



hochschulsport



TÄTIGKEITSBERICHT 2023



UNIVERSITÄT
DES
SAARLANDES

mitglied im
allgemeinen deutschen
hochschulsportverband



partnerhochschule
des spitzensports



UNIVERSITÄT
DES
SAARLANDES



hochschulsport

Tätigkeitsbericht **– 2023 –**

Rolf Schlicher
Akad. Direktor/Hochschulsportleitung
Hochschulsportzentrum der Universität des Saarlandes
Campus B8 1
66123 Saarbrücken
Tel.: 0681/302-57571
Fax: 0681/302-57570
E-Mail: rolf.schlicher@uni-saarland.de
www.uni-saarland.de/hochschulsport

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-------|---|----|
| 1. | Hochschulsport im Jahr 2023 | 4 |
| 2. | Programmangebote im Kursbereich im Berichtsjahr | 10 |
| 2.1 | Programmentwicklung | 10 |
| 2.1.1 | Entwicklung des Hochschulsportprogramms 2013 bis 2023 | 10 |
| 2.1.2 | Übersicht über die Anzahl der Kurse und Veranstaltungen in den einzelnen Semestern im Berichtszeitraum 2023 | 11 |
| 2.1.3 | Workshops 2023 | 11 |
| 2.1.4 | Neue Sportarten und Bewegungsangebote an beiden Standorten im Berichtsjahr 2023 | 12 |
| 2.2 | Entwicklung der Anmeldezahlen für die Semester-Programmangebote seit Sommersemester 2016 | 14 |
| 2.3 | Entwicklung der Anmeldezahlen für die Angebote in den Ferienprogrammen in Saarbrücken und Homburg seit Wintersemester 2016/17 | 15 |
| 3. | Fitnessstudio <i>Uni-Fit</i> | 16 |
| 3.1. | Entwicklung der Mitgliedschaften im <i>Uni-Fit</i> seit 2019 | 17 |
| 3.2 | Verlauf der Buchungen von Einführungskursen bzw. Introductory Courses seit 2021 | 18 |
| 3.3 | Verteilung von englischsprachigen und deutschsprachigen Einführungskursen bzw. Introductory Courses seit 2021 (nach Corona) | 19 |
| 4. | <i>Uni in Bewegung</i> – fit und gesund am Arbeitsplatz | 20 |
| 4.1 | Anzahl und Verteilung der Teilnehmer*innen in den Kursen von <i>Uni in Bewegung</i> im Berichtszeitraum | 20 |
| 4.2 | Entwicklung der Anmeldezahlen im Angebot <i>Uni in Bewegung</i> | 21 |
| 5. | Studentisches Gesundheitsmanagement <i>fit4more – gesund studieren</i> | 22 |
| 5.1 | Steuerungsgruppe und regionale Kooperationspartner*innen | 22 |
| 5.2 | Angebote des Studentischen Gesundheitsmanagements | 23 |
| 5.3 | Projektspezifische Öffentlichkeitsarbeit | 26 |
| 5.4 | Evaluation | 27 |
| 5.5 | Stand des „Gesundheitskompetenzen“-Zertifikates | 28 |
| 6 | Wettkampfsport | 29 |
| 6.1 | Veränderung der Anzahl der Teilnahmen an nationalen und internationalen Wettkampfveranstaltungen in den letzten zehn Jahren | 29 |
| 6.2 | Ergebnisbilanz 2023 – Teilnahme an Deutschen Hochschulmeisterschaften (DHM) 2023 | 30 |

| | | |
|------|---|----|
| 6.3 | Ergebnisbilanz 2023 – World University Games WUG 2023 | 34 |
| 7. | Außenanlagen des Hochschulsportzentrums | 35 |
| 7.1 | Nutzungsübersicht des Kunstrasen-Kleinspielfeldes in Saarbrücken..... | 35 |
| 7.2 | Nutzungsübersicht der Beachvolleyballanlage in Saarbrücken in den Sommersemestern..... | 37 |
| 7.3 | Nutzungsübersicht der Beachanlage in Homburg in den Sommersemestern | 38 |
| 7.4 | Gesamtübersicht der Nutzung der Außenanlagen..... | 38 |
| 8. | Kooperationen..... | 40 |
| 8.1 | Kooperation mit dem Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh)..... | 40 |
| 8.2 | Kooperation mit dem Allgemeinen Studierendenausschuss der Universität des Saarlandes (AStA) | 41 |
| 8.3 | Kooperation mit dem Sportwissenschaftlichen Institut (SWI)..... | 41 |
| 8.4 | Kooperation mit der Techniker Krankenkasse TK..... | 42 |
| 8.5 | Kooperationen mit weiteren Vereinen und Institutionen..... | 43 |
| 9. | Öffentlichkeitsarbeit – Social Media..... | 44 |
| 10. | Personal..... | 46 |
| 10.1 | Mitarbeiter*innen im Hochschulsportzentrum | 46 |
| 10.2 | Übungsleiter*innen im Programmbereich am Standort in Saarbrücken | 46 |
| 10.3 | Übungsleiter*innen im Programmbereich am Standort in Homburg..... | 50 |
| 10.4 | Trainer*innen und Servicekräfte im Fitnessstudio <i>Uni-Fit</i> | 52 |
| 11. | Hochschulsport 2023 – chronologisch..... | 53 |

1. Hochschulsport im Jahr 2023

Mit dem vorliegenden Tätigkeitsbericht 2023 des Hochschulsportzentrums (HSZ) der Universität des Saarlandes setzt das HSZ die seit 1996 ununterbrochene jährliche Darstellung seiner Aktivitäten fort. Dieser mittlerweile achtundzwanzigste Tätigkeitsbericht stellt erneut das Aufgabenfeld mit seinen vielfältigen Facetten sowie die mittel- und langfristige Entwicklung des Hochschulsports an unserer Universität umfassend dar. Das Hochschulsportzentrum kommt damit §2 (4) der Ordnung des Hochschulsportzentrums nach, jährlich dem Universitätspräsidium über die Erfüllung seiner Aufgaben zu berichten. Die bewährte Struktur, in Kapitel 1 eine allgemeine Einordnung der Entwicklungen und strategischen Veränderungen in unserem Arbeitsbereich zu geben und in den weiteren Kapiteln die Fakten in Tabellen, Aufzählungen und mit Hilfe von Grafiken eher verkürzt darzustellen und nur mit wenig Text zu ergänzen, wird auch in diesem Bericht beibehalten. Lediglich das Studentische Gesundheitsmanagement SGM *fit4more – gesund studieren* wird aufgrund seiner Aktualität und Relevanz in Kapitel 5 wieder ausführlicher und vertiefend dargestellt.



Foto: Hochschulsportzentrum

Neben den alltäglichen Dienstleistungen in Sachen Sport und Bewegung für alle Angehörigen der UdS haben im Berichtsjahr 2023 einige organisatorische und strategische Entwicklungsschritte stattgefunden, die für die Zukunft des HSZ von zentraler Bedeutung sind. An erster Stelle ist hier sicherlich die Weiterentwicklung des Neubaus des Hochschulsportzentrums zu nennen. Im vergangenen Jahr wurden die Planungen – nach einigen Sparrunden mit etwas

Verlust an Trainingsfläche – abgeschlossen und die Bauphase konnte eingeleitet werden. Ende des Jahres war das Baufeld schon sehr gut zu erkennen und im neuen Jahr 2024 wird dann hoffentlich zügig „in die Höhe“ gebaut. Gemeinsam mit unseren vielen Nutzer*innen – gerade auch denjenigen, die im jetzigen *Uni-Fit* und Multifunktionsraum trainieren – sehen wir dem Baufortschritt mit viel Vorfreude entgegen.



Planungsentwurf des neuen HSZ – Foto: Schaus Decker Architekten

Auch ein zweites, seit Jahren verfolgtes Ziel, konnte 2023 final realisiert werden: In Kooperation mit dem Dezernat P – Personal und weiteren Beteiligten wurden zum Sommersemester 2023 für alle Trainer*innen und Servicekräfte des *Uni-Fit* Fitnessstudios neue Übungsleiter*innenverträge eingeführt. Nach einem erfolgreichen Probelauf im Sommersemester in diesem Bereich konnte das Verfahren dann zum Wintersemester auf alle Übungsleiter*innen im Hochschulsport übertragen werden. Diese Umstellung bedeutet zunächst eine Arbeitserleichterung für die Personalabteilung, wird aber im Zuge der fortschreitenden Digitalisierung das Verfahren für alle

Beteiligten vereinfachen und den Verwaltungsaufwand für die doch beträchtliche Zahl der im Hochschulsport Tätigen reduzieren. Die gleichzeitig neu eingeführte Vergütungsstruktur wird für mehr Gerechtigkeit und Transparenz sorgen und die zunehmend schwieriger werdende Suche nach qualifizierten Übungsleiter*innen erleichtern.

Ein dritter erfreulicher Punkt ist, dass sich im Jahresverlauf für den Standort Homburg neue Perspektiven in Bezug auf die Sportstätten ergeben haben. Auch hier bemühen wir uns seit Jahren, die mangelhafte Sportstätten-situation für Studierende und Bedienstete der Medizinischen Fakultät zu verbessern. In Kooperation mit dem Saarpfalz-Kreis, dem Saarpfalz-Gymnasium (SPG) sowie dem Justizariat und dem Dezernat Zentrale Beschaffung und Dienste der UdS eruieren wir derzeit die Möglichkeiten eines gemeinsamen Sporthallenneubaus, der sowohl den Bedürfnissen des SPG als auch denen des Hochschulsports in idealer Weise gerecht werden könnte. Die Realisierung dieses Projektes, für das wir im Laufe des Jahres 2024 ein tragfähiges Konzept entwickeln möchten, wäre ein Meilenstein für die Entwicklung des Hochschulsports in Homburg.



Team der UdS beim Firmenlauf in Saarbrücken – Foto: Hochschulsportzentrum

Wie kaum ein anderes Ereignis haben im Berichtsjahr die Feierlichkeiten zum 75-jährigen Jubiläum der UdS den Jahresablauf auf dem Campus geprägt. Das HSZ war an vielen Stellen involviert, insbesondere bei der zentralen Veranstaltungswoche. Über das ganze Jahr hinweg hat das HSZ mit der Hochschulsport-App und einer Online-Übung der Woche (Ziel 75 Wiederholungen) versucht, Bewegung in den Alltag zu bringen und das Jubiläum sportlich zu begleiten. Ein besonderes Highlight mit einer überragenden Außenwirkung war die Teilnahme am Saarbrücker Firmenlauf am 16. Juni 2023. Mit 1.516 Teilnehmenden war die UdS nicht nur erneut das größte Team des Laufs, sondern stellte laut Veranstalter auch einen neuen Rekord für alle von ihm bisher durchgeführten Firmenläufe auf. Auch sportlich konnte die UdS mit zahlreichen Prämierungen auf dem Siegerpodest überzeugen.

Von besonderer Bedeutung für unsere Einrichtung war rückblickend auch das im Juni mit dem Präsidium der UdS und mit der Leitung des HSZ geführte Zukunftsgespräch. In mehreren Vorbereitungsgesprächen wurden die wesentlichen Inhalte vorbesprochen und dann in der

202. Präsidiumssitzung zur Diskussion und Abstimmung gebracht. Dabei wurden die neuen personellen und finanziellen Herausforderungen, die sich im Zusammenhang mit dem Neubau und im Hinblick auf die Entwicklung der Programmangebote ergeben, bereits in den Prozess einbezogen. Damit wurden die strukturellen Rahmenbedingungen für das HSZ für einen mittelfristigen Zeithorizont neu justiert.

Generell verfolgt das HSZ auch die Anliegen der Nachhaltigkeit mit besonderem Interesse und widmet diesem Themenbereich im Rahmen des SGM *fit4more – gesund studieren* eine eigene Säule. Folgerichtig war das HSZ aktiver Partner bei der Einberufung der konstituierenden Sitzung des Nachhaltigkeitsrates der UdS, der von der Vizepräsidentin für Nachhaltigkeit und gesellschaftliche Verantwortung initiiert wurde und wird sich auch in Zukunft in drei Arbeitsgruppen, die aus diesem Gremium hervorgegangen sind, engagieren. In den AGs Mobilität, Entwicklung eines Nachhaltigkeitszertifikats und in der AG Lebenswerter Campus wird das HSZ seine Ideen einbringen und versuchen einen Beitrag für ein nachhaltiges Studieren, Arbeiten und Leben auf dem Campus zu leisten. Mit der Installation eines Sonnen- bzw. Regenschutzes auf der Außenanlage (Sonnensegel und Bäume), mit dem Wiederaufbau einer Boulderwand bzw. eines Boulderrocks (als Bestandteil des Bewegungsparcours *Campus in Bewegung*) und der Installation von Hängematten zum Entspannen im Grünen hat das HSZ bereits drei Vorschläge in der AG Lebenswerter Campus eingebracht und zur Diskussion gestellt und wird versuchen, diese Ideen zeitnah zu realisieren.

Abseits der großen „Baustellen“ und strategischen Entwicklungen prägten im Berichtsjahr 2023 die im Universitätsentwicklungsplan 2030 formulierten Ziele und Maßnahmen zur Attraktivität der gesamten UdS unser Handeln und Engagement im operativen Tagesgeschäft. Die Bedeutung von Sport und Bewegung für die Gesellschaft im Allgemeinen, aber auch für eine Universitäts-Community im Besonderen drückt sich erneut in der enormen Vielfalt der Angebote des HSZ und in der stetig weiterwachsenden Zahl unserer Nutzer*innen aus. Dies gilt in besonderem Maße für den Beitrag, den der Sport zur Integration ausländischer Studierender leisten kann. Wie in Kapitel 2.1 eindrucksvoll dargestellt, konnten wir in allen Bereichen die Anzahl der Angebote weiter ausbauen und haben mit insgesamt 818 (!) Veranstaltungen, Kursen, Workshops und Events wieder eine neue Bestmarke aufgestellt und die Corona-Pandemie weit hinter uns gelassen. Insbesondere unsere Angebote in den Sommermonaten, also in der Zeit der Outdoor- und Natursportarten, haben zu dieser Steigerung beigetragen.

Dass wir unser Angebot tatsächlich bedarfsgerecht gestalten, sollte durch die tatsächlichen Anmeldezahlen (siehe Kapitel 2.2) belegt werden können. Mehr Angebot bedeutet im HSZ auch gleichzeitig mehr Nachfrage. Mit fast 5.400 Anmeldungen für das Kursangebot im Wintersemester haben wir die Messlatte wieder ein Stück höher gelegt. In den ersten 20 Minuten der Anmeldephase waren es bereits über 2.000 Anmeldungen, am ersten Tag der Einschreibung knapp 3.400. Da die Ferienprogramme des HSZ zunehmend von Relevanz sind, wird auch diese Nachfrage erstmals grafisch dargestellt, zumal wir seit der durchgehenden Anmeldepflicht – als Spätfolge von Corona – nun auch hier die entsprechenden Zahlen aufführen können. Rechnet man die Mitglieder des *Uni-Fit* (s. u.) zu den genannten Zahlen hinzu, so kann man ohne Übertreibung von über 6.000 aktiven Teilnehmenden im laufenden Wintersemester sprechen. Über dieses Semester hinweg verzeichneten wir 1.706 Eintragungen auf Wartelisten. Beides, die Zahl der Anmeldungen und die Zahl derer, die keinen Platz in ihrem Wunschkurs erhalten konnten, zeigt einerseits, dass der Hochschulsport neben den Mensen wohl die größte soziale Einrichtung an der UdS ist und andererseits, wie groß das Potential unserer Einrichtung ist.

Insgesamt sind in unserer Datenbank 14.400 Nutzer*innen registriert, die in den vergangenen 3 Jahren eine Dienstleistung des HSZ in Anspruch genommen haben.

In die gleiche Richtung weisen auch die Zahlen des *Uni-Fit* Fitnessstudios. Waren wir im Jahr 2022 noch stolz darauf, zum Ende des Kalenderjahres und nach Corona erneut die Marke von 500 Mitgliedern überschritten zu haben, so konnten die Erwartungen im Jahr 2023 noch einmal deutlich nach oben korrigiert werden. Eine gezielte Werbemaßnahme zu Beginn der Vorlesungszeit (49,- €-Ticket in Anlehnung an das Deutschland-Ticket) im Wintersemester 2023/24 hat uns nun nahe an die Marke von 700 Mitgliedern gebracht. Auch die in diesem Segment üblichen saisonalen Schwankungen im Jahresverlauf fielen eher gering aus. Angesichts der begrenzten Trainingsfläche ist dies eine beeindruckende Zahl und belegt einerseits den sehr guten Ruf des *Uni-Fit* mit bester Trainingsbetreuung und andererseits die dringende Notwendigkeit einer räumlichen Erweiterung, die aller Voraussicht nach im Jahr 2025 erfolgen wird. Insbesondere die Integration unserer ausländischen Studierenden gelingt im *Uni-Fit* mit den englischsprachigen Introductory Courses hervorragend und macht das *Uni-Fit* zu einem Ort gelebter Internationalisierung – ganz im Sinne des aktuellen Universitätsentwicklungsplans 2030. Die exakten Daten und Fakten zum *Uni-Fit* sind in Kapitel 3 dargestellt.

Im Jahr der großen 75-Jahr-Jubiläumstfestlichkeiten der UdS feierte auch unser Sport- und Bewegungsprogramm *Uni in Bewegung* einen runden Geburtstag. Seit dem 1. April 1993, also seit genau 30 Jahren, bietet das HSZ diese speziellen Kurse ausschließlich für die Bediensteten der UdS an. Mit 17 bzw. 15 Kursen in den beiden Semesterhalbjahren haben wir wieder 266 (Sommersemester 2023) bzw. 282 (Wintersemester 2023/24) Personen gezielt präventiv bewegt, meist in der Mittagspause oder in den Randzeiten des Arbeitstages. Die langfristige Entwicklung ist in Kapitel 4 dargestellt. Der Aufwärtstrend bei der Nachfrage setzte sich nach Corona fort und wir hoffen, auch hier bald wieder die 300er Marke überschreiten zu können. Nachdem Homeoffice und mobiles Arbeiten zunächst zu einem deutlichen Rückgang der Anmeldezahlen geführt hatten, scheint sich auch hier die Attraktivität des gemeinsamen Sporttreibens wieder durchzusetzen. In Zeiten

zunehmender psychischer und nach wie vor physischer Arbeitsbelastungen, zu denen selbstredend auch Bewegungsmangel und zu langes Sitzen gehören, stellen die Angebote von *Uni in Bewegung* einen nicht zu unterschätzenden Bestandteil der Prävention (auch als wichtiger Teil eines BGM) und der Attraktivität der UdS als gute Arbeitgeberin bei der Personalgewinnung und -bindung dar. Zur Förderung der Bewegung unserer Bediensteten am Arbeitsplatz beteiligte sich das HSZ auch im Berichtsjahr wieder sehr gerne an gemeinsamen Aktionen mit dem BGM der UdS, wie z. B. der Schritte Challenge oder dem Gesundheitstag der UdS.

Kapitel 5 widmet sich, wie eingangs erwähnt, dem vom HSZ verantworteten Studentischen Gesundheitsmanagement SGM mit dem Titel *fit4more – gesund studieren*. Der aktuelle Sachstand, alle durchgeführten Aktionen und Kurse, die beteiligten Partner*innen und Institutionen sowie die durchgeführten Maßnahmen sind dort aufgrund der Aktualität und Relevanz der Thematik ausführlich dargestellt. Bereits an dieser Stelle sei allen Beteiligten für ihr großartiges Engagement herzlich gedankt. Dies gilt in besonderer Weise auch für die Gesundheitspartnerin der UdS, die Techniker Krankenkasse (TK), die dieses Vorhaben weiterhin maßgeblich inhaltlich und finanziell unterstützt. Für das Jahr 2024 wurde eine weitere finanzielle Förderung für die Einführung des geplanten Gesundheitskompetenzzertifikats für die Studierenden im Wintersemester 2024/25 vereinbart. Darüber hinaus sind die Entwicklungsperspektiven für die kommenden 3 Jahre bereits in Planung und mit dem Präsidium der UdS abgestimmt.

