



# seitenwechsel

Hochschulsportmagazin der Universität Göttingen

Sportprogramm Wintersemester 2011/2012



Mehr Bildung  
durch

... wenn Sport  
Spaß macht!

Bewegung?

Im Studium ist es wie im  
richtigen Leben: Erfolgreich ist,  
wer die richtigen Lösungen kennt.



### db StudentenVorteilsKonto

**Kostenlos:**

- Konto mit Guthabenverzinsung
- Bargeld an 35.000 Geldautomaten weltweit
- Kreditkarte im ersten Jahr
- SparCard

**Plus:** 500,- Euro db DispoKredit\*

### db StudentenKredit

- Günstige Konditionen: anfängl. effekt. 5,9% Zinsen p.a.
- Mtl. Auszahlung bis zu 800,- Euro
- Auszahlungsphase bis zu 60 Monaten
- Flexible Rückzahlung bis zu 144 Monaten

So bleiben Sie finanziell flexibel und schaffen sich während des Studiums Freiräume. Sprechen Sie jetzt mit uns oder informieren Sie sich unter: [www.deutsche-bank.de/studenten](http://www.deutsche-bank.de/studenten)

\* Bonität und 250,- Euro mtl. Geldeingang vorausgesetzt.

Leistung aus Leidenschaft.

Deutsche Bank



# Editorial



(Hochschul-)Sport bildet. Eine gewagte These, wenn man sich das bunte Treiben im Uni Sportzentrum anschaut. Und doch bietet der Hochschulsport vielfältige Erfahrungsmöglichkeiten, die in Zeiten eines verschulten Studiums zur Charakterbildung beitragen können. Wir haben uns mit dieser Thematik intensiv auseinander gesetzt. Als Hauptbeitrag konnten wir den renommierten Neurobiologen Gerald Hüther gewinnen, der uns in einem Interview erläutert, warum wir von traditionellen Lernvorstellungen Abschied nehmen sollten. Erstmals bietet der Hochschulsport in diesem Winter auch eigene Schlüsselkompetenzmodule an. Wir stellen Euch das neue Angebot vor und zeigen Euch darüber hinaus die Vielfalt des Angebots an der Uni Göttingen. Natürlich findet Ihr in dieser Ausgabe auch wieder das Sportangebot des Hochschulsports für das Wintersemester. Mitmachen lohnt sich, denn bei über 100 Sportarten ist für jeden das Richtige dabei. Wir wünschen Euch ein gutes Wintersemester und viel Spaß beim Sporttreiben.

Wir freuen uns auf Euch -  
Eure Seitenwechselredaktion & Euer Hochschulsportteam

## Inhalt

Aktuelles	04
Interview Hüther	08
Spitzensport und Karriere	12
Universiade mit Gordon	14
Sportprogramm	17
Interview Faust	34
Outdoorsport@movie	36
Liga gebildeter Gentlemen	38
Humboldt reloaded?	40
Schlüsselkompetenzen	42
Speed 4	46

### Impressum

**Herausgeber:**

Zentrale Einrichtung für den allgemeinen Hochschulsport, Sprangerweg 2, 37075 Göttingen  
Tel.: (0551) 39-5652  
Fax: (0551) 39-5641  
Email: zhs@sport.uni-goettingen.de  
Leiter: Dr. Axel Bauer (V.i.S.d.P.)

**Redaktionsleitung:**

Dr. Arne Göring

**Art Direction & Satz**

Mark Schöningh

**Redaktion:**

Dr. Arne Göring, Walter von Schwandau, Julia Colter, Christoph Köchy, Domenik Florian, Fabian Fröhlich, Sarah Dahms, Alexander Schlüter, Hendrik Maassen, Mischa Lumme.

**Fotos:**

IStockfoto, stock.xchng, Uni Göttingen, Redaktion

**Titel:**

iSTOCK

**Anzeigen:**

Dr. Arne Göring, Christoph Köchy  
Tel.: (0551) 39-5655  
Email: agoerin@gwdg.de

**Druck:**

Pripart Göttingen

**Druckauflage:**

13.000 Exemplare

ISSN 0930-3308

### Sponsoren





## Neue Hochschulsportleitung

Zum 01. Oktober hat der Hochschulsport eine neue Leitung bekommen. Die Stelle von Peter Lampe, der über 30 Jahre im Hochschulsport tätig war und sich in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet, übernimmt Dr. Axel Bauer. Der 56-Jährige Sportwissenschaftler arbeitet bereits seit über 15 Jahren im Hochschulsport der Uni Göttingen und ist maßgeblich für die Hochschulsportentwicklung der letzten Jahre verantwortlich. Auf seine Initiative wurde u.a. das Fitness- und Gesundheitszentrum (FIZ) gegründet und das Kletterzentrum RoXx erbaut. Der begeisterte Outdoorsportler will den eingeschlagenen Weg verstetigen und mit weiteren Innovationen für die Zukunftsfähigkeit des Hochschulsports sorgen. „Ich freue mich auf die neue Aufgabe. Ich bin zuversichtlich, dass es uns in der Zukunft gelingen wird, den Hochschulsport erfolgreich weiter zu entwickeln“, so Bauer. [RED]

## Sportler Winterparty im ZHG

Es ist wieder soweit: Am 10.11.2011 lädt das ASTA Sportreferat im ZHG wieder zum Tanzsport bei der jährlichen Sportler-Winterparty 2011 ein. Ehrgeizige Thekenkräfte werden zur Höchstform auflaufen und DJ Otto Kowalski hat sich vorgenommen, die Ohren zum Schlackern zu bringen. Erfahrungsgemäß schwappt die Gute Laune von den Sporties hinter dem Tresen um Mitternacht auch auf die Gäste davor über. Spätestens dann fängt der Tanzboden Feuer und die Menge tanzt! Also seid bereit für die lässigste Party der Wintersaison und plant den Martinstag zum Regenerieren ein. Weitere Informationen erhaltet Ihr im Sportreferat des Hochschulsports und auf der Homepage des Hochschulsports. [RED]

# Aktuelles

Anzeige

Jetzt neu: Golf-Flatrate Einmal zahlen - immer spielen

Pitch & Putt  
Driving Range  
Putting Green  
Pitching Area

**Golfzentrum**  
Hochschulsport  
Göttingen

Am Papenberg  
Gegenüber Klinikum Osteingang  
[www.golf.uni-goettingen.de](http://www.golf.uni-goettingen.de)



## Play and Fun – neue Teamer gesucht

Die play and fun team GmbH – der Eventpartner des Hochschulsports - sucht sportliche Teamer für die Saison 2012. Wer Spaß an Sport und Bewegung hat und andere dafür begeistern kann, der oder die ist bei uns richtig. Seit fast 20 Jahren ist das play and fun team bundesweit im Einsatz. Mit Fußballmodulen, Klettertürmen, Zorbing-Aktionen, Quarter-Tramp, Kids-Fun und vielen anderen ausgefallenen Aktionen sind sie bei Events aller Art dabei. Neben der sportlichen Einstellung kommt es beim play and fun team auf Zuverlässigkeit und Kundenorientierung an. Dafür bieten sie eine gute Bezahlung, eine intensive Einweisung in die Aktionen, ein sympathisches, aufgeschlossenes Team und eine abwechslungsreiche Tätigkeit. Weitere Infos gibt es auf der Homepage, unter [www.playandfunteam.de/jobs](http://www.playandfunteam.de/jobs) findet sich auch ein Bewerbungsformular zum Herunterladen. [RED]

## THOP: „Jedermann, Biedermann!“

Zum hundertsten Geburtstag von Max Frisch inszeniert das Theater im OP mit „Biedermann und die Brandstifter“. Zum Inhalt: Gottlieb Biedermann, ständig changierend zwischen gewissenlos-brutalem Dompteur und traurigem Clown, ist der Herr über die Artisten in Biedermanns Zirkus und sorgt mit ständig schallender Peitsche für Spaß und Zerstreuung. Seine Diktatur des permanenten Frohsinns wird eines Tages jäh durchbrochen, als zwei humorresistente und brandgefährliche Gesellen seine Manege betreten. Während alle anderen Lunte riechen und das aufkommende Unheil bereits heranziehen sehen, scheint Biedermann ein Gefangener seiner selbst zu sein. Die Premiere findet am Freitag, den 07. Oktober 2011 um 20:15 Uhr im Theater im OP, Käte-Hamburger-Weg 3, statt. Karten und weitere Termine gibt es unter [theaterkarten@googlemail.com](mailto:theaterkarten@googlemail.com) sowie in der Z-Mensa (12:00 – 14:00 Uhr). [RED]

# Aktuelles

Anzeige

**400 qm Kletterfläche**

**11 m hoch**

**Täglich geöffnet**

**Günstige Preise**

**☎ 39 10 280**

**[www.roxx-kletterzentrum.de](http://www.roxx-kletterzentrum.de)**

**Im Uni-Sportzentrum, Sprangerweg 2, 37075 Göttingen**



## Neu im Hochschulsport: Parkour!

Viele haben dieses Wort schon einmal gehört. Doch was soll man sich darunter vorstellen? Was ist dieses „Parkour“ eigentlich? Kurz gesagt: Unter Parkour versteht man die Kunst der effizienten Fortbewegung, mit anderen Worten: man überwindet, ohne Hilfsmittel, Hindernisse jeglicher Art und auf seine spezielle Weise. Mit einer Mischung aus turnerischen und leichtathletischen Elementen ist Parkour eine der angesagtesten Trendsportarten der letzten Jahre. Und das Beste ist: es ist ganz einfach! Um einen guten Einstieg in diese innovative Sportart zu bekommen, bietet der Hochschulsport nun einen Einführungskurs an. In diesem Rahmen werden die Grundlagen des Sports vermittelt. Fortgeschrittene, die so genannten „Traceure“ können sich hier austauschen und gemeinsam trainieren. Wer Interesse hat, der kommt einfach donnerstags um 16:15 Uhr in die Turnhalle im Uni Sportzentrum. [RED]

## Uni-Liga - Finales Spektakel

Die Uni Göttingen ist bereits seit Jahren dafür bekannt, dass man sich gerne zum Bolzen verabredet. In diesem Jahr stand das fröhliche Treiben leider allzu oft unter einem schlechten Stern. Da Petrus mittwochs einen Tantra-Kurs belegt hatte, musste die Liga an vielen Terminen dem Outdoor-Unterswasserrugby weichen. Um aber trotzdem dem sportlichen Treiben den Höhepunkt nicht vorzuenthalten, findet das große Finale in diesem Jahr am Anfang des Wintersemesters statt. Von 78 Teams sind am Ende nur noch zwei Mannschaften übrig geblieben. Auf der einen Seite des Rings stehen die Rich Girls, eine Mannschaft aus Sportstudierenden. Im Finalkampf treten sie gegen blutdürstige Medizinstudenten namens Barfuss Bethlehem an. Wer die Tage zur Vorbereitung genutzt hat und wer am Ende die Nerven behalten kann, zeigt sich am Mittwoch, den 19. Oktober um 18.00 Uhr in der „Iffel-Arena“. [RED]

# Aktuelles

Anzeige



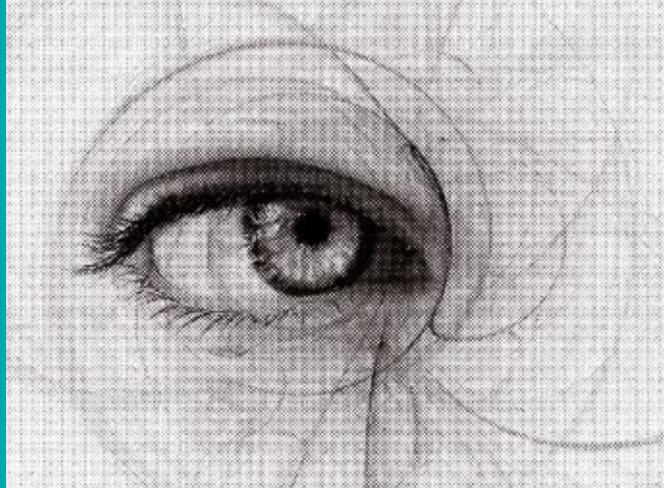
**Fitnessstraining für Studierende und Bedienstete**

**ab 13 € pro Monat**



Uni Sportzentrum  
Sprangerweg 2  
37075 Göttingen

[www.sport.uni-goettingen.de/fitness](http://www.sport.uni-goettingen.de/fitness)



## Hochschulsport-App: Jetzt auch für Android

Nachdem im letzten Jahr die erste Hochschulsport-App Deutschlands für das Apple Iphone vom Göttinger Hochschulsport veröffentlicht wurde, ziehen die Verantwortlichen in diesem Wintersemester mit einer Android-Version nach. „Die zunehmende Nachfrage nach Smartphones mit dem Google Betriebssystem hat uns veranlasst, nun auch eine Android-Version zu veröffentlichen“, so Mischa Lumme vom Hochschulsport. Zusammen mit den Machern der Iphone-App, den Mobilmachern, wurden die bereits bekannten Funktionen umgesetzt: Aktuelle Hinweise zum Hochschulsport, das Sportprogramm, eine Auslastungsanzeige der Kurse und vieles mehr bietet die Hochschulsport App, die nun im Android App-Store herunter geladen werden kann. [RED]

## Den Durchblick behalten: Kontaktlinsen im Sport ?!

Welcher Fußballprofi steht mit der Brille auf dem Platz? Welcher Top-Skiathlet fährt mit Brille unter der Skibrille? Welcher Radprofi trägt einen optischen Chip in seiner Sportbrille? Beim Sport garantieren Kontaktlinsen uneingeschränktes und gutes Sehen bei voller Bewegungsfreiheit. Um seinen Sport ungestört ausüben und genießen zu können, dürfen die getragenen Kontaktlinsen das Vergnügen durch unbequemen Tragekomfort oder sonstige Störfaktoren nicht negativ beeinflussen. Das ist mit modernen Ein-Tages-Kontaktlinsen, die einen besonders lang anhaltenden Tragekomfort bis zum Ende des Tages bieten, nun möglich – selbst unter schwierigen Umgebungsbedingungen. Nähere Infos zur Anpassung von Kontaktlinsen bekommt man bei SEHENSWERT-Kontaktlinsen in der Judenstraße 15, GÖ 0551-8207788 oder unter [www.sportlinse.info](http://www.sportlinse.info). [RED]

# Aktuelles

## Anzeige



Die neue Hochschulsport-App jetzt im Android Market



# „Der Weg ist das Ziel“

Der Neurobiologe Prof. Dr. Gerald Hüther ist einer der profiliertesten Hirnforscher Deutschlands und Autor zahlreicher Bücher. Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehört die neurobiologische Lernforschung. Er untersucht, wie man richtig bzw. falsch

lernt und wie sich Lernprozesse im Gehirn auswirken. Wir haben mit ihm ein Interview über Sinn und Unsinn universitärer Lernkultur geführt und gefragt warum Bewegung für uns so wichtig ist.

INTERVIEW: ARNE GÖRING UND MISCHA LUMME / FOTO: ISTOCK

**SW: Wie lernt man eigentlich am Besten, Herr Prof. Hüther?** Prof. Hüther: Um die Frage zu beantworten, müssen wir uns zunächst darauf einigen, was Lernen denn eigentlich ist. In unserer Gesellschaft wird Lernen leider immer noch häufig mit rein kognitiven Prozessen gleichgesetzt, z.B. setzen wir Lernen oftmals mit Auswendiglernen gleich. Auch haben wir immer noch die Vorstellung, dass Lernen durch Belohnung oder Bestrafung gefördert werden kann - die Konditionierung von Menschen hat aber nichts mit Lernen zu tun. Neurobiologisch ist die Erfahrung ein viel günstigerer Begriff, um das zu kennzeichnen, was wir unter Lernen eigentlich verstehen sollten. Denn beim Lernen geht es im Kern auch darum, möglichst viele Gelegenheiten zu vielfältigen Erfahrungen zu bekommen. Nur diese Erfahrungen können dazu beitragen, dass die im Menschen angelegten Vernetzungspotenziale, mit denen jedes Kind zur Welt kommt, dann auch optimal genutzt werden können.

**Für die frühkindliche Entwicklung leuchtet das ein, wie aber ist es in späteren Lebensphasen, z.B. im Studium?** Wir wissen aus den Forschungsergebnissen der letzten Jahrzehnte ziemlich genau, dass im Gehirn bis ins hohe Alter hinein Umbauprozesse stattfinden, die im klassischen Sinn als Lernprozesse gekennzeichnet werden können. Die Vernetzung der Zellen im Gehirn hört nicht mit einem bestimmten Alter einfach auf. Sie geht weiter, zumindest wenn man einen solchen Prozess anregt. Aber auch diese neuen Vernetzungen finden nicht durch das Auswendiglernen von Lehrbüchern statt, sondern werden letztlich nur durch neue Erfahrungen ermöglicht.

**Was kennzeichnet eine solche Erfahrung?** Das was Erfahrung auszeichnet im Vergleich zu diesem auswendig gelernten Wissen ist, dass Erfahrungen unter die Haut gehen. Erfahrung ist etwas, was immer dann stattfindet, wenn im Gehirn die emotionalen Zentren aktiviert werden. Ich kann also nicht nur berichten was geschehen ist, sondern auch wie ich mich dabei gefühlt habe. Wenn sich jemand nur Fakten ohne emotionale Beteiligung einzuprägen versucht, wird er das Gelernte wahrscheinlich schnell wieder vergessen. Die Aktivierung der emotionalen Zentren ist deshalb so wichtig, weil dadurch bestimmte Transmitter im Gehirn - die so genannten neuroplastischen Botenstoffe

- ausgeschüttet werden. Wir können uns diese Botenstoffe wie einen Dünger vorstellen, der immer dann ausgeschüttet wird, wenn wir einer Situation eine besondere Aufmerksamkeit zu teil werden lassen. Dieser Dünger führt dazu, dass die erlebte Situation sich besonders nachhaltig im Gedächtnis verankert. Wir lernen also, weil wir der Situation eine besondere Aufmerksamkeit schenken, weil wir sie als persönlich bedeutsam einstufen.

---

## Wir sind keine programmierbaren Maschinen.

---

**Ohne diesen Dünger findet also kein wirkliches Lernen statt?** Richtig. Das Gehirn ist eben kein Muskel, der sich systematisch trainieren lässt. Die Vorstellung, die ja immer noch weit verbreitet ist, dass man mit Gehirnjogging oder wie auch immer genannten Trainingsprogrammen für das Gehirn irgendetwas lernen lässt, ist längst überholt. Wir sind keine programmierbaren Maschinen.

**Was bedeutet diese Erkenntnis für das Lernen im Studium? Sind wir alle auf einem falschen Weg?** In der Tat haben unsere Bildungsinstitutionen, sowohl die Schule als auch die Universität, die Erkenntnisse der Neurobiologie noch nicht in Praxis transformiert. Viele Studierende lernen ja nicht, weil sie ein intrinsisches Interesse an ihrem Fach haben, sondern weil sie am Ende mit Noten belohnt bzw. bestraft werden. Die wenigsten können die Begeisterung aufbringen, die es braucht, um fachliche Zusammenhänge wirklich nachhaltig im Gehirn zu verankern. Man könnte auch sagen: Vielen Studierenden ist der Inhalt eigentlich egal. Es geht Ihnen nur um das Ergebnis, also um gute Zensuren. Sie sind dann nicht mit dem Stoff verbunden, sondern einzig und allein mit dem Ergebnis in Form von Noten und Bewertungen.

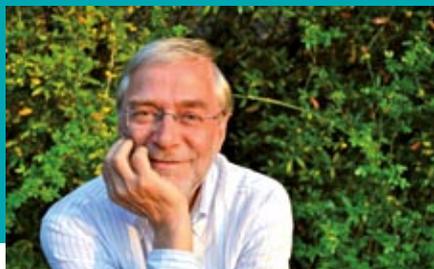
**Das derzeitige Studiensystem scheint eine solche Entwicklung eher noch zu verstärken. Die Studierenden klagen öffentlich über hohe Prüfungsbelastungen und ständigen Notendruck.** Aus neurobiologischer

Perspektive ist das eine katastrophale Situation, denn das bedeutet, dass man eigentlich keine Freude am Lernen, sondern nur Freude an guten Zensuren hat. Eine solche Konstellation führt dazu, dass man sein Leben nur noch auf den Erfolg ausrichtet, ohne ein wirkliches Interesse am Inhalt zu haben. Leider scheitern daran später viele Hochschulabsolventen, wenn sie in das Arbeitsleben eintreten. Wenn die wichtigsten Erfahrungen, die sie gemacht haben, darin bestehen, auswendig zu lernen und ihr Leben an Belohnungssystemen auszurichten, lernen sie nicht, wie man verschiedenartigste Probleme löst. Oft scheitern sie dann schon an der ersten komplexen Aufgabe, die ihnen übertragen wird. Es fällt diesen Absolventen oft extrem schwer, sich in andere Menschen hinein zu versetzen, Handlungen systematisch zu planen und Kommunikation erfolgreich zu gestalten. Das kann nicht funktionieren.

**Ist unser derzeitiges Studiensystem damit grundsätzlich gescheitert?** Es gibt genügend Beispiele, die zeigen, dass es auch in unserem Hochschulsystem funktionieren kann, ein anderes, erfahrungsorientiertes Lernen zu entwickeln. Wir haben viele Dozenten, die es intuitiv schaffen, die Studierenden für eine Fragestellung zu begeistern und ihnen damit ganz wertvolle Erfahrungen ermöglichen. Insgesamt fällt es den Hochschulen aber noch recht schwer, ein solches praxisnahes Lernen systematisch zu ermöglichen. Die Möglichkeiten etwas gemeinsam zu entdecken und zu gestalten, sind in der fachlichen Ausbildung in der Regel gering. Allerdings gibt es an Hochschulen noch zahlreiche andere Institutionen, die ein solches Erfahrungslernen ermöglichen und eigene Gestaltungsoptionen für die Studierenden bereitstellen. Der Hochschulsport gehört hier sicherlich auch dazu.

**Apropos Sport, welche Bedeutung haben Bewegung und Sport aus neurobiologischer Perspektive für das Lernen?** Bewegung ist prinzipiell immer mit Erfahrungen verbunden. Ich kann mich praktisch nicht bewegen, ohne dabei auch eine Erfahrung zu machen. Neurobiologisch ist es von besonderer Bedeutung, dass am Anfang der individuellen Entwicklung die Bewegung im Mittelpunkt steht. Man könnte auch sagen, dass das frühkindliche Lernen immer auch etwas mit Bewegung zu tun hat. Bewegungen sind aus dieser Perspektive immer auch Selbst-

Was wir machen müssten, ist nicht Menschen zu manipulieren und ihnen ein gewünschtes Verhalten nahe zu legen, sondern wir müssen ihnen Gelegenheiten offerieren, die solche positive Erfahrungen ermöglichen.



erfahrungen, die es uns erlauben unseren Körper besser kennen zu lernen und unsere Umwelt zu erschließen. Insofern ist Bewegung für unsere Entwicklung immanent wichtig.

