Gold (400m Freistil)  
& Bronze (100m Freistil)  
2008 – Silber (400m Freistil)

**Ronald Uerch**  
Kanu & Sportstudent  
Geburtsdatum: 10.02.1986  
Sportart: Kanusport  
Disziplin: C1/C2/C4  
200m, 500m, 1000m & 5000m  
Verein: KC Potsdam  
Position: Biologie/Ernährungs-  
wissenschaften, Master (PhD)  
Clinical Exercise Science  
größte internationale Erfolge  
Weltmeisterschaften  
2014 – Bronze C2 1000m  
2010 – Gold C1 5000m  
2010 – Bronze C4 1000m  
2009 – Silber C4 1000m  
Europameisterschaften  
2015 – Bronze C2 1000m  
2010 – Gold C1 5000m  
& Bronze C4 1000m  
2009 – Gold C4 1000m

**Ralf Buchheim**  
Sportschütze & VWL-Student  
Geburtsdatum: 18.10.1983  
Sportart: Sportschießen  
Disziplin: F-Skeet  
Verein: SSG Frankfurt/Oder  
Position: Volkswirtschaftswissenschaften  
größte internationale Erfolge  
Olympische Spiele  
2012 – 10. Platz  
Weltmeisterschaften  
2010 – 8. Platz  
2010 – 7. Platz  
2002 Junioren – Silber  
Europameisterschaften  
2014 – 6. Platz  
2010 – Bronze

**Stefan Köllner**  
Modernen Fünfkämpfer & Sportstudent  
Geburtsdatum: 11.09.1984  
Sportart: Moderner Fünfkampf  
Disziplin: Einzel/Team/Staffel  
Verein: OSC Potsdam  
Position: Sportwissenschaften  
größte internationale Erfolge  
Weltmeisterschaften  
2014 – 8. Platz (Team)  
2013 – 8. Platz (Staffel)  
2012 – Silber (Staffel)  
4. Platz (Einzel)  
3. Platz (Team)  
Europameisterschaften  
2015 – 7. Platz (Team)  
2012 – 7. Platz (Staffel)  
2010 – Gold (Team)  
& Bronze (Einzel)

## Medailenregen

Universität Potsdam ehrt Spitzensportler unter den Studierenden

Dr. Petra Bischoff-Krenzien, Maike Naomi Schnittger und Prof. Oliver Günther, PhD bei der Ehrung.



Die Universität Potsdam hat die sportlich Erfolgreichen in den eigenen Reihen ausgezeichnet und ihr zehnjähriges Jubiläum als „Partnerhochschule des Spitzensports“ gefeiert.

Olympischen Spiele im Sommer. Er sei offen für Anregungen, um Strukturen des Leistungssports mit denen des

Studiums in Potsdam künftig noch besser zu verzahnen.

Die Laufbahnberaterin des Olympiastützpunktes Brandenburg Beate Petzold ergänzte, „die Athletinnen und Athleten wollen nicht weniger Leistungen an der Uni erbringen als andere Studierende, nur müssen die akademischen Lernabschnitte flexibler abgefragt werden“. Training, Wettkampfzeiten und Vollzeit-Studium unter einen Hut zu bringen, sei eine besondere Herausforderung. „Mit der Universität Potsdam läuft die Zusammenarbeit hervorragend“, so Petzold. Vor allem in den Sportarten Leichtathletik, Judo, Kanu, Schwimmen und Fußball sind Studierende der Universität Potsdam national wie international vertreten. Schwimmerin Maike Naomi Schnittger hat ihr Ticket zu den Paralympics nach Rio schon in der Tasche. Sie studiert im fünften Semester Psychologie und ist stolz auf die Unterstützung ihrer Universität. „Ein Platz auf dem Podium in Rio wäre mein absoluter Traum“, betonte die Studentin.

Tim-Thorben Suck hat noch viel harte Arbeit vor sich, um sich für Olympia zu qualifizieren. Der Schwimmer studiert ebenfalls Psychologie und hat noch eine Klausur zu meistern, ehe er sich ganz auf das Training konzentrieren kann. Er hofft, für die 4 x 100 Meter Staffel im Freistil nominiert zu werden. Erstmals hat die Universität Potsdam einen Sportlerempfang initiiert, um das Engagement sowohl im Training als auch im Hörsaal anzuerkennen und die sportlichen Leistungen der Studierenden zu würdigen. „Spitzensportler halten überall in der Welt die Fahne für ihre Universität hoch“, meint Prof. Dr. Urs Granacher, der selbst einmal Leistungssportler war. Eine schönere Außendarstellung könne es kaum geben. Granacher will sich nicht nur als Trainingswissenschaftler noch stärker einbringen. Vielmehr sollte die Bindung zwischen Dozenten und Studierenden, die zugleich Leistungssportler sind, vertieft werden.

Die Nähe von Studium, Trainingsstätten und die gute Zusammenarbeit

zwischen der Universität Potsdam und dem Olympiastützpunkt gelten als Basis für das erfolgreiche Gelingen der doppelten Ausbildung. Insofern wird der Sportlerempfang „gewiss nicht die letzte Veranstaltung dieser Art gewesen sein“, sagt Universitätspräsident Günther.

