



hochschul**sport**



TÄTIGKEITSBERICHT 2022



UNIVERSITÄT  
DES  
SAARLANDES

! mitglied im |  
allgemeinen deutschen  
hochschulsportverband



partnerhochschule  
des spitzensports



UNIVERSITÄT  
DES  
SAARLANDES



hochschulsport

# ***Tätigkeitsbericht*** ***– 2022 –***

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](mailto:rolf.schlicher@uni-saarland.de)  
[www.uni-saarland.de/hochschulsport](http://www.uni-saarland.de/hochschulsport)

## Inhaltsverzeichnis

1.	Hochschulsport im Jahr 2022 .....	5
2.	Programmangebote im Kursbereich im Berichtsjahr .....	10
2.1	Programmentwicklung .....	10
2.1.1	Entwicklung des Hochschulsportprogramms 2012 bis 2022 .....	10
2.1.2	Übersicht über die Anzahl der Kurse und Veranstaltungen in den einzelnen Semestern im Berichtszeitraum 2022 .....	11
2.1.3	Workshops 2022 .....	11
2.1.4	Neue Sportarten und Bewegungsangebote an beiden Standorten im Berichtsjahr 2022 .....	12
2.2	Entwicklung der Anmeldezahlen für die Semester-Programmangebote seit Sommersemester 2016 .....	14
3.	Fitnessstudio <i>Uni-Fit</i> .....	15
3.1.	Entwicklung der Mitgliedschaften im <i>Uni-Fit</i> seit 2019 .....	16
3.2	Verlauf der Buchungen von Einführungskursen bzw. Introductory Courses im Berichtsjahr 2022 .....	17
3.3	Verteilung von englischsprachigen und deutschsprachigen Einführungskursen bzw. Introductory Courses im Berichtsjahr 2022 .....	18
4.	<i>Uni in Bewegung</i> – fit und gesund am Arbeitsplatz .....	19
4.1	Anzahl und Verteilung der Teilnehmer*innen in den Kursen von <i>Uni in Bewegung</i> im Berichtszeitraum .....	19
4.2	Verlauf der Anmeldezahlen im Angebot <i>Uni in Bewegung</i> in den letzten zehn Jahren .....	20
5.	Projekt <i>fit4more</i> – <i>gesund studieren</i> .....	21
5.1	Steuerungsgruppe und regionale Kooperationspartner .....	21
5.2	Studentische Gesundheitsförderung als Marke .....	22
5.3	Angebote der Studentischen Gesundheitsförderung .....	23
5.4	Projektspezifische Öffentlichkeitsarbeit .....	25
5.5	Evaluation .....	25
5.6	Stand des „Gesundheitskompetenzen“-Zertifikates .....	26
6.	Projekt <i>Bewegt studieren</i> – <i>Studieren bewegt! 2.0</i> – Die Sport-App der Uni des Saarlandes .....	26
7.	Projekt <i>ShortBreak</i> – <i>SportBreak</i> – Bewegte Vorlesungspause .....	28
8	Wettkampfsport .....	29
8.1	Veränderung der Anzahl der Teilnahmen an nationalen und internationalen Wettkampfveranstaltungen in den letzten zehn Jahren .....	29