**Gilt das auch noch für junge Erwachsene, z.B. für Studierende?** Natürlich müssen wir hier differenzieren. Sport, der vornehmlich dazu dient, abzunehmen oder einem Schönheitsideal zu entsprechen, ist sicherlich weniger erfahrungsintensiv und damit auch wenig relevant für die eigene Entwicklung. Bewegung und Sport werden immer dann besonders wertvoll sein, wenn sie dazu führen, mit sich selbst in eine Beziehung zu kommen. Sich also ein Stück weit selbst zu erfahren. Die Psychologie nennt derartige Ereignisse Selbstwirksamkeitserfahrungen. Man erlebt sich also als handlungsfähig und entwickelt, vereinfacht gesagt, eine positive innere Haltung. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von einer wichtigen Metakompetenz, die es uns ermöglicht mit Problemen und Herausforderungen ganz anders umzugehen. Das gilt dann grundsätzlich für alle Altersstufen.

**Vielen Menschen fällt es schwer, regelmäßig Sport zu treiben oder sich anderweitig zu bewegen. Welchen Tipp hat die Neurobiologie zur Überwindung des so genannten inneren Schweinehundes?** Der innere Schweinehund müsste aus neurobiologischer Perspektive eigentlich äußerer Schweinehund heißen. Denn die Einstellung zum Sport und zur Bewegung geht in der Regel auf soziale Lernprozesse zurück. Wenn wir uns Kinder und ihren Bewegungsdrang anschauen, dann müssen wir feststellen, dass alle Menschen mit einer großen Freu-

de an der Bewegung auf die Welt kommen. Noch im Grundschulalter spielt dieser Bewegungsdrang eine große Rolle. Viele Menschen verlernen dann aber im Laufe ihres Lebens die Freude und den Spaß an der Bewegung. Dies liegt zumeist daran, dass wir Erfahrungen mit Sport und Bewegung machen, die mit negativen Emotionen verbunden sind. Der traditionelle Sportunterricht hat viele solcher Situationen generiert. Man denke nur an das Turnen oder das Zusammenstellen von Mannschaften. Interessant dabei ist, dass solche ungünstigen Erfahrungen nie alleine gemacht werden. In der Regel sind andere Menschen dabei, die das Verhalten abwerten. Viele Kinder erleben in solchen Situationen ein Gefühl des ‚Ausgrenzt-Seins‘. Sie fühlen sich schlichtweg nicht wohl. Neurobiologisch gesprochen, verdichten sich diese negativen Erfahrungen dann als neuronale Netzwerke in der präfrontalen Rinde des Gehirns. Zukünftige Situationen, die einen ähnlichen Charakter aufweisen, werden dann mit den gleichen Gefühlen verknüpft. Man hat letztendlich die Lust am Sport verlernt. Das Kind entwickelt eine innere Einstellung bzw. Haltung, die Sport und Bewegung als negativ bewertet. Es hat noch keiner aufgehört sich zu bewegen, wenn nicht ein anderer da gewesen ist, der ihm gesagt hat, dass er es nicht kann oder nicht richtig macht.

---

### Der innere Schweinehund müsste aus neurobiologischer Perspektive eigentlich äußerer Schweinehund heißen.

---

**Wir haben also keine Chance unsere in der Kindheit gewonnen Einstellungen zu revidieren?** Das Problem ist Folgendes: Wenn Sie erst einmal eine solche innere Haltung entwickelt haben, dann wird es schwer, diese abzulegen. Diese einmal entstandene Haltung prägt und steuert das Denken, das Verhalten, die Handlungen und letztendlich sogar die Gefühle. Wir können uns solche inneren Haltungen als eine Art Metainstanz vorstellen, die alle untergeordneten Strukturen lenkt. Es bringt also nichts, an diesen untergeordneten Ebenen anzusetzen. Die Vorstellung, man könnte durch Belohnung oder Bestrafung das Verhalten von Menschen ändern, hat uns in der Vergangenheit

stark beeinflusst. Es gab und gibt immer noch unzählige Programme, die darauf abzielen, unser Verhalten umzupolen. Denken Sie an das Ernährungsverhalten oder das Bewegungsverhalten. Nachhaltig ist das nicht – ganz im Gegenteil.

**Gibt es aus neurobiologischer Sicht keine andere Möglichkeit, diese inneren Haltungen aufzubrechen?** Wir können solche inneren Haltungen schon verändern, aber nicht indem wir erklären, was gut oder schlecht ist. Rein kognitiv kommen wir hier nicht weiter. Auch durch rein emotionale Interventionen, die so genannte Kuschelpädagogik, erreicht man nicht viel. Das Einzige, was nachhaltig funktioniert, ist, neue positive Erfahrungen zu machen, die sich dann als neue innere Haltung in unserem Gehirn als Netzwerke abbilden. Was wir machen müssten, ist nicht Menschen zu manipulieren und ihnen ein gewünschtes Verhalten nahe zu legen, sondern wir müssen ihnen Gelegenheiten offerieren, die solche positive Erfahrungen ermöglichen. Das erreicht man dadurch, dass man neue Erfahrungsräume schafft, in denen z.B. Studierende erfahren, dass Sport auch unglaublich viel Spaß machen kann. Wiederholen sich solche Erfahrungen, dann können sich die alten, negativen Haltungen auflösen. Man verknüpft eine bestimmte Handlung mit einem anderen, positiven Gefühl. Man vernetzt sie neu.

**Welchen Tipp haben Sie für die Studierenden von heute?** Lösen Sie sich von externen Anforderungen und Erwartungen und fokussieren Sie sich auf Ihre eigene Entwicklung. Richten Sie sich nicht ein in einer Situation, die nur noch durch Prüfungen und Noten bestimmt ist, sondern schauen Sie nach Möglichkeiten, Aufgaben zu meistern und an Herausforderungen zu wachsen. Für das Studium muss eigentlich der altbekannte Satz gelten: ‚Der Weg ist das Ziel‘ und nicht umgekehrt. Suchen Sie nach Möglichkeiten und Gelegenheiten, Erfahrungen zu machen - sowohl im Studium selbst als auch drum herum. Es ist sicherlich nicht einfach, sich von den formalen Anforderungen des Studiums ein Stück weit zu befreien. Aus neurobiologischer Sicht kann ich Ihnen nur sagen: Es lohnt sich!

**Herr Prof. Hüther, wir danken Ihnen für dieses Gespräch!**

# Teamer für die Saison 2012 gesucht!



Die play and fun team GmbH sucht sportliche **Teamer für die Saison 2012.**

Wer Spaß an Sport und Bewegung hat und andere dafür begeistern kann, ist bei uns richtig. Seit fast 20 Jahren ist das play and fun team bundesweit im Einsatz. Mit Fußballmodulen, Klettertürmen, Zorbing-Aktionen, Quarter-Tramp, Kids-Fun und vielen anderen ausgefallenen Aktionen sind wir bei Events aller Art dabei.

Neben der sportlichen Einstellung kommt es bei uns auf Zuverlässigkeit und Kundenorientierung an. Dafür bieten wir eine gute Bezahlung, die intensive Einweisung in unsere Aktionen, ein sympathisches, aufgeschlossenes Team und eine abwechslungsreiche Tätigkeit.

Ein Bewerbungsformular findet Ihr auf unserer Homepage unter [www.playandfunteam.de/jobs](http://www.playandfunteam.de/jobs).

[www.playandfunteam.de](http://www.playandfunteam.de)



# Vom Torjäger zum Pfand- sammler

TEXT: ALEXANDER SCHLÜTER / FOTO: NoWAYoUT



**So ziemlich jeder Junge, der seine Kindheit auf den Bolz- und Sportplätzen unseres Landes verbringt, träumt irgendwann davon: Das Leben eines Fußballprofis. In den tollsten Stadien um Meisterschaften spielen und am Besten noch die Nationalmannschaft zum WM-Titel schießen. Dazu kommt dann sogar noch ein toller Nebeneffekt: Nach ein paar Jahren kicken hat man schon für den Rest des Lebens ausgesorgt. Doch ist das Leben nach dem Fußballstar tatsächlich so leicht wie es scheint? Die Zahlen sprechen zumindest eine ganz andere Sprache:**

„20 -25 % der Spieler sind nach der Karriere verschuldet oder pleite“, sagt Uli Baranowsky, Geschäftsführer des Verbandes für Vertragsfußballer. „Dass alle Fußballer Millionäre sind, ist ein Irrglaube!“, so Baranowsky. Es gäbe nur wenige Topspieler, die ein so großes Vermögen anhäufen, dass es für den Rest des Lebens reicht. „Der große Teil kann nach dem Abschied von der Fußballbühne nicht die Beine hochlegen, sondern muss früher oder später arbeiten – die meisten sofort.“

Doch gerade das überfordert viele Profis und zwar nicht erst seit Kurzem. Das zeigt die Geschichte von José Leandro Andrade, der einst als erster Weltstar des internationalen Fußballs galt und später als Bettler lebte. Angeführt von seinem Torjäger mit dem Beinamen „La Maravilla Negra“ (zu Deutsch: Das schwarze Wunder) gewann Uruguay 1930 die erste Weltmeisterschaft überhaupt. Doch nachdem Andrade seine Karriere kurz danach beendete, zog es ihn nach Paris, wo er zunächst all sein Geld und später sogar seine gewonnenen Medaillen für Alkohol, teure Klamotten und Frauen eintauschte. Nachdem er einige Jahre als mittelloser Bettler in den Straßen der französischen Hauptstadt umhergezogen war, starb er 1957 in einem Armenhaus in Montevideo.

Natürlich erleidet nicht jeder Ex-Profi ein Schicksal wie der einstige Stürmerstar aus Uruguay. Einige Spieler nutzen etwa die guten Beziehungen



zu ihren Vereinen, um nach der Karriere einen Posten im Management, dem Scouting-Bereich oder sogar dem Trainerteam zu übernehmen. Nicht umsonst sind die meisten wichtigen Ämter in den Bundesliga-Clubs mit früheren Profispielern besetzt. Felix Magath, Uli Hoeneß und Franz Beckenbauer sind nur drei solcher Namen, die zunächst auf dem Feld und später am Spielfeldrand die Anweisungen gaben.

Dennoch gibt es auch in Deutschland zahlreiche Beispiele für den brutalen Absturz nach dem Karriereende. Das wohl bekannteste von ihnen heißt Gerd Müller. Der einstige Bomber der Nation ist Deutschlands erfolgreichster Torjäger aller Zeiten und seine Karriere so etwas wie der fleischgewordene Traum eines jeden Nachwuchskickers. Neben zahlreichen Vereinstiteln mit dem FC Bayern, gewann er 1972 die Europameisterschaft und schoss die DFB-Auswahl 1974 zum Weltmeister. So groß die Karriere, so tief war jedoch auch der Fall, nachdem Müller seine Schuhe 1982 an den Nagel gehängt hatte. Mit mehreren Geschäftsideen, wie etwa einem Steakrestaurant, scheiterte der heute 65-Jährige. Die einsetzende Leere in seinem Leben versuchte er mit Alkohol zuzuschütten. Robert Gugutzer, Professor am Institut für Sportwissenschaften an der Goethe Universität spricht hierbei von einer typischen Identitätskrise. Er bezeichnet das Karriereende als biographisches Risiko. Als früherer Held auf dem Platz findet man sich plötzlich im normalen Leben wieder, meist ohne jegliche Ausbildung oder berufliche Erfahrung abseits

des Fußballplatzes. Das finanzielle Dilemma wird oft noch durch einen luxuriösen Lebensstil verstärkt, den sich die gut verdienenden Profis angewöhnen und nach der aktiven Laufbahn nur schwer wieder ablegen können. Die Vereinigung für Vertragsfußballer bietet darum zahlreiche Möglichkeiten an, sich schon während der Karriere weiter zu qualifizieren. Das reicht von Fremdsprachen- oder Computerkursen, über eine Berufsausbildung zum Sportfachwirt, bis hin zum Hochschulabschluss. Einen ähnlichen Service bietet auch Ex-Fußball-Profi Philip Albrecht, der seit März 2009 selbstständig als „Studien- und Weiterbildungsbegleitung für Leistungssportler“ arbeitet. Mit nur 25 Jahren musste Albrecht seine eigene Karriere aufgrund eines Knorpelschadens abrupt beenden - die Gefahren des plötzlichen Karriereendes hat er also am eigenen Leib erfahren. „Oberstes Ziel bei uns ist die Persönlichkeitsentwicklung der Spieler“, erklärt der ehemalige Stürmer des FC St. Pauli. Albrecht analysiert mit seiner Agentur das individuelle Profil der Sportler und sucht dazu passende Ausbildungsmöglichkeiten heraus. Im letzten Schritt entscheidet der Sportler schlussendlich selbst über die konkrete Aus- oder Weiterbildungsmaßnahme.

Doch obwohl solch spezifische Angebote für die Profisportler gleich mehrfach existieren, werden sie von den Wenigsten genutzt. Die große Mehrheit der aktuellen Bundesligaspieler konzentriert sich ausnahmslos auf die Karriere am runden Leder, ohne jegliche Vorsorge zu treffen. Auch somit ist zu begründen, weshalb sich die klassische Gehaltsentwicklung eines Autonomverdieners elementar von der eines Profifußballers unterscheidet: Während Erstere ihr Durchschnittsgehalt mit steigendem Alter und zunehmender Berufserfahrung immer weiter steigern, erreicht ein Profifußballer in der Regel seine persönliche Einkommensspitze schon mit etwa 30 Jahren. Danach nimmt das Durchschnittsgehalt rapide ab. Auch Gerd Müller stand einige Jahre nach dem Ende seiner aktiven Laufbahn vor dem nichts und ist dankbar, dass ihn zumindest seine alten Weggefährten nicht vergessen haben. Bayern-Präsident Uli Hoeneß schickte Müller 1991 zur Entziehungskur und gab ihm ein Jahr später eine neue Aufgabe, zunächst als Torwarttrainer, danach als Co-Trainer bei den FC Bayern-Amateuren. „Gott sei Dank ist das alles gut gegangen. Ohne die Hilfe meiner Freunde hätte ich es wohl nicht geschafft!“, sagt der einstige Bomber der Nation heute und ist froh, einfach ganz normal arbeiten zu dürfen.

*Ein Profifußballer erreicht in der Regel seine persönliche Einkommensspitze schon mit etwa 30 Jahren. Danach nimmt das Durchschnittsgehalt rapide ab.*

# Spitzensport und Karriere — geht das zusammen?



Viele Sportler müssen auf dem Weg in die internationale Spitze eine Entscheidung für die sportliche Karriere und gegen das Studium treffen. Kann man während seiner aktiven Laufbahn den Grundstein für die finanzielle Absicherung treffen, fällt diese Entscheidung oft nicht schwer. Mit dem Wissen, dass man in seiner Sportart auf das große Geld vergeblich wartet, müssen viele den Spagat zwischen ihrer beruflichen und sportlichen Karriere

meistern und bringen auf beiden Spielfeldern Höchstleistungen unter erschwerten Bedingungen.

Gorden Gosch ist einer dieser Fälle. Als Sportschütze ist er für jede finanzielle Unterstützung für seinen kostenintensiven Sport dankbar. Als Student der Agrarwissenschaften ist für ihn jede freie Stunde, die er trainieren kann, wertvoll. Doch das Studium hat für ihn die höchste Priorität, denn darauf kann er sich

auch nach der sportlichen Karriere verlassen. Gordon ist Kaderathlet und ist der einzige Student der Universität Göttingen, der im Sommer an der Universiade – den olympischen Spielen für Studierende – in Shenzhen, China teilgenommen hat und dabei die Bronzemedaille gewinnen konnte. Im Interview erzählt er von seinem Werdegang in einer außergewöhnlichen Sportart und seinen Eindrücken aus China.

**Gorden, du bist Sportschütze und damit eher ein Exot in Göttingen. Wie kommt man zu so einem ungewöhnlichen Sport?** Das Tontaubenschießen ist eine Disziplin in der Jagdscheinprüfung und da mein Vater Jäger ist, hat mich der Sohn eines befreundeten Jägers da mal mitgenommen. Ich fand das mit meinen 13 Jahren sofort sehr beeindruckend, man schießt dabei nicht mit einem normalen Gewehr auf Scheiben, sondern mit einer Schrotflinte auf die so genannten Tontauben.

**Tontaubenschießen, worauf kommt es da an?** Das ist eine Sportart, bei der es auf Schnelligkeit und Konzentration ankommt. Die Tontauben werden aus Häusern abgeschossen und innerhalb von 0,5 bis 1,1 fällt dann der Schuss. Früher waren es wirklich Tonscheiben und heute sind das Kunstharz Scheiben. Das Wichtigste ist, dass man auf den Punkt genau konzentriert bin.

**Du trainierst ja bei uns im FIZ, merkst du denn selber, dass dir der Ausgleichssport bei deiner Konzentrationsfähigkeit hilft?** Ja, auf jeden Fall. Sport nebenbei muss sein, wenn

ich die ganze Zeit nur rumhänge, habe ich auch im Wettkampf so ein träges Gefühl. Deswegen gehe ich 3-5 Mal pro Woche ins FIZ und Laufen.

**Hast du den Eindruck, dass die Konzentrationsfähigkeit, die dir dein Sport abverlangt, dir auch im Studium zugute kommt?** Ich denke schon, denn die Fähig-

keit sich beim Schießen durch einen Wettkampf zu beißen, ist bei der Vorbereitung auf Klausuren auch wichtig. Man muss sich zusammenreißen und zwingen, Leistung zu bringen, auch wenn es einem mal schwer fällt. Das kann man schon miteinander vergleichen.

**Man sagt ja immer, dass Wettkampfsituationen auch mit Prüfungssituationen vergleichbar sind, kannst du da Parallelen erkennen?** Ich bin da vor Prüfungen und Wettkämpfen eher die Ruhe selbst, da ich die Situation kenne, auf den Punkt meine Leistung erbringen zu müssen. Ich kann mir aber schon vorstellen, dass der Sport einen da abhärtet und dies dann bei Prüfungen an der Uni positiv zur Geltung kommt.

**Was hast du beim Sport gelernt, dass dir in der Uni hilft?** Auf jeden Fall die Zähne zusammenbeißen. Im Trainingslager hat man irgendwann auch keine Lust mehr, muss da aber durch. Man hält sich einfach vor Augen, wofür man das macht – genau wie beim Lernen.

**Uni und Leistungssport sind oft schwer zu vereinen, wie würdest du deine Trainingsbelastung bewerten?** Wir bekommen Trainingspläne vom Bundestrainer. Leider habe ich hier in Göttingen nicht die Möglichkeit unter der Woche sportart-spezifisch zu trainieren und nutze die Zeit dann zum Kraft- und Ausdauertraining. Dafür trainiere ich dann am Wochenende sehr intensiv. In den Semesterferien oder der direkten Vorbereitung zu Wettkämpfen geht es dann 2-3 Mal die Woche auf die Anlage.

**Du warst in diesem Sommer bei der Universiade, mit ca 11.000 Athleten das größte Multisportevent nach den Olympischen Spielen. Was waren da die Eindrücke?** So ein großer Wettkampf ist natürlich eine perfekte Vorbereitung auf eine WM oder ähnliches. Die Dimension der Universiade ist gigantisch und hat mich völlig überrascht. Das Leistungsniveau ist fast mit einer WM zu vergleichen und das Zusammenleben mit den verschiedenen Athleten aller Nationen im Dorf war einfach grandios und erweitert den Horizont.

**Was hat dich am meisten beeindruckt?** Auf jeden Fall das Ansehen in der Bevölkerung. Da war einfach die Hölle los, überall Plakate, Werbung und wenn man in der Teamkleidung rumgelaufen ist, musste man ständig Autogramme geben, einfach unfassbar. Das kennt man in Deutschland nicht. Dann noch dieses riesige Dorf mit Volunteers überall, die Sportstätten waren einfach gigantisch, viele extra für die Universiade gebaut und auf den Autobahnen gab es eine „Universiade Lane“. Es gab extra ein Kulturprogramm und ein Vergnügungspark für die Athleten. Aber in einer 18 Millionen Stadt wie Shenzhen gibt es genug zu sehen.

**Und sportlich gesehen, was hast du da mitgenommen?** In so einem starken Teilnehmerfeld zu schießen ist was Besonderes. Dann hatte ich mich nicht optimal auf den Wettkampf vorbereiten können und bei den extremen klimatischen Bedingungen meine Bestleistung eingestellt. Das war einfach unglaublich und ist perfekt gelaufen.



*Für die goldenen Momente*  
Sport ist im Team am schönsten



DAS EINZIG WAHRE



WARSTEINER®

### DAS EINZIG WAHRE WARSTEINER

**Einzigartig:** das mildherbe Geschmackserlebnis.  
**Außergewöhnlich:** die hohe Qualität der Zutaten.  
**Unnachahmlich:** der erlesene Premium-Charakter.

NEU! WARSTEINER Premium Alkoholfrei:  
Echte 0,0% Alkohol – 100% Genuss.

[www.warsteiner.de](http://www.warsteiner.de)





# AKTION HEIMSPIEL

Hier leben. Hier studieren. In Göttingen.



## Du studierst in Göttingen?



1 Dann ab ins Rathaus und mach' Göttingen zu deinem Hauptwohnsitz.



2 Druck' dir an der Chipkarten-Ausgabestelle im ZHG das Heimvorteil-Logo auf deinen Studi-Ausweis.



3 Jetzt bist du dabei!  
Ab sofort kannst du über 140 Vorteile nutzen.

[www.aktion-heimspiel.de](http://www.aktion-heimspiel.de)



Eine Initiative von:



GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT  
GÖTTINGEN

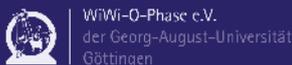


HAWK



PRIVATE UNIVERSITY  
of Applied Sciences

Mit freundlicher Unterstützung von:



Fachschaftsrat Jura  
der Georg-August-Universität Göttingen



Lad' dir die Heimspiel-App!