Silke Engel

## Integration durch gemeinsame Passion

Sportliche Freizeitmöglichkeiten für Flüchtlinge

Die Medien sind täglich voll von Berichten über den anhaltenden Flüchtlingsstrom aus Syrien, Afghanistan, dem Libanon, Irak und Afrika. Die momentan größte Aufgabe unserer Gesellschaft ist wohl die Integration von geflüchteten Menschen in unser Sozial- und Wertesystem. Auch die Hochschulsporteinrichtungen Deutschlands tragen ihren Teil dazu bei. Denn wo kann Integration leichter und unkomplizierter funktionieren als beim gemeinsamen Sporttreiben? Gesten, Blicke und Bewegungen übernehmen automatisch und eindeutig die Funktion von Worten und sind sprach- und kulturübergreifend verständlich. Das verbale Gespräch ergibt sich dann im Nachhinein von selbst. Im Frühjahr 2015 hat der Hochschulsport Potsdam begonnen, in Zusammenarbeit mit Sozialarbeitern und ehrenamtlichen Mitarbeitern einiger Flüchtlingsunterkünfte in der Stadt asylsuchenden Menschen sportliche Freizeitmöglichkeiten zu erschließen. Die Teilnahme an Hochschulsportkursen sowie die Mitgliedschaft im Fitnessclub zu günstigen, studentischen Bedingungen wurde ermöglicht. Darüber hinaus wurden in Zusammen-

arbeit mit einer Arbeitsgruppe der Fachhochschule Potsdam, unter der Leitung von Prof. Dr. Knösel, spezielle Kurse (z.B. Bodystyling für muslimische Frauen) ins Leben gerufen. Im Laufe des letzten Jahres hat sich die Vernetzung mit Sozialarbeitern, den Flüchtlingsunterkünften, engagierten Übungsleitenden und administrativen Stellen stark verbessert. So können wir zunehmend mehr Menschen den Zugang zu den Sportangeboten des Hochschulsports Potsdam ermöglichen und werden auch künftig versuchen das Angebot in diesem Bereich zu erweitern. Die Bedeutung des Sports mag für diese Menschen von außen betrachtet – vor dem Hintergrund ihrer dramatischen Vergangenheit in ihren Heimatländern und ihrer teilweise lebensgefährlichen Flucht nach Deutschland – sehr gering anmuten. Aber in einem Alltag, der geprägt ist vom Nichtstun und Warten, kann Sport in der Gemeinschaft auch ablenken und Freude schaffen. Er ist eine Form der sinnvollen Freizeitgestaltung und ein wichtiger Baustein zurück in ein normales Leben. Und das unterstützen wir Hochschulsportler gern.

Christian Schubert

## Wir sind Europameister!!!

Wettkampfergebnisse

Im Jahr 2015 gingen 107 Sportlerinnen und Sportler für die Universität Potsdam in 20 Sportarten zu Deutschen Hochschulmeisterschaften an den Start. Fünf Studierende haben wir sogar zu Europäischen Meisterschaften entsenden dürfen. Die Ergebnisse waren auch im Vergleich zu den Vorjahren beachtlich. Maximilian Schubert wurde im Oktober Europameister im Judo (90kg).

Tim-Thorben Suck (Schwimmen) und Markus Niski (Ju-Jutsu) wurden jeweils Deutsche Hochschulmeister in ihren Sportarten. Darüber hinaus gab es aber noch viele weitere, herausragende Platzierungen unserer Potsdamer Athletinnen und Athleten. Wir freuen uns, dass es Studierende gibt, die Sport und Studium zu vereinen wissen und unsere Universität so gut nach außen vertreten.

1. Platz – EHM	Maximilian Schubert	Judo (-90kg)
1. Platz – DHM	Markus Niski	Ju-Jutsu
1. Platz – DHM	Tim-Thorben Suck	Schwimmen (50m Freistil)
2. Platz – DHM	Birte Damerius	Leichtathletik (Dreisprung)
3. Platz – DHM	Maximilian Schubert	Judo (-90kg)
3. Platz – DHM	Tim-Thorben Suck	Schwimmen (100m Freistil)
3. Platz – DHM	Alisa Riebensahm	Schwimmen (50m Rücken)
3. Platz – DHM	Alisa Riebensahm	Schwimmen (50m Brust)
3. Platz – DHM	Mannschaft der Herren	Fußball (Großfeld)





## IMPRESSIONEN WiSe 15/16

+++ ÜL-Ticker +++ ÜL-Ticker +++ ÜL-Ticker +++ ÜL-Ticker +++ ÜL-Ticker +++ ÜL-Ticker +++ ÜL-Ticker +++

### Piloxing

Wir verpassen keinen Trend

Nein, hier geht es nicht um Piloten, die sich bei Xing hin und her mailen, sondern vielmehr um ein körperliches Workout. Fitnessverrückte aus Hollywood haben sich ein Konzept überlegt, wie effektive Übungen aus Pilates und Boxen miteinander kombiniert werden können. Die dabei entstandene neue Trendsportart nennt sich Piloxing. Dieses Fitnessprogramm besteht aus einem fordernden Intervall-Training, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert und den Körper strafft.

Dabei fördern die Box-Elemente vor allem die Beweglichkeit, Flexibilität, Balance und Ausdauer. Pilates hingegen sorgt dafür, dass auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt werden und sich die Körperhaltung insgesamt verbessert. Wer bereits beide Sportarten einzeln ausprobiert hat, der weiß, wie anstrengend und gleichermaßen guttuend sowohl Pilates als auch Boxen sein kann. Die Kombination aus beiden verspricht jedenfalls viel Spaß, Spannung und Muskelkater! Selbstverständlich möchte der Potsdamer Hochschulsport keinen Trend verpassen und hat bereits Piloxing-Kurse ins Programm aufgenommen.