Der vom HSZ organisierte Wettkampfsport der UdS zeigte sich 2023 auch weiter in der Erholungsphase, nachdem er in den Vorjahren durch Corona stark gelitten hatte. Mit 61 Athletinnen und Athleten konnte die Teilnehmerzahl an den Deutschen Hochschulmeisterschaften (DHM) im Vergleich zum Vorjahr mehr als verdoppelt werden. Mit zwei Titeln als Deutsche Hochschulmeister, drei Vize-Hochschulmeistertiteln sowie sechs Bronzerängen haben die Athlet*innen die UdS in ihren Disziplinen sehr erfolgreich vertreten, wobei der größte Anteil dabei in der Sportart Leichtathletik zu verzeichnen war. Ein besonderes Highlight war sicher die Nominierung von vier Athleten der UdS durch den Deutschen Hochschulsportverband (adh) in Abstimmung mit den Spitzensportverbänden zur Teilnahme an den FISU World University Games 2023 in Chengdu/China. Im Tischtennis errang Pekka Pelz im Team die Bronzemedaille. Alle Teilnahmen und Ergebnisse sind in Kapitel 6 tabellarisch dargestellt.

Kapitel 7 gibt einen Überblick über die Entwicklung der Nutzung unserer Außenanlagen. Sie sind vor allem in den Sommermonaten ein Treffpunkt für viele Sportbegeisterte und machen diesen Teil des Campus zu einem Ort der Begegnung und Bewegung. Kapitel 9 erlaubt einen Blick auf unsere differenzierten Bemühungen im Bereich Öffentlichkeitsarbeit und Marketing und zeigt, dass die Reichweite unserer Informationen durchaus mit der Nachfrage nach unseren Angeboten mithalten kann. Besonders bemerkenswert ist, dass die Aufrufe unserer Webseite mit über 600.000 Zugriffen einen Spitzenwert für die gesamte UdS darstellen und die Reichweite der sozialen Medien deutlich übertreffen. Eine chronologische Auflistung von besonderen Ereignissen, wichtigen Terminen und Teilnahmen des HSZ-Teams findet sich in Kapitel 11. Diese Dokumentation der Fülle von Veranstaltungen und Teilnahmen bildet traditionell den Abschluss unseres Berichts.

Zur Realisierung der dargestellten thematischen Breite und zur Erhöhung der Sportstättenkapazitäten für die Sicherstellung sowie den Ausbau der Angebote sind vielfältige Kooperationen zwingend erforderlich. Kapitel 8 führt alle diese Partner*innen auf und stellt diese teilweise ausführlicher dar, insbesondere dort, wo es eine institutionelle oder vertragliche Bindung gibt. Mit dieser Darstellung ist ein großer Dank an alle unsere Kooperationspartner*innen und Unterstützer*innen innerhalb und außerhalb unserer Universität verbunden. Sowohl die Unterstützung des im Jahr 2023 abgeschlossenen Projektes zur Entwicklung unserer Hochschulsport-App im Rahmen der adh-TK Initiative *Bewegt studieren – Studieren bewegt 2.0* als auch das Engagement im SGM *fit4more – gesund studieren* durch die Techniker Krankenkasse (TK) – sowohl inhaltlich als auch finanziell – sind außergewöhnlich und wir sind sehr dankbar für dieses nachhaltige Engagement. Die Zusammenarbeit mit der Abteilung

Campusentwicklung und Baumanagement im Rahmen des Neubaus und in den zahlreichen Besprechungen war auch in diesem Jahr sehr vertrauensvoll und konstruktiv. Herzlichen Dank für diese wertschätzende Zusammenarbeit!

In Kapitel 10 (Personal) sind in tabellarischer Form alle Personen nach Bereichen aufgeführt, ohne die das aktuelle Hochschulsportprogramm in Quantität und Qualität nicht denkbar wäre. Dies sind zum überwiegenden Teil die im HSZ beschäftigten Übungsleiter*innen an den beiden Standorten und in den jeweiligen Teilbereichen, wie z. B. *Uni-Fit* oder *Uni in Bewegung*. Aufgeführt sind aber auch Personen, die uns ehrenamtlich unterstützen. All diesen Personen, die die Basis unseres umfangreichen und differenzierten Kurs- und Trainingsbetriebes bilden, möchten wir an dieser Stelle ganz herzlich für ihr Engagement danken. Ausnahmslos tragen sie zu unserer positiven Außendarstellung und die der Universität insgesamt bei und repräsentieren mit Weltoffenheit, Toleranz und Internationalität all jene Werte, für die unsere Universität und unser Hochschulsport stehen. Auch und gerade die vorhandene fachliche Kompetenz in den einzelnen Sportarten und Bewegungsformen sorgt dafür, dass wir nach wie vor fast ausschließlich positive Rückmeldungen von unseren Nutzer*innen erhalten.

Ein besonderer Dank gilt dem gesamten Präsidium der UdS, das auch im vergangenen Jahr die Entwicklung des HSZ wohlwollend und unterstützend begleitet hat und uns an vielen Stellen große Wertschätzung entgegengebracht hat. Im oben erwähnten Zukunftsgespräch konnten die Weichen für die nahe Zukunft gestellt werden. Die Unterstützung unseres Neubaus und die Signale zur Verbesserung der Sportstätten-situation in Homburg sind als sehr positiv zu werten. Der enge und vertrauensvolle Austausch mit dem für das HSZ zuständigen Präsidiumsmitglied, Herrn Dr. Roland Rolles, verdient einen besonderen Dank.

Das hier Vorgestellte ist das Ergebnis einer hervorragenden Teamarbeit aller direkt im HSZ beschäftigten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, bei der das Ganze mehr ist als der Beitrag des Einzelnen. Das Engagement für die Aufgabe, der Wille zur Zielerreichung und die Bereitschaft zu ständiger Veränderung und Anpassung sind außergewöhnlich. Die Basis unseres Erfolges ist ein vertrauensvolles und respektvolles Miteinander, das nicht nur die Ergebnisse unserer Arbeit positiv beeinflusst, sondern auch die Freude an der gemeinsamen Arbeit bestimmt. Für diese individuellen Beiträge, die Kreativität und die Gestaltungskraft gilt allen Teammitgliedern ein herzliches Dankeschön!

Mit Freude und Optimismus blicken wir in ein neues Hochschulsportjahr, in dem wir erneut unseren spezifischen Beitrag zu einer friedlichen, internationalen, weltoffenen und aus unserer Sicht sportlich-bewegten Universität leisten werden.



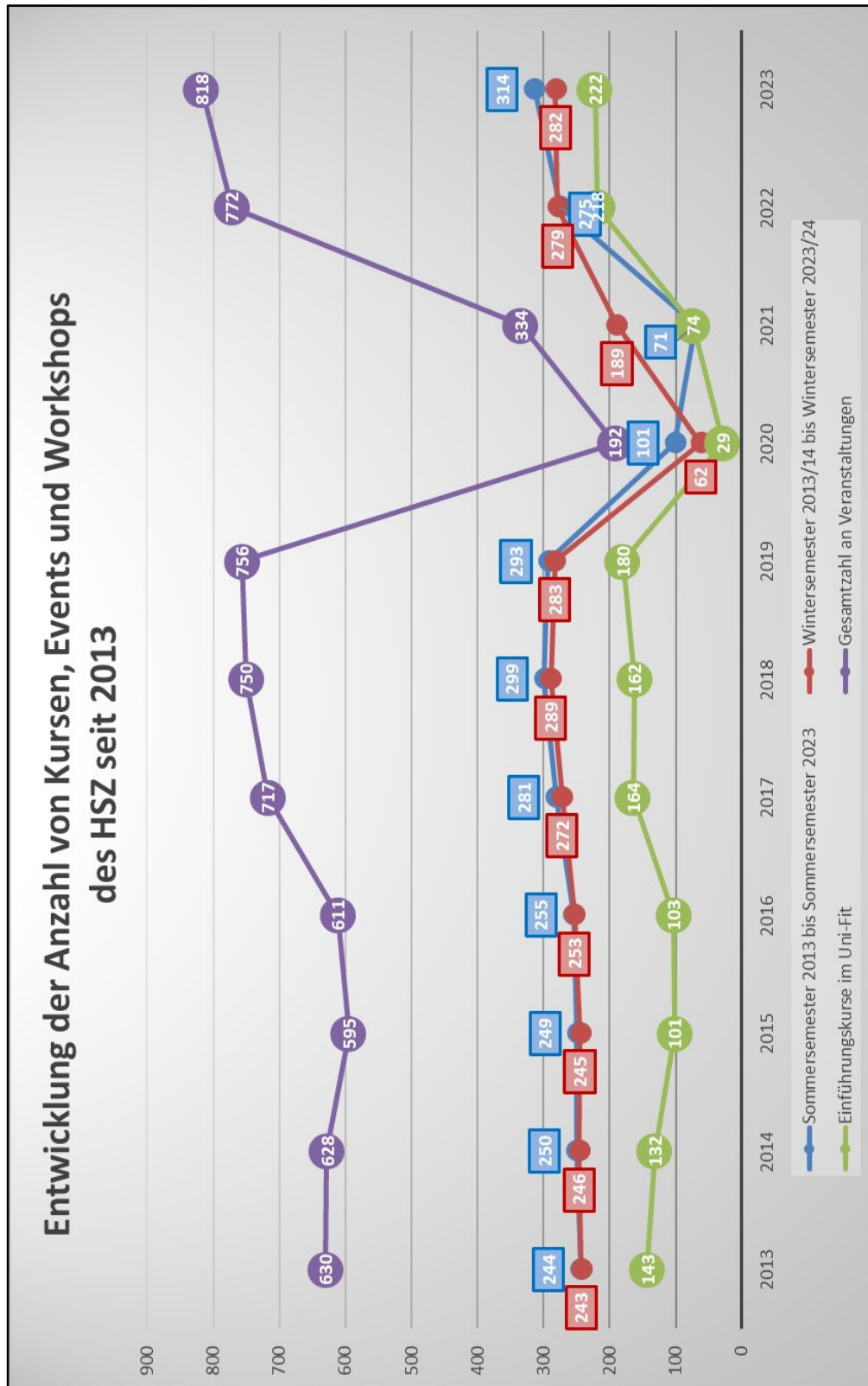
(Rolf Schlicher)

Saarbrücken im Februar 2024

2. Programmangebote im Kursbereich im Berichtsjahr

2.1 Programmentwicklung

2.1.1 Entwicklung des Hochschulsportprogramms 2013 bis 2023



2.1.2 Übersicht über die Anzahl der Kurse und Veranstaltungen in den einzelnen Semestern im Berichtszeitraum 2023

| Art der Veranstaltungen | SoSe 2023 | WiSe 2023/24 |
|---|---------------------------|-----------------------------|
| Wöchentliche Kurse in Saarbrücken | 136 | 134 |
| Wöchentliche Kurse in Homburg | 51 | 48 |
| Kurse für Bedienstete <i>Uni in Bewegung</i> in Saarbrücken und Homburg | 17 | 15 |
| Workshops | 22 | 15 |
| Events in Saarbrücken und Homburg | 3 | 2 |
| Ferienprogramm in Saarbrücken | 63 (Februar/März 2023) | 59 (August-Oktober 2023) |
| Ferienprogramm in Homburg | 22 (Februar 2023) | 9 (Juli/August 2023) |
| Summe der Kurse im Semester | 314 | 282 |
| Einführungskurse im <i>Uni-Fit</i> im Kalenderjahr 2023 | 222 | |
| Summe der Kurse im Berichtsjahr 2023 | 818 | |

2.1.3 Workshops 2023

In folgenden Sportarten wurden im Berichtszeitraum ein oder mehrere Workshops durchgeführt:

Sommersemester 2023

- Bollywood Dance
- Charleston
- Histo-Tanz-Workout
- Klettern – Anfänger*innenkurse und Einführung ins Vorstiegsklettern
- Lauf-ABC
- Lindy Hop

- Massage Rücken – Hals und Schultern
- Meditation
- Musical Dance
- Radexkursion
- Rudern – Kompaktkurse für Anfänger*innen
- Sommerwanderungen (SB + HOM)
- Sportschießen
- Thai Yoga Massage
- Yoga

Wintersemester 2023/24

- Bal Folk
- Ballett Schnupper-Workshop
- Charleston
- Feldenkrais
- Klettern – Anfänger*innenkurse
- Lindy Hop
- Massage Rücken – Hals und Schultern
- Massage – Aufbaukurs Körper-Vorderseite
- Meditation
- Thai Yoga Massage
- Winterwanderungen
- Yoga

2.1.4 Neue Sportarten und Bewegungsangebote an beiden Standorten im Berichtsjahr 2023

In folgenden Sportarten wurden im Berichtszeitraum neue oder ergänzende Sportarten bzw. Bewegungsangebote eingeführt oder nach längerer Zeit des Aussetzens wieder eingeführt:

Standort Saarbrücken

- Aroha ® (SoSe 2023)
- Badminton Anfänger*innen (WiSe 2023/24)
- Ballet Beginners (in English language) (WiSe 2023/24)
- Brazilian Jiu Jitsu (in English language) (SoSe 2023)
- Flag Football (SoSe 2023)
- Jazz Dance Anfänger*innen (WiSe 2023/24)
- Jonglieren und Akrobatik (WiSe 2023/24)

- Judo (SoSe 2023)
- Movement Exploration and Play (in English language) (SoSe 2023)
- Rope Skipping (SoSe 2023)
- Tai Chi / Qi Gong (WiSe 2023/24)
- Tischtennis Fortgeschrittene 4er-Tisch (WiSe 2023/24)
- twerXout® (WiSe 2023/24)
- Yoga 108 Surya Namaskara (WiSe 2023/24)
- Yoga für Entdecker*innen – Variationen rund um den Sonnengruß (SoSe 2023)
- Zumba® Strong by Zumba® & Zumba Sentao (WiSe 2023/24)

Standort Homburg

- Bauch Beine Po (WiSe 2023/24)
- Body Fight (WiSe 2023/24)
- Cheerleading (WiSe 2023/24)
- Footvolley (SoSe 2023)
- Hatha Yoga "Energie" (SoSe 2023)
- Hatha Yoga "Flow" (SoSe 2023)
- Improletics (SoSe 2023)
- Jazz Dance (SoSe 2023)
- Kickboxen (SoSe 2023)
- Kleine Spiele – Old but Go(a)ld (WiSe 2023/24)
- Lauftraining (SoSe 2023)
- Schach (SoSe 2023)
- West Coast Swing (WiSe 2023/24)



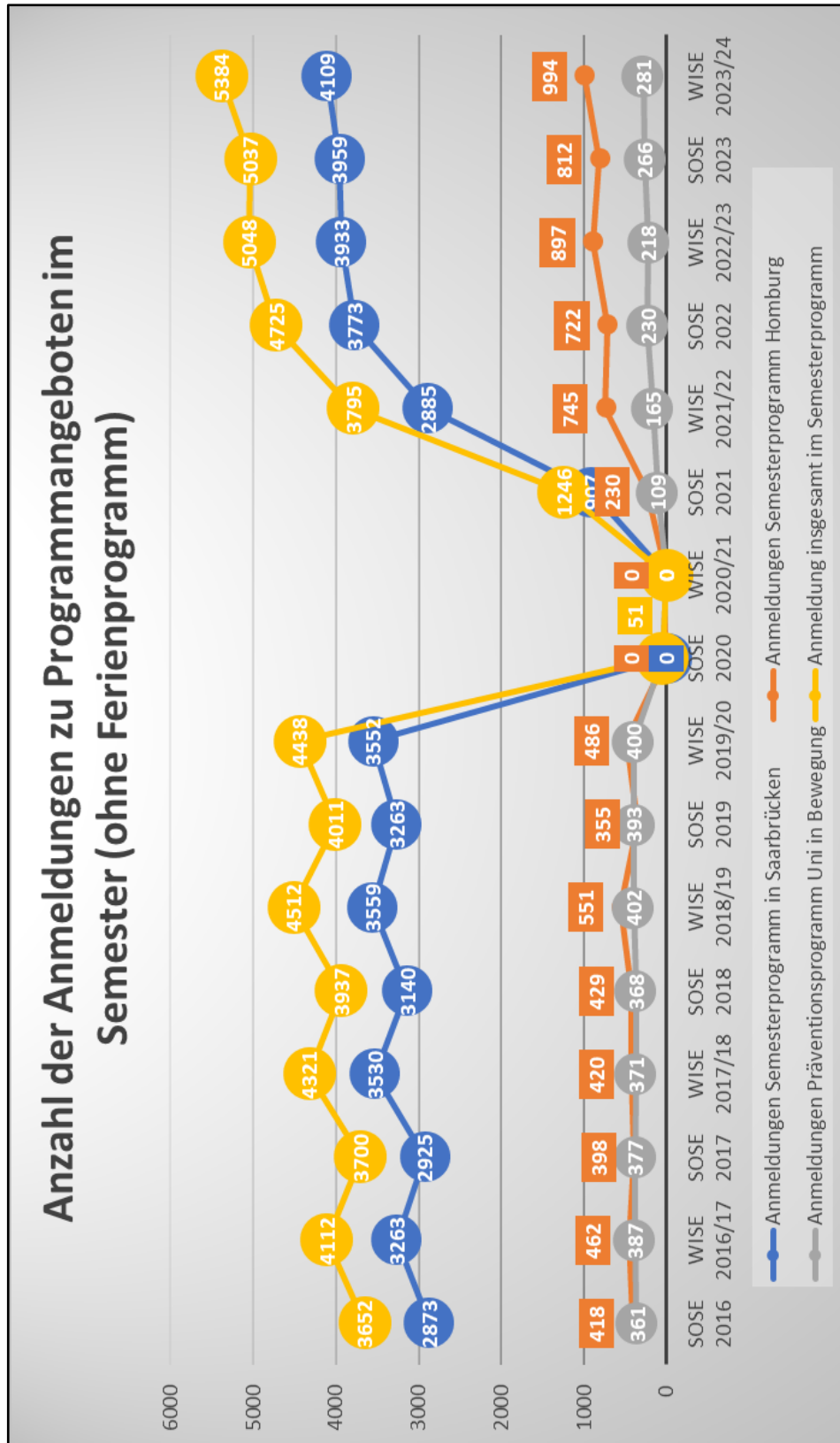
Have a break...?

ShortBreak SportBreak

Für Dozierende und Studierende, die ein wenig Bewegung in ihre Vorlesung bringen wollen.

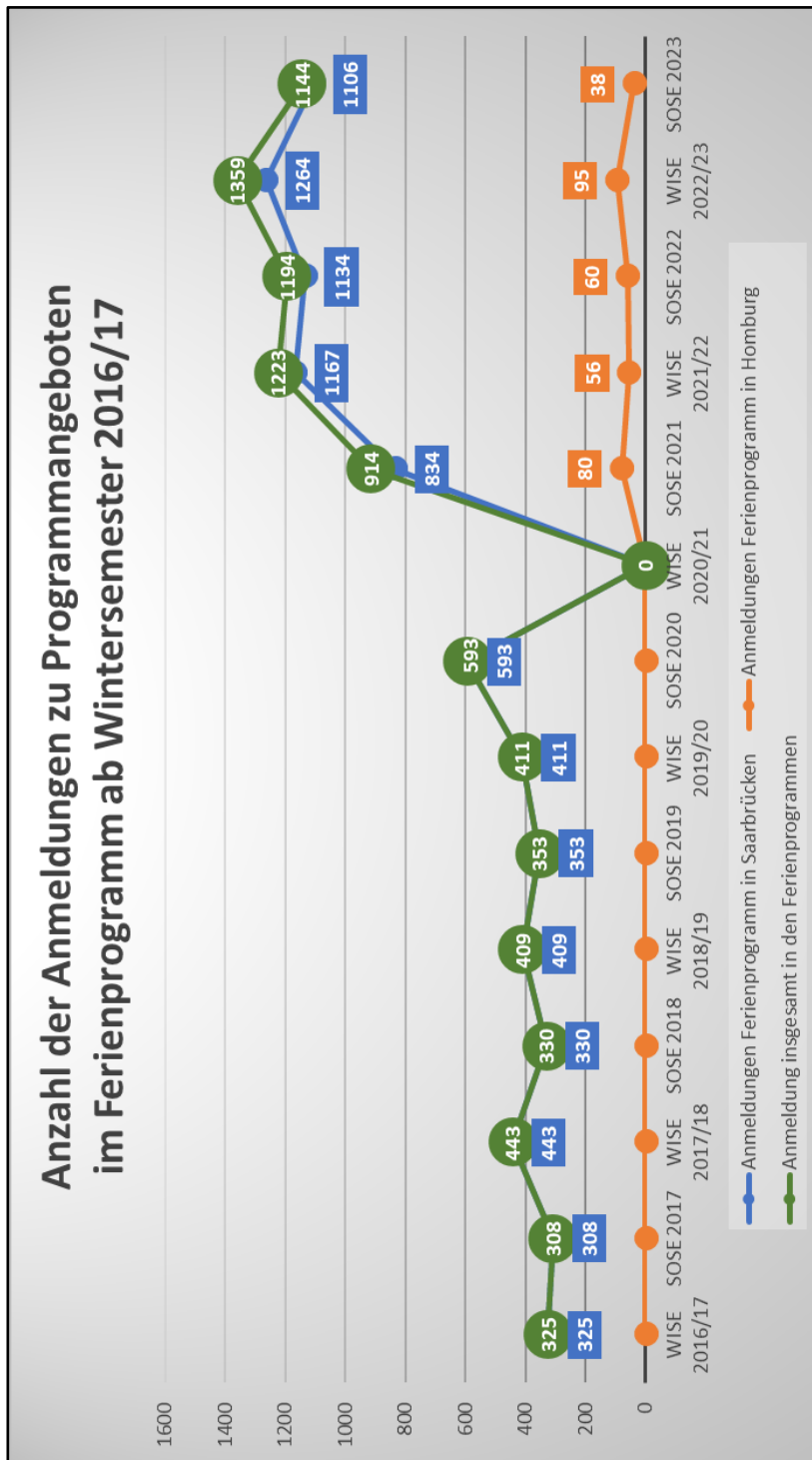
2.2 Entwicklung der Anmeldezahlen für die Semester-Programmangebote seit Sommersemester 2016

Die nachstehende Grafik beinhaltet die Anmeldungen zu Veranstaltungen, die jeweils in der Vorlesungszeit stattfanden. Die Anmeldezahlen für die Ferienprogramme sind hier nicht inkludiert.