# Sportprogramm

Wintersemester 2011/12

Gültig von Mo.,24. Oktober. 2011 bis So.,12 Februar 2012 - Beginn des Kartenverkaufs: Mo.,7. Nov.2011

## SPORTHALLEN/AUSSENANLAGEN

Mo. - Fr.	7:30 - 22:30 Uhr
Sa.	8:00 - 18:00 Uhr
So.	9:00 - 18:00 Uhr

## INFOPOINT (IM NEUEN SPORTFOYER)

Mo. - Fr.	16:00 - 20:00 Uhr
-----------	-------------------

## ROXX - DAS KLETTERZENTRUM

Mo. - So.	10:00 - 22:00 Uhr (ab 14:00h mit Betreuung)
-----------	---

## FITNESSZENTRUM - FIZ

Mo. - Do.	08:00 - 22:30 Uhr
Fr.	08:00 - 22:00 Uhr
Sa.	09:00 - 18:00 Uhr
So.	09:00 - 20:00 Uhr

## SCHWIMMHALLE

Di. - Fr.	07:00 - 09:00 Uhr
Mo.- Fr.	18:00 - 20:00 Uhr
Di. + Do.	22:00 - 23:00 Uhr
Sa.	09:00 - 14:00 Uhr
So.	09:00 - 14:00 Uhr & 18:00 - 21:00
Sa. & So.	Familienschwimmen

## GEBÜHREN SCHWIMMHALLE

	Studierende	Bedienstete	Externe
Einzelkarte	€ 1,50	€ 2,-	€ 2,50
Zehnerkarte	€ 12,-	€ 16,-	€ 20,-
Saisonkarte	€ 65,-	€ 80,-	€ 100,-

## SAUNA

Mo. - Fr.	16:00 - 23:00 Uhr
Sa.	09:00 - 14:00 Uhr
So.	09:00 - 14:00 Uhr & 17:00 - 21:00 Uhr

(Letzter Einlass jeweils 1 Stunde vor Saunaaende.)

(Achtung: Mo + Mi nur Damen)

## GEBÜHREN SAUNA

	Studierende	Bedienstete	Externe
Einzelkarte	€ 3,50	€ 4,50	€ 5,50
Zehnerkarte	€ 30,-	€ 40,-	€ 50,-

## KINDERPROGRAMM

Angebote und Preise gibt es unter  
<http://www.hochschulsport.uni-goettingen.de/kinder>

## MITARBEITER

Dr. Axel Bauer, Leiter  
Raum 408, ☎ 39-5654  
E-Mail: [abauer@sport.uni-goettingen.de](mailto:abauer@sport.uni-goettingen.de)

Dr. Arne Göring, stellv. Leiter  
Raum 412, ☎ 39-6831  
E-Mail: [agoering@sport.uni-goettingen.de](mailto:agoering@sport.uni-goettingen.de)

Alexander Reuter, M.A. (Leitung FIZ)  
Raum 414, ☎ 39-12304  
E-Mail: [areuter@gwdg.de](mailto:areuter@gwdg.de)

Stefan Meyer (FIZ)  
Raum 415, ☎ 39-5657  
E-Mail: [smeyer@sport.uni-goettingen.de](mailto:smeyer@sport.uni-goettingen.de)

Fabian Fröhlich (Golfzentrum)  
Raum 416, ☎ 39-5663  
E-Mail: [golf@sport.uni-goettingen.de](mailto:golf@sport.uni-goettingen.de)

Beate Müller (Verwaltung)  
Raum 409, ☎ 39-5650  
E-Mail: [bmuller@sport.uni-goettingen.de](mailto:bmuller@sport.uni-goettingen.de)

Katrin Böttger (Sekretariat)  
Raum 417, ☎ 39-5652  
E-Mail: [kboettger@sport.uni-goettingen.de](mailto:kboettger@sport.uni-goettingen.de)

Kristin Müller (Sportprogramm)  
Raum 413, ☎ 39-5655  
E-Mail: [kmuller@sport.uni-goettingen.de](mailto:kmuller@sport.uni-goettingen.de)

Hanna Hassenpflug (Verwaltung Hallen & Rasen)  
Raum 415, ☎ 39-5657  
E-Mail: [hassenpflug@sport.uni-goettingen.de](mailto:hassenpflug@sport.uni-goettingen.de)

Mischa Lumme  
Raum 413, ☎ 39-5942  
E-Mail: [mlumme@gwdg.de](mailto:mlumme@gwdg.de)

Alex Bünting (Kinderprogramm)  
Raum 417, ☎ 39-10359  
E-Mail: [kinder@sport.uni-goettingen.de](mailto:kinder@sport.uni-goettingen.de)

Jasmin Reslan & Lars Glitsch (Auszubildende/r)  
Raum 416, ☎ 39-5663

## ASTA-SPORTREFERAT (WETTKAMPFSPORT)

Raum 419a, Tel.: 39-5660; Fax: 39-3933  
E-Mail: [sportref@sport.uni-goettingen.de](mailto:sportref@sport.uni-goettingen.de)  
Sprechzeit: Di + Mi 17:00 - 19:00 Uhr, Fr 10:00 - 12:00 Uhr  
Internet: <http://www.sportreferat.uni-goettingen.de>

Sportreferent: Benjamin Schenk  
Stellvertreter: Felix Arnold, Hannes Schlömer

## WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Informationen zum Hochschulsportprogramm finden Sie im Internet unter

<http://www.hochschulsport.uni-goettingen.de>

# Allgemeine Hinweise zum Hochschulsport

## TEILNAHMEBERECHTIGUNG

Teilnahmeberechtigt sind alle Hochschulmitglieder (z.B. Studierende, Mitarbeiter im techn., wissenschaftlichen- und Verwaltungsdienst) und Hochschulangehörige (z.B. emeritierte Professoren, Gastdozenten, Lehrbeauftragte) der Georg-August Universität sowie die Alumni der Universität Göttingen. Voraussetzung zur Teilnahme an sämtlichen Veranstaltungen des Hochschulsports ist die Hochschulsport-Mitgliedschaft (s. nächste Seite). Darüber hinaus ist nur eine Anmeldung zu den Veranstaltungen erforderlich, wenn besondere Hinweise über gesonderte Gebühren, Teilnehmerbeschränkungen, Vorbesprechungen etc. angegeben sind. Die Teilnahme von Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren ist nur an Veranstaltungen möglich, die explizit als Kinder- und Jugendsportkurse ausgewiesen sind. Jeder Teilnehmer am Hochschulsport muss sich als Hochschulmitglied oder Hochschulangehöriger durch Ausweis an den Zugangskontrollen legitimieren können. Nichthochschulmitglieder können durch Erwerb einer Gästemitgliedschaft das Sportangebot nutzen (gilt nicht für das Angebot des FiZ). Der Hochschulsport behält sich vor, für Sonderveranstaltungen, bauliche Maßnahmen oder auf Grund von Sicherheitsbedenken einzelne Hallen bzw. Teile des Hochschulsportprogramms vorübergehend zu sperren und entsprechende Angebote ersatzlos ausfallen zu lassen. Einzelne Veranstaltungen können auch bei Abwesenheit eines Übungsleiter ersatzlos ausfallen. Die Angaben im Sportprogramm sind ohne Gewähr - Änderungen behält sich der Hochschulsport jederzeit vor. Diese werden auf der Homepage des Hochschulsports angezeigt. Das Sportprogramm für die vorlesungsfreien Zeiten kann vom Semesterprogramm abweichen und wird gesondert ausgewiesen. Neben dem angebotenen Programm können universitäre Sportgruppen (z.B. Institute, Betriebs- und Verwaltungssportgruppen, Studentenwohnheime u.a.) feste Übungs- und Spielstunden für das Semester und die Semesterferien schriftlich beantragen (s. Sportstättenvergabe). Auch freie Gruppen müssen für die Sportausübung Mitglied des Hochschulsports sein - eine durchschnittliche Teilnehmerzahl von mindestens 12 Aktiven ist erforderlich. Sofern die Übungsstunden nicht von einer Lehrkraft oder einem Übungsleiter des Hochschulsports geleitet werden, ist von den jeweiligen Gruppen ein Verantwortlicher zu benennen. Über die Berücksichtigung der gestellten Anträge entscheidet die ZHS anhand der Zahl der gestellten Anträge und der zur Verfügung stehenden Raum- und Platzkapazität.

## VERSICHERUNG

### 1. Unfallversicherung

a) Studierende der Universität Göttingen sind bei allen im Verantwortungsbereich der Universität liegenden Veranstaltungen des Hochschulsports mit Übungsleiter gesetzlich unfallversichert. Dies gilt nicht bei der freien Sportausübung und bei Gruppensport ohne qualifizierten Übungsleiter. Ob bei der Teilnahme an Wettkämpfen eine gesetzliche Unfallversicherung besteht, ist für jeden Einzelfall gesondert zu prüfen. Bei Wettkämpfen im Rahmen der Deutschen Hochschulmeisterschaften besteht keine gesetzliche Unfallversicherung. Weiterhin sind Teilnehmende an Kursen, die nicht am Sportzentrum stattfinden, nur im Einzelfall gesetzlich unfallversichert. Für die genannten Veranstaltungen, vor allem die im Ausland stattfindenden Kurse, wird eine Zusatzversicherung dringend empfohlen.

b) Arbeiter und Angestellte der Hochschule sind bei allen offiziellen Veranstaltungen des Hochschulsports unter folgenden Bedingungen gesetzlich unfallversichert: 1. Die sportliche Betätigung muss geeignet sein, die arbeitsbedingte und geistige Belastung auszugleichen. 2. Sie muss mit einer gewissen Regelmäßigkeit stattfinden. 3. Der Teilnehmerkreis muss sich im Wesentlichen auf die Mitglieder der Hochschule beschränken. 4. Der Sport muss unternehmensbezogen durchgeführt werden (offiziell durch die Institutionen der Hochschule). 5. Die Übungen müssen durch Zeit und Dauer in einem dem Ausgleichszweck entsprechenden Zusammenhang mit der Betriebsarbeit stehen. Kurse, die nur einmal über einen kurzen Zeitraum (bis 2 Wochen) laufen und

Wettkämpfe sind in keinem Fall versichert.

c) Für Beamte der Universität gilt ein Unfall beim Hochschulsport nur dann als Dienstunfall, wenn über die zuvor genannten Kriterien hinaus folgende Voraussetzungen erfüllt sind: - Die Gruppe muss durch einen vom Dienstvorgesetzten beauftragten Übungsleiter angeleitet werden, - es muss eine Anwesenheitsliste geführt werden, - es muss für eine Gruppe ein genehmigter Übungsplan vorliegen. Eine Haftpflichtversicherung besteht nicht.

d) Gäste des Hochschulsports sind nicht gesetzlich unfallversichert und müssen für ihre Versicherung selbst sorgen.

### 2. Haftpflichtversicherung

Eine Haftpflichtversicherung besteht nicht.

## UNFALLMELDUNG

Zur Erstversorgung nach einem Unfall in Göttingen wird empfohlen, im Uniklinikum oder im Weender Krankenhaus den Durchgangsarzt aufzusuchen. Innerhalb von 3 Tagen nach dem Unfall ist ein im Sekretariat erhältlich Formblatt ausgefüllt und vom Übungsleiter / Gruppenverantwortlichen unterschrieben abzugeben.

## FUNDSACHEN

Ausgabe: Mo bis Fr 10.00-12.00 Uhr und 16.00-18.00 Uhr  
Bitte melden bei der Geräteausgabe, Ebene 0

## PARKEN

- a) Parkplatz Nord, Sprangerweg 2; (Anfahrt Zimmermannstraße)
- b) Parkplatz Süd (Anfahrt Gutenbergstraße)

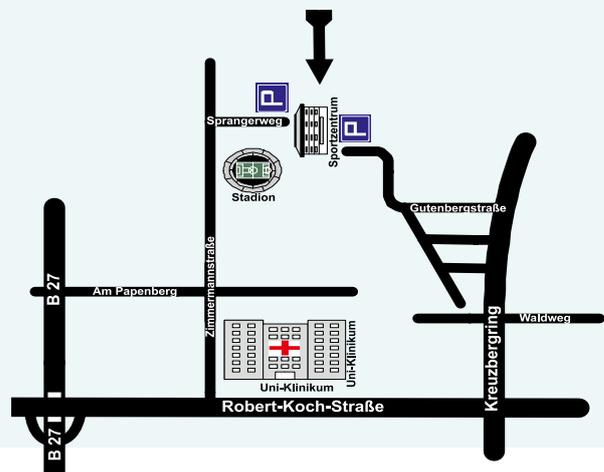
## SPORTSTÄTTENVERGABE

Für freie Spielgruppen besteht die Möglichkeit, sich freie Hallenkapazitäten zu reservieren. Bitte entnehmen Sie die Bedingungen von unserer Homepage.

## HOCHSCHULSPORT-MITGLIEDSCHAFT

Preise, Konditionen und Bedingungen finden Sie auf der nächsten Seite oder im Internet unter [www.hochschulsport.uni-goettingen.de](http://www.hochschulsport.uni-goettingen.de)

## SO FINDEN SIE UNS



# Mitgliedschaft im Hochschulsport

## INFO ZUR MITGLIEDSCHAFT IM HOCHSCHULSPORT

Das Angebot des Hochschulsports ist überaus vielfältig. Um Euch ein auf Eure Bedürfnisse abgestimmtes Angebot zu offerieren, haben wir verschiedene Angebotsformen entwickelt, die eine Teilnahme an unterschiedlichen Angeboten - mit jeweils eigenen Gebühren - ermöglichen. Diese Gebühr wird als monatlicher Mitgliedsbeitrag per Lastschriftverfahren vom Konto eingezogen und erfolgt in unterschiedlichen Staffellungen. Die reine *Hochschulsport-Mitgliedschaft* ermöglicht die Teilnahme am allgemeinen Sportprogramm. Die *Hochschulsport-Mitgliedschaft Fitness* ermöglicht die zusätzliche Teilnahme an Fitnesskursen des Hochschulsports mit über 20 unterschiedlichen Kursen jede Woche. *FIZ-Mitglieder* sind automatisch Mitglieder des Hochschulsports (incl. Fitnesskurse) und müssen keinen gesonderten Hochschulsport-Vertrag abschließen. Für die Teilnahme am *RoXx-Kletterangebot* sowie für das *Hochschulsport-Golfzentrum* ist eine Mitgliedschaft nicht notwendig. Für einige Veranstaltungen werden extra Gebühren erhoben (siehe Kursangebot), eine rechtzeitige Anmeldung ist für diese Kurse unbedingt erforderlich.

## ANMELDUNG ZU KURSEN UND STORNIERUNG

Eine Anmeldung zu unserem anmeldepflichtigen Kursangebot (im Programm gesondert gekennzeichnet) kann nach den Schnupperwochen am Infopoint oder direkt über die Homepage erfolgen (ab 07.11.2011, 12:00 Uhr). In den ersten zwei Wochen des Semesters stehen Euch alle Kursangebote des Hochschulsports zum Ausprobieren frei zur Verfügung (gilt nicht für das RoXx, das FiZ, die Schwimmhalle & Sauna und das Golfzentrum). Wenn Ihr Fragen zum Angebot und einzelnen Kursen habt, wendet Euch bitte direkt an den Infopoint im Sportfoyer des Sportzentrums.

Es ist unser oberstes Ziel, Euch ein qualitativ hochwertiges und gleichzeitig kostengünstiges Angebot zu machen. Dies ist allerdings nur möglich, wenn wir unsere Verwaltungskosten so niedrig wie möglich halten. **Stornierungen von Kursanmeldungen sind deshalb grundsätzlich NICHT möglich.**

## UNSERE UNTERSCHIEDLICHEN MITGLIEDSCHAFTEN

	Hochschulsport		RoXx*	FIZ		Golfzentrum*
	Basis Mitgliedschaft	Fitness Mitgliedschaft	Mitgliedschaft	Early / Kompakt Mitgliedschaft	Total Mitgliedschaft	Golfcard
Studierende	1,80 / mtl.	4,40 / mtl.	ab € 20,00/mtl.	ab € 13,00/mtl.	ab € 22,00 mtl.	ab € 29,00 mtl.
Bedienstete/Alumni	2,80 / mtl.	6,30 / mtl.	ab € 30,00/mtl.	ab € 18,00/mtl.	ab € 30,00 mtl.	ab € 43,00 mtl.
Gäste	5,50 / mtl.	9,00 / mtl.	ab € 35,00/mtl.	Zur Zeit ist keine Mitgliedschaft möglich		ab € 43,00 mtl.
Sportprogramm	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Fitnesskurse	✗	✓	✗	✓	✓	✗
Klettern im RoXx	✗	✗	✓	✗	✗	✗
Fitness-/ Cardio-/ Kraftraining FIZ	✗	✗	✗	✓	✓	✗
Schwimmbad und Sauna unbegrenzt	✗	✗	✗	✗	✓	✗
Golfen im Golfzentrum	✗	✗	✗	✗	✗	✓

\* im RoXx und im Golfzentrum sind unterschiedliche Zeit- und Tagestickets erhältlich

## VERTRAGSABSCHLUSS UND KÜNDIGUNG

Eine Anmeldung zu unseren Angeboten ist jederzeit am Infopoint möglich. Einen entsprechenden Vertragsvordruck findet Ihr auf unserer Homepage oder direkt am Infopoint.

Die Kündigung der Mitgliedschaft im Hochschulsport ist nach der Mindestlaufzeit von 3 Monaten mit einer zweiwöchigen Kündigungsfrist möglich. Kündigungen bitte ausschließlich per Email an zhs@sport.uni-goettingen.de. Die FiZ-Verträge haben gesonderte Vertragslaufzeiten. Die Kündigungsfristen hierfür entnehmt Ihr bitte direkt den Vertragsvordrucken. Unsere Mitarbeiter am Infopoint stehen Euch auch hierbei beratend zur Seite.

Wenn sich Eure persönlichen Daten ändern, teilt uns dies bitte umgehend schriftlich oder per Mail mit, damit wir Euch bei Programmänderungen und Sonderveranstaltungen erreichen können.

Solltet Ihr einmal gekündigt haben, wird im Falle eines Wiedereintrittes eine einmalige Bearbeitungsgebühr für den Folgevertrag von 5,-€ fällig.

## EURE EINTRITTSKARTE: DER STUDENTENAUSWEIS



Um die Drehkreuze und Zugangskontrollen an den Eingängen zu den Sporthallen zu passieren, benötigt Ihr Euren digitalen Studentenausweis. Bedienstete benutzen bitte Ihren Mitarbeiterausweis, für Alumni der Uni Göttingen gibt es einen Alumniausweis im Alumnibüro. Für Gäste gibt es einen Hochschulsport-Gästausweis (für einmalig 5,- €), den Euch unsere Mitarbeiter am Infopoint ausstellen. Der Ausweis muss einmalig am Infopoint eingesehen werden. Solltet Ihr Euren Ausweis einmal vergessen haben, dann meldet Euch bitte am Infopoint. Unsere Mitarbeiter schalten Euch die Drehkreuze frei.

## Sportartenverzeichnis

Aikido .....23	Jugger.....26	Segeln.....31
Aquajogging .....21	Kanu Kenterrolle .....31	Selbstverteidigung .....23
Autogenes Training.....21	Kanupolo.....31	Ski Alpin.....24
Badminton .....26	Karate.....23	Ski Alpin / Snowboard.....24
Basketball.....26	Kendo.....23	Ski Nordisch.....25
Bauchtanz .....28	Kenjutsu .....23	Skitouren / Tourenskilauf.....25
Bogensport .....30	Kickboxen.....23	Speed Badminton .....27
Bollywood-Tanz.....28	Klassisches Ballett .....28	Sportmassage / Klassische Massage.....21
Boxen .....23	Klettern.....30	Stepptanz.....29
Bujinkan Ninjutsu.....23	Kung Fu.....23	Tabata .....22
Capoeira .....23	Lacrosse.....26	Taekwondo.....23
Cricket .....26	Leichtathletik.....22	Tai Chi Qigong .....22
DLRG Rettungsschwimmen.....31	Mountainbike Training & Guiding.....30	Tennis.....27
Fechten .....23	Mountainbiking .....30	Thailändische Massage.....22
Fitness-/Krafttraining im FIZ.....21	Orientierungslauf.....22	Tischtennis.....27
Fitnesskurse.....21	Parkour .....27	Trampolin.....29
Fussball.....26	Pilates.....21	Turnen.....29
Futsal.....26	Progressive Muskelentspannung (PMR) 21	Ultimate Frisbee.....27
Gesellschaftstanz .....28	RadSPORT .....30	Unihockey (Floorball).....27
Handball.....26	Reiten.....30	Unterwasserrugby.....27
Headis .....26	Rhönradturnen.....29	Volleyball.....27
Hip Hop.....28	Rockn Roll.....28	Wasserball .....27
Hockey .....26	Rollstuhl-Basketball .....27	Wassersport Konditionstraining.....31
Indischer Tanz.....28	Rückenkurs .....21	Wing Chun .....23
Indoor Cycling .....21	Rugby.....27	Yoga .....22
Inline-Hockey.....26	Salsa.....29	Zeitgenössischer Tanz & Contact Impro 29
Jazztanz.....28	Sambo.....23	
Jonglieren u. Akrobatik.....29	Schwimmen .....31	
Judo.....23	Segelfliegen.....31	

## Fitnesskurse Wintersemester 11/12

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
17.30-18.30 Carmen <b>Speedball</b>		17.00-18.00 Laura <b>Power Workout</b>	17.30-18.30 Silke <b>Body workout</b>	17.00- 18:00 Jan-Hendrik <b>Muscle Burner</b>	10:30 -12:00 Div. ÜLs <b>Weekend-Fit</b>
18:00 - 19:00 Uhr Sabi <b>Power Fit</b>	18:00 -19:00 Swana <b>Body Workout</b>	18:00-19:00 Laura <b>Cardiointervall</b>	17:30-18:30 Carmen <b>Power Fit</b>	18.00- 19:30 Jan-Hendrik <b>Box Condition</b>	
18:30 - 19:30 Carmen <b>Tae Bo</b>	19:00 - 20:00 Jan Hendrik <b>Muscle Burner</b>	18:00-19:00 Lena <b>Power Fit</b>	18:00 - 19:00 Manu <b>Body Workout</b>	19.00- 20:00 Laura <b>Power Dich aus</b>	
19:00-20:00 Sabi <b>Body Workout</b>	20:00 -21:00 Temi <b>Step</b>	19:00-20:00 Toni <b>Budo Combat</b>	18:30-19:30 Lena <b>2 in 1</b>		
20:00-21:00 Lena <b>Zumba</b>	21:00 -22:00 Moni <b>Intensive Yoga</b>				

<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:yellow; border:1px solid black;"></span> Multiraum	<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:purple; border:1px solid black;"></span> Turnhalle
<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:lightgreen; border:1px solid black;"></span> Gymnastikhalle	<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:orange; border:1px solid black;"></span> Kursraum B
<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:lightpink; border:1px solid black;"></span> Kampfsporthalle	



HOCHSCHULSPORT  
GÖTTINGEN

# Fit und Gesund

## AQUAJOGGING

Di. 17:00 - 18:00 Schwimmhalle  
Mi. 17:00 - 18:00 Schwimmhalle  
Beginn der Veranstaltungen ab dem 01.11.2011 / 12 Termine  
Preis Stud.: € 25 Bed.: € 30  
[Laura Hofsommer laura.hofsommer@sport.uni-goettingen.de](mailto:laura.hofsommer@sport.uni-goettingen.de)

## AUTOGENES TRAINING

Do. 20:00 - 21:30 Seminarraum Ebene 4 Sprangerweg 2  
Autogenes Training versucht über den Ansatz der konzentrativen Selbstentspannung zu beruhigen, gelassener zu werden und das innere Gleichgewicht herzustellen.  
Beginn der Veranstaltung am 03.11.2011 / 12 Termine  
Preis Stud.: € 25 Bed.: € 30  
[Hochschulsport- Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

## FITNESS-/KRAFTTRAINING IM FIZ

Alle Informationen finden Sie unter: <http://www.hochschulsport.uni-goettingen.de/fiz>  
[Alexander Reuter areuter@gwdg.de](mailto:areuter@gwdg.de)

## FITNESSKURSE

Mo. 17:30 - 18:30	Gymnastikhalle	Speedball (Carmen)
Mo. 18:00 - 19:00	Multihalle	Power Fit (Sabi)
Mo. 18:30 - 19:30	Gymnastikhalle	Tae Bo (Carmen)
Mo. 19:00 - 20:00	Multihalle	Body Workout (Sabi)
Mo. 20:00 - 21:00	Multihalle	Zumba (Lena)
Di. 18:00 - 19:00	Gymnastikhalle	Body Workout (Swana)
Di. 19:00 - 20:00	Gymnastikhalle	Muscle Burner (Jan-H.)
Di. 20:00 - 21:00	Gymnastikhalle	Step Kurs (Temi)
Di. 21:00 - 22:00	Gymnastikhalle	Intensive Yoga (Moni)
Mi. 17:00 - 18:00	Turnhalle	Body Workout (Laura)
Mi. 18:00 - 19:00	Turnhalle	Cardiointervall (Laura)
Mi. 18:00 - 19:00	Gymnastikhalle	Power Fit (Lena)
Mi. 19:00 - 20:00	Turnhalle	Budo Combat (Toni)
Do. 17:30 - 18:30	Multihalle	Body Workout (Silke)
Do. 17:30 - 18:30	Gymnastikhalle	Power Fit (Carmen)
Do. 18:00 - 19:00	Turnhalle	Body Workout (Manu)
Do. 18:30 - 19:30	Gymnastikhalle	2 in 1 (Lena)
Fr. 17:00 - 18:00	Gymnastikhalle	Muscle Burner (Jan-H.)
Fr. 18:00 - 19:00	Gymnastikhalle	Box-Condition (Jan-H.)
Fr. 19:00 - 20:00	Gymnastikhalle	Power Dich aus (Laura)
Sa. 10:30 - 12:00	Gymnastikhalle	Weekend-Fitness

Für die Teilnahme an den Fitnesskursen ist die Hochschulsport-Mitgliedschaft Fitness erforderlich. Eine gesonderte Anmeldung ist nicht nötig, die Kurse können nach Lust und Laune variiert werden.