8.2	Ergebnisbilanz 2022 – Teilnahme an Deutschen Hochschulmeisterschaften (DHM) 2022 .....	30
8.3	Ergebnisbilanz 2022 – Teilnahme an Europäischen Hochschulmeisterschaften/ European University Games EUC/EUG 2022.....	32
9.	Außenanlagen des Hochschulsportzentrums .....	33
9.1	Nutzungsübersicht des Kunstrasen-Kleinspielfeldes in Saarbrücken.....	33
9.2	Nutzungsübersicht der Beachvolleyballanlage in Saarbrücken in den Sommersemestern.....	35
9.3	Nutzungsübersicht der Beachanlage in Homburg in den Sommersemestern .....	36
9.4	Gesamtübersicht der Nutzung der Außenanlagen.....	37
10.	Kooperationen.....	38
10.1	Kooperation mit dem Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh).....	38
10.2	Kooperation mit dem Allgemeinen Studierendenausschuss der Universität des Saarlandes (AStA) .....	39
10.3	Kooperation mit dem Sportwissenschaftlichen Institut (SWI).....	39
10.4	Kooperation mit der Techniker Krankenkasse TK.....	40
10.5.	Kooperation mit dem SWI Club e.V. ....	40
10.6	Kooperationen mit weiteren Vereinen und Institutionen.....	41
11.	Öffentlichkeitsarbeit – Social Media.....	43
12.	Personal.....	45
12.1	Mitarbeiter*innen im Hochschulsportzentrum .....	45
12.2	Lehrbeauftragte im Programmbereich am Standort in Saarbrücken .....	45
12.3	Lehrbeauftragte im Programmbereich am Standort in Homburg.....	49
12.4	Lehrbeauftragte im Fitnessstudio <i>Uni-Fit</i> .....	50
13.	Hochschulsport 2022 – chronologisch .....	52

## 1. Hochschulsport im Jahr 2022

Mit dem vorgelegten Tätigkeitsbericht 2022 des Hochschulsportzentrums (HSZ) der Universität des Saarlandes setzt das HSZ die seit 1996 ununterbrochene jährliche Darstellung seiner Aktivitäten fort. Dieser mittlerweile siebenundzwanzigste 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. Dieser Bericht kehrt auch zu dem bisherigen Vorgehen zurück, im Kapitel 1 eine allgemeine Einordnung der Geschehnisse zu vermitteln und in den weiteren Kapiteln dann eher verkürzt die Faktenlage in Tabellenform, Aufzählungen und mit Hilfe von Grafiken zu vermitteln. Lediglich das Projekt *fit4more – gesund studieren* wird wegen seiner Aktualität und Relevanz etwas ausführlicher dargestellt.

Für das HSZ bedeutete das Berichtsjahr 2022 die Rückkehr zur weitgehenden Normalität im Hochschulsport. Gleichwohl noch die ein oder andere, wenig gravierende Beschränkung mit in das neue Kalenderjahr 2022 genommen wurde, war doch das Sommersemester 2022 schon nahezu wieder mit Vorcoronazeiten vergleichbar. Auch wenn digitale Angebote aufrecht erhalten wurden – jedenfalls wurde die Zugänglichkeit per MS-Streams oder über unsere Webseite für viele Angebote beibehalten; live-Angebote konnten aus Kapazitätsgründen schon im Wintersemester 2021/22 nicht mehr parallel zum Kursangebot bereitgestellt werden – strebten wieder viele Studierende und Bedienstete nach Sport und Bewegung in Präsenz und vor Ort. Es wurde uns eher das Gefühl vermittelt, dass viele unserer Nutzer\*innen einen enormen Nachholbedarf nach authentischem, gemeinsamem Sport vor Ort hatten. Lagen die Anmeldezahlen im Sommersemester 2022 schon über denen der Vorjahre, wurde zum **Wintersemester 2022/23 mit 5.048 Anmeldungen** zu Kursangeboten (ohne Ferienprogramm!) ein neuer Höchststand verzeichnet. Diese Steigerung beruht allerdings auch auf der Tatsache, dass die durch die Corona-Pandemie notwendig gewordene Anmeldepflicht für alle Veranstaltungen des HSZ beibehalten wurde. Durch die problemlose Online-Anmeldung erfordert diese Maßnahme nur wenig mehr Aufwand für unsere Teilnehmenden, erlaubt dem HSZ jedoch die Nachfrage besser zu steuern, langfristige Nachfragetrends schneller identifizieren zu können und fördert allgemein die Transparenz. Zählt man zu diesen Zahlen noch aktuell über 500 Mitglieder im Fitnessstudio *Uni-Fit* und weitere Teilnehmende an Events, wie Firmenlauf, Challenges oder Turnieren und freie Nutzergruppen auf unseren Außenanlagen hinzu, wird man auf eine Zahl kommen, die 6.000 sicher überschreitet und die den Hochschulsport und damit die Universität nach wie vor zu einem der größten Sport- und Bewegungsanbieter im Saarland macht.