2.3 Entwicklung der Anmeldezahlen für die Angebote in den Ferienprogrammen in Saarbrücken und Homburg seit Wintersemester 2016/17

Die folgende Grafik zeigt die Anmeldungen zu den Veranstaltungen der Ferienprogramme an unseren beiden Standorten. Anmeldepflichtige Veranstaltungen in den Ferienprogrammen gibt es in Saarbrücken seit dem Wintersemester 2016/17 und in Homburg seit dem Sommersemester 2020. Die teilweise geringen Anmeldezahlen in Homburg resultieren aus den Schließzeiten der Sporthallen des Saarpfalz-Kreises in den Ferien, in denen keine anmeldepflichtigen Veranstaltungen angeboten werden können.



3. Fitnessstudio *Uni-Fit*

Nach den Belastungen durch die Corona-Pandemie stand das Berichtsjahr 2023 weiterhin im Zeichen der Konsolidierung unserer Nutzer*innenzahlen. Nachdem das im Wintersemester 2022/23 eingeführte *Uni-Fit-9-Euro-Ticket* in Form eines Gutscheins für einen Einführungskurs zu einem rasanten Anstieg der Trainierendenzahlen geführt hatte und die Zahl von 500 Mitgliedern seit langem wieder überschritten wurde, konnte die Zahl der Mitgliedschaften im Sommersemester auf über 600 gesteigert werden. Selbst das in den Fitnessstudios übliche „Sommerloch“ in den Sommermonaten war an unserem Standort eher gering ausgeprägt.



fitnessstudio uni-fit



Zu Beginn des Wintersemesters 2023/24 haben wir die Idee des Vorjahres nochmals aufgegriffen und mit einer gezielten Werbekampagne zum Vorlesungsbeginn das *Uni-Fit-9-Euro-Ticket* in ein *Workout-Ticket* in Anlehnung an das bundesweit eingeführte Deutschland-Ticket zum Preis von 49,00 € umgewandelt. Mit

diesem Ticket konnte 3 Monate lang zu diesem Preis trainiert werden, was einem Preisvorteil von 11,00 € entsprach. Die Gutscheine hierfür wurden wieder den Erstsemestertüten beigelegt und auf dem zentralen Infobasar verteilt. Auch diese Werbeaktion kann als großer Erfolg gewertet werden, denn die Zahl der Mitgliedschaften stieg bis zum Jahresende auf 673 (!) und erreichte damit einen historischen Höchststand. Ungebrochen ist auch der Trend, dass unser Fitnessstudio von sehr vielen ausländischen Studierenden genutzt wird. Der Anteil ausländischer Nutzer*innen bewegt sich bei ca. 40%.

Zur Abrundung unseres Angebotes in diesem Bereich hat die Leitung des *Uni-Fit* in Kooperation mit der Stabsstelle Arbeitsschutz wieder in 19 Fällen eine kostenlose bewegungsorientierte Gesundheitsberatung für Bedienstete durchgeführt.

3 Monate für 49,-€

Bei Abschluss eines Vertrages zahlst du für die ersten drei Monate nur 49,-€!

- gehe dazu auf www.uni-saarland.de/unifit
- buche für 18,-€ einen Einführungskurs bis Ende November
- unterschreibe deinen Vertrag

Wir unterstützen dich gerne bei all deinen sportlichen Zielen!

Hier buchen!

Gültig bis: 30/11/2023

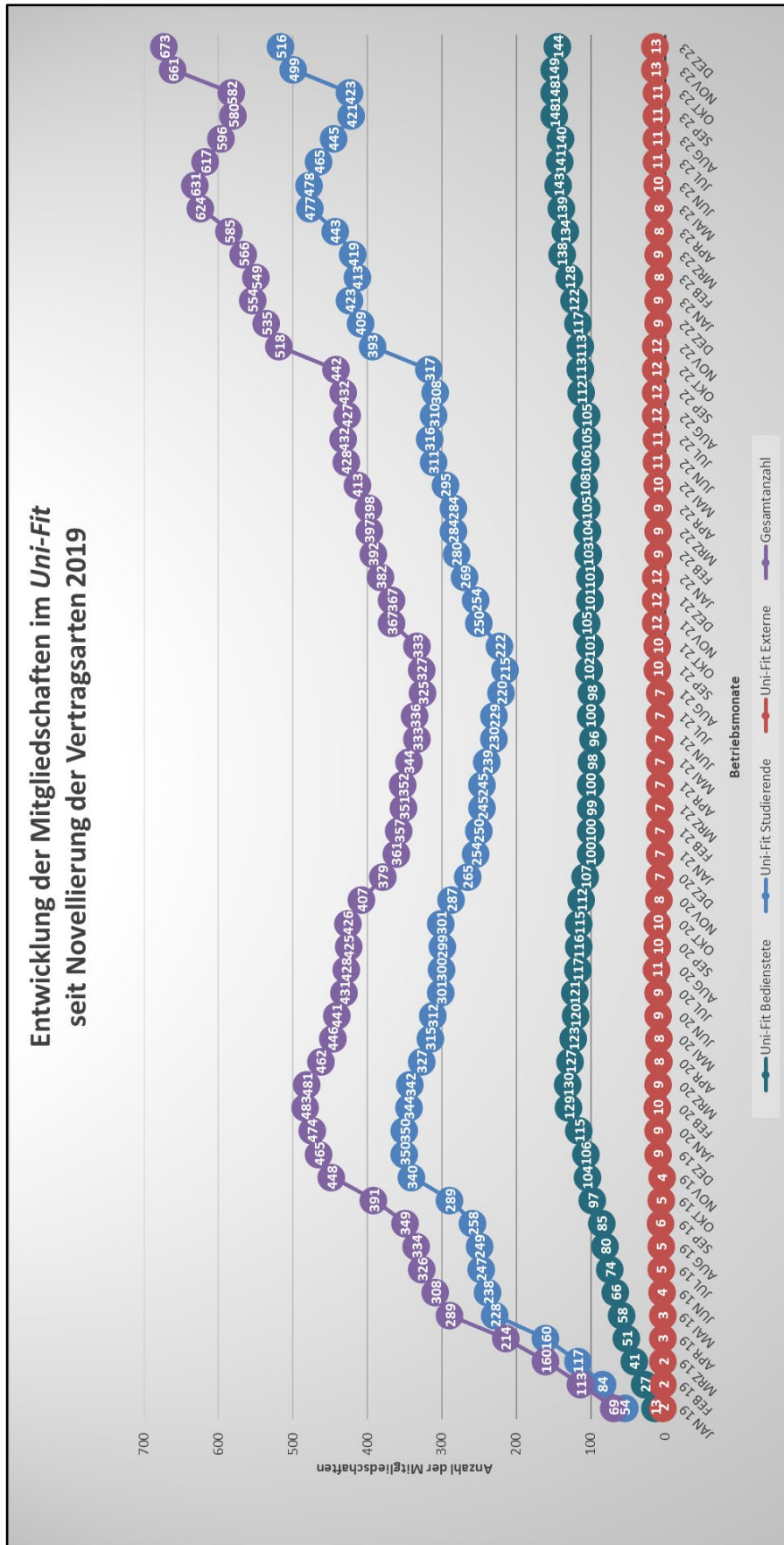
| | | |
|-------------------|------------------------|---------------------------|
| Zug: 101 | Von: Campus SB | Nach: Gebäude B5.1 |
| Sitz: 1666 | Klasse: PREMIUM | |

Kontakt: 0681 302 57580
uni-fit@uni-saarland.de

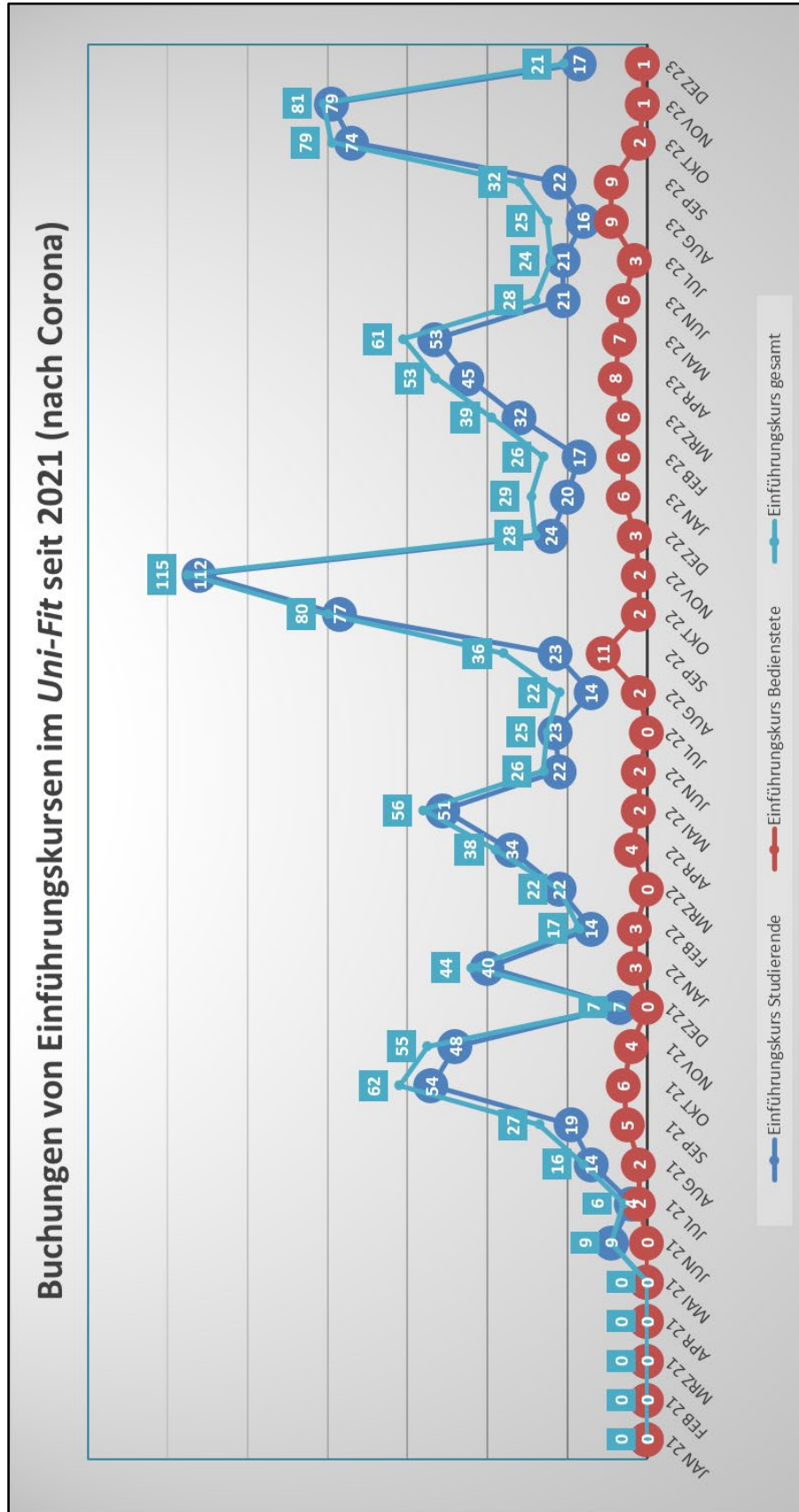
www.uni-saarland.de/unifit

Die folgenden drei Grafiken zeigen die Entwicklung der Mitgliedschaften sowie die Buchung der Einführungskurse, insbesondere in englischer Sprache.

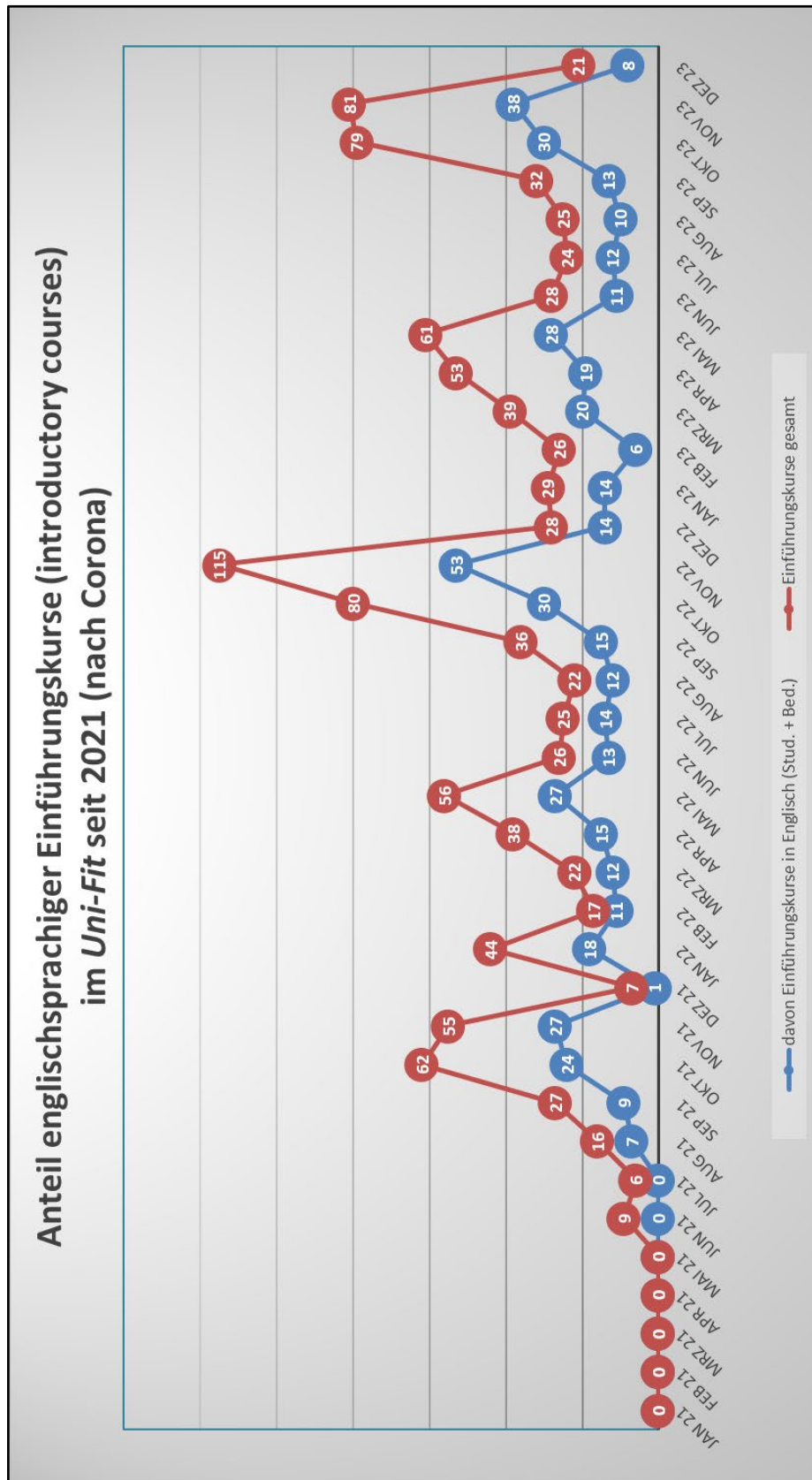
3.1. Entwicklung der Mitgliedschaften im Uni-Fit seit 2019



3.2 Verlauf der Buchungen von Einführungskursen bzw. Introductory Courses seit 2021



3.3 Verteilung von englischsprachigen und deutschsprachigen Einführungskursen bzw. Introductory Courses seit 2021 (nach Corona)



4. *Uni in Bewegung* – fit und gesund am Arbeitsplatz

4.1 Anzahl und Verteilung der Teilnehmer*innen in den Kursen von *Uni in Bewegung* im Berichtszeitraum

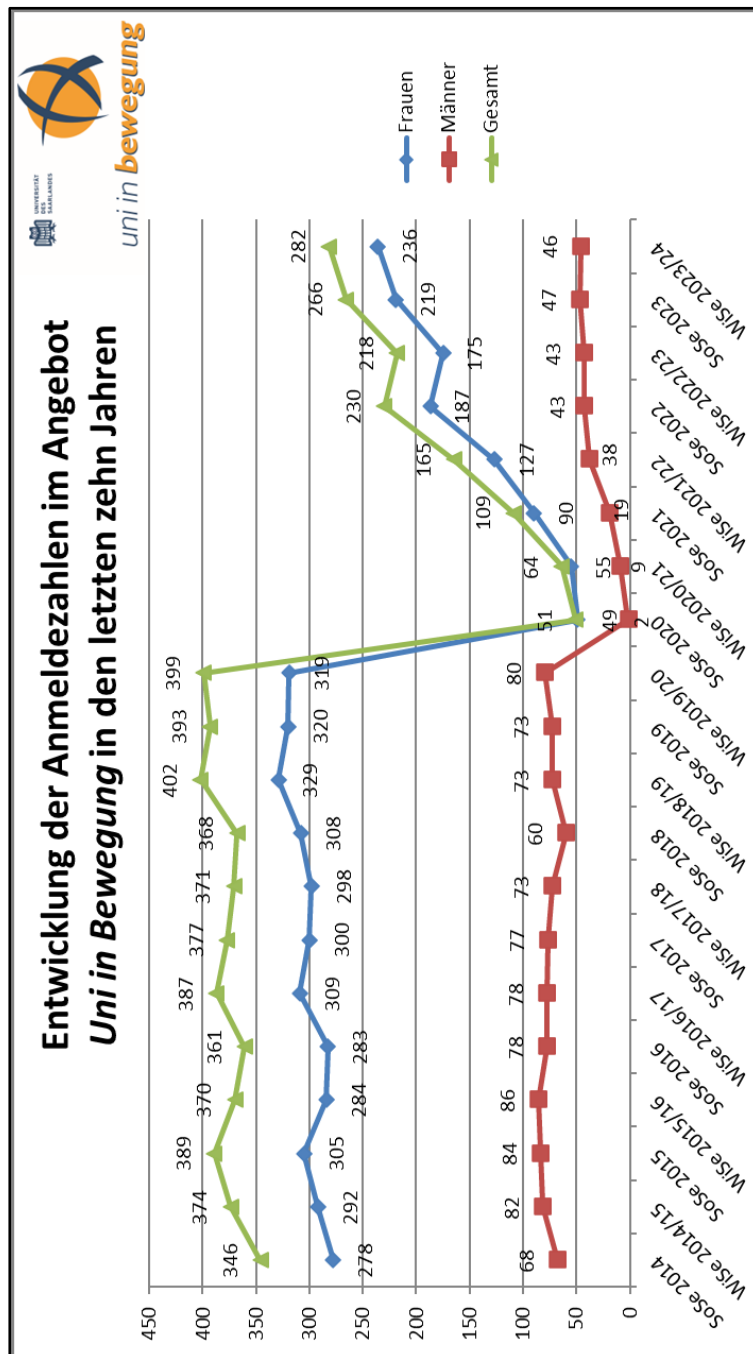


| Periode | Kursart (Anzahl der Kurse) | Anzahl Teilnehmer*innen |
|--------------------------------|---|----------------------------|
| Sommersemester 2023 | Funktions-/ Fitnessgymnastik Saarbrücken (5) | 96 |
| | Funktionsgymnastik Homburg (1) | 8 |
| | Nordic Walking (1) | 8 |
| | Pilates (1) | 20 |
| | Präventives Krafttraining (2) | 24 |
| | Schwimmen / Aqua Jogging (1) | 41 |
| | Tai Chi / Qi Gong (1) | 11 |
| | Yoga (5) | 58 |
| Summe | 17 Kurse | 266 |

| Periode | Kursart (Anzahl der Kurse) | Anzahl Teilnehmer*innen |
|-----------------------------------|---|----------------------------|
| Wintersemester 2023/24 | Funktions-/ Fitnessgymnastik Saarbrücken (5) | 102 |
| | Funktionsgymnastik Homburg (1) | 10 |
| | Nordic Walking (1) | 8 |
| | Pilates (1) | 20 |
| | Präventives Krafttraining (2) | 36 |
| | Schwimmen / Aqua Jogging (1) | 42 |
| | Yoga (4) | 64 |
| Summe | 15 Kurse | 282 |

4.2 Entwicklung der Anmeldezahlen im Angebot *Uni in Bewegung*

Das seit nunmehr drei Jahrzehnten bestehende Präventionsangebot speziell für die Mitarbeitenden der UdS setzt auch im Berichtsjahr den Aufwärtstrend der Anmeldezahlen nach der Corona-Pandemie fort. Es bleibt abzuwarten, ob die Teilnehmerzahlen vor dem Hintergrund der Möglichkeiten von Homeoffice und mobilem Arbeiten wieder das Niveau von vor 2020 erreichen werden. Unsere vielfältigen Online-Angebote in diesem Bereich stellen sicherlich eine Alternative dar, ein vollständiger Ersatz von Live-Kursen wird aus unserer Sicht jedoch nicht möglich sein. Weiterhin sind beide Programmangebote ein wichtiger Baustein der gesundheitsorientierten Angebote des HSZ und damit Beiträge zum Marketing der UdS als attraktive Arbeitgeberin und zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement BGM.