[Hochschulsport- Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

## INDOOR CYCLING

Mo. 19:15 - 20:30	Kursraum A	Einsteiger (Benni)
Di. 17:45 - 19:00	Kursraum A	Fortg. (Katrin)
Do. 18:00 - 19:15	Kursraum A	Einsteiger (Philip)
Do. 19:15 - 20:30	Kursraum A	Fortg. (Philip)
Fr. 17:00 - 18:15	Kursraum A	Einst.&Fortg. (Fred)

Beginn der Veranstaltungen ab dem 31.10.2011 / 12 Termine  
Preis Stud.: € 25 Bed.: € 30  
[Hochschulsport- Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

## PILATES

Mo. 10:00 - 11:00	Kursraum A	Einsteiger (Bettina)
Di. 16:45 - 17:45	Kursraum A	Einst. (Swana&Thara)
Di. 19:00 - 20:00	Kursraum A	Einsteiger (Monika)
Di. 20:00 - 21:00	Kursraum A	Fortg. (Monika)
Mi. 8:00 - 9:00	Kursraum A	Einsteiger (Bettina)
Mi. 18:00 - 19:00	Kursraum A	Einsteiger (Sandra)
Mi. 19:00 - 20:00	Kursraum A	Fortg. (Sandra)

Beginn der Veranstaltungen ab dem 31.10.2011 / 12 Termine  
Preis Stud.: € 30 Bed.: € 35  
[Hochschulsport- Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (PMR)

Do. 18:30 - 20:00 Seminarraum Ebene 4 Sprangerweg 2  
PMR ist eine Form der Tiefenentspannung, die über ein bewusstes und wechselseitiges An- und Entspannen der Muskeln erreicht wird. PMR ist leicht erlernbar und gut einsetzbar z.B. bei spannungsbedingten Beschwerden wie Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen.  
Beginn der Veranstaltung am 03.11.2011 / 12 Termine  
Preis Stud.: € 25 Bed.: € 30  
[Hochschulsport- Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

## RÜCKENKURS

Mo. 19:00 - 20:00	Kampfsporthalle	Fortg. (Hanna)
Mi. 17:30 - 18:30	Kursraum B	Einsteiger (Jan)
Do. 16:30 - 17:30	Multihalle	Einsteiger (Silke)

Beginn der Veranstaltungen ab dem 31.10.2011 / 12 Termine  
Preis Stud.: € 25 Bed.: € 30  
[Hochschulsport- Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

## SPORTMASSAGE / KLASSISCHE MASSAGE

Di. 18:00 - 20:00 Seminarraum Ebene 4 Sprangerweg 2  
Beginn der Veranstaltung am 01.11.2011 / 12 Termine  
Preis Stud.: € 25 Bed.: € 30  
[Hochschulsport- Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

## Fit und Gesund

### TABATA

Kurs 1: Mo. 17:30 - 18:00	Turnhalle
Kurs 2: Mo. 18:00 - 18:30	Turnhalle
Kurs 3: Mo. 18:30 - 19:00	Turnhalle
Kurs 1: Do. 19:30 - 20:00	Turnhalle
Kurs 2: Do. 20:00 - 20:30	Turnhalle
Kurs 3: Do. 20:30 - 21:00	Turnhalle

Beginn der Veranstaltungen ab dem 31.10.2011

Preis Stud.: € 20 Bed.: € 25

[Stefan Adler info@athleticbodydevelopment.de](mailto:Stefan.Adler@athleticbodydevelopment.de)

### TAI CHI QIGONG

Do. 17:00 - 18:30 Seminarraum Ebene 4 Sprangerweg 2  
Neben dem Erlernen der Bewegungen ist die Schulung des Geistes ein wesentliches Ziel der Tai Chi Praxis. Übungen zur Entwicklung innerer Ruhe und positiver Emotionalität sind daher integraler Bestandteil des Übungssystems.

Beginn der Veranstaltung am 17.11.2011 / 12 Termine

Preis Stud.: € 25 Bed.: € 30

[Dipl. Psych. Andreas Cordes acordes@psych.uni-goettingen.de](mailto:Dipl.Psych.Andreas.Cordes@psych.uni-goettingen.de)

### THAILÄNDISCHE MASSAGE

Mi. 16:30 - 18:00 Seminarraum Ebene 4 Sprangerweg 2  
In diesem Einsteigerkurs werden die Griffe, Methoden und Positionen sowie ein Grundverständnis für die thailändische Massage als Ganzkörperbehandlung vermittelt. Für die Übungen bedarf es der gegenseitigen Partnermassage.

Beginn der Veranstaltung am 02.11.2011 / 12 Termine

Preis Stud.: € 25 Bed.: € 30

[Hochschulsport- Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:Hochschulsport-Infopoint.zhs@sport.uni-goettingen.de)

### YOGA

#### A) Hatha Yoga im barefoot-zentrum für Yoga und Gesundheit

Mo. 15:45 - 17:15	Hatha Yoga Mittelstufe (Kira)
Mo. 17:15 - 18:45	Hatha Yoga Einsteiger (Kira)
Mi. 8:15 - 9:45	Hatha Yoga Einsteiger (Rafi)
Mi. 15:45 - 17:15	Hatha Yoga Einsteiger (Theresa)
Mi. 17:15 - 18:45	Hatha Yoga Mittelstufe (Theresa)
Mi. 20:30 - 22:00	Hatha Yoga Einsteiger (Kira)
Do. 8:15 - 9:45	Hatha-Yoga Einsteiger (Rafi)

Beginn der Veranstaltungen ab dem 31.10.2011 / 12 Termine

Preis Stud.: € 35 Bed.: € 40

Das barefoot-zentrum befindet sich in der Bunsenstrasse 9a. Nähere Informationen gibt es bei Dore unter [dorekassner@hotmail.de](mailto:dorekassner@hotmail.de) oder unter [www.barefoot-yoga.de](http://www.barefoot-yoga.de).

#### B) Tri Yoga Seminarraum Ebene 4 Sprangerweg 2

Mo. 18:00 - 19:30	Level 1+2 Element Wasser (Martina)
Mo. 19:45 - 21:15	Tri Yoga Flows Basics (Martina)

Beginn der Veranstaltungen am 31.10.2011 / 12 Termine  
Preis Stud.: € 30 Bed.: € 35

#### C) Kundalini Yoga Seminarraum Ebene 4 Sprangerweg 2

Mi. 18:00 - 19:30	Kundalini Yoga (Katja)
Mi. 19:45 - 21:15	Kundalini Yoga (Katja)

Beginn der Veranstaltungen am 02.11.2011 / 12 Termine  
Preis Stud.: € 30 Bed.: € 35

[Hochschulsport- Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:Hochschulsport-Infopoint.zhs@sport.uni-goettingen.de)

## Laufen und Leichtathletik

### LEICHTATHLETIK

Di. 16:00 - 19:00	Stadion	Freies Wintertraining
Fr. 18:00 - 19:30	Spielhalle 3	Training Einst. & Fortg.

[Hochschulsport- Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:Hochschulsport-Infopoint.zhs@sport.uni-goettingen.de)

### ORIENTIERUNGSLAUF

Bei Interesse wird eine Kontaktaufnahme per E-Mail an Bjarne erbeten. Über einen Verteiler werden nach Festlegung des wöchentlichen Trainingstermins die Treffpunkte per E-Mail zugesendet.

[Bjarne Friedrichs ol.uni-goettingen@gmx.de](mailto:Bjarne.Friedrichs@ol.uni-goettingen@gmx.de)

### • FITNESS-TRAINING AN GERÄTEN (FIZ)

Das Hochschulsport Fitnesszentrum FIZ bietet kostengünstiges Training an Geräten an. Auf über 1000qm Trainingsfläche werden alle Formen des Fitnessstrainings angeboten, die ein modernes Fitnessstudio anbietet. Informationen gibt es am Hochschulsport-Infopoint und im Internet unter: [www.fitness.uni-goettingen.de](http://www.fitness.uni-goettingen.de)



# Kämpfen und Budo-sport

## AIKIDO

Di. 20:00 - 22:00	Kampfsport-halle	Training Einst. & Fortg.
Do. 20:00 - 22:00	Kampfsport-halle	Training Einst. & Fortg.
Sa. 10:00 - 12:00	Kampfsport-halle	Freies Training

Janine Spuck [janine.schreier@stud.uni-goettingen.de](mailto:janine.schreier@stud.uni-goettingen.de)

## BOXEN

Mi. 20:00 - 22:00	Multihalle	Kondition&Technik
Fr. 20:00 - 22:00	Multihalle	Kondition&Technik
Fr. 21:00 - 22:00	Kampfsport-halle	Training Einsteiger
Sa. 15:00 - 17:00	Multihalle	Freies Training

Andreas Maneval [andy-estronaut@gmx.de](mailto:andy-estronaut@gmx.de)

## BUJINKAN NINJUTSU

Mi. 20:00 - 22:00	Kursraum B	Training Einst. & Fortg.
-------------------	------------	--------------------------

Kristof Sardemann [kristof@arashi-dojo.de](mailto:kristof@arashi-dojo.de)

## CAPOEIRA

### A) Einsteigerkurs

Do. 21:00 - 22:30 Turnhalle  
Beginn der Veranstaltung am 03.11.2011 / 12 Termine  
Preis Stud.: € 25 Bed.: € 30

### B) Freies Training

Fr. 20:00 - 21:00	Turnhalle	Einst. & Fortg.
So. 10:00 - 12:00	Turnhalle	Einst. & Fortg.

Dirk Raiser [DirkRaiser@gmx.net](mailto:DirkRaiser@gmx.net)

## FECHTEN

Di. 18:00 - 20:00	Multihalle	Training Einsteiger
Di. 20:00 - 22:00	Multihalle	Training Fortg.
Do. 20:00 - 22:00	Multihalle	Training Fortg.
So. 11:00 - 14:00	Multihalle	Freies Training

Daniel Keyhani [daniel@keyhani.info](mailto:daniel@keyhani.info)

## JUDO

Mo. 20:00 - 22:00	Max-Planck-Gymn.	Technik Einst.& Fortg.
Di. 20:00 - 22:00	Max-Planck-Gymn.	Technik Einst.& Fortg.
Do. 20:00 - 22:00	Max-Planck-Gymn.	Technik Einst.& Fortg.

Auf Grund des umfassenden Angebotes im Bereich Judo ist für die Teilnahme am Training eine Judo-Karte für das gesamte Semester notwendig - diese Karte gilt für alle Judoveranstaltungen und ist eine einmalige Gebühr. Ohne diese Karte ist die Teilnahme am Training nach den Schnupperwochen nicht mehr möglich!

Preis Stud.: € 10 Bed.: € 15

Julius Margraf [juliusmargraf@web.de](mailto:juliusmargraf@web.de)

## KARATE

### A) Angeleitetes Training

Mo. 16:30 - 18:00	Kampfsport-halle	Training Mittelstufe
Mi. 20:00 - 22:00	Kampfsport-halle	Training Fortg.
Do. 16:30 - 18:00	Kampfsport-halle	Training Einsteiger

### B) Freies Training

Fr. 18:00 - 20:00	Kampfsport-halle	Freies Training
So. 12:00 - 14:00	Kampfsport-halle	Freies Training

Matthias Deicke [mdeicke@gwdg.de](mailto:mdeicke@gwdg.de)

## KENDO

Mo. 19:00 - 20:30	Kursraum B	Training Einsteiger
Mi. 18:30 - 20:00	Kursraum B	Rüstungstraining
So. 10:00 - 12:00	Kursraum B	Freies Training

Hendrik Holte [hendrik-holte@web.de](mailto:hendrik-holte@web.de)

## KENJUTSU

Sa. 12:00 - 14:00	Kampfsport-halle	Training Einst. & Fortg.
-------------------	------------------	--------------------------

Alfred Benedikt Brendel [bene.brendel@web.de](mailto:bene.brendel@web.de)

## KICKBOXEN

Do. 18:30 - 20:00	Multihalle	Training Fortg.
-------------------	------------	-----------------

Einsteiger sind nach Absprache herzlich willkommen!

So. 10:00 - 12:00	Kampfsport-halle	Freies Training
-------------------	------------------	-----------------

Johannes Schmitz [tunerschmitz@web.de](mailto:tunerschmitz@web.de)

## KUNG FU

Fr. 15:00 - 18:00	Kampfsport-halle	Training Einst. & Fortg.
So. 14:00 - 16:00	Multihalle	Freies Training

Oliver Krug [o.krug@freenet.de](mailto:o.krug@freenet.de)

## SAMBO

Do. 19:00 - 20:30	Sportschule tm Göttingen	
-------------------	--------------------------	--

Preis Stud.: € 25 Bed.: € 30

Roman Mieczkowski [info@sportschule-tm.de](mailto:info@sportschule-tm.de)

## SELBSTVERTEIDIGUNG

Sa. 9:00 - 11:00	Turnhalle	Freies Training Fortg.
------------------	-----------	------------------------

Sebastian Jünemann [cien\\_fuegos@web.de](mailto:cien_fuegos@web.de)

## TAEKWONDO

Mi. 18:00 - 20:00	Kampfsport-halle	Training Einst. & Fortg.
-------------------	------------------	--------------------------

Michael Schwarzbach [michaelschwarzbach@gmx.de](mailto:michaelschwarzbach@gmx.de)

## WING CHUN

Mi. 20:00 - 22:00	Kursraum A	Training Einst.& Fortg.
Fr. 18:00 - 20:00	Kursraum B	Training Einst.& Fortg.

Ronald Jessen [Ronald.Jessen@gmx.de](mailto:Ronald.Jessen@gmx.de)

## Schnee und Eis - Wintersportreisen

### SKI ALPIN

#### Skireise nach Obertauern 25.02. - 03.03.2012 (7 Skitage)

Obertauern ist nicht ohne Grund eines der beliebtesten Skigebiete der Alpen. Es hat in der ganzen Region die besten Schneebedingungen und ist nicht am Reibrett entstanden, sondern die Pisten fügen sich in die Landschaft ein. Trotzdem sind die skifahrerischen Bedingungen perfekt und man findet alle Dinge, die man von einem modernen Wintersportort erwarten kann. Theoretisch kann man in diverse Nachbarskigebiete abschweifen, aber warum sich mit dem Zweitbesten zufrieden geben...?

Mit über 100 Pistenkilometern ist Obertauern groß, landschaftlich reizvoll und trotzdem ist mit 2-3 Liften fast jeder Ort im Skigebiet schnell erreichbar. Vom Einsteiger bis zum Könnler kommt hier jeder auf seine Kosten. Die „Tauernrunde“ durchs gesamte Skigebiet lässt sich in beide Richtungen fahren und mit etwas Ortskenntnis im Schwierigkeitsgrad individuell anpassen. Die legendäre „Gamsleiten II Abfahrt“ steht nur an der Spitze der interessanten Abfahrten für anspruchsvolle Skifahrer. Weniger bekannte Varianten z.B. am Hundskogel oder der Seekarspitze sind ähnlich attraktiv.

Der Lacknerhof in Untertauern gehört uns für diese Woche allein. Wir stören niemand und werden von niemand gestört. Wir kommen in 2-3 Bett-Zimmern (viele 2er-Zimmer) unter. Morgens gibt's ein leckeres Frühstücksbuffet, für's Abendessen gönnen wir uns den Luxus des dem gleichen Besitzer gehörenden 4-Sterne-Hauses Lürzerhof !! Die neue riesige Saunalandschaft des Lürzerhof lädt auch (gegen kleinen Obulus) zum entspannenden Besuch ein. Ein kostenloser Schnupperbesuch ist im Kurspreis enthalten. Unsere Kleinbusse bringen uns nicht nur in 15 min ins Skigebiet, sondern machen uns auch flexibel bezüglich Apres-Ski, Nachtskilaufen oder ähnlichem.

#### Kosten / Leistungen

Preis Stud.: € 450 Bed.: € 470 incl. Unterkunft mit Halbpension (Frühstücksbuffet, abends Menüs nach Wahl und Salatbuffet im 4-Sterne-Haus). Kleinbusreise, Skiunterricht, Reiseleitung und individuell mit der Gruppe organisiertes Programm., zzgl. Skipass (ca. 200,- €).

Weitere Informationen und persönliche Anmeldung bei der Informationsveranstaltung zur Reise am Mittwoch, den 07.12.2012 um 20:00 Uhr im Hörsaal des Sportzentrums.

[Fabian Dames windsurfen@sport.uni-goettingen.de](mailto:Fabian.Dames.windsurfen@sport.uni-goettingen.de)

### SKI ALPIN / SNOWBOARD

#### A) Ski und Snowboardreisen ins Montafon (Silvretta Nova)

**Termin 1: 09.03. - 18.03.2012 (8 Skitage möglich)**

**Termin 2: 16.03. - 25.03.2012 (8 Skitage möglich)**

Die Silvretta Nova im Herzen des Montafons ist eines der skifahrerischen Zentren Österreichs. Das abwechslungsreiche Skigebiet mit seiner perfekten Skischaukel und einer wintersportlichen Infrastruktur mit zahlreichen Langlaufloipen und Rodelbahnen machen das Montafon zu einem der vielseitigsten Wintersportorte der Alpen überhaupt.

#### Skigebiet – Silvretta Nova

In einer Höhenlage zwischen 1.000 und fast 2.400 Metern wurde hier ein weiträumiges, abwechslungsreiches Skigebiet erschlossen, das bis tief in den April hinein als schneesicher gilt. Mit knapp 30

Liften und 114 Pistenkilometern bietet die Silvretta Nova ein ausgewogenes Verhältnis von leichten, mittleren und sehr schweren Pisten sowie einigen gesicherten Varianten. Direkt in Gaschurn führt die Versettla-Bahn zur Alpe Nova. Die berühmte Buckelpiste an der Nova Stoba und zahlreiche Tiefschneemöglichkeiten auf den speziell für Off-Piste-Liebhaber im Skigebiet erschlossenen Geländeeinheiten (kontrolliert und gesichert) sprechen vor allem auch sportlich ambitionierte Skiläufer an. Der allen zugängliche Boarderpark sorgt für den ultimativen Kick und sucht in den Alpen seines gleichen. Zu Empfehlen ist auch der kostenlose Skibusausflug in das hoch gelegene Freeride Gebiet Gargellen und das benachbarte Skigebiet bei Schruns und Tschagguns mit weiteren 90 Pistenkilometern.

#### Sportclub Montafon

Der neue Sportclub Montafon liegt in ruhiger Lage am Ortsrand von Gaschurn. Das Dorfzentrum mit diversen Supermärkten, Sportgeschäften und Bars ist gut zu Fuß erreichbar. Die Talstation der Versettla-Gondelbahn in Gaschurn (ca.900 m) ist mit dem Skibus in ca. 5 Minuten erreichbar (Haltestelle vor dem Haus). Während der neu gestaltete Saunabereich zur Entspannung einlädt, bieten der Tischtennisraum und der Billardraum weitere Möglichkeiten zur sportlichen Betätigung. Highlight unseres neuen Sportclubs ist aber die große Sporthalle. Hier werden die letzten Reserven abgefordert. Ob nun bei einem Fußballturnier, Basketball- oder Badmintonmatch, der sportlichen Aktivität sind keine Grenzen gesetzt.

Eine gemütliche Kaminlounge, die großzügigen Aufenthaltsräume mit gemütlichen Sitzcken und die große Terrasse laden zu gemütlichen Treffen nach dem Skifahren ein.

Fast alle Zimmer sind mit DU/WC ausgestattet und verfügen überwiegend über einen Balkon. Alle Zimmer mit TV. W-LAN gegen Gebühr.