Um dieses „Kerngeschäft“ adäquat und bedarfsgerecht umsetzen zu können, braucht es geeignete Sport- und Bewegungsräume in ausreichender Anzahl und Größe. Im Berichtsjahr ist das HSZ der Umsetzung seiner Neubaupläne eines Hochschulsportzentrums ein Stück näher gekommen. Leider haben die kriegerischen Auseinandersetzungen zwischen Russland und der Ukraine auch diesen Aspekt unseres Handelns beeinträchtigt. Da die Preise für Bauaktivitäten durch Lieferengpässe und Kostensteigerungen nur den Weg nach oben kannten, konnte der im letzten Tätigkeitsbericht dargestellte Entwurf unseres neuen Hochschulsportzentrums zu den veranschlagten Kosten nicht umgesetzt werden. In drei Sparrunden wurde das Gebäude nun etwas verkleinert und an allen möglichen Punkten Einsparungen vorgesehen, was insbesondere die Architektur, die Gestaltung der Außenanlagen und die Gebäudeausstattung betraf. Die Darstellung zeigt eine mögliche Ansicht, wie das Gebäude nach den Veränderungen nun

aussehen könnte. Insgesamt konnten jedoch die funktionalen Aspekte weitgehend erhalten bleiben, so dass die Nutzwertsteigerung weiterhin sehr beachtlich sein wird. In einem aktualisierten Terminplan wird mit dem Baubeginn zur Mitte des Jahres 2023 gerechnet, die Fertigstellung des neuen Hochschulsportzentrums wird dann hoffentlich nach geplanten 15 Monaten Bauzeit gegen Ende 2024 erfolgen.



Planungsentwurf des neuen HSZ

Gesamtgesellschaftlich wird gerade nach der Pandemie Sport- und Bewegung eine breitere Aufmerksamkeit zuteil und diverse Anstrengungen werden unternommen, der täglich größer werdenden Bewegungsarmut, auch und gerade von Kindern und Jugendlichen, zielgerichtet Initiativen entgegen zu setzen, die Wege aus dieser Misere aufzeigen. Die „Gipfelerklärung zum Bewegungsgipfel des Bundes, der Länder, der Kommunen und des organisierten Sports“ vom Dezember 2022 zeigt viele Aspekte auf, die an unserer Universität bereits seit längerem verfolgt und umgesetzt werden. Im gerade zuletzt veröffentlichten „Universitätsentwicklungsplan 2030“ anerkennt die Universität die Bedeutung von Sport und Bewegung in vielfältigen Dimensionen und hat diese insbesondere im Hinblick auf die Attraktivität des Studien- und Arbeitsalltags auf dem Campus und auf die Integration von ausländischen Studierenden hervorgehoben. Beides sind Bestandteile des Marketings für unseren Standort und können einen wertvollen Beitrag leisten, die Studierendenzahlen auf dem erreichten Niveau zu halten. Dies gilt in besonderer Weise für die Zielgruppe der ausländischen Studierenden.

Ein weiterer Aspekt neuerer Entwicklungen, die auch in Verbindung zur Corona-Pandemie zu sehen sind, stellt der Aufbau unseres Studentischen Gesundheitsmanagements SGM unter dem Projekttitel *fit4more – gesund studieren* dar. Neben dem Blick auf die zuvor beschriebenen körperlichen und sozialen Auswirkungen, hat die Pandemie auch den Fokus auf psychische Belastungsfaktoren der Studierenden und die Resilienz, diesen zu begegnen, gelenkt. Seit nunmehr zwei Jahren baut das HSZ im Auftrag des Präsidiums der UdS in Kooperation mit vielen