5. Studentisches Gesundheitsmanagement *fit4more – gesund studieren*

Um die allgemeine Gesundheitskompetenz der Studierenden zu stärken, hat das HSZ im Berichtsjahr 2023 das bereits im Februar 2021 gestartete Projekt zur dauerhaften Integration eines nachhaltigen Studentischen Gesundheitsmanagements (SGm) weitergeführt. Das Angebot berücksichtigt vielfältige Aspekte der psychischen und physischen Gesundheit der Studierenden. Weitere Informationen über das Projekt, die Förderung der Gesundheit, die Kooperationspartner*innen und die zur Verfügung stehenden Angebote sind unter www.uni-saarland.de/fit4more zu finden.



Durch den nachhaltigen Aufbau allgemeiner Gesundheitskompetenzen sollen die Studierenden nicht nur befähigt werden, ihr Studium gesund und erfolgreich zu absolvieren, sondern auch Kompetenzen für zukünftige Führungsaufgaben zu entwickeln. Im Berichtsjahr wurde daher die Möglichkeit, Kompetenzen als Studienleistung anzurechnen und mit einem Zertifikat zu bescheinigen, weiter verfolgt. Die ursprünglich bis Ende Oktober 2023 bewilligte Anschubfinanzierung durch die Techniker Krankenkasse konnte auf Antrag um 14 Monate (bis Dezember 2024) verlängert werden. Gegenstand des Verlängerungsantrags ist der Abschluss des Akkreditierungsverfahrens für das geplante Gesundheitskompetenzen-Zertifikat.

5.1 Steuerungsgruppe und regionale Kooperationspartner*innen

Die im Tätigkeitsbericht 2022 aufgeführte Steuerungsgruppe blieb weitgehend bestehen. Eine Partnerin (Psychotherapeutische Universitätsambulanz der UdS) musste das Konsortium aufgrund von einrichtungsinternen Umstrukturierungsmaßnahmen verlassen. Zur Steuerungsgruppe gehören aktuell folgende Partner*innen bzw. Institutionen:

- AStA der UdS – Danny Meyer; Laura Kurz
- Dezernat Lehre und Studium: Bereich Studienangebotsentwicklung – Steffen Ruth
- Hochschulsportzentrum: Projektkoordination – Dr. Simone Flick; Öffentlichkeitsarbeit – Fabian Pätzold; Wissenschaftliche Hilfskraft – Moritz Mann
- Medizinische Fakultät der UdS: Bereich Medizinische Psychologie – PD Dr. Heike Maas
- Studierendenwerk Saarland: Bereich Hochschulgastronomie – Heike Savelkouls, Patrick Adams
- Studierendenwerk Saarland: Bereich Psychologisch-Psychotherapeutische Beratungsstelle (PPB) – Claudia Kemmer
- Sucht- und Sozialberatung der UdS – Bernhard Blank, Cheyenne Koch
- Techniker Krankenkasse (TK) – Petra Dann, Simone Köhler, Carina Ehrlich, Anika Schmidt, Eva Hesselschwerdt
- Zentrum für lebenslanges Lernen der UdS (ZelL): Bereich Schlüsselkompetenzen – Elias Harth; Bereich Gasthörerstudium – Angelina Müller

Zusätzlich wurden im Berichtsjahr die bereits im Vorjahr geschlossenen Partnerschaften mit weiteren uniinternen und unterschiedlichen regionalen Partner*innen und Unterstützer*innen

weiter vertieft. Ziel ist eine intensivere Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung, um gemeinsame Anliegen noch effektiver, vielfältiger und ansprechender anzugehen:

- adfc Saar: Durchführung gemeinsamer Fahrrad-Aktionen, Fahrradwerkstatt etc.
- DVA (Deutscher Verband für Abenteuersport Region Pfälzerwald e. V.): gemeinsame Exkursionen zum Thema „körperliche Aktivität in der Natur in Kombination mit psychischer Gesundheit und/oder gesunder Ernährung“
- Erdbeerland Ernst: Erdbeer-Aktionswochen für Studierende, um für das Thema Regionalität zu sensibilisieren
- first aid for all (Medizinstudierende der UKS): kostenfreie Reanimationskurse für Studierende in deutscher und englischer Sprache
- LaPageVerte (studentische Initiative der UdS): Produktion nachhaltiger Notizblöcke als *fit4more* Give-aways aus einseitig bedrucktem Papier
- Verbraucherzentrale Saarland: gemeinsame Aktionen für Studierende im Bereich „gesunde Ernährung“ und „Nachhaltigkeit“

5.2 Angebote des Studentischen Gesundheitsmanagements

Kurse, Workshops und Veranstaltungen

Im Berichtsjahr wurden folgende Aktionen, Kurse/Seminare, Workshops und Veranstaltungen im Rahmen der Studentischen Gesundheitsmanagements durchgeführt oder angeboten:

Bereich *be active4more*

| Veranstalter | Kursname | Startdatum |
|--------------|--|------------|
| HSZ | 5 ausgewählte Kurse im WiSe-Ferienprogramm Saarbrücken | 13.02.2023 |
| HSZ | 3 ausgewählte Kurse im WiSe-Ferienprogramm Homburg | 13.02.2023 |
| HSZ | 9 ausgewählte Kurse im SoSe-Hauptprogramm Saarbrücken | 17.04.2023 |
| HSZ | 6 ausgewählte Kurse im SoSe-Hauptprogramm Homburg | 17.04.2023 |
| HSZ | 5 ausgewählte Kurse im SoSe-Ferienprogramm Saarbrücken | 28.08.2023 |
| HSZ | 3 ausgewählte Kurse im SoSe-Ferienprogramm Homburg | 24.07.2023 |
| HSZ | 10 ausgewählte Kurse im WiSe-Hauptprogramm Saarbrücken | 30.10.2023 |
| HSZ | 7 ausgewählte Kurse im WiSe-Hauptprogramm Homburg | 06.11.2023 |
| Summe | 48 ausgewählte Kurse in 2023 | |

Bereich *mental fit4more*

| Veranstalter | Kursname | Startdatum |
|---------------------|---|-------------------|
| STW - PPB | Abseilen am Felsen – Überwinde deine Ängste! | 20.04.2023 |
| STW - PPB | Schluss mit dem ewigen Aufschieben | 23.05.2023 |
| STW - PPB | Self-care: Ich pass gut auf mich auf! | 28.06.2023 |
| TK | MentalStrategien - das Pflichtfach für starke Nerven im Studium | 07.11.2023 |
| Summe | 4 Kurse in 2023 | |

Bereich *key competencies4more*

| Veranstalter | Kursname | Startdatum |
|---------------------|---|-------------------|
| Zell - GH | Einführung in die positive Psychologie | 10.01.2023 |
| Zell - GH | Endlich frei im Kopf | 10.01.2023 |
| Zell - GH | Raus aus dem Stress | 10.01.2023 |
| Zell - GH | Krisen positiv meistern | 12.01.2023 |
| Zell | Entscheidungen treffen | 30.01.2023 |
| Zell | Konfliktmanagement | 03.02.2023 |
| Zell | Führungskompetenzen | 31.03.2023 |
| Zell - GH | Konfliktmanagement in Familie, Freundeskreis oder Nachbarschaft | 21.04.2023 |
| Zell - GH | Ich habe Erfolg und fühle mich schlecht | 24.04.2023 |
| Zell | Wie der Kreativitätsmuskel im Training bleibt | 02.05.2023 |
| Zell | Storytelling essentials and digital creative media tools | 02.05.2023 |
| Zell | Stressmanagement | 05.05.2023 |
| Zell | Zeitmanagement | 05.05.2023 |
| Zell | Stimmpower | 08.05.2023 |
| Zell | Konfliktmanagement | 28.06.2023 |
| Zell | Die Kunst sich selbst und andere zu motivieren | 03.07.2023 |
| Zell | Führungskompetenzen | 05.07.2023 |
| Zell - GH | Achtsamkeit to go | 07.07.2023 |
| Zell | Zeitmanagement | 10.11.2023 |
| Zell | Führungskompetenzen | 13.11.2023 |
| Zell | Stressmanagement | 01.12.2023 |
| Summe | 21 Kurse in 2023 | |

Bereich *be sustainable4more*

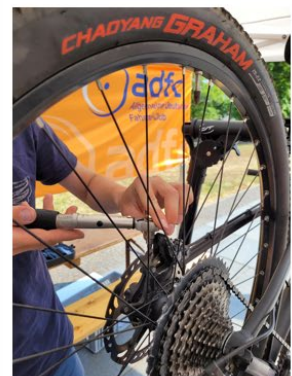
| Veranstalter | Kursname | Startdatum |
|-----------------------------|---|------------|
| f4m, STW, adfc, HSZ, UdS | Stadtradeln 2023 und begleitende Fahrradaktionswochen | 11.06.2023 |
| Summe | 1 Aktion im Jahr 2023 | |

Stadtradeln 2023 und begleitende Fahrradaktionswochen

Im Rahmen des STADTRADELN-Events steht die klimaneutrale Fortbewegung im Fokus, indem möglichst viele Strecken mit dem Fahrrad zurückgelegt werden. Unabhängig davon, ob die Teilnehmenden zuvor selten auf dem Fahrrad unterwegs waren und erst kürzlich ihre Begeisterung fürs Radfahren entdeckt haben oder ob sie schon immer Freude daran hatten, zählt jeder gefahrene Kilometer – besonders dann, wenn dieser üblicherweise mit dem Auto zurückgelegt worden wäre.

Die Initiative des STADTRADELN-Wettbewerbs wurde ins Leben gerufen, um diesen umweltfreundlichen Ansatz zu fördern. Bei diesem Wettbewerb treten verschiedene Teams in Saarbrücken gegeneinander an, um innerhalb von 21 Tagen die höchste Gesamtkilometerleistung zu erzielen. Die Beteiligung eines jeden ist entscheidend, um sicherzustellen, dass das eigene Team am Ende als Spitzenreiter hervorgeht.

Im Juni 2023 beteiligten sich insgesamt 115 Mitglieder der UdS am STADTRADELN. Während des Aktionszeitraums wurden durch diese beachtliche 26.124 Kilometer zurückgelegt, wodurch beeindruckende 4.232,1 Kilogramm CO₂ eingespart wurden. Über den 21tägigen Aktionszeitraum wurden von *fit4more*, dem Hochschulsportzentrum, dem Studierendenwerk, der Stabsstelle Digitalisierung und Nachhaltigkeit der UdS sowie dem adfc diverse Aktivitäten organisiert und durchgeführt, darunter eine Reparatur-Werkstatt an der Campus-Wiese, die Verteilung von Frühstückstüten an Radfahrer*innen und Radtouren zu Eisdielen im Rahmen von aktiven Mittagspausen.



Fotos: Hochschulsportzentrum

Nebolus-Campus-Rallye und Actionbound Gesundheitsquiz

Um künftige Erstsemester willkommen zu heißen, entwickelte das Team von *fit4more* eine gesundheitsorientierte Campus-Rallye für den Unistandort Saarbrücken. Hierbei wurde eine App der Hochschule Fulda verwendet, die auch ein Desktop-Planungstool einschließt (<https://nebolus.net/>). Das Hauptziel besteht darin, insbesondere Erstsemestern eine

gesundheitsbezogene Orientierung am Campus Saarbrücken zu ermöglichen. Dabei sollen die Studierenden den Campus auf spielerische Weise erkunden und Einrichtungen sowie Stationen mit direktem Gesundheitsbezug kennenlernen. Die Rallye wurde erstmals am Tag der offenen Tür am 13.05.2023 vorgestellt und durch einen Besuch der Infostände der Projektpartner*innen ergänzt.



Foto: Hochschulsportzentrum

Wem die Rallye zu lange dauert oder wer sich auf dem Campus schon auskennt, bietet die Serious Games-App „Actionbound“ die Möglichkeit, *fit4more* und die relevanten Gesundheitsthemen am Campus Saarbrücken und Homburg durch von *fit4more* erstellte interaktive Gesundheitsquizzes kennenzulernen. In diesen unterhaltsamen Quizfragen dreht sich alles um das Thema Studierendengesundheit. Das Ziel ist es, *fit4more* sowie seine Partner, Inhalte, Ziele und Aktivitäten besser zu verstehen und sich mit den angesprochenen Gesundheitsthemen wie körperliche Bewegung, psychische Gesundheit, gesunde Ernährung und den Aufbau von gesundheitsbezogenen Schlüsselkompetenzen auseinanderzusetzen sowie dafür sensibilisiert zu werden. Die beiden standortspezifischen (Campus SB und Campus Hom) Gesundheitsquizzes wurden zu Beginn des Wintersemesters 2023/24 veröffentlicht und konnten als besondere Aktionen am Infobasar und am Markt der Möglichkeiten gespielt werden.

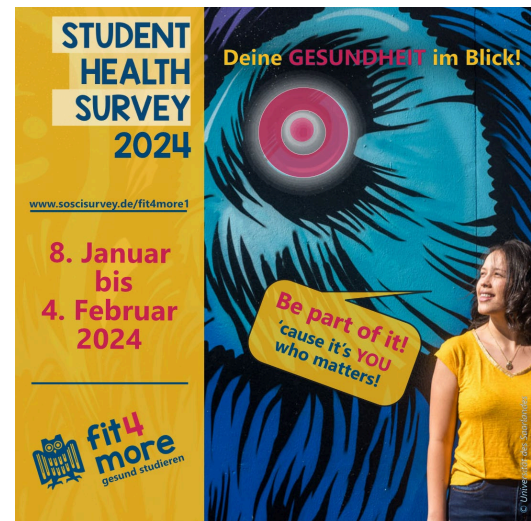
5.3 Projektspezifische Öffentlichkeitsarbeit

Das Jahr 2023 eröffnete *fit4more* weitere Möglichkeiten (neben den digitalen über Social Media) am Campus sichtbar zu werden. Zu Semesterbeginn konnte das Studentische Gesundheitsmanagement das Projekt mit seinen Angeboten im Rahmen der Eröffnungsveranstaltungen der Fachschaften und Fakultäten präsentieren. Darüber hinaus konnten sich Interessierte am Tag der offenen Tür, am Infobasar des Saarbrücker Campus oder beim Markt der Möglichkeiten auf dem Homburger Campus über die Angebote informieren.

Social Media, insbesondere Instagram, war auch im Berichtsjahr 2023 ein wichtiges Kommunikationsmittel zwischen *fit4more* und seiner Zielgruppe. Ob gesundheitsrelevante Themen, der Aufruf zur Teilnahme an der Student Health-Befragung oder die Ankündigung von Kursen und Veranstaltungen - über Instagram konnten die Studierenden schnell und zielgruppengerecht erreicht werden. Im Jahr 2023 konnten insgesamt 154 neue Follower gewonnen werden (von 565 Ende 2022 auf 719 Follower). Mit insgesamt 23 Posts und insgesamt 822 Likes konnten bis Ende des Jahres knapp 21.049 Personen erreicht werden. Das entspricht einer durchschnittlichen Reichweite von 1.830 Personen pro Posting. Zu finden ist *fit4more* auf Instagram unter „fit4more_uds“.

5.4 Evaluation

Mit den Angeboten des studentischen Gesundheitsmanagements wird ein niederschwelliges Gesundheitsangebot für alle Studierenden geschaffen. Um dieses evaluieren und kontinuierlich verbessern zu können, ist es unerlässlich, den Nutzen der einzelnen Maßnahmen zu untersuchen, aber auch herauszufinden, wer dieses Programm nutzt und ob insbesondere diejenigen erreicht werden, die von einem solchen Programm am meisten profitieren können. Darüber hinaus ist es von großem Interesse, in regelmäßigen Abständen (derzeit ein Jahr) ein umfassendes und aussagekräftiges Bild des allgemeinen Gesundheitszustandes der Studierenden sowie ihres Gesundheitsverhaltens zu erheben, um auch zeitliche Veränderungen und ggf. Interventionseffekte erfassen und feststellen zu können.



Mittels eines Online-Fragebogens wurden die Studierenden erneut zu den Bereichen psychische und physische Gesundheit, Gesundheitsverhalten in Bezug auf Ernährung, Bewegung und Risikoverhalten, Persönlichkeit, Stress, Coping sowie Gesundheitskompetenz befragt. Zusätzlich wurden relevante soziodemografische Variablen erhoben. Die Befragung wurde auch im Jahr 2023 unter der Leitung von Frau PD Dr. Heike Maas – Abteilung für Medizinische Psychologie der Medizinischen Fakultät der UdS – in enger Zusammenarbeit mit den Projektpartner*innen durchgeführt. Der Befragungszeitraum wurde auf den 9. Januar bis 5. Februar 2023 festgelegt.

Die gezielte und sehr umfangreiche Bewerbung der Evaluation startete bereits im Vorjahr. Als Anreiz für die Teilnahme an der Befragung wurden unter allen Teilnehmenden attraktive Preise verlost. Diese wurden unter anderem mit freundlicher Unterstützung der Techniker Krankenkasse (TK) zur Verfügung gestellt. Die Ergebnisse der Befragung aus den Jahren 2022 und 2023 werden derzeit in einem Student Health Report zusammengefasst, der in regelmäßigen Abständen fortgeschrieben werden wird.