#### Verpflegung & Service

Am Morgen erwartet euch ein reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Müsli- und Bioecke, frischen Waffeln und abwechslungsreiche Ei- und Lachsvariationen sowie eine „Active Cooking Area“. Lunchpakete für den Tag könnt ihr euch selbst zubereiten. Am Abend verwöhnt euch unser Koch mit einem 4-gängigen Abendmenü inkl. frischem, reichhaltigen Salatbuffet.

#### Après & Action

Wie gewohnt organisiert unser Team ein rundes Programm: Partys, Glühwein und Musik an der Schneebar, Fackelwanderungen und vieles mehr. Der Après-Ski geht an einer der Schirmbars oder auf unserer großen Terrasse los. Hier kann man bei guter Musik den Tag noch einmal Revue passieren lassen.

#### Kosten & Leistungen

Preis Stud.: € 519 Bed.: € 539 (incl. Busfahrt / Übernachtung in Doppelzimmern / Bettwäsche, 2 Handtücher / Frühstücksbuffet & Lunchpaket / 4-Gang-Abendmenü + 1 österreichischen Abend mit landestypischen Gerichten / Sauna / Ski- und Snowboardkurse / incl. 6 Tagesskipass / aktive Reiseleitung.

Die Anmeldung ist ab dem 07.12.2012 (nach der Vorbesprechung) online möglich! Weitere Informationen und persönliche Anmeldung bei der Informationsveranstaltung zur Reise am Mittwoch, den 07.12.2012 um 20:00 Uhr im Hörsaal des Sportzentrums.

[Arne Göring agoering@sport.uni-goettingen.de](mailto:Arne.Goring.agoering@sport.uni-goettingen.de)

# Schnee und Eis - Wintersportreisen

## NOCH SKI ALPIN / SNOWBOARD

### B) Ski- und Snowboardreise nach Chandolin / Wallis

**16.03. - 25.03.2012 (max. 8 Skitage möglich)**

Unsere Skireise nach Chandolin ist mittlerweile eine echte Kultreise. Das liegt nicht nur an der gemütlichen und urigen Atmosphäre in unserer Unterkunft, einem ehemaligen Grand-Hotel, sondern auch an den leeren Pisten und vor allem den endlosen Freeridemöglichkeiten abseits des Skizirkus. Die Teilnehmer der letzten Jahre sind sich einig: einfach traumhaft!

#### Skigebiet & Unterkunft

Das Skigebiet Chandolin / St.Luc gilt als echter Schweizer Geheimtipp. Neben den zahlreichen Pisten besticht das Gebiet vor allem durch die endlosen Varianten und Tiefschneeabfahrten bis über 3000m. Die Pisten reichen direkt bis an unser Gelände und über die Talabfahrt gelangt man bis an die Haustür - so wird Skifahren zu einem entspannten Erlebnis. Mehr als 90 präparierte Pistenkilometer stehen uns zur Verfügung. Dazu kommen noch die unzählige unverspurte Geländevarianten. Liftschlangen gibt es nicht und der Schnee fiel auch in der letzten Saison meterhoch. Als besonderes Highlight gilt es aber vor allem unsere Unterkunft hervorzuheben, denn das ehemalige Grand Hotel Matterhorn ist wirklich ein echtes Schmuckstück: Die Zimmer (2 - 4er Zimmer) sind gemütlich ausgestattet und neben dem Wintergarten, der hauseigenen Disko sowie dem großen Salon verfügt das Haus über ein eigenes Kaminzimmer sowie eine eigene kleine Bar.

#### Verpflegung & Apres Action

Euch erwarten ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, ein Lunchpaket zum Mitnehmen und ein leckeres Abendessen von unserem Chefkoch Kai. Um das Rahmenprogramm kümmern sich unsere Teamer, die jeden Abend eine andere Idee für gemeinsame Aktivitäten entwickeln. Langweilig wird es hier auf keinen Fall.

#### Kosten / Leistungen:

Stud.: € 539 Bed.: € 559 (incl. Unterkunft mit Halbpension und Lunchpaket in geräumigen 2er - 4er Zimmern, Ski- & Snowboardunterricht [5x 2,5 Stunden], Anreise im Reisebus, Apres-Skiprogramm, 6 Tagesskipass, u.v.m.)

Die Anmeldung ist ab dem 07.12.2012 (nach der Vorbesprechung) online möglich! Weitere Informationen und persönliche Anmeldung bei der Informationsveranstaltung zur Reise am Mittwoch, den 07.12.2012 um 20:00 Uhr im Hörsaal des Sportzentrums.

[Mischa Lumme mlumme@gwdg.de](mailto:Mischa.Lumme@gwdg.de)

**Achtung: Bei dieser Reise besteht für sehr gute Skifahrer und Snowboarder die Möglichkeit, an einer Ausbildung zum Ski- und Snowboardlehrer teilzunehmen. Nähere Infos hierzu findet Ihr auf Seite 41ff. und auf unserer Homepage. Nachfragen an Mischa Lumme mlumme@sport.uni-goettingen.de**

## SKI NORDISCH

### A) Skilanglaufwochenende in Oberhof

Auch in diesem Winter bieten wir wieder die traditionellen Langlaufwochenenden in Oberhof im Thüringer Wald an. Neben Unterricht in der klassischen Technik und / oder einer Einführung in die Skatingtechnik steht eine Skiwanderung und vieles mehr auf dem Programm. Im Kurspreis von 75€ (85€ für Bedienstete) sind Anreise, Unterkunft mit Halbpension und Skiunterricht enthalten. Ski können gegen eine Gebühr geliehen werden, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Termin 1: 20.01. - 22.01.2012**

**Termin 2: 24.02. - 26.02.2012**

**Weitere Informationen und Anmeldung bei**

[Martin Sprang msprang@sport.uni-goettingen.de](mailto:Martin.Sprang@msprang@sport.uni-goettingen.de)

B) Tagesfahrten in den Harz

Je nach Schneelage findet auch wieder Tagesfahrten in den Harz statt. Bei Interesse schickt einfach eine Email an Martin. Ihr werdet dann über Termine und alles weitere informiert.

[Martin Sprang msprang@sport.uni-goettingen.de](mailto:Martin.Sprang@msprang@sport.uni-goettingen.de)

## SKITOUREN / TOURENSKILAUFLAUF

Naturerleben von seiner ursprünglichen Seite. Mehr als nur Tiefschneefahren.

**Termin: 04.03. - 10.03.2012**

Der Tourenskikurs richtet sich an Skifahrer, die Grundkenntnisse im alpinen Skifahren haben. Spezielle Tourenskierfahrten sind nicht notwendig. Die komplette spezielle Tourenskiausrüstung wird gestellt. Unterkunft wird auf einer Selbstversorgerhütte sein.

Im Preis enthalten sind Fahrt, Unterkunft/Vollverpflegung, Ausrüstung, Reiseleitung, Führung durch einheimischen Berg- und Skiführer. Vorbesprechung und Anmeldung: Mi. 07.12.2012 um 18:00 Uhr im Raum 408 im Uni-Sportzentrum.

Preis Stud.: € 490 Bed.: € 520

[Axel Bauer abauer@sport.uni-goettingen.de](mailto:Axel.Bauer@abauer@sport.uni-goettingen.de)

## Spielen und mehr

### BADMINTON

#### A) Angeleitetes Training

Mo. 16:30 - 18:00	Spielhalle 1	Einsteiger
Mo. 18:00 - 19:00	Spielhalle 1+2	Fortgeschrittene
Do. 17:00 - 18:00	Spielhalle 1	Einsteiger
Do. 18:00 - 19:00	Spielhalle 1	Fortg. & Könnler

Zu einer Anmeldung in den ersten Stunden wird geraten! Bei Fragen zum Niveau wendet Euch bitte per Mail an Benni.

#### B) Freies Spielzeit

Di. 18:00 - 20:00	Spielhalle 2+3	Einst. & Fortg.
Sa. 10:00 - 14:00	Spielhalle 1+2	Einst. & Fortg.

Die Spielfelder sind eigenständig auf- und abzubauen!

[Benjamin Sitohang b\\_sitohang@web.de](mailto:Benjamin.Sitohang_b_sitohang@web.de)

### BASKETBALL

#### A) Angeleitetes Training

Mi. 19:00 - 20:30	Spielhalle 1+2+3	Einsteiger (Herren)
Do. 17:30 - 19:00	Spielhalle 2	Einst. & Fortg. (Damen)

#### B) Freie Spielzeit

Mi. 16:00 - 17:30	Spielhalle 1+2+3	Einsteiger
Mi. 17:30 - 19:00	Spielhalle 1+2+3	Fortg. & Wettkampf
Fr. 15:30 - 17:00	Spielhalle 1	Einst. & Fortg.
Sa. 11:00 - 12:30	Turnhalle	Einst. & Fortg.

[Lukas Ben Taj Mouarrawy tMouarrawy@web.de](mailto:Lukas.Ben.Taj.Mouarrawy_tMouarrawy@web.de)

### CRICKET

So. 12:00 - 15:00	Spielhalle 1+2+3	Training Einst. & Fortg.
-------------------	------------------	--------------------------

[Thomas Sicking thomas.sicking@yahoo.de](mailto:Thomas.Sicking_thomas.sicking@yahoo.de)

### FUSSBALL

#### A) Angeleitetes Training für Frauen

Di. 16:00 - 17:30	Turnhalle	Fortg. & Wettkampf
Sa. 12:30 - 14:00	Turnhalle	Einsteiger

#### B) Angeleitetes Training für Herren

Mi. 20:30 - 22:00	Spielhalle 1+2+3	Fortg. & Wettkampf
Sa. 17:00 - 18:00	Spielhalle 1+2+3	Wettkampf
So. 18:00 - 19:30	Turnhalle	Freie Spielzeit

Interessenten für das Uni-Team melden sich bitte bei Tobi unter [t.heising@stud.uni-goettingen.de](mailto:t.heising@stud.uni-goettingen.de).

[Hochschulsport- Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:Hochschulsport-Infopoint_zhs@sport.uni-goettingen.de)

### FUTSAL

Di. 22:00 - 23:30	Spielhalle 1+2+3
Do. 22:00 - 23:30	Spielhalle 1+2+3

Das Futsaltraining ist als betreute Spielzeit konzipiert. Im Mittelpunkt steht dabei das freie Spiel, wer mag kann natürlich auch den einen oder anderen Tipp bekommen!

Anmeldungen per Email nimmt Tobi ab dem 24.10.2011 ab 12:00 Uhr unter [t.heising@stud.uni-goettingen.de](mailto:t.heising@stud.uni-goettingen.de) entgegen. Anmeldungen, die vorher eingehen, werden nicht berücksichtigt! Wir bitten Euch KEINE Diskussionen vor Ort zu führen. Beginn der Veranstaltungen ab dem 08.11.2011.

[Tobias Christian Heising t.heising@stud.uni-goettingen.de](mailto:Tobias.Christian.Heising_t.heising@stud.uni-goettingen.de)

### GOLF

Nähere Informationen gibt es bei Fabian Fröhlich oder auf der Homepage des Golfzentrums <http://www.hochschulsport.uni-goettingen.de/golf/>.

[Fabian Fröhlich golf@sport.uni-goettingen.de](mailto:Fabian.Froehlich_golf@sport.uni-goettingen.de)

### HANDBALL

Mo. 19:00 - 20:30	Spielhalle 1+2+3	Training Einsteiger
Mo. 20:30 - 22:00	Spielhalle 1+2+3	Training Fortg.

[Taalkea Bremer taalkea@bremer-agrarkultur.de](mailto:Taalkea.Bremer_taalkea@bremer-agrarkultur.de)

### HEADIS

Do. 20:30 - 22:00	Kursraum A	Training Einst. & Fortg.
-------------------	------------	--------------------------

Es steht nur ein begrenzter Platz zur Verfügung.

[Christoph Heinecke ch-heinecke@t-online.de](mailto:Christoph.Heinecke_ch-heinecke@t-online.de)

### HOCKEY

Do. 19:00 - 20:30	Spielhalle 1+2+3	Training Einsteiger
Do. 20:30 - 22:00	Spielhalle 1+2+3	Training Fortg.

[Marcel Knaul marsigoreng@aol.com](mailto:Marcel.Knaul_marsigoreng@aol.com)

### INLINE-HOCKEY

Di. 19:00 - 20:30	Turnhalle	Training Einsteiger
-------------------	-----------	---------------------

Voraussetzungen: Sicherer Stand auf Inline-Skates.

[Hochschulsport- Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:Hochschulsport-Infopoint_zhs@sport.uni-goettingen.de)

### JUGGER

Mi. 16:30 - 18:00	Kampfsporthalle	Training Einst. & Fortg.
-------------------	-----------------	--------------------------

Zu einer Anmeldung in der 1. Stunde wird geraten! Max. 15 TN.

[Volker Herfert volker.herfert@googlemail.com](mailto:Volker.Herfert_volker.herfert@googlemail.com)

### LACROSSE

Mi. 17:00 - 19:00	Hartplatz (Fussball)	Training Einst. & Fortg.
So. 18:00 - 20:00	Spielhalle 1+2+3	Training für Damen
So. 20:00 - 22:00	Spielhalle 1+2+3	Training für Herren

[Florian Seebeck seeflo@web.de](mailto:Florian.Seebeck_seeflo@web.de)

# Spielen und mehr

## PARKOUR

Do. 16:15 - 18:00 Turnhalle Training Einst. & Fortg.

Unter Parkour versteht man die Kunst der effizienten Fortbewegung, mit anderen Worten man überwindet, ohne Hilfsmittel, Hindernisse jeglicher Art und auf seine spezielle Weise.

**Sammy Donnerstag** [sammydonnerstag@t-online.de](mailto:sammydonnerstag@t-online.de)

## ROLLSTUHL-BASKETBALL

Di. 18:30 - 20:00 Spielhalle 1 Training Einst. & Fortg.

Das Training richtet sich an Rollstuhl-Fahrer aber natürlich auch an alle, die an einer besonderen Sportart interessiert sind!

**Sebastian Schunke** [sebastian.schunke@web.de](mailto:sebastian.schunke@web.de)

## RUGBY

Mo. 20:00 - 22:00 Kampfsporthalle Training Einst. & Fortg.

Fr. 18:00 - 20:00 Turnhalle Training Einst. & Fortg.

**Nico Sattler** [nuci@gmx.net](mailto:nuci@gmx.net)

## SPEED BADMINTON

Sa. 14:00 - 16:00 Spielhalle 1+2 Training Einst. & Fortg.

**Florian Goldmann** [flosami@gmx.de](mailto:flosami@gmx.de)

## TENNIS

### Kurse für Einsteiger, Fortgeschrittene und Könnler

Es werden unterschiedliche Zeiten und Niveaus in der Tennishalle des SCW Göttingen angeboten (10 Übungsstunden). Die Kurse finden ausschließlich montags bis freitags von 08:00 - 14:00 Uhr statt. Der Trainingsbetrieb startet am 14.11.2011.

Die genauen Kurszeiten könnt ihr ab dem 31.10.2011 auf der Homepage des Hochschulsports erfahren.

Preis Stud.: € 65 Bed.: € 75

**Hanna Hassenpflug** [hassenpflug@sport.uni-goettingen.de](mailto:hassenpflug@sport.uni-goettingen.de)

## TISCHTENNIS

Di. 20:30 - 22:00 Turnhalle Training Einsteiger

Mi. 16:30 - 18:00 Kursraum A Freie Spielzeit

Do. 16:00 - 18:00 Kursraum A Freie Spielzeit

Fr. 18:15 - 22:00 Kursraum A Freie Spielzeit

Sa. 14:00 - 17:00 Kursraum A Freie Spielzeit

Die freien Spielzeiten werden nicht von einem Übungsleiter betreut. Die Tische müssen selbstständig auf- und abgebaut werden.

**Hochschulsport- Infopoint** [zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

## ULTIMATE FRISBEE

Di. 16:00 - 18:00 Spielhalle 2+3 Training Einsteiger

So. 15:00 - 17:00 Spielhalle 1+2+3 Freies Training Fortg.

**Julius Faber** [jfaber@gmx.net](mailto:jfaber@gmx.net)

## UNIHOCKEY (FLOORBALL)

Di. 17:30 - 19:00 Turnhalle Training Einst. & Fortg.

Fr. 18:00 - 19:30 Spielhalle 2 Training Einst. & Fortg.

So. 12:00 - 14:00 Turnhalle Freies Training

**Dominik Wulf** [dominik.wulf@stud.uni-goettingen.de](mailto:dominik.wulf@stud.uni-goettingen.de)

## UNTERWASSERRUGBY

Mo. 20:00 - 21:00 Schwimmhalle

Fr. 20:00 - 21:00 Schwimmhalle

Neben der Hochschulsport-Mitgliedschaft ist der Eintritt in die Schwimmhalle zu bezahlen.

Preis Stud.: € 1,5 Bed.: € 2

**Hecke Degering** [hecke@unterwasserrugby.eu](mailto:hecke@unterwasserrugby.eu)

## VOLLEYBALL

### A) Angeleitetes Training

Mo. 17:30 - 19:00 Spielhalle 3 Training Einst. & Fortg.

Di. 20:00 - 22:00 Spielhalle 3 Wettkampf Mix

Do. 16:00 - 17:30 Spielhalle 2+3 Training Einsteiger

Do. 17:30 - 19:00 Spielhalle 3 Training Fortg.

Fr. 16:00 - 18:00 Spielhalle 3 Training Einsteiger

Für die Teilnahme am Training wird zu einer Anmeldung in den ersten Stunden geraten.

### B) Freie Spielzeit

Di. 20:00 - 22:00 Spielhalle 2 Einsteiger

Di. 20:00 - 22:00 Spielhalle 1 Fortgeschrittene

Fr. 16:00 - 18:00 Spielhalle 2 Einst. & Fortg.

Die Volleyballfelder müssen während der freien Spielzeit selbstständig auf- und abgebaut werden!

**Hochschulsport- Infopoint** [zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:zhs@sport.uni-goettingen.de)

## WASSERBALL

Di. 21:00 - 22:00 Schwimmhalle

Do. 21:00 - 22:00 Schwimmhalle

Neben der Hochschulsport-Mitgliedschaft ist der Eintritt in die Schwimmhalle zu bezahlen.

Preis Stud.: € 1,5 Bed.: € 2

**Lars Platschek** [lars.platschek@gmx.de](mailto:lars.platschek@gmx.de)

## Tanzen und Rhythmus

### BAUCHTANZ

Mo. 16:30 - 18:00 Multihalle Einsteiger

Dieser Tanz ist mehr als nur Gymnastik oder Fitnesstraining. Durch die außergewöhnlichen Figuren, das Zusammenspiel von Bewegung und Musik und durch die vielen Möglichkeiten, Gefühle im Tanz auszudrücken, berührt der orientalische Tanz auch die Seele der Tanzenden und entfaltet so seine ganzheitliche Wirkung.

Mo. 18:00 - 19:00 Kampfsporthalle Mittelstufenkurs

Voraussetzung ist mindestens der Besuch eines Einsteigerkurses. Beginn der Veranstaltungen am 31.10.2011 / 12 Termine

Preis Stud.: € 25 Bed.: € 30

[Bahar Naim b\\_naim2001@yahoo.de](mailto:Bahar.Naim.b_naim2001@yahoo.de)

### BOLLYWOOD-TANZ

Fr. 15:00 - 16:30 Kursraum A

Als Bollywood-Tanz bezeichnet man Modetänze und Partytänze, die sich an die Tanzeinlagen indischer Filme anlehnen. Hier findet Ihr Elemente aus dem klassisch-indischen Tempeltanz, indischer Folklore, orientalischem Bauchtanz und modernen westlichen Tanzrichtungen. Die mitreißende Musik und die stimmungsvollen Tanzelemente nehmen Euch mit auf eine Reise in die Traumwelt der Bollywood-Filme.

Beginn der Veranstaltung am 04.11.2011 / 12 Termine

Preis Stud.: € 25 Bed.: € 30

[Bahar Naim b\\_naim2001@yahoo.de](mailto:Bahar.Naim.b_naim2001@yahoo.de)

### GESELLSCHAFTSTANZ

Mo. 19:30 - 21:00 Gymnastikhalle Fortgeschrittene (F2)

Mo. 21:00 - 22:30 Gymnastikhalle Fortgeschrittene (F3)

Mi. 19:00 - 20:30 Gymnastikhalle Einsteiger (A)

Mi. 20:30 - 22:00 Gymnastikhalle Fortgeschrittene (F1)

Do. 19:30 - 21:00 Gymnastikhalle Einsteiger (A)

Do. 21:00 - 22:30 Gymnastikhalle Fortgeschrittene (F1)

Beginn der Veranstaltungen ab dem 27.10.2011

Anmeldung am Informationsabend am 26.10.2011 um 19:30 Uhr für die Einsteigerkurse (A) und um 20:30 Uhr für die Fortgeschrittenenkurse (F1-F3) in der Gymnastikhalle.

Die Anmeldung sollte paarweise erfolgen. Es werden aber im Rahmen der Anmeldung „Singlelisten“ ausgelegt, in die eine Eintragung mit Telefonnummer und E-Mailadresse erfolgen kann, um die Tanzpartnerfindung zu erleichtern.

Nachmeldungen sind, sofern noch Plätze in den Kursen frei sind, jeweils direkt in den einzelnen Kursen möglich.

Der Abschlussball findet am Samstag, den 28.01.2012 im Bürgerhaus Bovenden statt.

Preis Stud.: € 25 Bed.: € 30

So. 20:00 - 22:00 Gymnastikhalle Übungsabend

Aufgrund der allgemeinen Schließung des Sportzentrums ist die Teilnahme am Übungsabend nur in Absprache mit den Übungsleitern möglich! Der Übungsabend beginnt ab dem 06.11.2011.

[Hochschulsport- Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:Hochschulsport-Infopoint.zhs@sport.uni-goettingen.de)

### HIP HOP

Mo. 21:00 - 22:30 Multihalle Fortg. (Patrick)

Mi. 16:30 - 18:00 Multihalle Einsteiger (Patrick)

Do. 19:30 - 21:00 Kursraum B Einsteiger (Sebastian)

Do. 21:00 - 22:30 Kursraum B Fortg. (Sebastian)

Beginn der Veranstaltungen ab dem 31.10.2011 / 12 Termine

Preis Stud.: € 30 Bed.: € 35

[Hochschulsport- Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:Hochschulsport-Infopoint.zhs@sport.uni-goettingen.de)

### INDISCHER TANZ

Fr. 16:00 - 17:30 Kursraum B Klassischer Nord-Indischer Tanz

Kathak - der Klassische Tanz Nord-Indiens: rhythmisch trommelnde Füße, anmutige Arm- und Handbewegungen, wirbelnde Drehungen, präzise Körperhaltungen, ausdrucksvolle Mimik, die „Mudras“ - Der Kurs soll Gelegenheit geben, diese faszinierende Kunstform kennenzulernen.