Partnerinstitutionen an der UdS und der Techniker Krankenkasse (TK) mit dem SGM ein nachhaltiges, gesundheitsorientiertes Instrument zur Förderung der Verhaltens- und Verhältnisprävention auf. Ziele des Projektes sind der Aufbau nachhaltiger Gesundheitskompetenzen sowohl für die Zeit des Studiums aber auch für das spätere Berufsleben sowie mittelfristig die Konzeptionierung und Einführung eines studienbegleitenden Gesundheitszertifikates. Die Themen Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit und Zusatzqualifikationen stehen dabei im Fokus. Auf Grundlage von Umfrageergebnissen fließen auch Themen wie bspw. der Umgang mit Prüfungsangst oder gesundem Schlaf in das Angebot mit ein. Das Vorhaben wird zudem durch die Medizinische Fakultät der UdS, Bereich Medizinische Psychologie, wissenschaftlich evaluiert. Das Projekt und sein gegenwärtiger Sachstand wird in Kapitel 5 aufgrund seiner aktuellen Bedeutung ausführlich beschrieben. Die Kanzlertagung 2022 im September in Kaiserslautern hatte vorrangig das Thema Gesundheit an Hochschulen zum Inhalt und viele Impulse gingen von dieser Tagung in die Hochschullandschaft aus, insbesondere im Hinblick auf die Studentische Gesundheitsförderung. Auch wenn dieses Thema im Universitätsentwicklungsplan 2030 noch nicht explizit genannt wird, werden sich nach Auffassung des HSZ in den kommenden Jahren an nahezu allen Hochschulen entsprechende Initiativen entwickeln. Die Relevanz zeigt sich auch an den für die Umsetzung solcher Projekte zur Verfügung gestellten Mitteln seitens der Hochschulen und am Engagement der Gesundheitsträger in diesem Themenfeld. Das an der UdS laufende Projekt *fit4more* ist in der Lage, dieses Themenspektrum perspektivisch umfassend abzubilden und im Sinne der übergreifenden Gesundheit und erfolgreichen Qualifizierung unserer Studierenden umzusetzen.

Im Zusammenhang mit der Gesundheitsförderung für die Bediensteten leistet das HSZ schon seit vielen Jahren mit etablierten Bewegungs- und Sportangeboten unter dem Angebot *Uni in Bewegung* seinen spezifischen Beitrag zum BGM der UdS (siehe Kapitel 4). In der Nach-Corona-Zeit wurden die Vorort-Angebote wieder ausgeweitet, allerdings ist die Nachfrage nach diesen wertvollen Angeboten (die Teilnahme wird überdies noch anteilig als Arbeitszeit angerechnet) noch eher zurückhaltend. Dies dürfte zu einem großen Teil auf die eingeführte Möglichkeit der Telehomearbeit bzw. des Homeoffice zurückzuführen sein. Man wird an dieser Stelle die Entwicklungen und Bedarfe sehr genau beobachten und ggf. die Angebote anpassen müssen. Die Möglichkeit der Nutzung digitaler Bewegungsangebote über die diversen uniinternen Kanäle und unsere Webseite sind natürlich dauerhaft gegeben, ob diese allerdings den gleichen sozialen und motivationalen Effekt, wie das gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen praktizierte Üben und Trainieren vor Ort hat, muss wohl zunächst offen bleiben. Zur Förderung der Bewegung für unsere Bediensteten vor Ort am Campus beteiligte sich das HSZ jedenfalls im Berichtsjahr auch sehr gerne an gemeinsamen Aktionen mit dem BGM der UdS, wie z. B. die Schritte Challenge oder am Gesundheitstag der UdS.