Zwei Ergebnis-Beispiele:

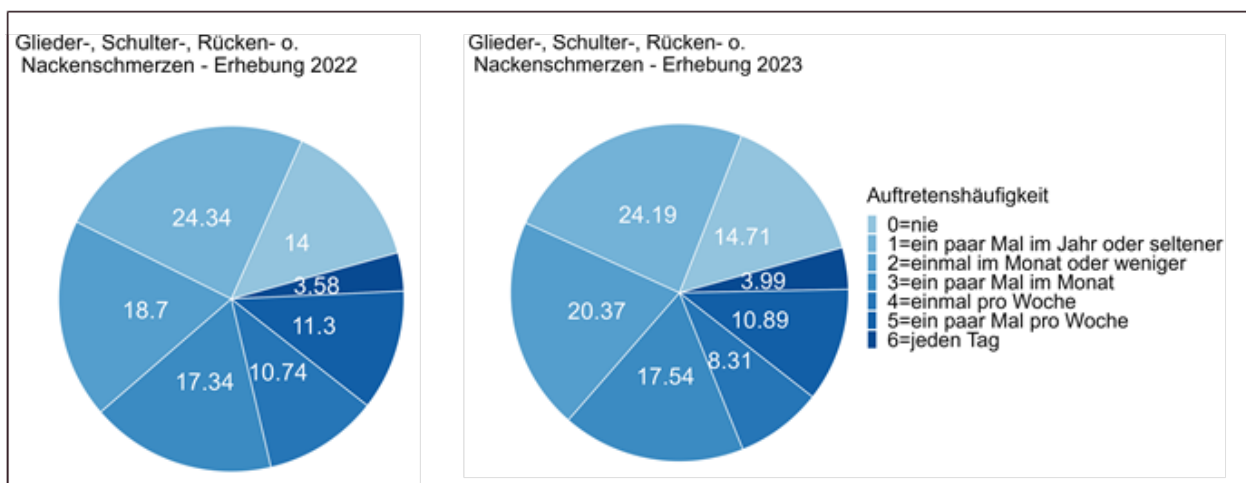


Abb.: Häufigkeit von Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen zu den beiden Erhebungszeitpunkten

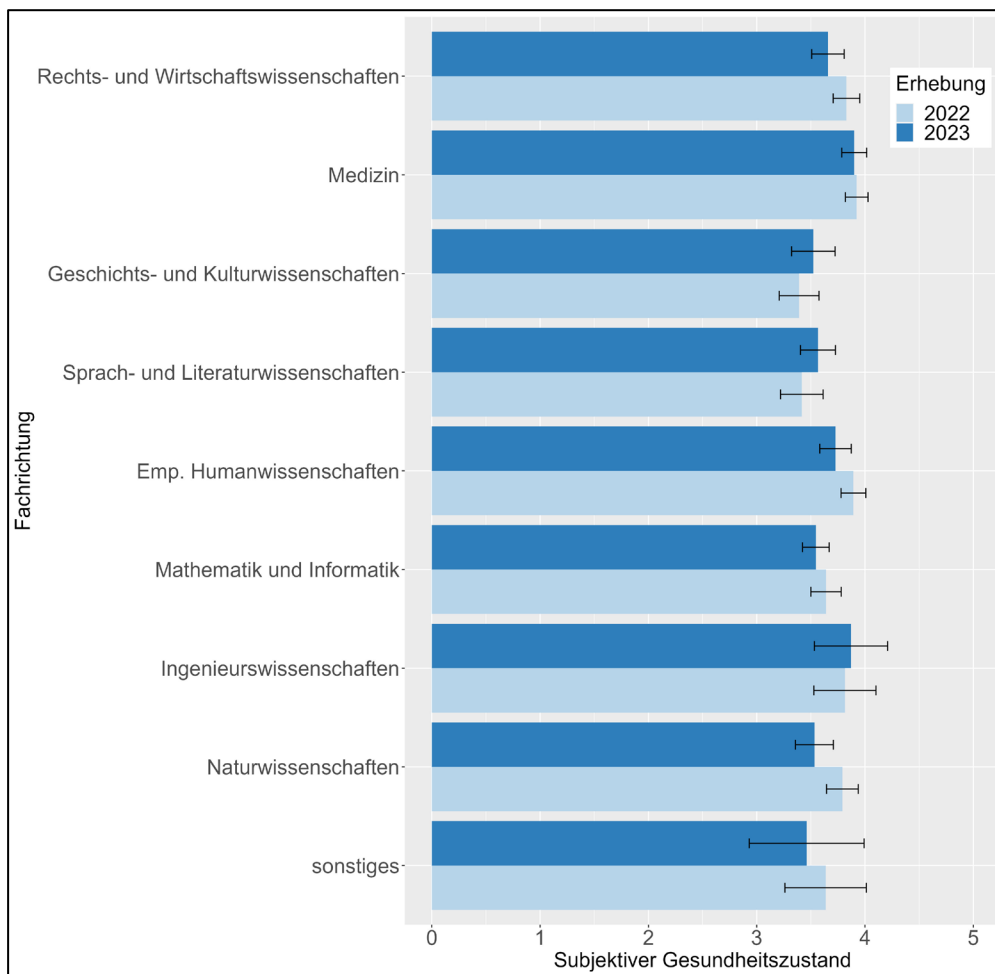


Abb.: Mittelwerte der subjektiven Beurteilung des allgemeinen Gesundheitszustands nach Fachrichtung.

5.5 Stand des „Gesundheitskompetenzen“-Zertifikates

Ein wesentlicher Bestandteil der Entwicklung des hier vorgestellten studentischen Gesundheitsmanagements ist die Einführung eines Gesundheitskompetenzen-Zertifikats für Studierende. Ab dem Wintersemester 2024/25 sollen Studierende die Möglichkeit haben, studienbegleitend das Modulzertifikat „Gesundheitskompetenz“ zu erwerben. Die beteiligten Institutionen, die Inhalte, die Lernziele sowie der Umfang des Modulzertifikats wurden definiert und in eine Modulbeschreibung überführt, die Anfang 2024 vorgelegt wird.

Im Oktober 2023 wurden die Inhalte des Kompetenzbereichs "Psychische Gesundheit" erfolgreich pilotiert. Dabei wurde erstmals das Seminar TK-MentalStrategien (validiert durch das KIT-Karlsruher Institut für Technologie und die Techniker Krankenkasse) für unsere Studierenden angeboten. Die Resonanz der Studierenden war äußerst positiv und das Programm wurde sehr gut angenommen.

Für das Sommersemester 2024 ist die inhaltliche Pilotierung von zwei weiteren Kompetenzbereichen, nämlich "körperliche Aktivität" und "Ernährung", bereits in Planung. Unser Ziel ist es, auch in diesen Bereichen praxisorientierte und effektive Inhalte anzubieten, um die ganzheitliche Gesundheitskompetenz unserer Studierenden zu fördern.

6 Wettkampfsport

6.1 Veränderung der Anzahl der Teilnahmen an nationalen und internationalen Wettkampfveranstaltungen in den letzten zehn Jahren

Nachdem in den Corona-Jahren der nationale und internationale Wettkampfsport sehr gelitten hat, haben im Berichtsjahr 2023 wieder Sportlerinnen und Sportler der UdS in größerer Anzahl an Deutschen Hochschulmeisterschaften und weiteren nationalen Hochschulvergleichen teilgenommen. Im Berichtsjahr haben auf nationaler Ebene 61 Teilnehmer*innen an 13 Deutschen Hochschulmeisterschaften sowie an den FISU World University Games WUG (vormals Universiade) in Chengdu/China teilgenommen. Für dieses nach den Olympischen Spielen zweigrößte Internationale Multi-Sportevent konnten sich vier Athleten der UdS qualifizieren. Im Jahr 2025 wird diese Veranstaltung in der Rhein-Ruhr-Metropole in Deutschland stattfinden (FISU World University Games 2025 Rhine-Ruhr).

| Jahr | Anzahl der Athletinnen | Anzahl der Athleten | Gesamtzahl der Athlet*innen |
|-------------|------------------------|---------------------|-----------------------------|
| 2013 | 34 | 96 | 130 |
| 2014 | 33 | 55 | 88 |
| 2015 | 57 | 80 | 137 |
| 2016 | 28 | 59 | 87 |
| 2017 | 13 | 39 | 52 |
| 2018 | 20 | 29 | 49 |
| 2019 | 34 | 34 | 68 |
| 2020 | 1 | 0 | 1 |
| 2021 | 0 | 0 | 0 |
| 2022 | 21 | 5 | 26 |
| 2023 | 15 | 46 | 61 |



6.2 Ergebnisbilanz 2023 – Teilnahme an Deutschen Hochschulmeisterschaften (DHM) 2023


Die Veranstaltungen, Anzahl der Teilnehmer*innen sowie Ergebnisse bei den einzelnen Wettbewerben im Wettkampfsjahr 2023 können der nachfolgenden Tabelle entnommen werden.

| Veranstaltung | Teilnehmer*innen | Ergebnisse und Platzierung |
|---|-----------------------------|--|
| DHM Leichtathletik (Halle) 8. Februar 2023 in Frankfurt | 1 Athletin 2 Athleten | <p>Teilnehmer*innen: Lilly Gerhard, Kilian Mark, Timo Spath</p> <p>Ergebnisse: Kilian Mark Deutscher Vize-Hochschulmeister 200m Sprint mit 22,21 s. Lilly Gerhard 3. Platz Kugelstoßen mit 13,15 m. Timo Spath Kugelstoßen 5. Platz mit 12,38 m.</p> |
| DHM Leichtathletik (Freiluft) 18. Mai 2023 in Darmstadt | 5 Athletinnen 5 Athleten | <p>Teilnehmer*innen: Selma Benfares, Ines Beyerlein, Lilly Gerhard, Lea Halmans, Katharina Welker, Bastian Lorson, Kilian Mark, Michael Rosch, Velten Schneider, Timo Spath</p> <p>Ergebnisse: Selma Benfares Deutsche Hochschulmeisterin 1500m in 4:21,72 min. Velten Schneider Deutscher Hochschulmeister 1500m in 3:52,89 min. Katharina Welker Deutsche Vize-Hochschulmeisterin 3000m in 10:20,35 min. Lea Halmans Deutsche Vize-Hochschulmeisterin Hochsprung mit einer Höhe von 1,78 m. Michael Rosch erreichte im Speerwurf den 5. Platz mit 55,09 m. Lilly Gerhard kam im Kugelstoßen mit einer Weite von 13,18 m. auf den 6. Platz. Im Speerwurf belegte sie den 14. Platz mit 35,49 m. Timo Spath belegte sowohl im Kugelstoßen (13,48 m.) als auch im Diskuswurf (36,75 m.) den 10. Platz. Ines Beyerlein belegte im Speerwurf mit einer Weite von 37,79 m. den 11. Platz. Den 11. Platz sicherte sich Bastian Lorson im Diskuswurf (35,90 m.). Kilian Mark belegte im 200m Sprint (22,04 s.) den 16. Platz. Im C-Finale des 100m Sprints kam er auf den 5. Platz (10,99 s.).</p> |

| | | |
|---|-----------------------------|--|
| DHM Roundnet 18. bis 21. Mai 2023 in Köln | 3 Athletinnen 3 Athleten | <p>Teilnehmer*innen: Rosa Gastauer, Janin Poppe, Janne Uteg, Hagen Hintz, Till Knauf, Lorenz Mohr</p> <p>Ergebnisse: Damen Team bestehend aus Rosa Gastauer und Janne Uteg belegte Platz 14. Mixed Team bestehend aus Lorenz Mohr und Janne Uteg belegte Platz 19. Herren Team bestehend aus Hagen Hintz und Lorenz Mohr belegte Platz 26. Mixed Team bestehend aus Till Knauf und Janin Poppe belegt Platz 54.</p> |
| DHM Tischtennis 19. bis 21. Mai 2023 in Tübingen | 8 Athleten | <p>Teilnehmer: Nicolas Brusenbauch, Moritz Burkhard, David Gözl, Jonte König, Lucas Meyer, Pekka Pelz, Fabian Walch</p> <p>Ergebnisse: Pekka Pelz belegte den 3. Platz. Nicolas Brusenbauch schied im Achtelfinale aus. Alle weiteren Athleten schafften es nicht über die Gruppenphase hinaus.</p> |
| DHM Beachvolleyball 5./6. Juni 2023 in München | 2 Athleten | <p>Teilnehmer: Jonas Seeland, Eric Weber</p> <p>Ergebnis: Das Duo ist in der Qualifikationsrunde für die besten 32 Mannschaften gescheitert.</p> |
| DHM Schwimmen 23. bis 25. Juni 2023 in Schwäbisch Gmünd | 4 Athleten | <p>Teilnehmer: Patrick Dalferth, Philipp Dalferth, Martin Mönch, Finn Mohaupt</p> <p>Philipp Dalferth belegte den 4. Platz im 100 m Freistil Finale mit 00:52,91 min.</p> <p>Philipp Dalferth belegte den 7. Platz im 50 m Rücken Finale mit 00:29,67 min.</p> <p>Philipp Dalferth belegte den 5. Platz im 50 m Schmetterling Finale mit 00:26,49 min.</p> <p>Bei der 4x100 m Lagen Staffel belegte das Team mit 4:15,97 min. den 6. Platz.</p> |
| DHM Rudern 8./9. Juni 2023 in Köln | 3 Athletinnen 7 Athleten | <p>Teilnehmer*innen: Christine Dörge (HTW), Rosalie Grötzinger, Antonia Michaels, Jan Becker (HTW), Raven Beutner, Philipp Dewald, Jan Kautenburger, Finn Lambert, Finn Quarz, Piotr Rataj, Bardia Walizadeh</p> |

| | | |
|---|--------------------------|--|
| | | <p>Ergebnisse:</p> <p>Finn Quarz belegte im Herren Einer über 1000 m im B-Finale den 3. Platz mit 3:46,82 min.</p> <p>Der Herren Doppelvierer mit Raven Beutner, Jan Becker, Philipp Dewald, Jan Kautenburger und Bardia Walizadeh belegte über 500 m im B-Finale den 1. Platz in einer Zeit von 1:49,58 min.</p> <p>Der Mixed Doppelvierer mit Christine Dörge, Rosalie Grötzinger, Finn Lambert, Antonia Michaels und Piotr Rata belegte über 500 m im C-Finale den 4. Platz mit 1:39,76 min.</p> |
| DHM Golf 8./9. Juli 2023 in Berlin | 1 Athlet | <p>Teilnehmer:</p> <p>Falk Ivanov</p> <p>Ergebnis:</p> <p>Falk Ivanov erreichte den 13. Platz mit 155 Schlägen.</p> |
| adh-Trophy Segeln 16./17. September 2023 in Berlin | 1 Athletin 1 Athlet | <p>Teilnehmer*innen:</p> <p>Elena Herrmann, Frederik Fuchs</p> <p>Ergebnis:</p> <p>Die beiden belegten den 11. von 19 Plätzen.</p> |
| DHM Ju-Jutsu 3./4. November 2023 in Gießen | 1 Athletin 2 Athleten | <p>Teilnehmer*innen:</p> <p>Lisa Rettner, Jonathan Rauhut, Tim Sievers</p> <p>Ergebnisse:</p> <p>Lisa Rettner belegte den 3. Platz im Ne-Waza Frauen bis 63 kg.</p> <p>Jonathan Rauhut wurde 4. in der Kategorie Fighting Herren über 94 kg.</p> <p>Tim Sievers belegte den 3. Platz in der Kategorie Ne-Waza Herren bis 69 kg.</p> |
| DHM Judo 3. bis 5. November 2023 in Konstanz | 3 Athleten | <p>Teilnehmer:</p> <p>Niklas Böhm, Hamza Sharipov, Shavkat Sharipov</p> <p>Ergebnisse:</p> <p>Hamza Sharipov belegte den 3. Platz in der Wertung Herren bis 66 kg.</p> <p>Shavkat Sharipov wurde 9. bei den Herren bis 81 kg.</p> <p>Niklas Böhm schied im zweiten Kampf der Trostrunde bei den Herren bis 66 kg aus.</p> |
| DHM Crosslauf 11. November 2023 in Pforzheim | 1 Athletin | <p>Teilnehmerin:</p> <p>Katharina Welker</p> <p>Ergebnis:</p> <p>Platz 10 in 23:48 min.</p> |

| | | |
|---|-------------------|--|
| <p>DHM Tischtennis-Team (1. Runde) 23. November 2023 in Stuttgart</p> | <p>4 Athleten</p> | <p>Teilnehmende Teams: WG Konstanz, WG Saarbrücken, WG Stuttgart</p> <p>Teilnehmer WG Saarbrücken: Nicolas Brusenbauch, Moritz Burkhard, Jonte Koenig, Lucas Meyer</p> <p>Ergebnisse: 6:0 Sieg gegen WG Konstanz 5:5 Unentschieden gegen WG Stuttgart</p> <p>Damit ist die WG Saarbrücken für die Zwischenrunde qualifiziert.</p> |
|---|-------------------|--|




UNIVERSITÄT
DES
SAARLANDES


Hochschulsport


Malik Bourakkadi - Badminton

Wintersemester 2023/24





Onlineanmeldung ab 17. Oktober 2023





Kursstart ab 30. Oktober

mitglied im |
allgemeinen |
hochschulsportverband

6.3 Ergebnisbilanz 2023 – World University Games WUG 2023

Die Veranstaltungen, die Anzahl der Teilnehmer*innen sowie die Ergebnisse bei den internationalen Wettbewerben im Jahr 2023 können der nachfolgenden Tabelle entnommen werden. In der Regel müssen sich Athlet*innen der entsendenden Hochschulen im Vorjahr sportlich für die internationalen Wettbewerbe qualifizieren. Da dies in der Phase der Corona-Pandemie aufgrund fehlender Wettkämpfe teilweise nicht möglich war, wurden die Aktiven durch den jeweiligen Disziplinchef des adh aufgrund anderer Wettkampfergebnisse nominiert.

| Veranstaltung | Teilnehmer*innen | Ergebnisse und Platzierung |
|--|------------------|--|
| World University Games 2023 Sportart Badminton 28. Juli bis 8. August 2023 in Chengdu/China | 3 Athleten | Teilnehmer: Malik Bourakkadi, Bjarne Geiss, Jan Volker Ergebnisse: Im Herren Doppel bestehend aus Bjarne Geiss und Jan Volker schieden im Viertelfinale aus. Das Mixed-Team belegte Platz 10. |
| World University Games 2023 Sportart Tischtennis 28. Juli bis 8. August 2023 in Chengdu/China | 1 Athlet | Teilnehmer: Pekka Pelz Ergebnisse: Im Einzel kam Pekka Pelz in die Top 32. Mit der deutschen Herren-Mannschaft gewann er die Bronze-Medaille. |



v.l.n.r. Malik Bourakkadi, Bjarne Geiss, Jan Volker – Foto: privat



Pekka Pelz – Foto: privat

7. Außenanlagen des Hochschulsportzentrums

Die folgenden Grafiken verdeutlichen die Entwicklung der Nutzung der Außenanlagen des Hochschulsportzentrums in den letzten 10 bzw. 13 Jahren, wobei die Beachanlage in Homburg und die Beachvolleyballanlage in Saarbrücken nur in den Sommersemestern nutzbar sind. Der Kunstrasenplatz ist ganzjährig nutzbar, dank einer Flutlichtanlage auch in den Abendstunden.

Die Anlagen werden hauptsächlich für den freien Spielbetrieb und vorwiegend von studentischen Gruppen genutzt. Auch zahlreiche Semesterkurse des HSZ in verschiedenen Sportarten (z. B. Spikeball, Beachtennis, Beachvolleyball, Lacrosse, Flag-Football etc.) finden auf den Anlagen statt. Darüber hinaus nutzt auch das Sportwissenschaftliche Institut die Anlagen für Lehr- oder Sonderveranstaltungen. Alle Anlagen standen auch für diverse Veranstaltungen und Turniere der Fachbereiche, Arbeitsgruppen und Fachschaften sowie anderer universitärer Einrichtungen kostenlos zur Verfügung. Insgesamt wurden die Anlagen für 18 derartige Veranstaltungen genutzt.

Eine deutliche Verbesserung der Aufenthaltsqualität auf der Anlage verspricht sich das HSZ von der Installation eines Segels auf dem Vorplatz als Sonnen- und Regenschutz. Die fehlende Beschattung des Platzes macht den Aufenthalt vor allem in den heißen – und voraussichtlich immer heißer werdenden – Sommermonaten sehr anstrengend, insbesondere für Personen, die nicht gerade am Spiel beteiligt sind. Das HSZ hat daher in der AG *Lebenswerter Campus*, die als Arbeitsgemeinschaft aus der Nachhaltigkeitsinitiative der Vizepräsidentin für Gesellschaftliche Verantwortung und Nachhaltigkeit hervorgegangen ist, einen Vorschlag eingebracht, wie der Vorplatz gestaltet werden könnte und wir hoffen, in absehbarer Zeit eine entsprechende Abhilfe schaffen zu können.