Kata Susilovic, ÜL Piloxing

### Trainingsreise zu einem japanischen Großmeister

Bujinkan Budo Taijutsu

Letztes Jahr im August waren wir in Japan unterwegs, um im Haupt-Dojo die Kampfkunstvereinigung mit den alten Meistern zu trainieren. Für zwei Wochen ging es nach Tokio, genauer gesagt in eine Vorstadt namens Kashiwa. Nicht ganz so laut und schrill wie die Mega-City bot Kashiwa den perfekten Ausgangspunkt für Unternehmungen nach Noda. In dem kleinen verschlafenen Dorf Noda befindet sich das Honbu Dojo des Bujinkan Budo Taijutsu, also die Heimat- oder Haupttrainingsstätte dieser Kampfkunst. Dort trainierten wir bei den Lehrmeistern Soke (dem Großmeister) Masaaki Hatsumi und Shiraishi Sensei. In Japan gehört ein Titel wie Sensei, d.h. Lehrer, zur Anrede immer dazu.

Obwohl manche der Meister bereits recht alt sind – Soke ist sogar schon Anfang 80 – kann das Training sehr herausfordernd werden. Spätestens wenn man versucht, einem 2 Meter langen Soft-Bo (gepolsterter Stock) auszuweichen und dabei nicht in den Schrein zu fallen, auf dem je nach Anlass auch ein paar Räucherstäbchen vor sich hin glühen. Die Trainingsinhalte dort waren insofern besonders, als dass im Unterschied zu Europa den Fortgeschrittenen weniger Technikabläufe gelehrt, sondern vielmehr Ideen vermittelt und trainiert werden. Dabei gab der Großmeister Masaaki Hatsumi in seinen zweistündigen Trainingseinheiten gewisse Prinzipien vor, die in Partnerübungen erarbeitet werden sollten. Die jeweiligen Lehrer setzten diese dann individuell nach ihren Trainingsschwerpunkten in den eigenen Übungsstunden der folgenden Tage um und verfeinerten

sie weiter. Es war erstaunlich, wie facettenreich diese nachfolgenden Treffen immer waren.

Je nach Tageszeit und Lehrmeister waren dabei bis zu 70 Trainierende auf der Matte, die etwa nur andert-halb mal so groß ist wie unsere in Golm. Dank der Verwendung weicher Übungswaffen und der Achtsamkeit der Übenden gab es trotzdem keine Verletzungen und auch der Schrein blieb ganz. Gelehrt wurde meist auf Japanisch und Englisch. Immerhin kamen die meisten Trainierenden aus der ganzen Welt angereist, sodass über die Grenzen von Sprachen und Nationalitäten gemeinsam trainiert und voneinander gelernt werden konnte. Besonders lehrreich waren die dort gewonnenen Eindrücke und Erfahrungen. Trotz der ruhigeren Trai-

ningsart und des fortgeschrittenen Alters konnten die alten Lehrmeister noch richtig gemein werden. Shiraishi Sensei betonte bei seinen technischen Ausführungen immer, wie wichtig die richtige Vorbereitung sei. Was für eine Japanreise im Allgemeinen zutrifft, gilt für das Training im Besonderen: Die japanische Philosophie und Kommunikationskultur ist immer wieder eine Herausforderung für uns Europäer. Am prägnantesten war dabei die schon fast Zen-inspirierte Anweisung no technique, also während des Übens der Techniken nicht auf die Techniken zu achten.

Dieser erste Japanaufenthalt war großartig. Wir lernten viel, haben dabei neue Freunde gefunden und sind mit einem besseren Verständnis für unser Training im Hochschulsport zurückgekehrt. Eines können wir schon mit Gewissheit sagen: Diese Reise wird nicht die letzte ins ferne Japan gewesen sein.

Jens Lincke und Jirka Müller, ÜL Bujinkan Budo Taijutsu

### Futsal in Potsdam

Nicht nur Hallenfußball

Laut des Deutschen Fußballbundes ist Futsal im Breitensport angesiedelt und wird seit einigen Jahren in Deutschland aufgebaut und gefördert. Futsal ist dabei eine Art Hallenfußball, allerdings mit völlig eigenen Regeln. Für 2017 ist die erstmalige Teilnahme einer Futsal-Nationalmannschaft an der EM-Qualifikation vorgesehen. 2016 finden zudem erstmalig offizielle Länderspiele statt. Auch der Hochschulsport Potsdam bietet seit 2013 Futsal an. Schnell entstand bei den Sportlern der Wunsch, am regulären Wettkampfbetrieb teilzunehmen. Da auch der UFK Potsdam 08 eine Futsal Abteilung hatte, ergab sich in der Sommerpause 2014 die Möglichkeit zum Zusammenschluss beider Mannschaften. Aktuell spielt unsere Mannschaft auch in der Brandenburgliga, in der es gleich in der ersten Saison zum 2. Platz reichte. Im Jahr 2015 und aktuell 2016 stellte der UFK Potsdam 08 außerdem je-



2. Platz im Landespokal des Landes Brandenburg

weils 3 Spieler für die Landesauswahl Brandenburg, welche in Duisburg am DFB-Länderpokal teilnahm. In der aktuellen und kommenden Saison, die im April 2016 startet, hat sich das Team bereits sportlich für die NOFV-Pelada-Regionalliga qualifiziert. Leider fehlt zurzeit noch das nötige Geld, um daran auch teilnehmen zu können. Ein Sponsor oder kleine Spenden könnten dafür sorgen, dass Potsdam als Landeshauptstadt weiterhin eine starke und wettbewerbsfähige Futsalmannschaft hat.

Florian Dornack, ÜL Futsal



Hatsumi Sensei (mitte), Jirka (links) und Jens (rechts)



### Das ADAC Fahrsicherheitszentrum Linthe

Lernen von den Profis.

Alle Studierenden und Beschäftigten der Potsdamer Hochschulen erhalten 10% Rabatt auf die Buchung eines ADAC Pkw-Intensiv-Trainings im ADAC Fahrsicherheitszentrum Berlin-Brandenburg. Bei der Online-Buchung einfach den Aktionscode **UniPot15** eingeben. Was Sie erleben werden? Fahrspaß pur. Mit Sicherheit!