Beginn der Veranstaltung am 04.11.2011 / 12 Termine

Preis Stud.: € 25 Bed.: € 30

[Hochschulsport- Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:Hochschulsport-Infopoint.zhs@sport.uni-goettingen.de)

### JAZZTANZ

Di. 17:30 - 19:00 Kursraum B für Einsteiger

Jazz Dance ist eine in den USA entstandene moderne Gesellschafts- und Kunstdanzform, die Elemente des Modern Dance, Balletts und Showtanz enthält.

Beginn der Veranstaltung am 01.11.2011 / 12 Termine

Preis Stud.: € 25 Bed.: € 30

[Natali Dubel natali.dubel@stud.uni-goettingen.de](mailto:Natali.Dubel.natali.dubel@stud.uni-goettingen.de)

### KLASSISCHES BALLETT

Di. 19:00 - 20:30 Kursraum B Fortg. (Milena)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die entweder den Mittelstufenkurs besucht oder aber gleichwertige Erfahrungen gesammelt haben.

Di. 20:30 - 22:00 Kursraum B Einsteiger (Milena)

Do. 18:00 - 19:30 Kursraum B Mittelstufe (Rebekka)

Dieser Kurs ist das richtige für all diejenigen, die schon Erfahrungen mit dem Balletttraining gesammelt haben - er kann somit im Anschluss an den Einsteigerkurs besucht werden.

Beginn der Veranstaltungen ab dem 01.11.2011 / 12 Termine

Preis Stud.: € 25 Bed.: € 30

[Hochschulsport- Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:Hochschulsport-Infopoint.zhs@sport.uni-goettingen.de)

### ROCKN ROLL

Do. 18:00 - 20:00 Kampfsporthalle

Bitte bequeme Sportsachen und Turnschuhe mitbringen.

Beginn der Veranstaltung am 03.11.2011 / 12 Termine

Preis Stud.: € 25 Bed.: € 30

[Sebastian Dunkel sebdun@gmx.de](mailto:Sebastian.Dunkel.sebdun@gmx.de)

## Tanzen und Rhythmus

### SALSA

Mo. 20:30 - 22:00 Kursraum B Einsteiger

Di. 18:30 - 20:00 Kampfsporthalle Einsteiger

Ihr lernt Salsa in seiner ursprünglichen Form (Latin Style) mit viel Spaß. Außerdem werden in diesem Kurs auch die New York Style Figures erlernt. Neben Salsa werdet ihr auch Merengue- und Bachata-Figuren erlernen.

Es wäre schön, wenn man sich mit Tanzpartner anmelden könnte, ist aber keine Pflicht! Singlelisten liegen aus oder können bei Samal erfragt werden. Keine Garantie!

Beginn der Veranstaltungen ab dem 31.10.2011 / 12 Termine

Preis Stud.: € 25 Bed.: € 30

[Samal Rashid sammie-goe@gmx.de](mailto:Samal.Rashid.sammie-goe@gmx.de)

### STEPPTANZ

Mo. 20:30 - 22:00 Kursraum A

Hier sind alle richtig, die Spaß an Musik und Bewegung haben! Beginn der Veranstaltung am 31.10.2011 / 12 Termine

Preis Stud.: € 25 Bed.: € 30

[Anna Muckelberg annala@htp-tel.de](mailto:Anna.Muckelberg.annala@htp-tel.de)

### ZEITGENÖSSISCHER TANZ & CONTACT IMPRO

Fr. 15.00 - 17.00 Gymnastikhalle

Dieser Kurs möchte Menschen mit und ohne tänzerischen Erfahrungen dazu einladen, ihre Bewegungen- und Ausdrucksformen zu aktivieren, sich herauszufordern und sich mit Spaß auf bewegte Interaktionen einzulassen. Beginn der Veranstaltung am 04.11.2011 / 12 Termine. Preis Stud.: € 25 Bed.: € 30

[Roland Nordeck roland.nordeck@improtanz.de](mailto:Roland.Nordeck.roland.nordeck@improtanz.de)

## Turnen und Bewegungskünste

### JONGLIEREN U. AKROBATIK

Mi. 18:00 - 20:00 Multihalle Training Einst. & Fortg.

Sa. 14:00 - 16:00 Turnhalle Training Einst. & Fortg.

[Barbara Weck bweck@arcor.de](mailto:Barbara.Weck.bweck@arcor.de)

### RHÖNRADTURNEN

Mo. 16:00 - 18:00 Spielhalle 2 Training Einst. & Fortg.

Fr. 14:00 - 16:00 Spielhalle 3 Training Einst. & Fortg.

Einsteiger sind herzlich willkommen!

[Kirsten Schulze rhoenrad.goettingen@web.de](mailto:Kirsten.Schulze.rhoenrad.goettingen@web.de)

### TRAMPOLIN

Di. 16:30 - 18:30 Spielhalle 1 Training Einst. & Fortg.

Fr. 17:00 - 19:00 Spielhalle 1 Training Einst. & Fortg.

[Annalena Schwierzi aschwierzi@gmx.net](mailto:Annalena.Schwierzi.aschwierzi@gmx.net)

### TURNEN

Mo. 20:00 - 22:00 Turnhalle Training Einst. & Fortg.

Mi. 20:00 - 22:00 Turnhalle Training Einst. & Fortg.

Für die Teilnahme am Training wird zu einer Anmeldung nach den Schnupperwochen geraten. Max. 30 TN!

[Julia Matheczyk julia.mathej@gmx.de](mailto:Julia.Matheczyk.julia.mathej@gmx.de)

### • SCHLÜSSELKOMPETENZEN IM HOCHSCHULSPORT (ECTS PUNKTE)

Erstmals bietet der Hochschulsport in diesem Semester eigene Bildungsangebote im Rahmen des Schlüsselkompetenzangebotes des Zentrums für Sprachen und Schlüsselqualifikationen (ZESS) an. Das Angebot richtet sich an Studierende aller Fakultäten, Studiengänge und Fachsemester. Eine Anmeldung ist bis Ende Oktober ausschließlich über die Internetseite des ZESS möglich. Eine ausführliche Beschreibung der Angebote findet Ihr hier im Seitenwechsel auf Seite 41ff bzw. auf den Internetseiten des Hochschulsports.

Folgende Bildungsangebote werden in diesem Semester angeboten:

- >> **Ausbildung zum Übungsleiter Ski Alpin / Snowboard für sehr gute Ski- und Snowboardfahrer (4 ECTS)**
- >> **Ausbildung zum Klettertrainer / Übungsleiter Klettern**
- >> **Event- und Veranstaltungsmanagement am Beispiel des DIES ACADEMICUS, in Kooperation mit der BG Göttingen**
- >> **Ausbildung zum Fitness- und Gesundheitssport-Coach.**

Für Fragen zum Bildungsprogramm steht Euch Mischa Lumme telefonisch (39 5642) oder per mail ([mlumme@gwdg.de](mailto:mlumme@gwdg.de)) zur Verfügung.

und...

## BOGENSPORT

Mo. 14:00 - 17:00 Turnhalle Einsteiger A (Niclas)  
 Mi. 18:00 - 20:00 Werferplatz Mannschaftstraining  
 Fr. 15:00 - 18:00 Turnhalle Einsteiger B (Bernd)  
 Aufgrund der begrenzten Anzahl an Leihbögen ist eine Voranmeldung bis zum 16.10.2011 per Email an Bernd nötig. Das Training findet je nach Wetterlage auf dem Werferplatz oder in der Turnhalle statt.  
 Kosten: 15,- € mit eigenem Bogen, 25,- € mit Leihbogen.  
[Bernd Lüdke Bernd.Luedke@gmx.de](mailto:Bernd.Luedke@gmx.de)

## KLETTERN

Nähere Informationen zum freien Klettern in der Kletterhalle RoXx, zu Kursen und Angeboten gibt es unter [www.hochschul-sport.uni-goettingen.de/roxx/](http://www.hochschul-sport.uni-goettingen.de/roxx/)  
[Sven Frings info@roxx-kletterzentrum.de](mailto:Sven.Frings@roxx-kletterzentrum.de)

## MOUNTAINBIKE TRAINING & GUIDING

### A) Fahrtechnikkurs Level 1

Di. 14:30 - 16:30 Göttinger Stadtwald  
 Level 1 richtet sich an Einsteiger, die bisher wenig Erfahrung auf dem MTB haben, oder an Fortgeschrittene, die ihre Technik verbessern möchten.

### B) Fahrtechnikkurs Level 2

Do. 14:30 - 16:30 Göttinger Stadtwald  
 Level 2 wendet sich an Fortgeschrittene und Ambitionierte, die ihre Technik perfektionieren wollen, oder an Absolventen des Level 1.  
 Beginn der Veranstaltungen ab dem 25.10.2011 / 5 Termine  
 Preis Stud.: € 60 Bed.: € 60  
[Axel Molinero info@atractive.com](mailto:Axel.Molinero@atractive.com)

## MOUNTAINBIKING

Fr. 14:00 - 16:00 Training Einsteiger  
 In diesem Kurs werden grundlegende Techniken und Trainingshinweise vermittelt.  
 So. 14:00 - 16:00 Freies Training  
 Treffpunkt Sportzentrum Eingang Nord.  
[Martin Scharnowski 0551 - 531 37 24](tel:0551-5313724)

## RADSPORT

Di. 9:15 - 12:15 Rund um das Sportzentrum  
 Treffpunkt zum Training ist jeweils am Eingang zum Jahnstadion  
[Frieder Hannes Uflacker uflacker@personal-sports.info](mailto:Frieder.Hannes.Uflacker@personal-sports.info)

## REITEN

Es finden verschiedene Reitkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene in der ganzen Region statt (jeweils 10 Termine).  
 Die Vorbesprechung und Anmeldung findet am Di. 01.11.2011 um 20:30 Uhr im Hörsaal des Uni-Sportzentrums statt.  
 Eine gültige Hochschulsport-Mitgliedschaft ist für die Anmeldung erforderlich. Die Kursgebühr ist bei der Anmeldung in bar zu entrichten.  
 Preis Stud.: € 120 Bed.: € 130  
[Axel Bauer abauer@sport.uni-goettingen.de](mailto:Axel.Bauer@abauer@sport.uni-goettingen.de)



# Wasser und Wind

## DLRG RETTUNGSSCHWIMMEN

Mi. 20:45 - 22:00 Schwimmhalle

In dem Kurs werden die grundlegenden sowie vertiefenden Fertigkeiten des Rettungsschwimmen vermittelt. Ziel des Kurses ist die Erlangung des DLRG-Rettungsschwimmabzeichens in Bronze, Silber oder Gold.

Beginn der Veranstaltung am 02.11.2011 / 12 Termine

Preis Stud.: € 30 Bed.: € 35

[Jens Germershausen jens.germershausen@goettingen.dlrg.de](mailto:jens.germershausen@goettingen.dlrg.de)

## KANU KENTERROLLE

Mo. 07:00 - 08:00 Schwimmhalle Einführung Kenterrolle

So. 21:00 - 22:00 Schwimmhalle Einführung Kenterrolle

Beginn der Veranstaltungen ab dem 31.10.2011 / 7 Termine

Anmeldung jeweils in der 1. Stunde

Preis Stud.: € 20 Bed.: € 25

[Johannes Teichmann j.teichmann87@web.de](mailto:Johannes.Teichmann.j.teichmann87@web.de)

## KANUPOLO

### A) Angeleitetes Training

Mo. 13:00 - 14:30 Schwimmhalle Einst. & Fortg.

Fr. 22:00 - 23:45 Schwimmhalle Fortgeschrittene

Beginn der Veranstaltungen ab dem 24.10.2011 / 14 Termine

Preis Stud.: € 20 Bed.: € 25

### B) Freies Training

Mi. 22:00 - 23:45 Schwimmhalle Wettkampf

So. 15:30 - 17:00 Schwimmhalle Unimannschaft

Neben der Hochschulsport-Mitgliedschaft ist der Eintritt in die Schwimmhalle zu bezahlen.

Preis Stud.: € 1,5 Bed.: € 2

[Axel Bauer abauer@sport.uni-goettingen.de](mailto:Axel.Bauer.abauer@sport.uni-goettingen.de)

## SCHWIMMEN

### A) Sportschwimmen

Mo. 21:00 - 22:00 Schwimmhalle

Mi. 20:00 - 20:45 Schwimmhalle

Neben der Hochschulsport-Mitgliedschaft ist der Eintritt in die Schwimmhalle zu bezahlen.

Preis Stud.: € 1,5 Bed.: € 2

### B) Unterricht für Nichtschwimmer

Di. 18:00 - 19:00 Lehrschwimmbad Gesundheitszentrum ASC

Das Lehrschwimmbekken Gesundheitszentrum des ASC Göttingen befindet sich am Saathoffplatz 1 (Ingeborg-Nahnsen-Platz 1). Der Kurs richtet sich an reine Anfänger ohne Vorkenntnisse. Beginn der Veranstaltung am 01.11.2011 / 12 Termine

[Anja Schmidt 0176 21526468](mailto:Anja.Schmidt.0176.21526468)

Preis Stud.: € 40 Bed.: € 45

### c) Wettkampfschwimmen

Di. 20:00 - 21:00 Schwimmhalle

Do. 20:00 - 21:00 Schwimmhalle

Neben der Hochschulsport-Mitgliedschaft ist der Eintritt in die Schwimmhalle zu bezahlen.

Preis Stud.: € 1,5 Bed.: € 2

[Hochschulsport- Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:Hochschulsport-Infopoint.zhs@sport.uni-goettingen.de)

## SEGELFLIEGEN

In Kooperation mit Akaflieg Göttingen / Bad Gandersheim

Die Segelfluggruppe des LSV Bad Gandersheim, Kooperationspartner des Hochschulsports Göttingen, fliegt immer am Wochenende und feiertags auf dem Flugplatz Bad Gandersheim. Außerdem findet jeden Sommer ein zweiwöchiges Fliegerlager statt. Die Flugsaison dauert von April bis Oktober, in den Wintermonaten überholen die Mitglieder Flugzeuge und Material. Für Studenten gibt es besonders günstige Konditionen, um den Traum vom Fliegen verwirklichen zu können.

[Thomas Räppel thomas.raepfel@stud.uni-goettingen.de](mailto:Thomas.Raepfel.thomas.raepfel@stud.uni-goettingen.de)

## SEGELN

Alle Segelinteressenten haben die Möglichkeit sich mit Beginn des Sommersemesters 2012 auf unserer Homepage oder auch im Seitenwechsel nach neuen Segelkursen zu erkundigen.

[Hochschulsport- Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:Hochschulsport-Infopoint.zhs@sport.uni-goettingen.de)

## WASSERSPORT KONDITIONSTRAINING

Mo. 19:00 - 20:00 Turnhalle

Das Wassersport-Konditionstraining eignet sich nicht nur für Wassersportler, sondern richtet sich an alle, die über den Winter Ihre konditionellen Fähigkeiten trainieren wollen.

[Hochschulsport- Infopoint zhs@sport.uni-goettingen.de](mailto:Hochschulsport-Infopoint.zhs@sport.uni-goettingen.de)



## Wettkampf-Veranstaltungen Wintersemester 2011/2012

27.10.2011	Obleuteversammlung	Göttingen	26.-27.11.2011	Kanupolo DHM Mixed	Leipzig
04.-06.11.2011	Futsal DHM	Kleve	26.-27.11.2011	Taekwondo DHM	Dortmund
05.-06.11.2011	Fechten DHM Einzel	Leipzig	03.12.2011	Headis ADH-Trophy	Kaiserslautern
19.11.2011	Flagfootball ADH-Open	Dortmund	08.-11.12.2011	Reiten DHM Team / Einzel	Iserlohn
19.11.2011	Ju-Jutsu ADH-Open	Wiesbaden	04.02.2012	Trampolin DHM Einzel/Team	Karlsruhe
26.11.2011	Crosslauf DHM	Fulda / Hilders	17.-24.03.2012	Snowboard DHM	Köln / Les Deux Alpes
			Feb./März 2012	Leichtathletik DHM Halle	Frankfurt-Kalbach
			07.04.2012	Straßenlauf DHM	Witten

## Wettkampfsport im Hochschulsport

### • WETTKAMPFSPORT IM HOCHSCHULSPORT

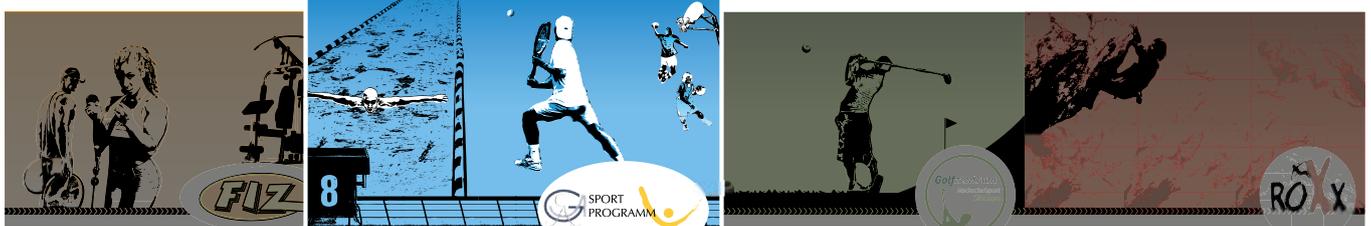
Wettkampfsport an der Universität Göttingen findet auf hohem Niveau in über 50 Sportarten statt. Die Georgia Augusta stellt dabei regelmäßig deutsche Hochschulmeister in einigen Sportarten.

Der allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh) organisiert neben Deutschen Hochschulmeisterschaften auch zahlreiche Vergleichswettkämpfe und internationale Begegnungen. Darüber hinaus werden Bildungsveranstaltungen angeboten ([www.adh.de](http://www.adh.de)).

Informationen zum Wettkampfsport an der Universität Göttingen erhält man im studentischen Sportreferat. Benjamin Schenk und sein Team beraten Euch unter der Telefonnummer: 395660.

<http://www.sport.uni-goettingen.de/sportreferat/>

HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN HOCHSCHULSPORT GÖTTINGEN



# Jetzt wechseln lohnt sich!

Die TK bietet Ihnen ein umfassendes Angebot von fast 10.000 ausgezeichneten Leistungen.

Und das **ohne Zusatzbeitrag!**

Kommen Sie jetzt zu Deutschlands bester Krankenkasse\*.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Markus Döring

Tel. 0551 / 4 97 02 - 517

mobil 0151 / 145 348 61

markus.doering@tk-online.de

\*laut FOCUS-MONEY 47/2009

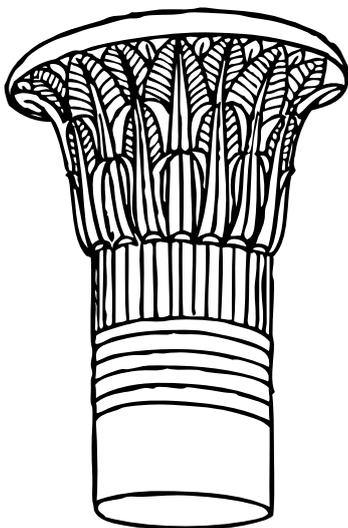


# 3 Säulen

## für mehr Kompetenz

INTERVIEW: ARNE GÖRING, MISCHA LUMME; FOTOS: MISCHA LUMME, ILLUSTRATION: SHARK MÖNINGH)

Seit der Einführung der Bachelor- und Masterstudiengänge ist das Studium nicht mehr nur auf die fachliche Ausbildung beschränkt. Überfachliche Schlüsselkompetenzen sind seither fester Bestandteil der universitären Ausbildung. Wir haben mit Frau Dr. Claudia Faust, der Verantwortlichen für den Bereich Schlüsselkompetenzen in der Stabsstelle für Lehrentwicklung und Lehrqualität, über die Bedeutung von Schlüsselkompetenzen gesprochen und gefragt, welche Möglichkeiten die Studierenden in Göttingen haben, sich jenseits der fachlichen Curricula weiter zu bilden.



**SW: Frau Dr. Faust, Schlüsselkompetenzen spielen im Studium heute eine ganz maßgebliche Rolle. Was ist die Idee, die dahinter steckt?** Dr. Faust: Man hat in den letzten Jahren zunehmend erkannt, dass der Erwerb reiner Fachkompetenzen nicht mehr ausreicht, um auf dem Arbeitsmarkt zu bestehen. Viele Arbeitgeber weisen den überfachlichen, berufsfeldorientierten Kompetenzen eine entscheidende Bedeutung zu, so dass auch die Hochschulen angewiesen wurden, sich diesem Kompetenzbereich zu stellen und die Vermittlung und Entwicklung von Schlüsselkompetenzen zu unterstützen. Darüber hinaus dienen Schlüsselkompetenzen nicht nur der Verbesserung der Berufsbefähigung, sondern auch der Verbesserung der Studierfähigkeit.

**Was für Kompetenzen sind das?** Das ist ganz unterschiedlich und hängt maßgeblich vom jeweiligen Studiengang bzw. Berufsziel ab. Deshalb sollte studiengangsspezifisch festgelegt werden, welche überfachlichen Kompetenzen jeweils vonnöten sind. Geisteswissenschaftler haben da natürlich andere Profile als Naturwissenschaftler. Arbeitgeber nennen in Befragungen zu dieser Thematik Führungskompetenz, Teamfähigkeit, Fremdsprachenkenntnisse, Kommunikationskompetenzen und die Fähigkeit selbstständig arbeiten zu können als von ihnen geforderte Schlüsselkompetenzen.

**Es existiert an der Uni Göttingen ein umfassendes Bildungsangebot bei den Schlüsselkompetenzen. Welche Angebotsformen sind das?** Unser Angebot beruht auf 3 Säulen. Zum einen gibt es die fakultätsinternen bzw. studiengangsspezifischen Angebote. Das sind die Angebote, die jedes Fach bzw. jeder Studiengang für seine Studierenden zur Verfügung stellt, ausgerichtet auf das jeweilige Berufsfeld. Zum Anderen gibt es die fakultätsübergreifenden Angebote vieler Studienfächer, die für Studierende anderer Fakultäten geöffnet sind. Hier können dann beispielsweise Studierende der Sozialwissenschaften an Angeboten der Betriebswirte teilnehmen oder umgekehrt. Die dritte Säule bilden die Angebote zentraler Einrichtungen wie der ZESS oder dem Hochschulsport. Hier werden fachunabhängige Kompetenzen wie z.B. Fremdsprachen oder Teamfähigkeit vermittelt. Durch diese Angebotsstruktur haben die Studierenden die Möglichkeit, Schlüsselkompetenzen sowohl innerhalb ihres Faches als auch interdisziplinär bzw. fachunabhängig zu erwerben.