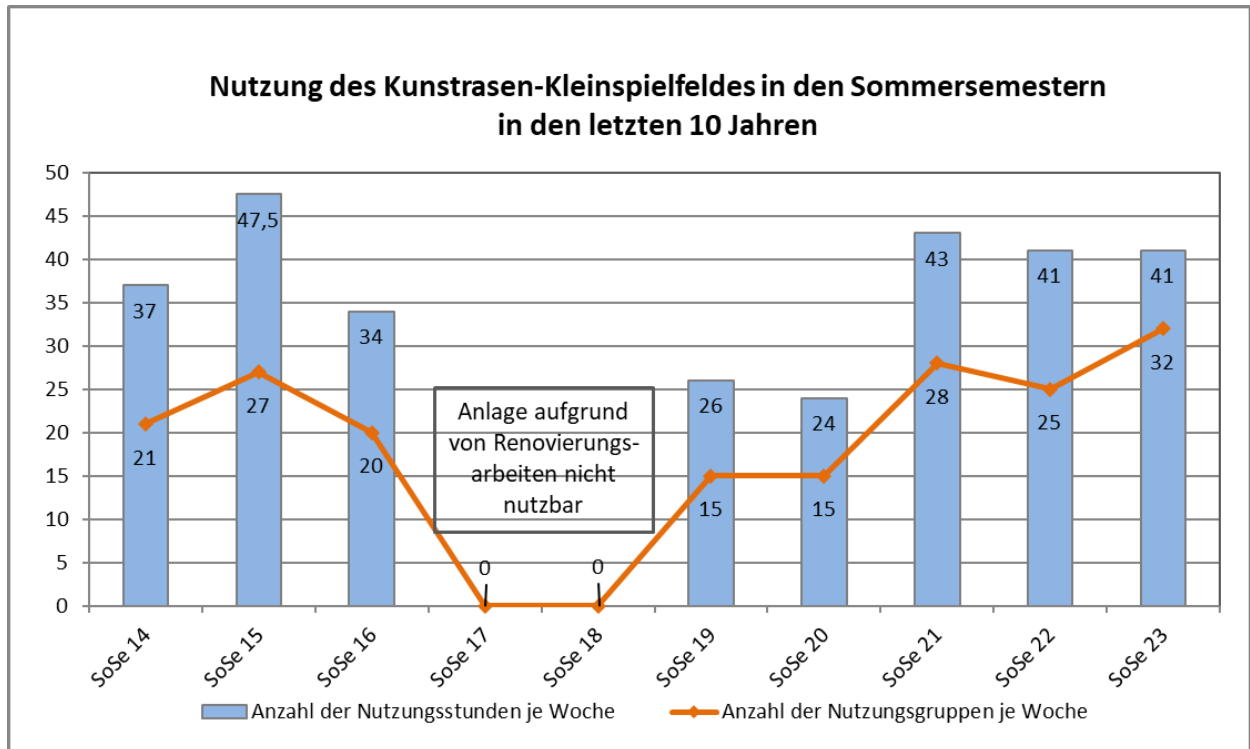



Foto Hochschulsportzentrum

7.1 Nutzungsübersicht des Kunstrasen-Kleinspielfeldes in Saarbrücken

Die seit Herbst 2019 nutzbare Flutlichtanlage trägt seither zur Steigerung der Nutzungszahlen auf diesem Spielfeld bei. Die Anlage wertet die Außenanlage insgesamt deutlich auf und ermöglicht nun auch Nutzungszeiten nach Einbruch der Dunkelheit. Die Ausleuchtung ist hervorragend und auch das Spielfeld selbst ist durch die regelmäßige Wartung in einem sehr guten technischen und auch optisch ansprechenden Zustand.

Die üblicherweise auf dem Feld durchgeführte Campus-Liga in der Sportart Futsal konnte leider auch im Berichtsjahr nicht stattfinden, da sich keine Studierenden gefunden haben, die dieses Turnier im Rahmen einer Lehrveranstaltung im Bachelor-Optionalbereich der Geisteswissenschaften mit Anerkennung als Studienleistung (verbunden mit der Vergabe entsprechender Credits) durchführen wollten. Ein neuer Versuch in diese Richtung soll im Kalenderjahr 2024 unternommen werden.






UNIVERSITÄT
DES
SAARLANDES

Hochschulsport

Sommersemester 2023



Onlineanmeldung ab 4. April 2023

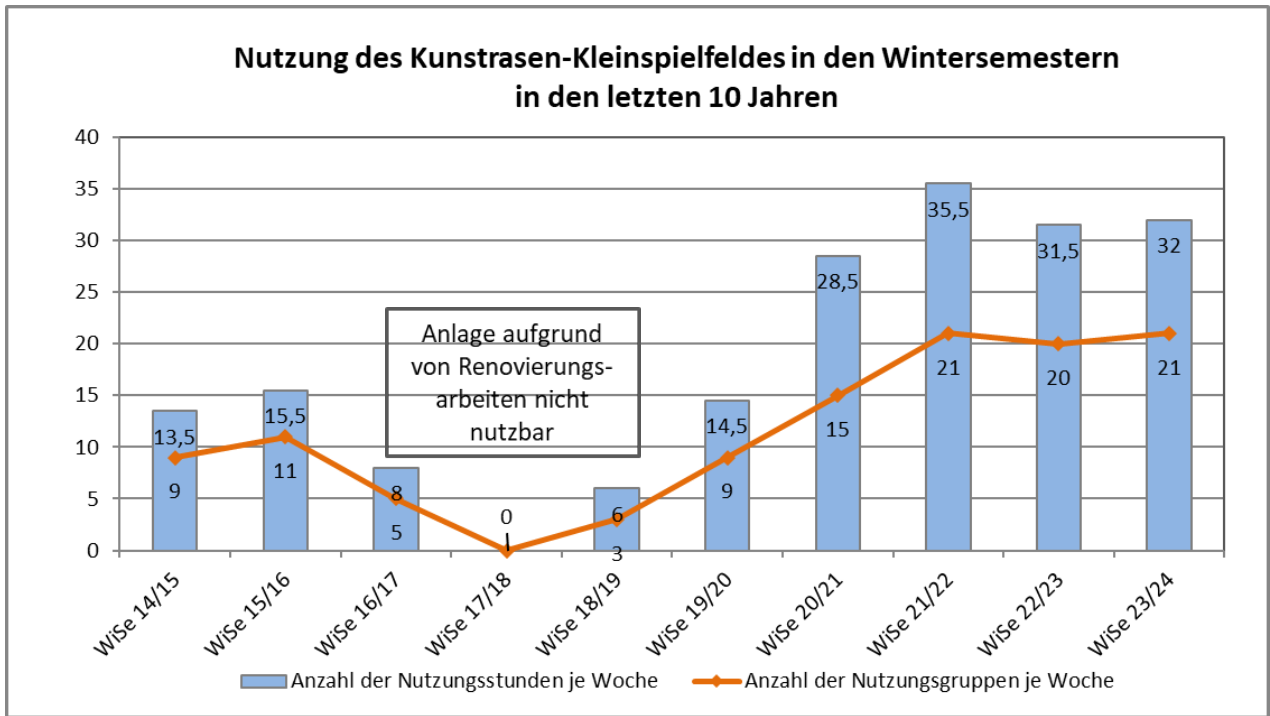


Kursstart ab **17. April**

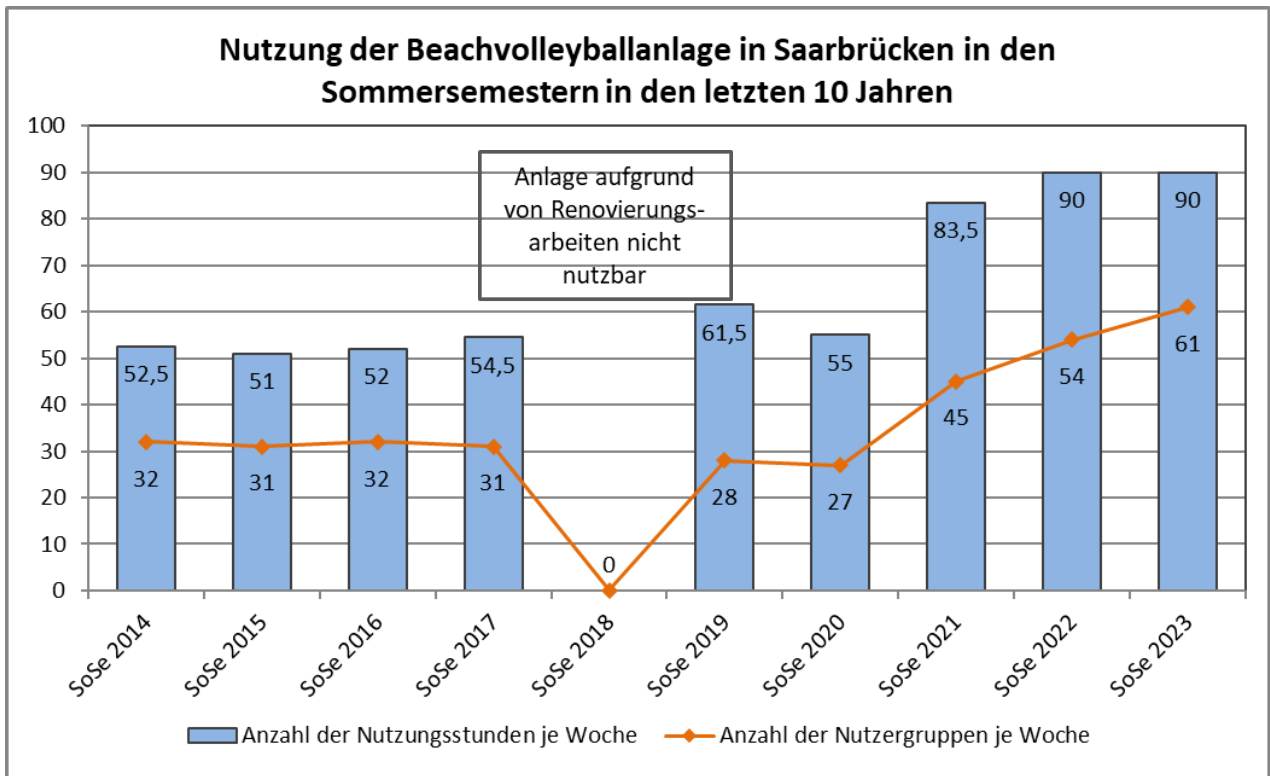


an der
Universität des Saarlandes
Saarbrücken



7.2 Nutzungsübersicht der Beachvolleyballanlage in Saarbrücken in den Sommersemestern



7.3 Nutzungsübersicht der Beachanlage in Homburg in den Sommersemestern

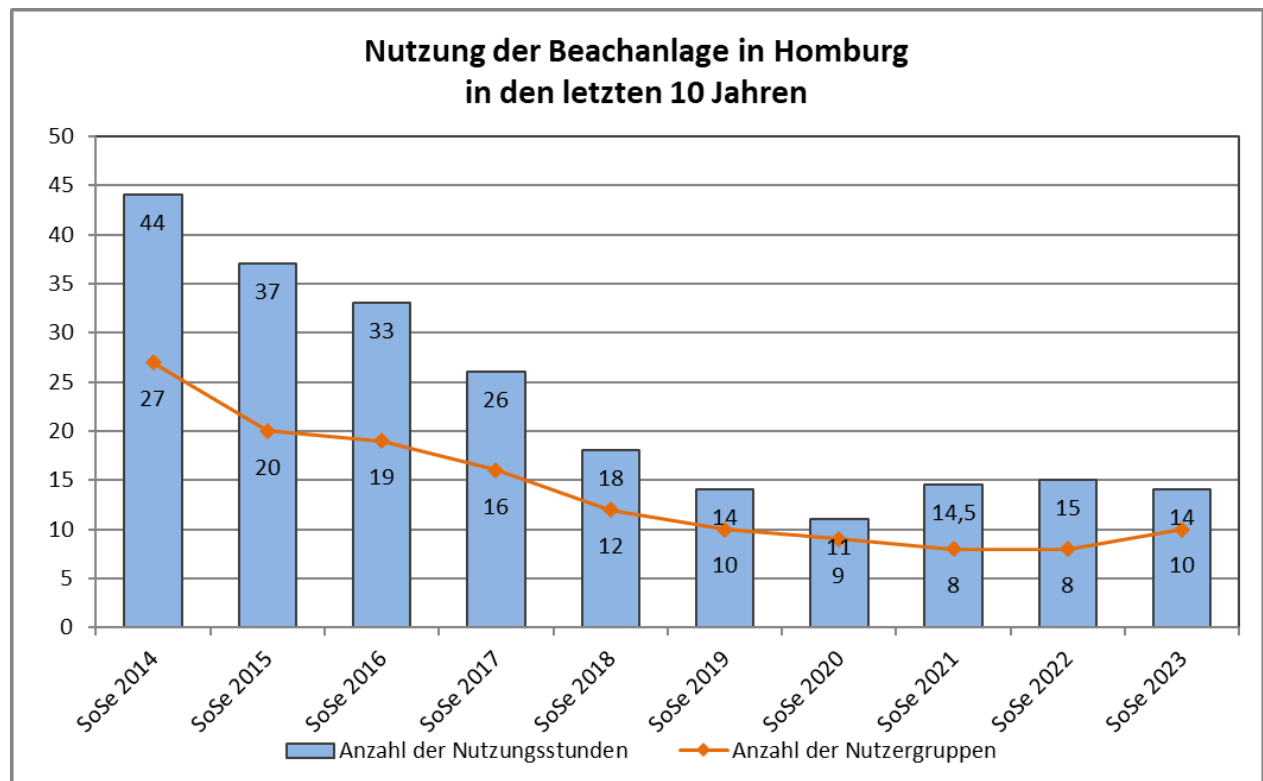
In der vergangenen Sommersaison nutzten zehn verschiedene Gruppen die Anlage insgesamt 14 Stunden pro Woche für den freien Spielbetrieb. Zusätzlich wurde die Anlage im Sommersemester 7,5 Stunden pro Woche für die Durchführung der Hochschulsportkurse Beachvolleyball, Spikeball und Footvolley genutzt.

Darüber hinaus fanden im Berichtszeitraum zwei Sonderveranstaltungen (Beachsoccerturnier des Teams der Medimeistermannschaft, Nutzung der Anlage durch die Physiotherapieschule des UKS) auf der Anlage statt.

Wie am Campus in Saarbrücken steht auch die Beachanlage in Homburg nur in den Sommersemestern zur Verfügung.



Foto: Hochschulsportzentrum



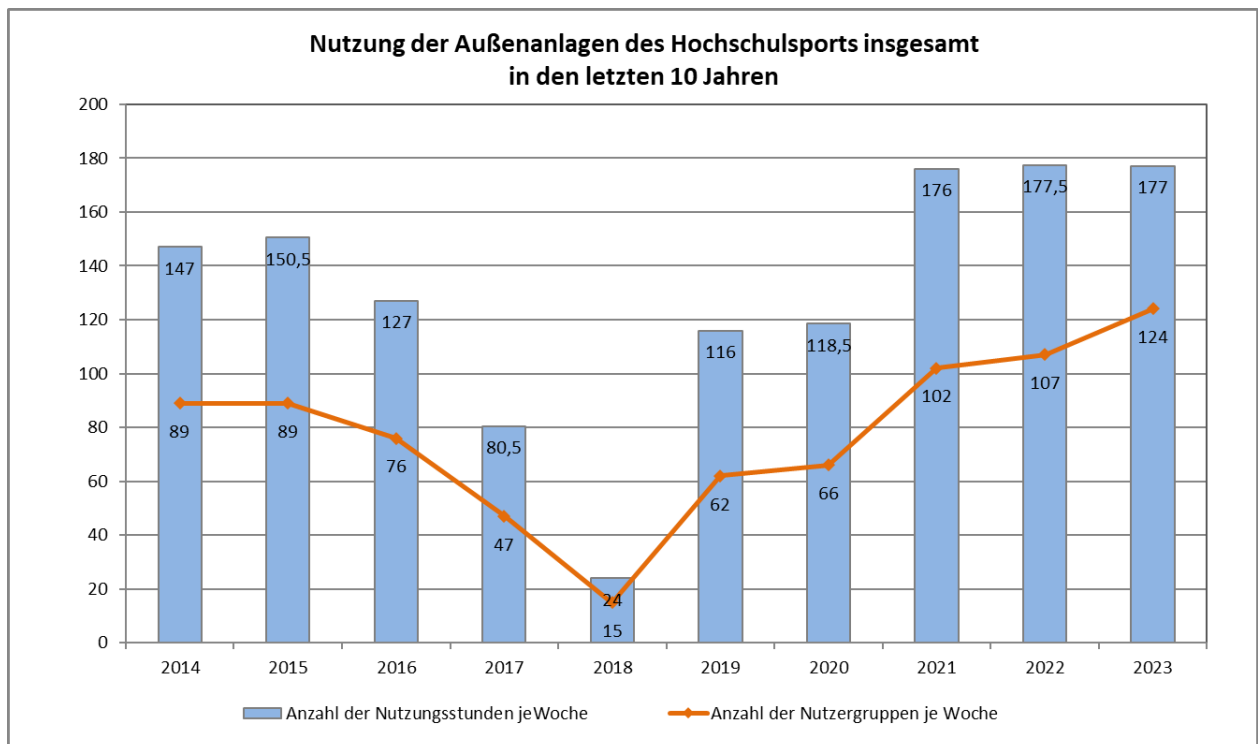
7.4 Gesamtübersicht der Nutzung der Außenanlagen

Die nachstehende Grafik stellt die Gesamtnutzung der Außenanlagen des Hochschulsportzentrums in Saarbrücken und Homburg im Verlauf der letzten 10 Jahre dar. Sie setzt sich zusammen aus der Nutzung der Beachvolleyballanlagen in Saarbrücken und Homburg, die im Normalfall in den Sommersemestern genutzt werden können, und dem Kunstrasen-Kleinspielfeld in Saarbrücken, für das eine Nutzung über die Perioden des Sommer- und Wintersemesters möglich ist. Mit der Inbetriebnahme einer Flutlichtanlage im Jahr 2019 konnte

die Nutzung in der dunklen Jahreszeit ausgeweitet werden. Die eingeschränkte Nutzungsmöglichkeit der Anlagen in Saarbrücken durch Instandsetzungsarbeiten in den Jahren 2017 und 2018 spiegelt sich in dieser Grafik deutlich wider.

Die Nutzungszahlen während und insbesondere nach der Corona-Pandemie zeigen, dass Outdoor-Sportangebote im Trend liegen. Veränderte klimatische Bedingungen führen einerseits zu wärmeren und trockeneren Sommertagen, was die Attraktivität von Outdoor-Angeboten erhöht. Andererseits stellen zunehmende Hitze und Sonneneinstrahlung auch ein Gesundheitsrisiko dar. Aus diesem Grund wäre es wünschenswert, unsere Anlage zu überdachen und auf der Dachfläche eine Photovoltaikanlage zu installieren. Die Vorteile liegen auf der Hand:

1. Schaffung von Flächen zur Erzeugung erneuerbarer Energien (Nachhaltigkeitsaspekt)
2. Schutz vor Witterungseinflüssen (Sonne, Regen und Schnee) und damit Erweiterung der Nutzbarkeit und
3. Steigerung der Attraktivität des Areals als studentischer Lebensraum insgesamt.



8. Kooperationen

8.1 Kooperation mit dem Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh)

Gemäß den in der Ordnung des HSZ zugewiesenen Aufgaben nimmt die Leitung des HSZ für die Universität des Saarlandes als eine von derzeit über 200 Mitgliedshochschulen des Bundesverband adh das Stimmrecht für unsere Hochschule bei der jährlich, jeweils im November stattfindenden Vollversammlung wahr. Im Berichtsjahr 2023 fand die 118. Vollversammlung vom 18. bis 20. November 2023 als zentrale Verbandsveranstaltung an der TU München statt und stand im Zeichen des 75-jährigen Verbandsjubiläums. Den adh verbindet damit das gleiche Gründungsdatum wie die UdS.



Seit der Neustrukturierung des adh im November 2016 vertritt die Leitung des HSZ die UdS nicht nur in dieser Mitgliederversammlung, sondern das Land Saarland auch im Länderrat des Hochschulsportverbandes, der in der Regel zweimal jährlich in Präsenzform tagt. Zu den Aufgaben des Länderrates gehören u. a. die regelmäßige Entgegennahme der schriftlichen, laufenden Berichte des Vorstandes, die Beratung des Vorstandes in verbandspolitischen Fragen sowie in grundsätzlichen Haushalts- und Finanzfragen. Dabei fungiert er als Bindeglied zwischen Bundesverband und der Länderebene.



Inhaltlich wurde erneut insbesondere bei dem Themenkomplex „Gesundheitsförderung durch den Hochschulsport“ eng mit dem adh zusammengearbeitet. Der adh begleitet die Mitgliedshochschulen in allen Bereichen der Hochschulsportentwicklung mit diversen Veranstaltungen und Fortbildungsmöglichkeiten und stellt durch seine Netzwerkfunktion eine gut funktionierende Austauschplattform für viele Hochschulsporteinrichtungen und deren Aktivitäten dar.