Weitere Infos finden Sie auf [www.uni-potsdam.de/hochschulsport](http://www.uni-potsdam.de/hochschulsport)

[www.fahrsicherheit-bbr.de](http://www.fahrsicherheit-bbr.de)



Fahrsicherheitszentrum Berlin-Brandenburg

## Workout-Mix

Sollte, würde, hätte... ade

Sollte ich wirklich eine neue Sportart ausprobieren? Würde ich das überhaupt hinbekommen? Und hätte ich die Motivation, den Kurs ein Semester lang durchzuziehen? Um diesen Fragen oder vielleicht auch kleinen Ausreden ein Ende zu bereiten, haben wir für euch bereits zum zweiten Mal den immer beliebter werdenden Workout-Mix organisiert. Circa 100 Sportbegeisterte versammelten sich im Januar 2016 für dreieinhalb Stunden in der Golmer Halle, um im 20-Minuten-Takt ein gelungenes Potpourri an

Fitnessmodellen auszuprobieren. Die verschiedenen Kurskonzepte wurden auf der Bühne von hochqualifizierten Trainerinnen und Trainern präsentiert. Von entspannenden, anstrengenden bis hochintensiven Übungen war alles dabei, was das Sportlerherz begehrt. Los ging es mit Animal Flow Movement. Mit gleitend weichen und harmonischen Koordinationsübungen wurden Muskeln und Gelenke auf all das vorbereitet, was sie in den nächsten Stunden erwarten sollte. Kampfsport Fitness, Bodyweight und Deepwork folgten und forderten den Teilnehmenden einiges an Kraft und Ausdauer ab. Faszien Fitness, Yoga und Stretch&Relax hingegen zielten eher auf die Verbesserung der Beweglichkeit und

die positive Beeinflussung des Geistes ab. Überglücklich, zwar völlig erledigt aber trotzdem mit tollen neuen Impressionen überhäuft, verließen die Teilnehmenden die Veranstaltung. Noch in der Umkleidekabine tauschten sich unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer darüber aus, wie viel Spaß die eine oder andere Sportart unerwarteter Weise gemacht hat. Also ab in die Tonne mit sollte, würde, hätte. Einfach mal machen – das ist die Devise des Workout-Mix! Keine Sorge, lange müsst ihr auf dieses geniale Event nicht mehr warten.



Die Planung für das Sommersemester 2016 ist schon in vollem Gange. Es sei nur so viel verraten – es geht raus an die frische Luft. Macht euch also bereit für den Workout-Mix-Outdoor!

Anika Teickner

## Sommer, Sonne, Wassersport

Die Wassersportsaison steht in den Startlöchern



Wer noch nicht weiß, wo er Abkühlung findet und dabei trotzdem sportlich aktiv sein kann, der sollte unser Wassersportangebot genauer unter die Lupe nehmen.

Das Wassersportzentrum der Universität Potsdam liegt idyllisch gelegen auf der Halbinsel Hermannswerder. Hier findet ihr die Möglichkeit, viele verschiedene und abwechslungsreiche Wassersportarten auszuprobieren. Wollt ihr im Kanu oder im Ruderboot die Wasserstraßen von Potsdam erkunden oder lechzt es euch nach Mannschaftssport auf dem Wasser? Ihr könnt in unseren Kanupolokursen auf dem Wasser einem Ball hinterherjagen oder ihr paddelt in einem über zwölf Meter langen Drachenboot mit noch 19 weiteren Paddlern die Havel entlang. Ein Ganzkörpertraining mit Südsee-feeling findet ihr dagegen beim Stand Up Paddling (SUP), bei dem das Gleichgewicht auf eine besondere Art geschult wird. Oder wollt ihr den Wind bändigen und euch dann durch ihn über das Wasser treiben lassen? Dann sind unsere Windsurfkurse die richtige Wahl für euch. Wem jedoch ein Surfboard zu klein ist, der sollte versuchen, einen Platz in unserem Segelkurs zu erhaschen. Der SBF-Schein umfasst die Ausbildung für Segel- und Motorboote (über 15 PS) in der Binnenschiffahrt.

Für diejenigen, denen nur eine Wassersportart nicht genug ist, haben wir unsere Ultimativ-Kurse im Angebot. Im Kanu-ultimativ-Kurs dürft ihr alle unsere Boote testen, die mit einem Paddel vorwärts getrieben werden. Egal ob Kanu, Kanadier oder Drachenboot, es ist alles dabei. In unserem Wassersport-ultimativ-Kurs dürft ihr alle oben aufgeführten Wassersportgeräte mit Ausnahme der Segel- und Motorboote ausprobieren. Aber auch am Wochenende könnt ihr dem Wassersport frönen. In SUP- und Kanu-Workshops organisieren wir Tagestouren um und durch Potsdam. Im zweitägigen Workshop lernen vorrangig Anfänger die Grundlagen des Windsurfens kennen. Wer das Wasser liebt und im Urlaub nicht darauf verzichten kann, der sollte einen Blick auf unsere Exkursionen

werfen. Soll es zum Wellenreiten an die französische Atlantikküste gehen oder möchtet ihr ein Abenteuer beim Wildwasserkajak in den Alpen bestreiten? Bei uns findet ihr das passende Angebot.

Fehlt euch noch eine außergewöhnliche Idee für einen entspannten Tag mit euren Freunden, Studenten oder eurem Arbeitskreis? Dann stellen wir euch gern unser Drachenboot an einem vereinbarten Wunschtermin zu Verfügung. Dieses unvergessliche Erlebnis könnt ihr mit bis zu 21 Personen teilen. Abgerundet wird unser Angebot rund um das feuchte Nass mit dem Highlight der Wassersportsaison, dem Wassersportfest. Am 24. Juni öffnen wir die heiligen Tore des Wassersportzentrums. Genießt mit uns die spannenden Spaß-Wettkämpfe (Watergames), die informativen Workshops (z.B. SUP, Kanu) oder das traumhafte Ambiente bei Musik, Snacks, Drinks und Lagerfeuer.

