

„Einmal UPholen bitte!“ – Folge 16

„Hochschulsport- Mehr als nur Gewichte heben: UP geht's!“

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge von „Einmal UPholen bitte!“ – Der Podcast von Studis für Studis. Schön, dass ihr dabei seid.

Mein Name ist Tibor und neben meinem Psychologie- Studium arbeite ich in der Zentralen Studienberatung.

Das neue Semester hat begonnen und ihr seid wahrscheinlich schon im Uni- Alltag. Ich möchte euch heute auf einen wichtigen Punkt neben den ganzen Vorlesungen, Seminaren und Tutorien hinweisen: Nämlich den Hochschulsport der Uni Potsdam. Ihr fragt euch vielleicht: Okay, und warum gibt's dafür jetzt eine eigene Podcast-Folge? Ganz einfach:

Wenn wir regelmäßig Sport treiben, stärkt das unser Immunsystem: Wir sind seltener krank, halten unseren Kreislauf fit und können Erkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes oder Rückenschmerzen vorbeugen.

Aber das ist noch nicht alles: Durch die sportliche Bewegung wird unser Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt.

Zu guter Letzt: Sport sorgt dafür, dass unser Körper Stress abbaut.

Und das ist - wie ich finde - einer der wichtigsten und größten Vorteile von Sport. Denn langanhaltender Stress erhöht nicht nur das Risiko für körperliche Erkrankungen, sondern schadet auch unserer Psyche! Würde ich als Psychologiestudent so sagen.

Das heißt jetzt aber nicht, dass ihr jeden Tag vier Stunden Sport treiben müsst, um gesund zu bleiben.

Wie bei so vielem gilt auch hier: Die Dosis ist entscheidend. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt jedem und jeder Erwachsenen von 18-64 Jahren eine durchschnittliche sportliche Aktivität von 150-300min pro Woche, d.h. ca. 2,5 bis 3 Stunden moderate Bewegung. Darunter fällt beispielsweise auch Radfahren oder Wandern.

Und genau an diesen Punkten setzt der Hochschulsport der Uni Potsdam an.

Denn es muss nicht immer das schweißtreibende Workout sein, um Stress abzubauen.

Meditation, Achtsamkeit oder Übungen für einen gesunden Rücken sind mindestens genauso wichtig wie zum Beispiel eine intensive Zumba©- Einheit, um wieder in Einklang mit Körper und Geist zu kommen.

Ich habe den Hochschulsport gefragt, wie sie sich selbst in drei Worten beschreiben würden und das war ihre Antwort: Sportlich, vielfältig und bewegend.

Die Vielfalt zeigt sich unter anderem darin, dass der Hochschulsport 600 Kurse in über 125 Sportarten anbietet.

Das ist schon eine ganze Menge und kann auf den ersten Blick vielleicht etwas überfordernd wirken: Aber die Sportarten sind alphabetisch aufgelistet. Schaut gern in einer ruhigen Minute mal auf die Homepage. Und einige Kurse werden dabei sogar von der Krankenkasse bezuschusst!

Von Achtsamkeits-Workshops über Tanzkurse wie Streetdance oder Standard bis Yoga ist fast alles dabei.

Laut Hochschulsport sind einige der beliebtesten Kurse übrigens Jumping Fitness, Badminton, Poledance und Windsurfen.

Wenn ihr euch noch unsicher seid, ob eine Sportart die richtige ist: In manchen Fällen ist sogar ein Schnupperkurs möglich. Oder ihr besucht erst einmal einen Workshop. Was ihr auch machen könnt: Lasst euch beraten, welcher Kurs für euch in Frage kommt. Geht auf der Homepage des Hochschulsports einfach auf die Rubrik des „Wohlfühlsports“ und schickt einen kurzen Fragebogen zu euren Wünschen und Bedürfnissen ab.

Manchmal kann es auch passieren, dass ihr einen Kurs bucht und im Verlauf des Semesters merkt: Das wird euch zeitlich zu viel. Oder ihr stellt fest, diese Sportart ist gar nichts für euch. In dem Falle könnt ihr auch vom Kurs zurücktreten und den Platz für eventuelle Nachrücker*innen frei machen.

Der eine oder die andere denkt vielleicht: Okay, es wird nur Sport von der Uni oder von zu Hause aus angeboten. Das reizt mich jetzt nicht bzw. finde ich unter der Woche zwischen den ganzen Vorlesungen einfach nicht die Zeit.

Manche Workshops bspw. finden auch an einem Wochenende statt. So zum Beispiel der Acro-Yoga-Workshop. Das „Acro“ steht für Acrobatic. Dieser Kurs verbindet Elemente des Yoga mit akrobatischen Figuren. Dabei geht es viel um Vertrauen zu sich und in den bzw. die anderen. Und keine Angst: Ihr könnt ruhig auch allein hinkommen, es finden sich immer Partner*innen, die mit euch die Übungen zusammen machen.