Als eine diese Netzwerkfunktion aktiv unterstützende Mitgliedshochschule, hat die Hochschulsportleitung als Vertreter der UdS bei einem adh-Netzwerktreffen zum Thema *Sportstättenentwicklung im Hochschulsport* (05./06. Juni 2023 in Aachen) die Bauaktivitäten des HSZ bzw. der UdS vorgestellt und zur Diskussion gestellt. Bei einem adh-Seminar zum Thema *Verwaltungssoftware – Expertise vor Ort* stellte die Hochschulsportleitung am 29./30. November 2023 in Münster gemeinsam mit einer Vertreterin der Fa. aktivKONZEPTE AG den anwesenden Mitgliedshochschulen die an unserem Standort eingesetzte Buchungs- und Trainingssteuerungs-Software vor.

Die einzelnen Teilnahmen an Veranstaltungen des adh durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des HSZ sind in Kapitel 11 *Hochschulsport – Chronologisch* dargestellt.

8.2 Kooperation mit dem Allgemeinen Studierendenausschuss der Universität des Saarlandes (AStA)

Im Berichtszeitraum kooperierte das Hochschulsportzentrum erneut sehr vertrauensvoll mit dem AStA der Universität des Saarlandes. In der „Nach-Corona-Zeit“ konnten wieder die beiden vom AStA maßgeblich finanzierten Ferienprogramme an den Standorten in Saarbrücken und Homburg durchgeführt werden. Die Ferienprogramme erfreuen sich – wie der gesamte Hochschulsport – immer größerer Beliebtheit und sind dank des Engagements des AStA weitgehend kostenfrei.



Darüber hinaus unterstützte der AStA über die Studierendenbeiträge erneut das Hochschulsportzentrum finanziell bei der Durchführung des allgemeinen Sportprogramms. Durch diese finanzielle Unterstützung kann nach wie vor ein erheblicher Teil des Programmangebots für die Studierenden kostenfrei angeboten werden.

Auch unser Projekt zur Förderung der Studierendengesundheit *fit4more – gesund studieren* (siehe Kapitel 5) wurde im Berichtsjahr unter Mitwirkung des AStA weiterentwickelt. Dabei hat der AStA viele Aktionen unterstützt, insbesondere durch spezielle Werbemaßnahmen über die Fachschaften und die jeweiligen Kanäle des AStA. Darüber hinaus engagieren sich die Mitglieder des AStA-Vorstandes weiterhin aktiv in der für dieses Projekt eingerichteten Steuerungsgruppe.

8.3 Kooperation mit dem Sportwissenschaftlichen Institut (SWI)

Die Zusammenarbeit mit dem SWI bezieht sich im Allgemeinen und im täglichen Arbeitsprozess auf die gegenseitige und intensive Unterstützung bei der Erfüllung der jeweils zugewiesenen Aufgaben. Dies betrifft vor allem die gemeinsame Verwaltung, Unterhaltung/Instandhaltung und Nutzung der Räumlichkeiten im Gebäude B8 1 sowie der Uni-Sporthalle (Gebäude B8 3). Im vergangenen Winterhalbjahr standen sowohl das SWI als auch das Hochschulsportzentrum erneut vor der großen Herausforderung, den Hallenboden der Uni-Sporthalle in einen Zustand zu versetzen, der keine Gesundheitsgefährdung darstellt. Leider wurde bei der halbjährlichen Grundreinigung ein Mittel aufgebracht, das den Hallenboden sehr rutschig und damit gefährlich glatt werden ließ. In einer gemeinsamen Anstrengung von SWI, HSZ und Dezernat Zentrale Beschaffung und Dienste konnte zum Ende des Berichtsjahres die gewünschte Verbesserung erreicht werden. Gleichzeitig wurden auch die Reinigungsintervalle für alle Bereiche der Uni-Sporthalle überprüft und angepasst. Wir sind zuversichtlich, das Problem mit den nun eingeleiteten Maßnahmen dauerhaft gelöst zu haben. Ein Dank gilt insbesondere Herrn Prof. Dr. Stefan Panzer und Herrn Engert für die konstruktive Zusammenarbeit auch und gerade in diesem Prozess.



Inhaltlich konnte im abgelaufenen Wintersemester 2023/24 wieder eine Lehrveranstaltung „Grundlagen der Trainingssteuerung“ in Kooperation mit dem SWI durchgeführt werden (Dozent Dr. phil. Thomas Haab). Teile dieser Veranstaltung wurden als Blockveranstaltung im *Uni-Fit*

unter Nutzung der dort vorhandenen Infrastruktur durchgeführt. Gleichzeitig können die Teilnehmenden eine Lizenz im Kraftsport erwerben, die im Vereins- und Verbandssport Anerkennung findet und parallel als neue Übungsleiter*innen für das *Uni-Fit* rekrutiert werden.

8.4 Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (TK)

Im April 2023 wurde unser gemeinsames Projekt "Sport-App der UdS – Bewegungswelt Campus UdS an der Universität des Saarlandes" erfolgreich und fristgerecht abgeschlossen. Das Hauptziel der App-Entwicklung bestand darin, sportliche Aktivitäten auf einer Plattform zu konsolidieren, um Challenges, Bewegungs- und Trainingsprogramme sowie Sonderaktionen zu ermöglichen. Die App hebt bestehende Sportangebote hervor und motiviert dazu, durchgeführte Übungen zu dokumentieren. Am 13. und 14.



Eine Initiative von
allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Dezember 2023 feierten die 44

Projekthochschulen der gemeinsamen Initiative *Bewegt studieren - Studieren bewegt! 2.0* von adh und TK ihren Abschluss in Berlin. Im Rahmen der Veranstaltung reflektierten Vertreter*innen der Hochschulen, des adh und der TK gemeinsam die innovativen und vielfältigen Projekte.

In Kapitel 5 wurde bereits umfassend über das Projekt *fit4more – gesund studieren* (Einführung eines Studentischen Gesundheitsmanagements) berichtet, das in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (TK) entwickelt und im Verlauf des Berichtsjahres weiterhin intensiv vorangetrieben wurde. Dieses Projekt ist ein integraler Bestandteil einer umfangreicheren Initiative des Hochschulsportzentrums, die darauf abzielt, Bewegung und Sport im Hochschulsetting in den Alltag der Studierenden zu integrieren. Damit wird dem ganzheitlichen Bildungsauftrag der Universität im Hinblick auf einen gesunden Lebensstil Rechnung getragen und im Rahmen des Studentischen Gesundheitsmanagements (SGm) umgesetzt.

Im vergangenen Jahr wurde die enge und erfolgreiche Zusammenarbeit mit den Projektverantwortlichen der TK in diesen Kontexten fortgesetzt. Für den direkten Austausch vor Ort standen Frau Eva Hesselschwerdt als Präventionsberaterin und Frau Anika Schmidt, als Hochschulberaterin an der UdS stets als kompetente Ansprechpartnerinnen zur Verfügung. Auf überregionaler Ebene waren Frau Eva Baltés, Frau Petra Dann und Frau Simone Köhler wertvolle Ansprechpartnerinnen. Die Weiterentwicklung des Projektes *fit4more – gesund studieren* erfolgt in enger Zusammenarbeit mit Frau Petra Dann, die in ihrer Funktion als Beraterin für Gesundheitsmanagement, insbesondere an Hochschulen, tätig ist. Frau Dann begleitet das Projekt sowohl inhaltlich als auch organisatorisch und ist darüber hinaus Mitglied der regelmäßig tagenden universitären Steuerungsgruppe für dieses Projekt.

Darüber hinaus engagiert sich die TK aktiv, indem sie regelmäßig Aktionen und Veranstaltungen des Hochschulsportzentrums unterstützt, darunter Challenges, die Teilnahme an Umfragen sowie die Bereitstellung attraktiver Preise und Give-aways. Das gemeinsame Ziel, die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Hochschulangehörigen zu fördern, verbindet das HSZ und die TK und bildet die Grundlage für diese sehr intensive, fruchtbare und langjährige Zusammenarbeit. Für die stets vertrauensvolle und angenehme Kooperation im Berichtsjahr 2023 möchten wir uns an dieser Stelle nochmals herzlich bedanken.

8.5 Kooperationen mit weiteren Vereinen und Institutionen

Zur Sicherung der Angebotsvielfalt kooperierte das Hochschulsportzentrum im Berichtszeitraum neben den in den vorstehenden Einzelpunkten näher beschriebenen Kooperationspartnern mit den folgenden **hochschulinternen und -externen Institutionen bzw. Vereinen**:

- Akademischer Reitclub e. V./Student. Reitgruppe (ARC)
- Akaflieg Saarbrücken e. V.
- aktivKONZEPTE AG, Saarbrücken
- Deutscher Verband für Abenteuersport DVA Region Pfälzer Wald e.V.
- Erster Juggersportclub Saar-Pfalz e. V.
- European Network of Academic Sportservices ENAS
- FC Riegelsberg, Fußball Damen
- Gleichstellungsbüro der Universität des Saarlandes
- Hochschulsport-Marketing (HSM), Dieburg
- Judo Kenshi Homburg-Erbach e. V.
- Kletter- und BoulderArena GmbH (KBA), Saarbrücken-Dudweiler
- Kletterzentrum Saarbrücken GmbH
- Landessportverband für das Saarland (LSVS)
- Olympiastützpunkt Rheinland-Pfalz/Saarland (OSP)
- Saarbrücker Rudergesellschaft (SRG) UNDINE e. V.
- Saarpfalz-Kreis, Amt für Schulverwaltung und Sport
- S.A.L.T. Yachtschule, Saarbrücken
- Schwimmclub 1926 Homburg e. V.
- Sparkasse Saarbrücken
- Squash Club Homburg e. V.
- Stabsstelle Arbeitsschutz der UdS
- Stade Sarrois Rugby e. V.
- SWI-Club e.V. (Alumni-Club des Sportwissenschaftlichen Instituts)
- Tennis Club Blau-Weiß Homburg
- Tischtennis Freunde Homburg-Erbach e. V.
- RPTU Kaiserslautern-Landau, Zentrum für Sport, Gesundheit und Wohlbefinden (ZSGW)
- TV Homburg e. V., Abteilung Fechten

- TV Homburg e. V., Abteilung Handball
- TV Homburg e. V., Abteilung Leichtathletik / Sportabzeichen
- UFC (Universitäts-Fußballclub) Wacker 73 e. V.
- Unikicker Homburg
- Universitäts-Sport-Club e. V. (USC) Handball
- Willi Graf Schulen, Saarbrücken

9. Öffentlichkeitsarbeit – Social Media

Neben den Social-Media-Kanälen des Hochschulsports wurde insbesondere zum Start der Semesterprogramme und von *Uni in Bewegung* auch die klassische Form der Informationsverbreitung über Flyer und Plakate genutzt. Für die Programme und für *fit4more – gesund studieren* wurden insgesamt 15 Flyer produziert und verteilt (Gesamtauflage 11.500 Stück). Darüber hinaus wurden 12 Werbeplakate für Trendsportarten und weitere 24 Plakate für *fit4more* produziert und verteilt.



Erstmals wurde bei den Social-Media-Kanälen auf Facebook verzichtet, da die Hauptzielgruppe der Studierenden dort kaum bis gar nicht präsent ist und immer mehr Bedienstete auch über Instagram erreicht werden können. So wurden über die Instagram- und YouTube-Kanäle gezielt Informationen verbreitet, die zu Sport und Bewegung animieren, aber auch über aktuelle Entwicklungen und Fortschritte unserer verschiedenen Projekte und Angebote informieren. Auf dem YouTube-Kanal des Hochschulsportzentrums wurden 12 neue Videos veröffentlicht, darunter die Fahrradvideoreihe „Let’s go 4 a ride“ für den Bereich *fit4more – gesund studieren*.

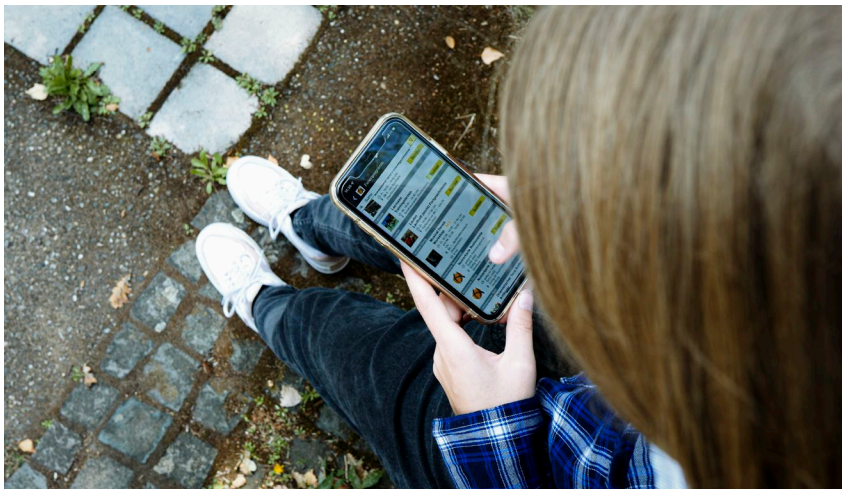


Foto: Hochschulsportzentrum

Im Jahr 2023 haben die Zugriffe auf unsere Webseite sehr stark zugenommen. Es wurden über **600.000 Zugriffe** verzeichnet, das sind rund 280.000 Zugriffe mehr als im Vorjahr. Die tabellarische Darstellung der Kennzahlen haben wir um die Daten des Vorjahres (in Klammern gesetzt) erweitert, um einen Vergleich sichtbar zu machen. Ergänzt wurden die Social-Media-Aktivitäten

durch den zweimaligen Versand unseres Newsletters.

Nachfolgend finden Sie einige Kennzahlen zu unseren digitalen Aktivitäten:

| Instagram Hochschulsport allgemein | Kennzahlen (Vorjahreszahlen in Klammern) | |
|---|---|-----------|
| Postings | 51 | (79) |
| Likes gesamt | 5.271 | (6.531) |
| Likes Ø | 27 | (83) |
| gesamte Reichweite (erreichte Personen) | 90.081 | (127.473) |
| Reichweite Ø | 635 | (1.614) |
| | | |
| Instagram Projekt <i>fit4more – gesund studieren</i> | Kennzahlen | |
| Postings | 23 | (51) |
| Likes gesamt | 822 | (1.215) |
| Likes Ø | 36 | (24) |
| gesamte Reichweite (erreichte Personen) | 21.049 | (54.260) |
| Reichweite Ø | 1.830 | (1.064) |
| | | |
| YouTube | Kennzahlen | |
| neue Videos | 12 | (2) |
| Aufrufe | 7.745 | (6.450) |
| Wiedergabe in Stunden | 130,9 | (93,3) |
| | | |
| Newsletter | Kennzahlen | |
| Anzahl der Newsletter in 2023 | 2 | (2) |
| aktuelle Zahl der Abonnenten | 533 | (545) |
| | | |
| Webseite des HSZ | Kennzahlen | |
| Anzahl der Zugriffe in 2023 insgesamt | 603.679 | (324.628) |
| zugriffsstärkster Monat 2023: November | 166.926 | (56.190) |
| | | |
| Downloads der Hochschulsport-App | Kennzahlen | |
| Version iOS | 1.182 | |
| Version Android | 1.197 | |
| | | |

10. Personal

10.1 Mitarbeiter*innen im Hochschulsportzentrum

Folgende Personen waren im Berichtszeitraum unmittelbar im Hochschulsportzentrum der Universität des Saarlandes beschäftigt:

| | Nachname | Vorname | Status |
|-----|-----------------|----------------|--|
| 1. | Alt | Susanne | Verwaltungsangestellte |
| 2. | Boßmann | Julie | Auszubildende Kauffrau für Büromanagement |
| 3. | Dr. Flick | Simone | Wissenschaftliche Mitarbeiterin |
| 4. | Fritz | Jana | Auszubildende/Duales Studium an der DHfPG Master of Arts Prävention und Gesundheitsmanagement (bis 11/23) |
| 5. | Kleis | Barbara | Wissenschaftliche Mitarbeiterin |
| 6. | Linz | Jana Michèle | Auszubildende/Duales Studium an der DHfPG Master of Arts Prävention und Gesundheitsmanagement (seit 12/23) |
| 6. | Mann | Moritz | Stud./Wiss. Hilfskraft |
| 7. | Pätzold | Fabian | Wissenschaftlicher Mitarbeiter |
| 8. | Polloczek | Nicole | Akad. Rätin, Wissenschaftliche Mitarbeiterin |
| 10. | Schlicher | Rolf | Leitung des Hochschulsportzentrums, Akad. Direktor, Wissenschaftlicher Mitarbeiter |
| 11. | Schmiedel | Jörg | Wissenschaftlicher Mitarbeiter |

10.2 Übungsleiter*innen im Programmbereich am Standort in Saarbrücken

Folgende Personen waren im Sommersemester 2023 und im Wintersemester 2023/24 als Übungsleiter*innen am Standort Saarbrücken eingesetzt.

| | Name | Sportart |
|----|--------------------|-----------------|
| 1. | Acar, Yildirim | Basketball |
| 2. | Aulbach, Merle | Fechten |
| 3. | Bauer, Nicolas | Pump it! |
| 4. | Beck, Janina | Yoga Multistyle |
| 5. | Becker, Maximilian | Tennis |
| 6. | Bélières, Marc | Tischtennis |
| 7. | Berlin, Felix | Lauf-ABC |

| | | |
|-----|------------------------------|---|
| 8. | Bieg, Anabel | <i>Uni in Bewegung</i> |
| 9. | Birch, Gwynn | Jazz Dance |
| 10. | Blum, Sarah | Tennis |
| 11. | Böhler, Mara | Bauch Beine Po, HIIT, Konditions- und Fitnessgymnastik, Wandern |
| 12. | Brackertz, Kirsten | Jazz Dance |
| 13. | Brieger, Oliver | Kickboxen |
| 14. | Bruckmann, Björn | Cross Training |
| 15. | Brücker, Christian | Quidditch |
| 16. | Buchmann, Hannes | Judo |
| 17. | Busse, Nils | Beachtennis |
| 18. | de Chénerilles, Gilles | Aikido |
| 19. | Certa, Judith | Rope-Skipping |
| 20. | Crauser, Nils | Athletic Training, Beachvolleyball, Volleyball |
| 21. | Dahake, Smit | Bollywood Dance |
| 22. | Dörlich, Vanessa | Irish Dance |
| 23. | Eckart, Alexandra | Fit mit Schwert - Haidong Gumdo® |
| 24. | Eckerle, Leander | Basketball, Spikeball |
| 25. | Engel, Jana | Quidditch |
| 26. | Ewen, Waltraud | Yoga für deine Achtsamkeit, Yoga für Entdecker*innen |
| 27. | Faber, Tobias | Badminton |
| 28. | Fleischmann, Manfred | Vin & Yin Yoga |
| 29. | Frantz, Charlotte | Bauch Beine Po |
| 30. | Freis, Michael | Basketball |
| 31. | Frey-Dörr, Patrick | Vinyasa Flow Yoga |
| 32. | Freier, Vera | Projekt <i>fit4more – gesund studieren</i> |
| 33. | Fronk, Sebastian | Konditions- und Fitnessgymnastik |
| 34. | Fronk, Mira | Dance Fitness, UniCamp |
| 35. | Geyer, Sabrina | Zumba®, Strong by Zumba® und Sentao |
| 36. | Ghazy, Ahmed | Schach |
| 37. | Göhmann, Benjamin | Schwimmen, Taekwondo |
| 38. | Götzelmann de Frutos, Miriam | Standard- und Lateintanz |
| 39. | Gordon, Angelika | Meditation, Massage |
| 40. | Gottfreund, Kumiko | Ballett |
| 41. | Graefenstedt, Kiran | Schach |