Björn Jockel

## Fahrradfahren mal anders!

Mountainbike Wochenendworkshops



Bei wem die Straße oder der Radweg zum Singletrail mutiert, für wen Pfützen zu Gebirgsbächen werden, wer Bordsteinschwellen und Bodenwellen zu Kickern umfunktioniert, wen es ins Grüne zieht, um durch Wald und Wiese zu toben – der wird bestimmt schon einmal auf einem Mountainbike Platz genommen haben.

Die Sportart, die sich in den Siebziger in Kalifornien durch verwegene Enthusiasten auf alten Schwinn Cruisern entwickelt hat, ist mittlerweile im Breiten- und Profisport eine weit verbreitete Sportart. Die Pioniere des MTB-Sports haben ihre ersten Rennen tatsächlich nur mit Hilfe der Rücktrittbremse bestritten – für uns im Zeitalter von superleichten Alu-

## EcoVentureCamps

Ayala – ein magischer Ort

Alles begann im Sommer 2013. Drei abenteuerlustige junge Leute packten ihre sieben Sachen und tourten per Anhalter drei Wochen von Portugal nach Südspanien. Einen richtigen Plan gab es nicht... Einfach frei sein, den Sommer genießen und treiben lassen. Über das Internet hatten sie erfahren, dass es in Andalusien eine Farm gibt, auf der Pferde in Freiheit leben können. Da mussten sie hin! Gesagt, getan. Die Eisenbahn führte sie durch ein weites Tal, vorbei an malerischen weißen Dörfern und quer durch die wunderschöne Berglandschaft Andalusiens. Ziel war Cortez de la Frontera. Von dort ging es bei einer rasanten Fahrt mit Theo's altem Renault über holprige Schotterwege durch alte Korkeichenwälder zum Farmgelände. Sofort war klar: der Ausblick, die Ruhe, die Luft, die Magie des Ortes – „Wir sind angekommen“.

Ein Jahr später entstand die Idee der EcoVentureCamps. Das Team wollte die Schönheit und Magie von Ayala mit anderen teilen. Theo, der Farmbesitzer, war begeistert. Ein weiteres Jahr später wurden die ersten



Jacob Gruender

Camp-Teilnehmer begrüßt. Das Camp ist einfach und rustikal. Übernachtet wird in Zelten, geduscht wird Open-Air, das Klo funktioniert ohne Wasser und es wird auf unnötigen Strom verzichtet. In der Nacht beeindruckt der Sternenhimmel, am Tag singen die Vögel in den Bäumen. Die Gemeinschaft soll im Vordergrund stehen, sie kochen zusammen, erkunden die Gegend, unternehmen sportliche Aktivitäten, sammeln Erfahrungen und gehen auch mal an ihre Grenzen. Genau darum geht es und ganz im Sinne der Nachhaltigkeit. Andere Menschen für die Schönheit der Natur zu begeistern, sich selbst und andere Menschen besser kennenzulernen. Es läuft nicht immer alles perfekt, aber alle sind mit Herzblut dabei.

In den Sommersemesterferien 2016 sollen nun zwei neue Camps mit den Schwerpunkten Yoga und Klettern angeboten werden. Eine neue Chance und auch Herausforderung, die Magie des Ortes zu teilen und die Natur zu erkunden. EcoVentureCamps lädt auch euch dazu ganz herzlich ein und ist schon gespannt auf euren ersten Eindruck!

cherheitsfragen, Wetterkunde, Tourenplanung oder Bikepflege besprochen – bzw. was auch immer euch auf der Seele brennt. Wer jetzt meint, Mountainbiken in den flachen Gefilden Potsdams sei nicht umsetzbar, dem sei gesagt: „Stimmt nicht!“ In unserem Alpha-Test im November letzten Jahres fanden sich ein paar tollkühne Biker bei milden Temperaturen und gar nicht mal wenig Regen zusammen, um den Gegenbeweis anzutreten. Natürlich ist es diffizil, in unserer topografischen Lage mit einer Gebirgsüberquerung oder jählings angelegten Downhill Passagen zu reizen, aber seid überrascht, was trotzdem realisierbar ist. Um an den Workshops teilzunehmen, benötigt ihr ein in allen Baugruppen technisch einwandfreies Mountainbike. Dabei spielt es keine Rolle, ob Hardtail oder Fully. Also, runter von der Straße und rein ins Vergnügen! Frei nach dem MTB-Motto: „Keine Gnade für die Wade!“

Björn Jockel

## Thossis Kolumne



### Die Glorreichen Sieben

Beim 7er-Rugby besteht ein Team aus sieben Feldspielern, das in 2 x 7-Minuten Halbzeiten versucht, das gegnerische Team zu schlagen. Gespielt wird auf demselben Feld, auf dem sonst 15 vs. 15 gespielt wird.

Folglich bieten sich dadurch Freiräume, die so groß wie die Oberfläche des Jupiters sind. Der Platz auf dem Feld wird natürlich genutzt, was dazu führt, dass erheblich mehr Schwung in die Partie kommt.

Das macht das Spiel zu einem anderen! Andere Taktik, andere Voraussetzungen an Spieler und Geschick sind nun gefragt. Keine Bulldozer, sondern eher die Athleten aus der Hintermannschaft, die Antritte wie Formel-1-Bulliden, Durchsetzungsvermögen wie eine Tunnelbohrmaschine und Ausdauer wie ein Duracel-Hase besitzen. Außerdem benötigen sie noch ein enormes Ballgefühl in Fuß und Hand. Die Spieler sind quasi moderne Hybriden aus Usain Bolt, Leo Messi, Kobe Bryant und Haile Gebrselassie: Ungeheuerlich dynamische und clevere Maschinen.