**Ein vielfältiges Angebot...** In der Tat. Es gibt an unserer Universität eine große Auswahl an Schlüsselkompetenzmodulen. Allerdings sind einige Angebote auch sehr fachspezifisch ausgerichtet, so dass sie nur für einige wenige Studierende wirklich geeignet sind.

**Wie viele solcher Kompetenzangebote muss ein Studierender wahrnehmen im**



**Laufe des Studiums?** Im Bachelorstudien-  
gang sind die Schlüsselkompetenzen mit  
18 Credits verankert und im Master mit  
12 Credits. Zudem sind sie in einigen Pro-  
motionsstudiengängen obligatorische Be-  
standteile.

---

### **Wir sind in der Lage, viele Profile zu bedienen und Schlüsselkompetenzen gezielt für einzelne Studiengänge anzubieten.**

---

**Kann man aus den Angeboten innerhalb  
der 3 Säulen frei wählen?** Das ist auch  
wieder sehr unterschiedlich. Es gibt Stu-  
diengänge, die alle Credits freigeben, so  
dass die Studierenden ganz frei wählen  
können, was sie belegen möchten. Es gibt  
aber auch Studiengänge, die Pflicht- oder  
Wahlpflichtmodule im Schlüsselkompe-  
tenzbereich vorschreiben und somit die  
Wahlmöglichkeiten einschränken. Aller-  
dings sieht das universitätsweite Schlüs-  
selkompetenzkonzept der Universität  
Göttingen vor, dass mindestens 6 Credits  
aus dem universitären Gesamtangebot an  
Schlüsselkompetenzmodulen frei wählbar  
sein sollen – dass dies in allen Studiengän-  
gen umgesetzt wird, ist unser Ziel.

**Ist es auch möglich, Kurse über die 18 Cre-  
dit Points hinaus zu belegen?** Ja, man kann

sich weitere Module im Rahmen von frei-  
willigen Zusatzleistungen in das Zeugnis  
eintragen lassen. Das kann für die persön-  
liche Profilbildung sehr sinnvoll sein.

**Worin liegt denn die Besonderheit des  
Schlüsselkompetenzmodells in Göttin-  
gen im Vergleich zu anderen Universitä-  
ten?** Zum einen ist die Vermittlung von  
Schlüsselkompetenzen an der Universität  
Göttingen in allen Bachelor- und Master-  
studiengängen als obligatorischer Stu-  
dienbestandteil im Professionalisierungsbereich integriert – das ist noch nicht an  
allen Universitäten selbstverständlich.  
Zum anderen haben wir in Göttingen  
durch unser 3-Säulen-Modell ein unglaub-  
lich vielfältiges Angebot. Dadurch sind wir  
in der Lage, viele Profile zu bedienen und  
Schlüsselkompetenzen gezielt für einzelne  
Studiengänge anzubieten.

**Wo kann man sich als Studierender denn  
über die Angebote informieren? Wie fin-  
de ich die entsprechenden Angebote?**  
Ausführliche Informationen zum Schlüs-  
selkompetenzangebot findet man auf  
den Internetseiten der Universität unter  
Studium – Studienangebot ([www.uni-go-  
ettingen.de/de/192579.html](http://www.uni-goettingen.de/de/192579.html)). Dort wird  
auch auf weitere Ansprechpartner und die  
Schlüsselkompetenzseiten der Fakultäten  
und der ZESS verwiesen.

**Was würden Sie den jungen Semestern an  
der Uni raten, wenn es um die Angebote  
zur Entwicklung von Schlüsselkompeten-**

**zen geht. Haben Sie einen guten Tipp,  
womit man anfangen sollte und vor allem  
wann man anfangen sollte, sich um seine  
Schlüsselkompetenzen zu kümmern?** Die  
Studierenden sollten sich zunächst über-  
legen, wie ihre beruflichen Wünsche oder  
Ziele aussehen und welche Kompetenzen  
sie im Hinblick auf ihr Studium und ihr an-  
gestrebtes Berufsziel benötigen. Wichtig  
ist dann, sich zu fragen, in welchen Berei-  
chen man noch „Nachholbedarf“ hat und  
welche Stärken man ausbauen und ver-  
tiefen möchte. Außerdem bietet sich im  
Schlüsselkompetenzbereich die Möglich-  
keit der Horizonterweiterung, in dem man  
durch Praktika in bestimmte Berufsfelder  
reinschnuppert oder Angebote anderer  
Fakultäten wahrnimmt. Zunächst ging die  
Empfehlung dahin, dass die Studierenden  
erst einmal den Einstieg ins Studium fin-  
den und sich danach den Schlüsselkompe-  
tenzen zuwenden sollten. Tatsächlich ist  
es sicherlich wenig sinnvoll, Module im Be-  
reich Führung zu Beginn des Studiums zu  
belegen. Angebote zur Selbstkompetenz,  
zur Rhetorik, zum wissenschaftlichem  
Arbeiten oder Präsentationstechniken hin-  
gegen können auch schon zu Beginn des  
Studiums hilfreich sein. Bei der zeitlichen  
Planung sollten die Studierenden auch  
bedenken, dass viele Kurse, besonders  
der ZESS, stark nachgefragt sind und man  
deshalb nicht immer sofort einen Platz be-  
kommt.

**Frau Dr. Faust, wir danken Ihnen für dieses  
Gespräch.**

Die cineastische Darstellung von Abenteuern und sportlichen Herausforderungen hat eine lange Tradition. Bereits Luis Trenker ließ sich bei seinen Expeditionen in den Alpen auf Celluloid festhalten. Die Klassiker „Der Berg des Schicksals“ und „Der Kampf ums Matterhorn“ haben schon vor mehr als achtzig Jahren die Menschen in ihren Bann gezogen. In der Gegenwart hat sich unter der Kennzeichnung als „Extremsportfilme“ mittlerweile eine eigene Filmkategorie gebildet. In vielen Sportarten haben sich große Märkte entwickelt, die Filme auf höchstem Niveau produzieren.

Erstmals finden in diesem Winter auch in Göttingen zwei cineastische Filmfestivals statt, die das Outdoorsportfeeling auf der großen Leinwand präsentieren. Wir stellen Euch die beiden Events vor.

TEXT: ARNE CÖRING / ILLUS. SHARK MÖNINGH

# OUTDOORSPORT MEETS MOVIE

## 2. THE ART OF FLIGHT – PREMIERENTOUR

„The Art of FLIGHT“ steht für charismatische Charaktere, eine packende Geschichte und progressive sportliche Action, die sich mit abenteuerlichen und dramatischen Grenzsituationen mischt. Mit modernsten Kamera- und Filmtechniken dokumentiert der Curt Morgan-Film in einzigartigen Bildern, wie die Grenzen des Snowboardens erweitert werden.

Über zwei Jahre begleitet die Filmcrew den Weltklasse Snowboarder Travis Rice und seine Freunde auf ihrer Reise, bei der sie gemeinsam neu definieren, was auf einem Snowboard alles möglich ist. „The Art of FLIGHT“ zeigt alle Höhen und Tiefen des Wagnisses: Neue Tricks entstehen, unberührte Hänge werden erstmalig befahren, aber auch Lawinen, Unfälle und Fehltritte werden gnadenlos dokumentiert. Für dieses Projekt hat Travis Rice die absoluten Toprider ausgewählt. Mit dabei sind John Jackson, Mark Landvik, Scotty Lago, Nicolas Müller, DCP, Mark McMorris, Jake Blauvelt, Pat Moore und Jeremy Jones.

Die nicht immer unproblematische Suche nach neuem Terrain und unberührten Hängen führt die Crew in der chilenischen Darwin Range von Patagonien, in Alaskas Tordrillo Range, in Wyomings Snake River Range, nach Aspen/ Colorado, in die Anden sowie in die Kootenay Mountains von British Columbia und die Revelstoke und Coat Range.

Dank des hochmodernen und innovativen Filmequipments von Brain Farm Cinema gelingt es, die ganze Schönheit und Dramatik der Natur, Kultur und des Snowboardens einzufangen. Die Produzenten und „That's It, That's All“ und das erfahrene Produktionsteam von Brain Farm läuten mit „The Art of FLIGHT“ eine neue Ära des Actionsportfilms ein.

Am Donnerstag den 17. November ist die Premierentour in Göttingen. In Kooperation mit SPINLOOP wird der Film im „einsB“ gezeigt. Ab 22.00 Uhr geht's los, danach steigt eine Afterparty.

## 1. BERGWELT CAMPUS FILMFEST

Du bist gern draußen? Allein oder mit Freunden? Egal ob im urbanen Dschungel oder der echten Wildnis? Dann hast du die Möglichkeit, deine Leidenschaft mit anderen zu teilen. Das Göttinger Outdoor-Fachgeschäft BERGWELT veranstaltet im Januar 2012 das erste Göttinger Outdoor-Filmfest. Neben professionellen Beiträgen von Filmemachern aus der Region sucht die BERGWELT in Kooperation mit dem Hochschulsport Eure Kurzfilme aus den Bereichen Mountainbike, Klettern, Bouldern, Expedition, Ski, Snowboard und Slackline. Beiträge aus anderen Outdoorsportarten sind natürlich ebenfalls willkommen.

Du hast die Chance dabei zu sein, wenn im Januar 2012 die besten Publikumsbeiträge beim BERGWELT-Campus-Filmfest auf eindrucksvoller Leinwand und vor großem Publikum gezeigt und prämiert werden. Unterstützt wird der Veranstalter BERGWELT vom Unifilm Göttingen, Stadtmagazin37 und natürlich dem Hochschulsport.

Bewerben könnt ihr euch vom 1. September bis zum 30. November mit eurem Film bei der BERGWELT Göttingen, Wendenstraße 5, 37073 Göttingen. Eingesendet werden können Kurzfilme mit einer Länge von maximal sieben Minuten.

Weitere Infos unter: [www.berg-welt.com](http://www.berg-welt.com)

# Der beste eBook Reader zum besten Preis



50% gespart  
UVP 119,-  
**59,99**

Farbdisplay – 17,7 cm (7")

Speicher für bis zu 2.000 eBooks

Auch für Musik + Farbfotos!

Ganz einfach zu bedienen



Mehr Infos unter: [weltbild.de](http://weltbild.de) oder direkt den QR-Code\* mit Ihrem Smartphone scannen.

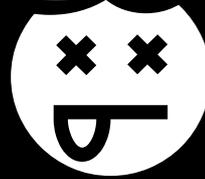
\*Kostenlose QR-Code Reader finden Sie in Ihrem App-Store.

Über 100.000 eBooks bei [weltbild.de/ebooks](http://weltbild.de/ebooks)

Göttingen · Groner Straße 34

**Weltbild**

BLACKOUT?  
LERNSCHWIERIGKEITEN?  
PRÜFUNGSSTRESS?



**COACHING HILFT!**

NLP Praxis  
[www.nlp-praxis.net](http://www.nlp-praxis.net)

NLP Praxis Göttingen

Am Leinekanal 4 Tel. 0551 281326-55  
37073 Göttingen Fax 0551 281326-56



**www.SPINLOOP.de**  
Snowboard Lifestyle Streetwear

Film-Premiere  
THE ART OF  
**FLIGHT**  
Do. 17.10. um 22.00 Uhr  
im einsB

Follow us on 

**Groner Str. 58 Göttingen Tel.:0551-54010**



Die Liga der  
gebildeten

# Gentlemen

TEXT: JULIA COLTER

**Er schreit, ist völlig außer sich. Dass der Mensch mit dem Affen verschwägert ist, scheint völlig eindeutig und kein Forschungsgeld mehr wert zu sein. Oliver Kahn gilt nicht erst seit dem legendären Bananenwurf als Vorzeigepriemat. Vier Jahre nach dem Fruchtangriff der Dortmunder Fankurve hat der Olli nur noch eins im Sinn: Seinen Studienabschluss. Wer bislang den Profifußballer an sich als zwar massig erfolgreich, aber ebenso unterbelichtet abgestempelt hat, braucht möglicherweise eine kurze Nachhilfestunde.**

Wenn man an den Werdegang eines Fußballspielers nach seiner aktiven Zeit denkt, fällt einem zwangsläufig Lothar Matthäus ein. Das muss etwas Gesetzmäßiges sein. Der erbitterte Kampf einer Legende um eine Karriere nach der Karriere ist gleichermaßen tragisch wie unangenehm. Auf die Frage, was er sich nach seiner Spielerlaufbahn vorstelle, antwortet er schamlos: „Schiedsrichter kommt für mich nicht in Frage, schon eher etwas, dass mit Fußball zu tun hat.“ Wie sollte man bei so etwas auch nicht den Glauben an die Zunft der Berufskicker verlieren?

Die Realität ist eine andere. Eine steife Brise auf dem Arbeitsmarkt lässt nicht mehr nur Jurastudenten den Kragen aufstellen. Trotz Millionen auf der hohen Kante und einem ganzen Caravan voll liebeshungeriger Groupies vor der Tür, haben die meisten Spieler einen Plan B.

Paradebeispiel ist Erfolgsspieler Tobias Rau. Seine Karriere beginnt bei Eintracht Braunschweig in der Regionalliga. Mit 20 Jahren debütiert er bereits in der Nationalmannschaft. Nach einem Intermezzo beim VfL Wolfsburg, nimmt er gleich die Ausfahrt Bayern München. Als er dort über die zweite Reihe nicht dauerhaft hinaus kommt, entschließt er sich zu einem Neubeginn bei Arminia Bielefeld. In der Stadt fühlt er sich wohl. Vier Jahre kickt er dort in der ersten Liga. Danach verlässt er die Arminia – aber nicht Bielefeld. Rau beendet seine Fußballlaufbahn mit 27 Jahren und schreibt sich an der Universität ein. Er will Lehrer werden. Und ein normales Leben führen. Seine Sporttasche aus Profitagen trägt er nach wie vor

über der Schulter. Heute sind allerdings vorwiegend Bücher drin. Später wird er seinen Schülern von seiner Zeit bei Wurstkönig Uli und dem Gewinn der Deutschen Meisterschaft erzählen. Das Leben zwischen Interviewterminen und Autogrammjägern ist dann längst vorbei. Und trotzdem hat Rau diesen Weg weise gewählt.

Die Fallhöhe aus dem Kickerolymp kann nämlich bisweilen beträchtlich sein. Millionen auf dem Sparbuch – okay. Aber die Flocken müssen dann auch für die Rente reichen und die beträgt immerhin noch über 40 Jahre. Die einen kommen bei Nutella oder Müllermilch unter, andere eröffnen zweitklassige Möbelhäuser in drittklassigen Vororten. Und lange bevor die letzten Panini-Bilder in Schubladen erwachsen gewordener Sammler verblieben sind, ist auch der Bekanntheitsgrad dahin. 1999 bekommt die A-Prominenz der Szene eine neue Perspektive auf dem Silbertablett serviert. Die Sportschule Hennef bietet für besondere Verdienste um den deutschen Fußball einen Sonderlehrgang für die A-Trainerlizenz an. Nur das eine Mal. Unter ihnen viele Namen, die man als Kind bereits aus dem einen oder anderen Duplo gepellt hat. Neben dem Bäcker Klinsmann sitzt der Großhandelskaufmann Löw ebenso wie der Maschinen- und Anlagenmonteur Sammer. Allen Teilnehmern öffnet sich damit der goldene Sesam. Die Rente ist gesichert.

---

### **Sie rennen über den Platz, wälzen sich im Schlamm, greifen sich in den Schritt.**

---

Aber auch das Fußvolk der Fußballprominenz ist überwiegend in der richtigen Welt angekommen. Früher trug er für das Nationalteam die Rückennummer 21. Allerdings nur von der Kabine bis zur Auswechselbank. Weiter haben das Trikot und der Günter es nicht geschafft. Und doch wurden sie 1990 Weltmeister. Seiner maßlosen Unbekanntheit zum Trotz, ist aus Günter Hermann nach seiner Laufbahn als Profi mit Sitzfleisch etwas geworden. Er betreibt heute ein Sportfachgeschäft in Osterholz-Scharmbeck. Wenn er nicht zwischen weißen Aluregalen den neusten Sport-BH von links nach rechts hängen lässt, steht er auf

dem Fußballplatz. Oder eher gesagt, er sitzt. Denn das kann er schließlich am Besten. Als Trainer des VSK Osterholz-Scharmbeck. Dort hat er seine eigene Heldengeschichte weiter geschrieben. Aus dem einstigen Bezirksligisten machte Hermann eine vorzeigbare Truppe in der Oberliga Niedersachsen. 14 Jahre nach seinem Abgang von der Fußballbühne steht Hermann mit beiden Beinen fest auf dem Boden.

Sie rennen über den Platz, wälzen sich im Schlamm, greifen sich in den Schritt. Von Millionen gefeiert und als überbezahlt verschrien. Doch was ihnen selten jemand zutraut, auch nach dem Spiel haben die meisten Stars von einst ihr Leben erstaunlich gut im Griff. Disziplin und Ehrgeiz scheinen sich auch neben der Fußballtraumfabrik auszu zahlen. Nach dem Ende seiner Karriere im bayerischen Kasten, steuert Kapitän Olli den nächsten großen Hafen an. Den Master of Business Administration hat er bereits fest im Visier. Das Gesicht seiner Klassenkameraden stellt man sich zu gerne vor. „Ich bin der Oliver, ich war dreimal Welttorhüter und achtmal Deutscher Meister.“ Die Konzentration auf schriftliche Arbeiten und acht Stunden Lernstoff am Stück fallen ihm noch schwer. Ablenkung bietet da die eigene Castingshow, die 2009 erfolgreich im chinesischen Fernsehen läuft. „I never give up - the Kahn principle“. So ein Motto hilft wohl auch im normalen Leben. Selbst der Matthäus kann heute in Englisch parlieren. Die Grammatik ist zwar wie Hund, aber der unerschütterliche Glaube an sich selbst scheint auch hier Berge zu versetzen.



TEXT: WERNER VON SCHWANDAU / FOTO: STOCK.XCHNG

# Was von Humboldt übrig bleibt

Ein Blick auf die Bildung  
in Zeiten von Bologna.

Als Wilhelm von Humboldt vor mehr als 200 Jahren ein Bildungsprogramm für das höhere Bildungswesen entwarf, hatte er eine klare Vision. Durch die geschichtlich nahe Aufklärung inspiriert, entwarf er eine Bildungsinstitution, die sich unabhängig von gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Ansprüchen ganz den sich bildenden Subjekten widmen sollte. Die Universität sollte ein Ort sein, an dem die „höchste und proportionierlichste Bildung der menschlichen Kräfte“ hervorgebracht werden sollte oder genauer gesagt, sich selbst hervorbringen sollte. Bildung im Verständnis Humboldts war vor allem reflexive Welterschließung. Ein solcher Bildungsprozess – da war sich Humboldt sicher – lässt sich nur über Selbstbildung erreichen. Der Staat, so schreibt Humboldt, sollte die Universität deshalb zwar finanzieren, sich aber ansonsten aus dem inhaltlichen und organisatorischen Geschehen heraushalten. Nur frei von äußeren Zwängen und Anforderungen könnten sich – so Humboldt – nachhaltige Lern- und Bildungsprozesse realisieren lassen. Die intensive Auseinandersetzung mit dem Gegenstand eines Wissenschaftsbereichs sollte reichen. Wer sich aus eigenem Interesse der Forschung widmet, dabei Neues entdeckt und sich mit Gleichgesinnten austauscht, der würde Bildung in der höchsten Form erfahren. Nur keine Zwänge! Was die Universität braucht, so Humboldt, sei Autarkie. Das Prinzip der Freiheit von Forschung und Lehre entwickelte sich forthin zum obersten universitären Gebot. Niemand sollte in seinem Erkenntnisinteresse durch äußere Einflüsse behindert werden.

Über mehrere Jahrhunderte war diese Idee des höheren Bildungswesens prägend. Sie entwickelte sich zu einem regelrechten Exportschlager. Überall auf der Welt wurden Hochschulen nach deutschem Vorbild errichtet. Und auch über die Hochschulen hinaus ist Humboldt bis heute präsent. Die Idee der humanistischen Bildung prägt unsere Kultur in vielen Bereichen. Die Freiheit von Forschung und Lehre war ein Erfolgsmodell, ohne Frage!

Aber: Diese Freiheit hatte Nebenwirkungen. Was für eine kleine Oberschicht funktionier-

## Was für eine kleine Oberschicht funktionierte, war spätestens für die Massenuniversität der 1980er Jahre unbrauchbar.

te, war spätestens für die Massenuniversität der 1980er Jahre unbrauchbar. Viel zu viele Studierende trafen auf viele zu wenige Professoren, die in riesigen Hörsälen von ihrem Fach berichteten. Meist wenig inspirierend für das eigene Erkenntnisinteresse. Die Universität im Elfenbeinturm war zudem zu fremd, zu weit weg von der Gesellschaft, der Arbeitswelt und den studentischen Lebensentwürfen. Die institutionellen Freiheiten entwickelten sich schnell zu anarchischen Zuständen. Module, festgelegte Stundenpläne und Creditpoints waren unbekannt. Anwesenheitspflicht gab es nur selten. Und trotz allem waren die Bildungsideale Humboldt's noch präsent. Das Studium war ein Möglichkeitsraum, der viele Erfahrungen zuließ, die sich als bildend im klassischen Sinn zu bezeichnen waren. Vor allem die vielen Zwischenräume des Studiums halfen ganzen Generationen von Studierenden dabei, eine Bildung des Charakters zu entwickeln, an der Humboldt seine Freude gehabt hätte. Sich selbst im Chaos der Angebote zu organisieren, half bei der Entwicklung von Selbstkompetenzen. Der zwanglose Studienalltag forcierte die Auseinandersetzung mit den eigenen Lebenszielen und politischen Vorstellungen. Die langen Semesterferien wurden für Reisen ins ferne Ausland genutzt. Oder es wurde gejobbt. Zwar war der Lebensstil bisweilen einfach. Das Geld der Eltern reichte aber höchstens bis zum zehnten Semester. Was das Studium dieser Zeit so wertvoll machte, war die Möglichkeit zu wählen und zu gestalten. Man hatte einfach Zeit, sich und die Welt zu entdecken. Bis zum Examen war es ein Leben in Ruhe. Nur die am Semesterende wiederkehrenden Prüfungsphasen störten die Idylle. Ein Alltag ohne iPhone und Facebook.