| | | |
|-----|-----------------------------|--|
| 42. | Greco, Angelina | Hatha Yoga, Salsa und Bachata |
| 43. | Greif, Jonas | Jugger |
| 44. | Guth, Marie | Standard- und Lateintanz |
| 45. | Haas, Eric | Volleyball |
| 46. | Hauptenthal, Florian | Ju-Jutsu |
| 47. | Hensel, Dan | Standard- und Lateintanz |
| 48. | Himbert, Caroline | Beachvolleyball, Konditions- und Fitnessgymnastik, Outdoor Fitness |
| 49. | Himmel, Carolin | Ballett, Modern Ballet |
| 50. | Hülsmann, Felix | Taekwondo |
| 51. | Human, Sylvia | Trampolin |
| 52. | Jahan, Marc | Bujinkan Budo Taijutsu |
| 53. | Jansen, Sophia | Vinyasa Flow Yoga |
| 54. | Jennewein, Axel | Feldenkrais |
| 55. | Jorzyk, Karoline | Cross Training |
| 56. | Judele, Dana-Raluca | Bauch-Killer |
| 57. | Junge, Christian | Selbstverteidigung für Frauen, UniCamp |
| 58. | Kelkel, Madlen | Vinyasa Flow Yoga |
| 59. | Kiefer, Patrick | Klettern |
| 60. | Kieselnitzki, Atauri | Kickboxen |
| 61. | Klößner, Stefan Dr. | Tischtennis 4-er Tisch |
| 62. | Klein, Julie | Standard- und Lateintanz |
| 63. | Knauber, Maximilian | Basketball |
| 64. | Koukas, Damianos | Selbstverteidigung für Frauen |
| 65. | Koenig, Jonte | Tischtennis |
| 66. | Krämer, Joséphine | Schwimmen |
| 67. | Krombholz-Reindl, Katharina | Bollywood |
| 68. | Laag, Pascal | Schach |
| 69. | Lahann, Johannes | Ultimate Frisbee |
| 70. | Lauer, Matthias | Hip Hop, Radsport Mountainbike, UniCamp |
| 71. | Laute, Paula | Konditions- und Fitnessgymnastik, Bauch Beine Po |
| 72. | Lehnert, Chantale | Bodystyling, Step Aerobic |
| 73. | Leimkühler, Thomas | Bujinkan Budo Taijutsu |
| 74. | Maas, Klaus | Headis |
| 75. | Mach, Khang | Taekwondo, Volleyball |
| 76. | Machleidt, Regina | Standard- und Lateintanz |

| | | |
|------|--------------------------|--|
| 77. | Mai, Angela | TwerXout® |
| 78. | Manderscheid, Stefan | Klettern |
| 79. | Mangolopa, Christal | Ballett |
| 80. | Margolina, Marianna | Hula-Hoop-Workout |
| 81. | Marra, Maria Dr. | Bal Folk |
| 82. | Mathieu, Margareta | Thai Chi, <i>Uni in Bewegung</i> |
| 83. | Mendonca, Ronaldo | Salsa und Bachata |
| 84. | Mettel, Michaela | Histo-Tanz Workout, <i>Uni in Bewegung</i> |
| 85. | Metzger, Dennis | Jugger |
| 86. | Michel, Alice | <i>Uni in Bewegung</i> |
| 87. | Mohan, Narinder | Cricket |
| 88. | Müller, Sabrina | Pilates, Vinyasa Flow Yoga, <i>Uni in Bewegung</i> |
| 89. | Orzechowski-Tenev, Tabea | Irish Dance |
| 90. | Pätzold, Fabian | Basketball, Lacrosse |
| 91. | Pätzold, Katja | Lacrosse |
| 92. | Panter, Stephan | Historisches Fechten |
| 93. | Paszkiel, Marcial | Badminton |
| 94. | Peiler, Tim | Badminton, Speedbadminton |
| 95. | Petry, Matthias | Badminton |
| 96. | Pezold, Silke | Konditions- und Fitnessgymnastik |
| 97. | Pfeifer, Christina | Radsport Mountainbike |
| 98. | Pino, Eduardo | Boxen |
| 99. | Pohland, Philipp | Fitness-Thaiboxen |
| 100. | Pommering, Niko | Schach |
| 101. | Prelop, Martin | Yoga Nidra, 108 Surya Namaskara |
| 102. | Prem, Holger | Rücken- und Funktionsgymnastik, <i>Uni in Bewegung</i> |
| 103. | Quarz, Finn | Rudern |
| 104. | Raber, Frederic | Ju-Jutsu |
| 105. | Ram, Geetanjali | Heartfulness Meditation |
| 106. | Santos, Friederike | Basketball |
| 107. | Saravanapavan, Teffi | Orientalischer Tanz |
| 108. | Schall, Verena | Konditions- und Fitnessgymnastik |
| 109. | Schank, Marvin | Tischtennis |
| 110. | Schier, Carsten | Reise durch die Welt des dynamischen Yogas |
| 111. | Schmidt, Robert | Acro Yoga, Thai Yoga Massage |
| 112. | Schmiedel, Jörg | <i>Uni in Bewegung</i> |

| | | |
|------|--------------------------|--|
| 113. | Schmitt, Lukas | Fechten, Quidditch |
| 114. | Schönsiegel-Degel, Sarah | Wandern |
| 115. | Schultze, Sylvie | Ashtanga Yoga |
| 116. | Schulz, Annika | Speedbadminton |
| 117. | Seeber, Hannah | Thai Yoga Massage |
| 118. | Siccardi, Davide | Bal Folk |
| 119. | Sharma, Ayush | Projekt <i>fit4more – gesund studieren</i> |
| 120. | Stecher, Karsten | Schwimmen, <i>Uni in Bewegung</i> |
| 121. | Strauch, Marco | Wandern |
| 122. | Shi, Antony | Kickboxen |
| 123. | Szczerbuk, Maik | Projekt <i>fit4more – gesund studieren</i> |
| 124. | Taffner, Ben | Lindy Hop und Charleston |
| 125. | Taffner, Niklas | Lindy Hop und Charleston |
| 126. | Teymouri, Saina | Handball Damen |
| 127. | Thapa, Dip | Brazilian Jiu Jitsu, Movement Exploration and Play |
| 128. | Unger, Adrien | Floorball |
| 129. | Weiß, Oliver | Drachenboot |
| 130. | Wiedemann, Tobias | Schach |
| 131. | Wiehr, Bianca | Pump it! |
| 132. | Winkel, Jona | Flag Football |
| 133. | Wolf, Gordian | Trampolin |

10.3 Übungsleiter*innen im Programmbereich am Standort in Homburg

Folgende Personen waren im Sommersemester 2023 und im Wintersemester 2023/24 als Übungsleiter*innen am Standort Homburg eingesetzt.

| | Name | Sportart |
|----|---------------------|------------------------|
| 1. | Ambelakiotis, Jason | Badminton |
| 2. | Batschak, Lukas | West Coast Swing |
| 3. | Bayhan, Halil | Fußball |
| 4. | Bayer, Leandra | Cheerleading |
| 5. | Bechtel, Ulrike | <i>Uni in Bewegung</i> |
| 6. | Engler, Jakob | Handball |
| 7. | Evers, Catherine | Basketball |
| 8. | Fischer, Johanna | Badminton |

| | | |
|-----|--------------------------|---|
| 9. | Gutjahr, Lina | Modern Dance |
| 10. | Herold, Annika | Kickboxen |
| 11. | Herter, Anica | Ballett |
| 12. | Hintz, Hagen | Spikeball |
| 13. | Hurstel, Annais | Ballett |
| 14. | Hornawsky, Vivien | Quidditch |
| 15. | Horneff, Viola | Modern Dance |
| 16. | Hornischer, Franka | (Beach)Volleyball |
| 17. | Janko, Carla Lou | Cheerleading |
| 18. | Krehut, Anna-Lena | Basketball, kleine Spiele |
| 19. | Koch, Steffen | Kickboxen |
| 20. | Krüger, Nina | (Beach)volleyball |
| 21. | Mergen, Marvin | Improletics |
| 22. | Mohr, Dominik | Jazz Dance |
| 23. | Mohr, Lorenz | Spikeball |
| 24. | Mousel, Sara | (Beach)Volleyball |
| 25. | Müller, Sabrina | Pilates |
| 26. | Panagiotou, Anna | Bauch Beine Po, Lateintanz |
| 27. | Paßmann, Antonia | Lauftraining |
| 28. | Philippi, Judith | Lauftreff |
| 29. | Porzycka, Konstancja | Cardio Cross Training, Stretch and Mobility |
| 30. | Rauzi, Martina | Body Fight, Move your Body, Pilates, Yoga |
| 31. | Reiniger, Karim | Schach |
| 32. | Roland, Svenja | Handball |
| 33. | Schönsiegel-Degel, Sarah | Wandern |
| 34. | Scorcelletti, Matteo | Footvolley |
| 35. | Siebenpfeiffer, Torsten | Kickboxen |
| 36. | Strauch, Marco | Wandern |
| 37. | Stock, Lisa | Kleine Spiele |
| 38. | Tamer, Sudenur | Rope Skipping |
| 39. | Terjung, Carolina | Modern Dance |
| 40. | Werling, Anna | Badminton |
| 41. | Wolf, Nadine | Badminton |
| 42. | Wrobel, Kerstin | West Coast Swing |
| 43. | Zimmer, Alexander | Handball |

10.4 Trainer*innen und Servicekräfte im Fitnessstudio *Uni-Fit*

Folgende Personen waren 2023 als Trainer*innen bzw. Servicekräfte im Hochschulsport-Fitnessstudio *Uni-Fit* beschäftigt:

| | Nachname | Vorname |
|-----|-----------------|---------------------|
| 1. | Achut | Nina |
| 2. | Ajavon | Gwendoline Mariella |
| 3. | Apushkinskaya | Nina |
| 4. | Bauer | Nicolas |
| 5. | Berlin | Felix |
| 6. | Bomm | Laetitia |
| 7. | Boesen | Marvin |
| 8. | Doust Faryabi | Kimia |
| 9. | Engler | Celine |
| 10. | Engler | Jil |
| 11. | Frank | Samira |
| 12. | Frantz | Julian |
| 13. | Gabriel | Lisa-Sophie |
| 14. | Gorgoni | Giulia |
| 15. | Harden | Mattis |
| 16. | Harion | Felix |
| 17. | Holz | Greta |
| 18. | Honecker | Maximilian |
| 19. | Hell | Anna |
| 20. | Hrarsky | Konstantin |
| 21. | Ihl | Lars |
| 22. | Janes | Marcel |
| 23. | Keller | Michael |
| 24. | Kübler da Silva | Nicolas |
| 25. | Lifchits | Barbara |
| 26. | Machado Morim | Ricardo |
| 27. | Marini | Paul |
| 28. | Mayr | Vivian |
| 29. | Prem | Holger |
| 30. | Sahota | Celine |
| 31. | Schellbach | Paula |

| | | |
|-----|--------------------|-----------|
| 32. | Schneiderhan | Patric |
| 33. | Schönhoff | Jan |
| 34. | Stein | Svenja |
| 35. | Teso | Julie |
| 36. | Voytovych | Vladyslav |
| 37. | Weber | Eric |
| 38. | Zolfagharihematali | Motahareh |

11. Hochschulsport 2023 – chronologisch

Nachstehend sind einige wichtige Termine, Fortbildungen und Events (nicht vollumfänglich) aufgeführt, an denen das Hochschulsportzentrum als Institution (zum Teil federführend) beteiligt oder eine/r seiner hauptamtlichen Mitarbeiterinnen oder Mitarbeiter vertreten war/en.

| Datum | Veranstaltung bzw. Ereignis |
|-----------------------------|---|
| 9. Januar – 5. Februar 2023 | Durchführung der Befragung zur Studierendengesundheit (<i>fit4more</i>) |
| 12. Januar 2023 | Sitzung IT- und Digitalisierungsausschuss der UdS |
| 19. Januar 2023 | Teilnahme an einem Online-Seminar des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbandes (adh) zum Thema „Steuerrechtliche Fragen im Hochschulsport“ |
| 30. Januar 2023 | adh-Online-Workshop zum Thema FISU World University Games Summer Rhine-Ruhr 2025 |
| 3. Februar 2023 | Austausch der Zentralen Einrichtungen der UdS zum Thema Transformationsprozess |
| 23. Februar 2023 | Teilnahme an der Online-Sitzung des Länderrates 1-2023 des adh |
| 24. Februar 2023 | Teilnahme an einer Online-Sitzung der Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsfördernder Hochschulen (<i>fit4more</i>) |
| 27. Februar 2023 | Teilnahme an einem Online-Verstetigungsworkshop des Kooperationsprojektes Gesundheitsfördernde Hochschulen Südwest (<i>fit4more</i>) |
| 1. März 2023 | Teilnahme an einer Sitzung der AG Gesundheitstag des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der UdS |
| 2. März 2023 | Jour-Fixe mit dem Vizepräsidenten für Verwaltung und Wirtschaftsführung der UdS |
| 15. März 2023 | Tag der Rückengesundheit mit Vortrag und Wirbelsäulenscreening, unterstützt durch die TK |
| 24. März 2023 | Teilnahme an einem Treffen der Zentralen Einrichtungen der UdS |

| | |
|-------------------|--|
| 14. April 2023 | Info-Treffen der Trainer*innen und Service-Kräfte im <i>Uni-Fit</i> |
| 18. April 2023 | 7. Meeting der Steuerungsrunde im SGM Projekt <i>fit4more – gesund studieren</i> |
| 18. April 2023 | 1. Strategietreffen mit dem Saarpfalz-Kreis, dem Saarpfalz-Gymnasium und Universitätsvertretern zur gemeinsamen Sportstättenentwicklung |
| 26. April 2023 | 13. Beiratssitzung für das Hochschulsportzentrum |
| 28. April 2023 | Teilnahme am Treffen der Wissenschaftlichen Einrichtungen der UdS |
| 2. Mai 2023 | Ganztagesworkshop zur Netzwerkverstetigung Gesundheitsfördernde Hochschulen Südwest in Karlsruhe (SGM) |
| 5. Mai 2023 | Online-Sitzung des bundesweiten Arbeitskreises Gesundheitsfördernder Hochschulen in Kooperation mit der Uni Hamburg |
| 11./12 Mai 2023 | Teilnahme an der Perspektivtagung 2023 des adh in Konstanz |
| 13. Mai 2023 | Tag der offenen Tür an der Universität des Saarlandes: Stand zur Vorstellung des Hochschulsports, des <i>Uni-Fit</i> und von „ <i>fit4more – gesund studieren</i> “ sowie weitere Mitmach-Angebote |
| 1. Juni 2023 | Zukunftsgespräch 2023 für das Hochschulsportzentrum mit dem Präsidium der UdS |
| 5./6. Juni 2023 | Teilnahme und Vortrag bei einem adh-Seminar zum Thema Sportstättenentwicklung im Hochschulsport |
| 6. Juni 2023 | Fahrradaktionstag organisiert durch <i>fit4more</i> , Studierendenwerk, adfc, HSZ und Stabsstelle DN: Brottütenausgabe an alle, die mit dem Fahrrad zur Uni kommen, als Anreiz zur Teilnahme am Stadtradeln; Schrauberzelt an der Campus-Wiese |
| 16. Juni 2023 | Teilnahme der UdS am <i>dm Firmenlauf Saarbrücken</i> mit insgesamt 1.516 Teilnehmer*innen der UdS |
| 20. Juni 2023 | Teilnahme an der Länderratssitzung 2-2023 des adh – Online-Sitzung |
| 21. Juni 2023 | Teilnahme des Hochschulsports am BGM-Gesundheitstag mit Infostand und Koordinationsparcours |
| 21./22. Juni 2023 | Teilnahme an einer adh-Fachtagung zum Thema „Duale Karriere – Vereinbarkeit von Studium und Spitzensport“ |
| 23. Juni 2023 | Auftritt von Hochschulsportgruppen bei der Langen Nacht der Wissenschaften auf dem Campus in Homburg |
| 23. Juni 2023 | Teilnahme an einer Sitzung der Marketing-Runde der UdS |

| | |
|------------------------|--|
| 26. Juni 2023 | Teilnahme an der Adobe Photoshop-Schulung (4 Termine; (innerbetriebliche Weiterbildung / IBWB) |
| 27. Juni 2023 | Planungsradtour zur Verbesserung des Radwegenetzes zur Uni mit Vertreter*innen der UdS (u. a. HSZ & <i>fit4more</i>), der Landeshauptstadt und des Ministeriums für Umwelt, Klima, Mobilität, Agrar und Verbraucherschutz; organisiert durch den adfc |
| 29. Juni 2023 | Kennenlernetreffen des Hochschulsport-Teams mit Prof. Dr. Bastian Popp, dem neuen Senatsbeauftragten für den Hochschulsport |
| 6. Juli 2023 | Teilnahme an einem Online-Seminar des adh zum Thema Verwaltungssoftware im Hochschulsport |
| 7. Juli 2023 | Teilnahme an einer Online-Sitzung des Länderrats mit der AG Verbandsstrategie 2030 |
| 17. Juli 2023 | Teilnahme am konstituierenden Treffen des Nachhaltigkeitsrates der UdS in der Aula mit nachfolgender Beteiligung in den AGs Mobilität, Zertifikatsentwicklung und Lebenswerter Campus |
| 24. – 28. Juli 2023 | Organisation des sportlichen Rahmenprogramms (Dance Fitness, Hip-Hop, Selbstverteidigung) anlässlich des <i>UniCamps für Schülerinnen</i> in Zusammenarbeit mit dem Gleichstellungsbüro der UdS |
| 28. Juli 2023 | Jour-Fixe mit dem Vizepräsidenten für Verwaltung und Wirtschaftsführung |
| 18. August 2023 | Teilnahme am Welcome-Day für Auszubildende |
| 5. September 2023 | Teilnahme an einer Sitzung der AG Gesundheitstag des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der UdS |
| 11. September 2023 | Jour-Fixe mit dem Vizepräsidenten für Verwaltung und Wirtschaftsführung |
| 14./15. September 2023 | Teilnahme an der Länderratssitzung 3-2023 des adh in Frankfurt |
| 20./21. September 2023 | Teilnahme an einem adh-Netzwerktreffen zum Thema Gesundheitsförderung im Hochschulsport |
| 10. – 12. Oktober 2023 | Durchführung eines sportlichen Begleitprogramms bei der "Cell Physics" (Deutschen Zellphysik-Konferenz an der UdS) |
| 16. Oktober 2023 | Informationsstand zur Erstsemesterbegrüßung im Rahmen eines Informationstages des Welcome Centers (HSZ, <i>fit4more</i>) |
| 16. Oktober 2023 | Informationsstand zur Erstsemesterbegrüßung im Rahmen eines Informationstages der Philosophischen Fakultät (HSZ, <i>fit4more</i>) |
| 18. Oktober 2023 | Präsentation des Hochschulsportzentrums sowie <i>fit4more</i> auf dem Infobasar für Studienanfänger in Saarbrücken (Infostand) |

| | |
|-------------------------|---|
| 19. Oktober 2023 | Vortrag zum Thema „Gesunder Rücken“ am BGM-Aktionstag auf dem Campus Homburg |
| 20. Oktober 2023 | Jour-Fixe mit dem Vizepräsidenten für Verwaltung und Wirtschaftsführung der UdS |
| 27. Oktober 2023 | Präsentation des Hochschulsportzentrums sowie <i>fit4more</i> am <i>Markt der Möglichkeiten</i> für Studienanfänger in Homburg (Mitmach-Angebote, Sportvorführungen, Infostand) |
| 14. November 2023 | 8. Meeting der Steuerungsrunde im Projekt <i>fit4more – gesund studieren</i> |
| 15. November 2023 | Präsentation des Hochschulsportzentrums sowie <i>fit4more</i> am <i>Campustag der UdS / htw saar</i> für Abiturienten aller Saarländischen Gymnasien (Infostand) |
| 17. November 2023 | Online-Workshop zur Verstetigung des Netzwerkes Gesundheitsfördernder Hochschulen Südwest (<i>fit4more</i>) |
| 18. – 20. November 2023 | Teilnahme an der 118. Vollversammlung des adh an der TU München |
| 24. November 2023 | Betriebsausflug HSZ (Wanderung im Homburger Wald) |
| 29./30. November 2023 | Teilnahme und Vortrag bei einem adh-Seminar zum Thema „Verwaltungssoftware im Hochschulsport“ in Münster |
| 1. Dezember 2023 | Durchführung der Ballers-Night (3 x 3 Mixed Basketball-Turnier) des HSZ für Anfänger*innen und Fortgeschrittene |
| 4./5. Dezember 2023 | Teilnahme an einem adh-Seminar zum Thema „Rhetorik“ in Darmstadt |
| 5. Dezember 2023 | Teilnahme an einer Online-Infoveranstaltung zum Thema „Zertifizierung Fahrradfreundlicher Arbeitgeber“ (<i>fit4more</i>) |
| 7. Dezember 2023 | Teilnahme an einer Sitzung der AG Gesundheitstag des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der UdS |
| 7. Dezember 2023 | Durchführung des Nikolaus-Volleyball-Turnieres des HSZ |
| 7. Dezember 2023 | Teilnahme an einer Online-Sitzung des IT- und Digitalisierungsausschusses der UdS |
| 11. Dezember 2023 | Jour-Fixe mit dem Vizepräsidenten für Verwaltung und Wirtschaftsführung |
| 13./14. Dezember 2023 | Teilnahme an der Abschlussveranstaltung der Initiative <i>Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0</i> in Berlin |