Den Rugby-Weltverband erfreut besonders die große Beliebtheit bei Zuschauern und die Möglichkeit für kleine Nationen wie Fidsschi oder Samoa in diesem Sport erfolgreich zu sein. Aufgrund der verkürzten Spieldauer kann an einem Tag ein komplettes Turnier gespielt werden.

Speed, Wucht und Leidenschaft sind großartige Zutaten, die mit Sicherheit für einen Sport-Entertainment-Leckerbissen sorgen.

Dass (normales) Rugby auch im TV funktioniert, hat man bei der Weltmeisterschaft in England 2015 gesehen. Mehrere hundert Millionen fieberten mit ihren Nationalteams vor den Flimmerkästen mit. Das klingt schon fast nach den Marktgesetzen, denen auch der Fußball gehorcht.

Aber Rugby ist anders. Man sieht keine Diskussion mit dem Schiedsrichter und keine lächerlichen Betrugsversuche, wie die im Fußball üblichen Verkehrssignale, wenn zwei Spieler gleichzeitig den Arm heben, um einen Einwurf zu reklamieren, obwohl einer der beiden lügt und es weiß.

Es existiert keine Bühne für Schauspieler. Alles ist echt, sauber und verdammt ehrlich.

Allerdings wird die Bühne für Unternehmen immer größer und bedeutender. Das haben Firmen wie BMW, SAP, DHL und Adidas auch bemerkt und sind im Rugby-Sponsoring sehr aktiv. Rugby liefert Typen, die authentisch wirken: echte Kerle mit echten Kratzern eben.

Auch das IOC sah in Rugby Sevens eine Chance für die Attraktivitätssteigerung der olympischen Spieldisziplinen und nahm es in den Wettkampfkatalog mit auf. Wir dürfen gespannt sein, wie sich diese Sportart bei Olympia präsentieren wird. Wird ihre Authentizität unser Verlangen nach Ehrlichkeit und Entertainment befriedigen können? Das Potenzial, neue Liebhaber für das Ei zu generieren, ist auf jeden Fall gegeben. Dieser Tag im August 2016, an dem die ersten Rugby Sevens-Olympia-Helden geboren werden, könnte einer der interessantesten der Spiele werden! Rugby kommt! Mit dem Speed eines Lamborghini und dem Charme eines VW-Bullis!

Seid dabei wenn es heißt: Kick Off!

# Unsere Fitnessclubs feiern Geburtstag

beFIT 10 Jahre... goFIT 5 Jahre



Beratungsgespräch im goFIT

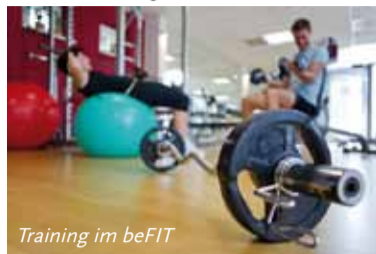
Heute kann man es kaum noch glauben, dass die Ursprünge im Fitnesstraining des Hochschulsports Potsdam in zwei verstaubten Kellerräumen schlummerten, dem T1 in der Kaiser-Friedrich-Straße und dem Studentendorf Park Babelsberg. Anachronistische Geräte und abgenutzte Hantelstangen bestachen eher mit marodem Charme als mit Lust auf professionelles Fitnesstraining. Gelegentliche Wasserrohrbrüche in den Kellerräumen unterstrichen dies zusätzlich.

Umso sehnsüchtiger wurde die Eröffnung des beFIT in der Breiten Straße 5 im November 2006 erwartet. Nach akribischer Planungszeit und viel Unterstützung seitens des Studentenwerks Potsdam legten wir Hochschulsportler damit den Grundstein für eine sehr erfolgreiche Entwicklung des Fitnessgerätetrainings. Im Januar 2011 kam das goFIT auf dem Campus Golm (Haus 11) dazu und eröffnete durch die größere Trainingsfläche viele neue Optionen und Trainingsvariationen. In den Jahren von 2006 bis heute haben sich beide Clubs kontinuierlich weiterentwickelt und sich trotz wachsender kommerzieller Konkurrenz in der Stadt etabliert. Studierende, Beschäftigte der Universität und auch Teilnehmende der kooperierenden Einrichtungen wissen das differenzierte Know-How der mittlerweile 18 Trainer sowie die ungezwungene Atmosphäre in den Clubs zu schätzen. In den ersten Monaten verirrt sich nur sehr wenige Studierende in das neu eröffnete beFIT. Mittlerweile kommen bis zu 600 Trainierende regelmäßig in die beiden gut ausgestatteten und sich immer wieder verändernden Clubs.

Nicht ohne Stolz schauen wir auf diese letzten 10 Jahre Fitnessclub im Hochschulsport Potsdam zurück. Und wir wären nicht der Hochschulsport Potsdam, wenn wir die beiden Jubiläen nicht gebührend feiern würden.

Am 20.05.2016 steigt ab 14:00 Uhr die große beFIT-goFIT-Geburtstagsparty auf dem Campus Golm, direkt vor dem Haus 11. Egal, ob aktives Mitglied oder einfach aus Interesse, alle sind herzlich eingeladen, einen sonnigen, aktiven Nachmittag mit uns zu verbringen. Bei guter Musik wird es Liegestühle und eine Cocktailbar zum Entspannen ebenso geben wie Beachvolleyball, Headis oder Fitnessschnupperkurse zum Auspowern. Gewinnspiele und allerlei kleiner Zauber warten auf euch. Und noch eine Aktion haben wir für euch geplant. Für alle, bei denen der Neujahrsaktionismus mit dem Fokus Sommerkörper 2016 schon ein wenig

abgeflaut ist, haben die beiden Fitnessclubs im April genau das Richtige: vier Wochen – vier Themen, alles zum Thema frühlingfit.