Gewiss: Nicht alle Studierenden schafften es, die vorhandenen Freiheiten produktiv zu nutzen. Die Abbruchquoten waren hoch und manch ein Student richtete es sich gemütlich in seinem Studentenleben ein. Dreißig Semester und mehr waren keine Ausnahme, Studiengebühren gab es nicht, Steuerbegünstigungen schon. Der Möglichkeitsraum überforderte viele Studierende, die sich mehr Struktur und eine führende Hand wünschten.

Wer heute an einer deutschen Hochschule nach Humboldt Ausschau hält, wird lange suchen müssen. Die Hochschule von heute ist eine andere, als die des Wilhelm von Humboldts. Gut versteckt, findet er sich zwar noch in einzelnen Programmen der Hochschuldidaktik („forschungsorientiertes Lernen“) und einigen geisteswissenschaftlichen Graduiertenschulen. Ansonsten ist Humboldt Geschichte. Es wird gemanagt und gesteuert, evaluiert und überprüft. Wo das Verhältnis aus Input und Output nicht mehr stimmt, wird nachjustiert und optimiert. Selbst die Studienfreiheit, das letzte Relikt der humboldtschen Universität, ist passé. Studieren heißt heute, sich anzupassen an die Vorgaben eines streng geregelten Studienalltags. In sechs Semestern zum Bachelor, danach nochmal vier Semester bis zum Master. Zumindest wenn die Leistung stimmt. Kaum ein Seminar, welches nicht durch Noten dominiert wird und mit einer Klausur abgeschlossen werden muss. Das eigene Interesse muss zurück stehen. Der Modulkatalog bestimmt, wann man was bei wem besucht. Effizienz bestimmt den Studienalltag: Wie viel Aufwand muss für welchen Output betrieben werden. Wann ist welche Veranstaltung mit welcher Prüfung mit wie vielen Credits?

### Und doch finden sich auch heute noch zahlreiche Angebote im Hochschulsport, die den Anspruch Humboldt's auf Selbstbildung erfüllen.

Ohne Frage lernt man auch in diesem neuen Studium viel über sich selbst. Wer ein Studium in Zeiten von Bologna in der Regelstudienzeit erfolgreich absolviert hat, der kann sich ohne Zweifel gut organisieren, ist zielstrebig und erfolgsorientiert. Dank zertifizierter Schlüsselkompetenzen ist man gut gerüstet für den Arbeitsmarkt. Aber bildet ein heutiges Studium noch im klassischen Sinn? Ist die gegenwärtige Universität noch ein Ort der Selbsterkenntnis, der reflexiven

Weltaneignung? Eine Antwort auf diese Fragen wird sich wohl erst in den nächsten Jahren abschließend finden lassen, wenn die Artefakte der neuen Studiengänge beseitigt sind und der angekündigte Prozess der Entschleunigung stattgefunden hat. Und doch deutet sich an, dass die neuen Zwänge und Erwartungen, die ein Studium von heute prägen, eine andere, neue Studienkultur hervorbringen. Die Ausrichtung am Ergebnis, an Noten und Credits überlagert dabei das vormals dominierende Interesse am Prozess.

Auch im Hochschulsport spiegelt sich eine derartige Studienkultur wieder. An die Stelle der Ball- und Mannschaftssportarten, die das sportliche Leben der Studierenden über Jahrzehnte prägten, sind heute Fitness- und Gesundheitssportangebote getreten. An die Stelle des Turnens gibt es nun Parkour. Noch in den 90er Jahren waren Zirkus- und Bewegungskünste ein stark nachgefragtes Angebot der universitären Sporteinrichtungen. Heute sind es Angebote wie ‚Tabata‘, ‚Tae Bo‘ und ‚Body Shaping‘, die zu langen Schlangen vor den Sporthallen führen. Die Orientierung am Ergebnis hat auch vor dem Körper nicht Halt gemacht.

Und doch finden sich auch heute noch zahlreiche Angebote im Hochschulsport, die den Anspruch Humboldt's auf Selbstbildung erfüllen. Ob asiatische Kampfsportarten, Outdoorsportexkursionen oder Klettern am Fels, die Möglichkeit etwas Neues zu entdecken und sich in einer neuen Sportart zu verlieren, ist auch heute noch präsent. Den Studierenden kann man nur raten, die Vielfalt des Angebots zu entdecken. Die Gelegenheit, sich dabei auch auf eine Reise zu sich selbst zu begeben, sollte man nutzen. Es ist vielleicht eine der wenigen Möglichkeiten, Humboldt noch einmal zu begegnen.

Buchstaben  
Suppe



Das

Schlüsselkompetenzmodell  
an der Universität Göttingen

Text: Mischa Lumme / Comp: Shark Möningh



Die Universität als Ort des Lernens hat sich in den letzten Jahren radikal verändert. Auf der einen Seite stehen die strukturellen Rahmenbedingungen des Bologna Prozesses mit Bachelor und Master, auf der anderen Seite entwickelt sich ein neues Lernverständnis jenseits von dichotomen Falsch-Richtig-Modellen hin zum Erfahrungslernen, dass durch Ausprobieren und Emotionen geprägt ist.

Gerade diesen Erfahrungen werden heute wichtige Kompetenzen zugesprochen, die den hohen beruflichen Anforderungen entsprechen sollen. Neben fundierten fachlichen Kenntnissen bilden überfachliche, berufsfeldorientierte Qualifikationen einen wesentlichen Baustein des modernen Studiums. Die Vermittlung dieser Kompetenzen erfolgt an der Uni Göttingen in additiver und integrativer Form in verschiedenen Kompetenzbereichen (s.Tabelle)

Kompetenzbereiche	Beispiele für vermittelte Kompetenzen
Sprachkompetenzen	Fremdsprachen
Sachkompetenzen	Berufsfeldorientierung interdisziplinäre Fachangebote
Methodenkompetenzen	Rhetorik EDV/Informationstechnologie Informationskompetenzen Präsentationstechnik Projektmanagement Arbeitsorganisation Wissenschaftliches Arbeiten Publikationskompetenzen
Selbstkompetenzen	Zeit- & Selbstmanagement Persönlichkeitsbildung Lernstrategien
Sozialkompetenzen	Interkulturelle Kompetenz Teamfähigkeit Moderation / Kommunikation Führungskompetenz

und ist sowohl in BA und MA Studiengängen als auch in den Promotionsstudiengängen obligatorisch. Die Vermittlung erfolgt anhand eines 3-Säulen Modells (s. Interview Frau Dr. Faust) von fakultätsinternen bis zentralen Kursangeboten. Neben den Fakultäten bietet das Zentrum für Schlüsselqualifikationen und Sprachen (kurz ZESS) ein buntes und interessantes Programm an – und auch der Hochschulsport mischt mit. Erstmals bietet der Hochschulsport in diesem Wintersemester eigene Bildungsangebote im Bereich der Schlüsselkompetenzen an. Wir stellen Euch das Angebot vor und sagen Euch, was Ihr tun müsst, um am Bildungsangebot des Hochschulsports teil zunehmen.



## Schlüsselkompetenzmodule des Hochschulsports

Dem Sport wird eine Vielzahl von Bildungspotenzialen zugesprochen. Insbesondere die Sozialkompetenzen und Selbstkompetenzen sind in der Interaktion in Gruppen und Mannschaften gefordert. Der Hochschulsport bietet zu diesem Semester erstmals 4 Module an, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Wir freuen uns auf Euch!

### Modul 1

Eventmanagement in Theorie und Praxis // 4Credits

Wer kennt ihn nicht, den DIES Academicus. Südniedersachsens größtes Sport- und Kulturspektakel muss natürlich geplant und durchgeführt werden. In einer Seminargruppe werden im Wintersemester theoretische Hintergründe zum Eventmanagement, zur Markenbildung und Projektdurchführung erarbeitet, die natürlich mit dem DIES Academicus im Sommersemester praktisch erprobt und 8.000 Menschen präsentiert werden. Eigene (verrückte) Ideen sind herzlich willkommen!

### Modul 2

Ausbildung zum Schneesportlehrer // 4Credits

Ihr seid sicher auf der Piste unterwegs, könnt euch in jedem Gelände mit Ski oder Snowboard behaupten und möchtet euch sowohl in der Praxis, Theorie und Methodik des Schneesportunterrichts weiterbilden? Bei uns bekommt ihr die Möglichkeit, einen Ski- bzw. Snowboardlehrerschein abzulegen. Neben einer theoretischen und praktischen Prüfung ist natürlich auch das Gespür für Gruppenprozesse zu beweisen und eine Lehrprobe zu absolvieren. Da wir gemeinsam 10 Tage in die Alpen fahren, fallen Kosten von ca. 500,- EUR für Euch an – eine gut investierte Summe!

### Modul 3

Ausbildung zum Übungsleiter Klettern // 4Credits

Der Klettertrend hält an – nicht nur im Hochschulsport, sondern auch im pädagogischen und therapeutischen Bereich. Wir möchten mit euch die sicherungstheoretischen und praktischen Grundlagen des Kletterns und Sicherns erarbeiten. Besonderes Augenmerk legen wir dabei auf kommunikative und methodische Kompetenzen sowie das Verhalten in schwierigen oder gefährlichen Situationen. Auch der gemeinsame mehrtägige Kletterausflug muss natürlich vorbereitet werden.

### Modul 4

Ausbildung zum Fitness- und Gesundheitstrainer // 4Credits

Bewegung dient nicht nur dem Ausgleich und der Selbsterfahrung – Sport ist auch ein Lebensgefühl, das man anderen vermitteln und vorleben kann. Ihr seid positiv sportverrückt und habt Spaß an der Bewegung und dem Sporteln in der Gruppe? Das wollen wir nutzen. Wir vermitteln Euch ein fundiertes Fachwissen zum Thema Körper und Gesundheit und schulen Euch darin, Eure Kommilitonen für dieses Gefühl zu gewinnen. Ziel ist es, vor einer Gruppe ein eigenes Fitnessprogramm zu präsentieren. Wer weiß, vielleicht seid ihr ja die neuen Group-Fitness-Trainer im Hochschulsport!

# Interview

# mit Lotte Neumann

Lehrbeauftragte im Bereich  
Medienkompetenz und  
Medienkommunikation  
bei der ZESS

Natürlich gibt es auch neben den Kursen des Hochschulsports interessante Angebote, eine besondere Möglichkeit eröffnet das ZESS mit dem Angebot von Zertifikaten. Für die Zertifikate werden bestimmte thematische Bereiche (z.B. Beratung, Rhetorik, Medien) intensiv über mehrere Semester behandelt. Diese Zertifikate stellen z.B. in Bewerbungssituationen eine sinnvolle Erweiterung des persönlichen Kompetenzportfolios dar. Lotte Neumann, Lehrbeauftragte im Bereich Medienkompetenz und Medienkommunikation bei der ZESS erläutert, warum es sich lohnt in seine eigenen Schlüsselkompetenzen zu investieren:

**Frau Neumann, warum ist es sinnvoll, die doch recht arbeitsintensiven Zertifikate zu erwerben?** In den Zertifikatsprogrammen können sich Studierende intensiv mit einem Themengebiet auseinandersetzen und mehrere Teilaspekte eines Bereichs miteinander verbinden. Ein Mehrwert entsteht zudem dadurch, dass man diese Erfahrungen an der ZESS mit Studierenden anderer Fachrichtung teilt und so unterschiedliche Perspektiven und Möglichkeiten diskutieren kann.

**Sie bieten zum Beispiel das Zertifikat „Medienkompetenz“ an, worum geht es dabei?** Bei allen Medienkompetenzkursen gibt es eine handlungsorientierte Komponente, bei denen sich die Studierenden einem Thema widmen und dieses medial umsetzen, egal ob Film, Podcast oder Print, Online oder Offline.

Zudem geht es auch immer darum, die eigene Situation zu reflektieren, das bedeutet, dass sich die Studierenden über ihr eigenes Mediennutzungsverhalten Gedanken machen, zum Beispiel wie lange sie Online sind oder welche andere Medien sie wie intensiv und zu welchem Zweck nutzen.

**Die Diskussion über den Datenschutz in der Online Welt ist sicher auch ein zentrales Thema in ihren Seminaren.** Selbstverständlich wollen wir für Gefahren sensibilisieren, aber im Mittelpunkt steht der kreative Prozess und die Möglichkeiten ein Thema durch selbst gewählte Stilmittel darzustellen. Am Ende steht etwas, das man selber geschaffen und zu verantworten hat – im Positiven wie im Negativen. Hinzu kommt, dass durch diese Erfahrungen die Medienwelt um einen herum ganz anders bewertet werden kann. Im Kino kann man besser einschätzen, welche Arbeit dahinter steckt und im Radio erkennt man Tricks und Effekte in der Produktion.

**Worin liegt der Mehrwert eines Zertifikats in dem harten Berufsalltag, auch wenn es nicht direkt in mein Berufsbild passt?** Als Bewerber kann ich etwas Konkretes vorweisen, was über die im Normalfall genannten Kenntnisse in Word und Excel hinaus geht. Man ist in der Lage, die Technik mit Thema, Kontext und der gegebenen Situation in Verbindung zu bringen und dann eine Medienauswahl zu treffen: reicht eine E-Mail oder kann ich mit einem PodCast viel mehr Wirkung erzielen? Dieser Medienvergleich wird

in Zukunft immer mehr Relevanz erfahren und für die Arbeitgeber wertvoll sein.

**Wie sind die Seminare aufgebaut?** Es gibt eine Auftakt- und eine Abschlussveranstaltung, zu der man auch persönlich anwesend sein muss. Dazwischen gibt Blended Learning-Szenarien, in denen man in Kleingruppen Aufgaben online bearbeitet. Je Woche wird die Aufgabe und das Instrument vorgegeben und so erarbeitet man sich selber die Möglichkeiten unterschiedlichster Tools und bewertet diese gemeinsam in einem gemeinsam geführten Weblog. Das Thema steht dabei nicht im Vordergrund, sondern die Handhabbarkeit des Werkzeuges und des kollaborativen Arbeitens.

**Was sind dabei die Herausforderungen?** Natürlich die Abstimmung untereinander und das Einhalten der Fristen für die Wochen-Ergebnisse. Sicherlich auch die Fähigkeit, die Ablenkungen, die nebenbei Online auf einen warten zu überwinden.

Weitere Informationen gibt es unter [www.zess.uni-goettingen.de](http://www.zess.uni-goettingen.de) und unter [www.hochschulsport.uni-goettingen.de](http://www.hochschulsport.uni-goettingen.de).

# Klare Trennung!



**Bioabfälle** kommen in die Biotonne, z. B. Obst- u. Eierschalen, Gemüsereste, Speisereste, Knochen/Gräten (nicht roh), Tee- und Kaffeefilter, Restinhalte von Lebensmittelverpackungen, Brotreste, Laub ...



**Restabfälle** gehören in die grauen Restabfalltonnen, z. B. Zahnbürsten, Windeln, Hygienepapier, Glühbirnen, Staubsaugerbeutel, Zigarettenkippen, Knochen (roh), Porzellan, Keramik, Tapeten ...



In den **Gelben Sack** gehören Verpackungen wie Konservendosen, Milchtüten, Verbundstoffe (Tetrapacks), Alufolie, Shampooflaschen, Joghurtbecher, Kunststofftüten, Styroporverpackungen ...



**Altpapier** füllen Sie bitte in den blauen Altpapierbehälter z. B. Kartons, Zeitungen, Pappen, Zeitschriften, Kataloge, Geschenkpapier, Pappverpackungen ...



**Altglas** gehört in den Altglascontainer, z. B. Wein- und Saftflaschen, kaputte Gläser, Einmachgläser, Konservengläser ...



**Schuhe und Textilien**, wie z. B. Hosen, Jacken, Schals, Gardinen, Stoffreste, Kissen oder Federbetten gehören in die dafür vorgesehenen Sammelbehälter.



**Schadstoffe**, z.B. Lacke, Öle, KfZ-Batterien, Energiesparlampen, Hobbychemikalien, Akkus, Pflanzenschutzmittel oder Leuchtstoffröhren werden auf dem **Recyclinghof**, Rudolf-Wissell-Str. 5, angenommen.



**Sperrige Abfälle**, z. B. Schränke, Sofas, Herde, Kühlgeräte, Betten, Matratzen, Fahrräder, Fernseher, oder Waschmaschinen holen wir nach Erhalt der Abruflkarte für sperrige Abfälle ab. Die Abholung kann auch über das Internet beantragt werden. Alternativ können diese Abfälle auch zum **Recyclinghof**, Rudolf-Wissell-Str. 5, gebracht werden.

Bei Fragen können Sie sich direkt an uns wenden.



**GÖTTINGER  
ENTSORGUNGSBETRIEBE**  
EIGENBETRIEB DER STADT GÖTTINGEN

[www.geb-goettingen.de](http://www.geb-goettingen.de)  
Servicenummer 400 5 400



# Wenn die Angst verfliegt

## speed4 macht alle zu Gewinnern

TEXT: MARC MÜLLER / FOTOS: UNI GÖTTINGEN

Seit Februar 2011 bewegt speed4-Niedersachsen zahlreiche Kinder. Mit einem computergestützten Laufparcours im Gepäck besucht das von ehemaligen Göttinger Sportstudenten gegründete Unternehmen Grundschulen im ganzen Bundesland und versucht dabei Spaß und Freude an der Bewegung zu vermitteln. Welche Emotionen dabei nicht nur bei den Kids freigesetzt werden, berichtet der Universitäts-Absolvent Marc Müller, seit zwei Monaten fest angestellter Projektmanager bei speed4 Niedersachsen.

Gebannt lauschen die Kinder meinen Worten. Es ist selten, dass zwei komplette Schulklassen inne halten und gespannt darauf warten, was man ihnen zu erzählen hat. Aber in diesem Fall wollen sie ja wissen, was es auf sich hat mit diesen Hütchen, den großen Kästen und dem weißen Schild am Ende dessen, was da aufgebaut wurde. Und während ich erkläre, dass wir einen Laufparcours mitgebracht haben und dass die weißen Kästen unsere Lichtschranken und das Schild unsere Ampel ist, schaue ich mir jedes Kind an. Ich sehe Vorfreude und Spannung. Aber ich sehe auch Zurückhaltung und Unsicherheit, teilweise sogar Angst. Angst vor dem Versagen und davor, dass man im direkten Duell unterlegen sein könnte, dass die Leistung nicht reicht.

Typische Gedanken eines eher unsportlichen Sechs- bis Zehnjährigen im Sportunterricht. Bei meinen ersten Schulbesuchen war mir noch nicht so klar, warum nicht alle Kinder sofort hellauf begeistert sind, wenn sie den Parcours sehen. „speed4-Schulmeisterschaft“ – das verspricht doch Spannung und Herausforderung! Doch nicht jedes Kind kann sich mit Sport so identifizieren wie ich. Leistungsschwächere Schüler stehen unter einem anderen Druck. Die Erfolgserlebnisse fehlen und die Angst vor Niederlagen und fehlender Anerkennung ist vorhanden. Kaum ein Leistungssportler kennt das Gefühl im Sportunterricht als Letzter gewählt zu werden.

Es gibt jedoch einen Moment in meiner Ansprache, der jede Angst nimmt. Ein kurzer Satz, der für viele Kinder alles verändert: „Das Wichtigste ist: Ihr lauft heute nicht gegeneinander, sondern

nur gegen euch selbst. Ihr seid auf der Jagd nach eurer eigenen Bestzeit!“

Ich spüre, wie sich Erleichterung breit macht. Natürlich nicht bei den Top-Sportlern der Klasse, die nur darauf warten, dass es endlich losgeht. Aber bei den anderen, die jetzt wissen, dass sie nicht einem sportlichen Wettbewerb ausgesetzt sind, sondern nur für und gegen sich selbst laufen.

Spätestens nach dem ersten Lauf sind alle Hemmungen weg und die Jagd nach der eigenen Zeit beginnt. Es ist nicht wichtig, wer der Schnellste der Klasse ist. Ich sehe Kinder, die sich unheimlich freuen, wenn ich ihnen sage, dass sie sich von 7,4 auf 7,2 Sekunden verbessert haben. Auch durch die verschiedenen Messwerte stellt sich Freude ein. Trotz einer eher durchschnittlichen Gesamtzeit kann man zum Beispiel eine super Reaktionszeit haben. Das Sammelspiel trägt auch seinen Teil dazu bei: Ich werde belohnt, weil ich viel laufe, nicht weil ich der Schnellste bin. Somit ist jedes Kind ein Gewinner. Am Ende der Stunde gibt es eine kurze Nachbesprechung. Von Zurückhaltung, Unsicherheit oder gar Angst ist jetzt gar nichts mehr zu spüren. Alle sind mit Feuereifer dabei, haben ihre eigene Zeit gejagt und fleißig Bons gesammelt.

Am Ende einer speed4-Schulmeisterschaft suchen wir den schnellsten Läufer oder die schnellste Läuferin. Aber das passiert erst bei den Finalveranstaltungen. Bis dahin heißt das Motto: „Wir bewegen Kinder“, und dabei sortieren wir nicht nach schnell und langsam. Das Ziel ist jedes Kind zu motivieren. Gerade für mich ist es immer wieder ein schönes Erlebnis, die Kinder zu begeistern, die normalerweise keine großen sportlichen Erfolge feiern. Besonders, weil ich selbst als Leistungssportler immer zu den besseren im Schulsport zählte und daher kein Gefühl dafür hatte, wie sich viele andere Kinder fühlen. Die Chance, Kindern Angst zu nehmen und ihnen Erfolgserlebnisse zu geben, die sie so in der Art noch nicht gesammelt haben, macht diesen Job zu einem großartigen Erlebnis.

# gesunde Wirtschaftsförderung mit Biss

Wir zeigen wie's geht!



**Unternehmensgründung**  
**Projektentwicklung**  
**Fördermöglichkeiten**

Die GWG berät umfangreich und kompetent in allen Fragen der Unternehmensgründung, Projektentwicklung und zu Fördermöglichkeiten. Darüber hinaus vermittelt sie Gewerbeflächen und betreibt für Existenzgründer und junge Unternehmen zwei Gründer- und Technologiezentren in Göttingen: den Science Park und das götec.

**gwg**   
WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG  
STADTENTWICKLUNG  
GÖTTINGEN

Value Networks made in Göttingen

**Termin vereinbaren und sich kostenlos beraten lassen!**

Bahnhofsallee 1B • 37081 Göttingen • Tel. 05 51 - 5 47 43 - 0  
Fax 05 51 - 5 47 43 - 20 • [info@gwg-online.de](mailto:info@gwg-online.de) • [www.gwg-online.de](http://www.gwg-online.de)



# DIE NEUE WINTERKOLLEKTION

**BERG****W****ELT**



Wendenstraße 5 / Göttingen  
[facebook.com/bergwelt.goettingen](https://facebook.com/bergwelt.goettingen)