Ich habe den Kurs im letzten Wintersemester besucht und fand ihn echt schön und mal eine Abwechslung zum Fitnessstudio. Und dabei war es gar nicht so schwer. Einige der Übungen sind nämlich schnell zu erlernen und man kann sie privat zu Hause oder im Park immer mal wieder festigen.

Für die Naturliebhaber*innen lohnt sich auch da ein Blick auf die verschiedenen Kurse: Neben Waldbaden in der Natur gibt es auch Angebote wie das Wellenreiten an der französischen Atlantikküste.

Bei mir stand dieses Jahr wieder das Wildwasserkajak fahren in den österreichischen Wildalpen auf dem Programm. Für mich war das eine ideale Möglichkeit, in der vorlesungsfreien Zeit den Akku wieder aufzuladen.

So, jetzt habe ich euch viele Möglichkeiten genannt, als Studierende oder Studierender den Hochschulsport kennenzulernen.

Für die Beschäftigten der Universität gibt es zudem die Möglichkeit, zwischen der Tätigkeit im Sitzen eine aktive Pause einzulegen. Dieses Angebot könnt ihr in kleinen Gruppen wahrnehmen und nach erfolgter Buchung kommen qualifizierte Trainer*innen zu euch und führen mit euch Mobilisations- Kräftigungs- und Entspannungsübungen durch.

Umziehen oder der Gang in die Sporthalle: Fällt weg!

Nun ist der Hochschulsport nicht nur Anbieter von sportlichen Kursen und intensiven Workouts. Gegen ein kleines Entgelt kann man sich sogar massieren lassen.

Vielleicht sagt ihr jetzt auch: Das sind so viele tolle Angebote, aber alleine traue ich mich nicht, einen Kurs, eine neue Sportart auszuprobieren und wahrscheinlich kenne ich dort auch keinen. Dafür ist der Hochschulsport bestens geeignet: Meldet euch gern bei der Sportpartner*innenbörse an und lernt dadurch gleich neue Leute kennen. Denn: Anderen Studierenden geht es mit Sicherheit auch so wie euch.

Dass der Hochschulsport auch Menschen mit Beeinträchtigung, chronischen oder seelischen Erkrankungen eine Möglichkeit bietet, zeigt dieses Beispiel eines Kommilitonen. Dieser schrieb über seine Erfahrungen:

„Ich bin fast blind, habe mich aber trotzdem für einen Fußballkurs eingeschrieben. Die Gründe dafür sind vielseitig: Einerseits wollte ich eine neue Herausforderung haben und mir selbst zeigen, dass ich es kann. Andererseits finde ich es wichtig, anderen Menschen zu beweisen, dass eine Einschränkung nicht einschränken muss. Dieser Hochschulsportkurs ist mein erster, weswegen ich anfangs unsicher war, ob alles klappt. Meine Bedenken waren allerdings komplett unbegründet, sowohl der Trainer als auch die Mitspieler sind extrem verständnisvoll und versuchen mich gut ins Spiel einzubringen.

[...] Ich bin auf jeden Fall sehr zufrieden mit meiner Entscheidung. [...] Alles richtig gemacht“.

Ich glaube, dem ist nichts weiter hinzuzufügen.

Nun treibt ihr ja vielleicht schon seit langem selber Sport. Wenn euch schon mal die Idee gekommen ist, das Team des Hochschulsports zu unterstützen und selbst Kurse anzuleiten, bewerbt euch gerne auf der Homepage, den Link findet ihr wie immer im Transkript zum Nachlesen.

Übrigens: Seit letztem Sommersemester kann man auch selbst aktiv werden und sich weiterbilden: Der Hochschulsport bietet eine Ausbildung zum Yogalehrer oder zur Yogalehrerin an!

Das war jetzt alles nur ein kleiner Einblick und natürlich gibt es noch so einiges mehr, was unser Hochschulsport möglich macht. Schaut einfach mal rein und vielleicht findet ihr ja ein passendes Angebot. Übrigens: Seit dem 10. Oktober könnt ihr euch für die verschiedenen Angebote anmelden.

So, damit sind wir auch schon am Ende der heutigen Folge.

Ich hoffe, ich habe euch – Achtung: UPholen - können.

Hat euch was gefehlt? Falls ihr Anregungen, Lob oder Kritik habt, dann schreibt mir eine Mail an: upgeholt@uni-potsdam.de

Die Mail- Adresse steht auch noch einmal im Transskript zum Nachlesen.

Das war's für heute - ich danke euch fürs Zuhören und bis zum nächsten Mal!

Weiterführende Links:

- Kontakt Hochschulsport: hochschulsport@uni-potsdam.de
- Bewerbung als Übungsleitende: <https://www.uni-potsdam.de/de/hochschulsport/serviceundkontakt/jobs/uebungsleiterin-beim-hochschulsport>

Credits:

- Intro und Outro: Song 'Technicolordreams' aus Camtasia® von TechSmith®