Training im beFIT

Kommt vorbei, testet uns und lasst die Ausreden in der Schublade. Das Hochschulsport Fitnessclubteam freut sich auf euch. *Christian Schubert*

## Termine im Sommersemester 2016

### Kursprogramm im Sommer

01.04.2016	Online-Vorschau Semesterkurse
05.04.2016	Einschreibung Semesterkurse, ab 14 Uhr gestaffelt
18.04.-24.07.16	Kursprogramm Semester
08.07.2016	Online-Vorschau Ferienkurse
12.07.2016	Einschreibung Ferienkurse, ab 14 Uhr gestaffelt
25.07.-16.10.16	Kursprogramm Ferien

### Wettkämpfe und Veranstaltungen\*

12.05.2016	Fußi-Tennis-Turnier
20.05.2016	Geburtstag unserer Fitnessclubs
21.05.2016	Potsdamer Tag der Wissenschaften
27.05.2016	FIFA-Turnier
02.06.2016	Sport-Flohmarkt
03.06.2016	Ballschlacht Outdoor
06.06.-12.06.16	Jubiläumswochen „Uni findet Stadt“
10.06.2016	24h-Sportmarathon im Rahmen von „Uni findet Stadt“
10.06.2016	Headis-Cup
12.06.2016	EM-Studio GER - UKR
16.06.2016	Zumba-Party
16.06.2016	EM-Studio GER-POL
17.06.2016	Workout-Mix-Outdoor
21.06.2016	EM-Studio GER-NIR
22.06.2016	2-Felder-Ball-Meisterschaft
24.06.2016	Wassersportfest
01.07.2016	Tennis Hochschulsport Open
14.07.2016	Absolventenfeier und Campus Festival
15.07.2016	Festakt zur 25-Jahr-Feier

### Termine rund um den Wassersport

03.04.2016	Anpaddeln rund um Potsdam
18.04.2016	Start des Drachenbootverleihs
03.09.-10.09.16	Wellenreiten an der französischen Atlantikküste
18.09.-24.09.16	Wildwasserkurs in den Wildalpen

\*zum Redaktionsschluss standen noch nicht alle Termine fest. Informiert euch auf unserer Homepage oder Facebook über aktuelle Veranstaltungstipps, Wassersportangebote und spannende Workshops wie SUP-Trip, Jumping Fitness, Afrikanischer Tanz, Feldenkrais, Improvisationstheater u.v.m.

## Drang nach draußen

### Kids Outdoor



Kids beim Jumping Fitness

Seit vielen Semestern bietet der Hochschulsport die unterschiedlichsten Sportkurse für die Knipse der Studis und Beschäftigten der Universität Potsdam an. Gewählt werden kann u.a. zwischen Kleinkindturnen mit und ohne Eltern, Kindersportmix, Kindertanz oder Klettern. Der einzige Nachteil – alle Kurse sind Indoorkurse. Doch das soll sich ändern!

„Kids Outdoor“ heißt das neue Kurskonzept aus der Sparte FamFit für die Kleinen. Hier sollen die Kinder die Möglichkeit haben, sich auf nahezu unbegrenzt großem Raum an der frischen Luft auszutoben und zugleich spielerisch ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verbessern. Der

Standort Neues Palais bietet dank unterschiedlicher Gegebenheiten wie Spielplätze, große Rasenflächen und betonierte Spielflächen optimale Möglichkeiten, die Kindern spielerisch und abwechslungsreich an ein großes Bewegungsrepertoire heranzuführen. Die Kinder können sich ausprobieren, um nicht zuletzt auch selbst ihre Grenzen kennenzulernen und daran zu wachsen. Dies kann spielerisch mit oder ohne Ball, locker in den Beinen an der Gummihopse, beim Flitzen um die Wette, geschickten Klettern über kleinere Mauern oder konzentrierten Balanceakt im Team erfolgen. Der Leitgedanke des Kurses ist, den Kindern Spaß an der Bewegung im Freien zu vermitteln und dem Stubenhocken zu trotzen.

Und nicht nur im Sommer ist das Spielen an frischer Luft gesund. Auch in der kalten Jahreszeit ist Bewegung an frischer Luft gerade für die Kleinen sehr wichtig. Die wechselnden Reize von Kälte und Wärme fördern die Gesundheit und tragen zu einem gestärkten Immunsystem bei. Wir starten zunächst mit unserem

Pilotprojekt „Kids Outdoor“ im Sommersemester. Und wenn es genügend Interessenten zu diesem Kurskonzept gibt, spricht auch nichts gegen eine Fortführung im Wintersemester. Also Zwerge, ab geht's nach draußen! Unsere Übungsleiterinnen freuen sich auf euch.

*Jenny Reißner*

## Impressum

Herausgeber und Gesamtdirektion:  
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:  
Reinhardt & Sommer, Jirka Müller, Jacob Grunder, Landessportbund Brandenburg, Archiv Hochschulsport, Thomas Roesse, Karla Fritze

Layout und Gestaltung:  
Druck+Satz

Druck:  
Druck+Satz, [www.druck+satz.com](http://www.druck+satz.com)

Auflage: 5000 Exemplare

Die Redaktion behält sich die sinnwahre Kürzung eingereicherter Artikel vor.

## Im Interview die sympathische Übungsleiterin Nadine Fischer

Ausgezeichnet vom Landessportbund als „Sympathiegewinner des Jahres 2015“



Die ausgezeichnete Sympathieträgerin bei der Sportgala.

Liebe Nadine, erst einmal herzlichen Glückwunsch zur Auszeichnung. Kannst du für uns kurz zusammenfassen, wie es dazu kam? Dankeschön. Im Prinzip habe ich nur das getan, was ich seit Jahren tue: mich um den sportlichen Betrieb des Vereins gekümmert – mit allem was dazu gehört. Im vergangenen Jahr wurde diese Arbeit um zwei große Themen erweitert: Jugend- und Flüchtlingsarbeit. Wir sind sehr stolz darauf, seit Mitte 2015 ein etabliertes Jugendteam im Verein zu haben, welches im März sogar an der Deutschen Ultimate Meisterschaft – Junioren Indoor teilnehmen wird. Das Jugendtraining wird zunehmend auch von minderjährigen Flüchtlingen besucht. Es macht viel Spaß zu sehen, wie schnell diese den Umgang mit der Scheibe lernen, obwohl oftmals noch keine oder nur geringe Deutschkenntnisse vorhanden sind. Anfang Dezember bekam ich dann Post vom Landessportbund Brandenburg. Darin zu lesen war der Glückwunsch zur Auszeichnung „Sympathiegewinner des Jahres 2015 für das Ehrenamt im Sport“. Außerdem gab's eine Einladung zur Sportgala, die dann Mitte Dezember in der Metropolitshalle stattfand.

### Wurdest du dazu nominiert?

Wenn ja, wer hat dich denn vorgeschlagen?

Ja, der Präsident des Brandenburgischen Frisbeesportverbandes Lars Schmäh hat mich für den Preis vorgeschlagen und auch ein entsprechendes Empfehlungsschreiben formuliert.

### Was gefällt dir an der ehrenamtlichen Tätigkeit am meisten?

Das Gesamtpaket macht's. Es sind zum einen die tollen Menschen, die man um sich hat. Zum anderen ist es diese wunderbare Sportart, für die es sich einfach mehr als lohnt, sich reinzuknien. Momentan steckt Ultimate Frisbee noch in den Kinderschuhen und es bedarf einfach jede Menge Engagement, um neben den großen Sportarten wie Fußball, Volleyball und Handball Fuß zu fassen. Ich will erreichen, dass mehr Menschen diesen wunderbaren Sport kennenlernen können und stecke deshalb viel Zeit in die Arbeit den Sport sichtbar zu machen. Vor allem die gelebte Fairness und die Athletik machen Ultimate für mich einzigartig.

Unsere Leser interessiert vor allem, was dich an deiner Sportart so fasziniert und warum würdest du sie Hochschulsportteilnehmern empfehlen?

Ultimate (Frisbee) ist eine Sportart, bei der viele erst einmal denken, am Strand rumstehen, sich die Frisbee gegenseitig zuwerfen und cool fangen! Aber Ultimate ist viel mehr... Es ist eine der schnellsten Sportarten weltweit, sehr athletisch, extrem fair und vor allem macht das Spiel riesig viel Spaß. Ich kann jedem, der Freude an Bewegung hat, nur empfehlen Ultimate einfach einmal auszuprobieren. Wem dann der Hochschulsportkurs nicht mehr ausreicht, der kann sich im Potsdamer Verein Goldfingers Ultimate Club auf vielen Turnieren in ganz Deutschland bis hin zur Deutschen Meisterschaft ausprobieren.

### Was rätst du jedem Übungsleiter-Neuling, wenn er oder sie mit der Arbeit beginnt?

Den Spaß, den man selbst mit der Sportart hat, zu zeigen. Versuchen, die Teilnehmer anzustecken. Das funktioniert nur, wenn man selbst mit großer Freude dabei ist. Auf der anderen Seite sollte man sich nicht davon runterziehen lassen, falls mal ein Teilnehmer dabei ist, für den diese Sportart nichts ist. Das ist völlig normal. Eine verliert man vielleicht, aber 15 anderen begeistert man für diese Sportart. Ratsam ist in jedem Fall, erreichbare Ziele zu setzen. Was sollen die Teilnehmenden am Ende eines Kurses können und wie schaffe ich es als Trainerin, mit ihnen an diesen Punkt zu kommen?

### Du bist glücklich verheiratet, hast zwei Kinder. Wie schaffst du es, das alles unter einen Hut zu bringen und trotzdem noch so fröhlich und gut gelaunt aufzutreten?

Nicht trotzdem! Genau deswegen! ;) Ehrlich gesagt, keine Ahnung. Mein Mann spielt auch Ultimate und auch die Kids sind von Anfang an dabei. Ultimate ist quasi unser fünftes Familienmitglied und gehört einfach dazu. Klar mussten wir, als junge Eltern, etwas besser planen, ohne gleich in jedem Terminkonflikt ein großes Drama zu sehen. Hinzu kommt, dass wir immer mit der Unterstützung von unseren Freunden und Eltern rechnen können. Das ist Gold wert.

### Welche Projekte oder Ziele verfolgst du 2016?

Weitermachen. Ultimate soll wachsen – hier in Potsdam, in Brandenburg und überall. Und ich möchte dabei unterstützen. Ultimate wäre bspw. eine tolle Schulsportart. Ein Traum wäre natürlich, Ultimate bei den olympischen Spielen zu sehen. Persönlich wünsche ich mir wieder tolle Turniere mit meine Team Goldfingers Ultimate Club und zahlreiche Kursteilnehmer in den Hochschulsportkursen, die ich hoffentlich mit meiner Begeisterung anstecken kann.

### Vielen Dank für das Interview.

Wir finden, du hast dir den Preis mehr als verdient.

Das Interview führte Julia Schoenberger