Ebenfalls gesundheitlich ausgerichtet – aber gerade in Bezug auf unsere studentischen Mitglieder bei weitem nicht nur – sind die Angebote im Fitnessstudio *Uni-Fit*. Ein Angebot, das während der Corona-Pandemie besonders gelitten hatte, da eine direkte Alternative durch digitale Angebote nur sehr eingeschränkt zur Verfügung gestellt werden konnte. Zum Vorteil gereichte uns der Fakt, dass während der verordneten Schließungen die Mitgliedschaften ohne finanzielle Belastungen für die Mitglieder nur ruhten und nicht automatisch ausliefen. Dennoch reduzierte sich der Bestand an Mitgliedschaften durch eine Art natürliche Fluktuation durch die Kündigungen wegen Beendigung des Studiums oder einen Ortswechsel von Studierenden und Bediensteten. Eine sehr erfolgreiche Werbemaßnahme zum Start des Wintersemesters 2022/23 (9-Euro-Ticket für die Teilnahme an einem Einführungskurs) half uns jedoch, die Mitgliederzahl mit 537

Nutzer\*innen zum Ende des Kalenderjahres 2022 auf einen sehr erfreulichen neuen Höchststand zu heben. Wie sehr unser *Uni-Fit* einen Beitrag zur Integration von ausländischen Studierenden leistet, belegt die Tatsache, dass die Nachfrage nach englischsprachigen Einführungskursen (Introductory Courses) stetig steigt. In den besonders stark nachgefragten Aktionswochen zu Semesterbeginn betrug der Anteil für das letzte Quartal 2022 fast 44% (!). Die wahrzunehmende Sprachenvielfalt während des Trainings ist ein lebendiges Beispiel für die internationale Ausrichtung unserer Universität und für das Integrationspotenzial des Hochschulsports. Nicht nur eine Randbemerkung soll die Tatsache sein, dass wir als Reaktion auf die Anhebung des Mindestlohns im vergangenen Jahr auch die Vergütungen für das Personal im *Uni-Fit*, das sich ja zu fast 100% aus studentischen Kräften rekrutiert, entsprechend angepasst haben. Die wesentlichen Informationen und Grafiken zum *Uni-Fit* sind dem Kapitel 3 zu entnehmen.

Im Berichtsjahr konnte auch der durch das HSZ organisierte Wettkampfsport in eine Nach-Corona-Wettkampfphase starten. Nachdem in den Vorjahren der nationale Wettkampfverkehr zum Erliegen kam, konnten 2022 wieder einige Deutsche Hochschulmeisterschaften (DHM) und mit der Europäischen Hochschulmeisterschaft (EUC) in der Sportart Schwimmen auch eine internationale Meisterschaft mit Studierenden der UdS beschickt werden. Die Teilnahmen und Ergebnisse sind im Kapitel 8 tabellarisch dargestellt.

Großer Beliebtheit erfreuen sich nach wie vor die Außenanlagen des HSZ. Deren aktuelle Nutzung und die Entwicklung des Nutzungsverhaltens der letzten Jahre wird in Kapitel 9 detailliert dokumentiert. Kapitel 11 erlaubt einen Blick auf unsere differenzierten Bemühungen in Sachen Öffentlichkeitsarbeit und Marketing und zeigt, dass die Reichweite unserer Informationen durchaus mit der Nachfrage an unseren Angeboten mithalten kann. Die chronologische Auflistung besonderer Events, wichtiger Termine und Teilnahmen von Mitarbeitenden des HSZ-Teams bildet erneut in Kapitel 13 den Abschluss dieses Berichtes und dokumentiert zugleich eindrücklich die Dichte an Ereignissen im vergangenen Jahr.

Die vielfältigen Kooperationen zur Sicherstellung der thematischen Breite und Erhöhung der Sportstättenkapazitäten können in Kapitel 10 nachgelesen werden. Den inhaltlichen Aspekten unserer treuen und besonders aktiven Kooperationspartner\*innen wird zu Beginn dieses Kapitels etwas mehr Raum gegeben. Damit verbunden ist ein großer Dank an alle Kooperationspartner\*innen und Unterstützer\*innen innerhalb und außerhalb unserer Universität. Gerade die Unterstützung unserer Projekte durch die Techniker Krankenkasse (TK) – sowohl inhaltlich als auch finanziell – ist außergewöhnlich und wir sind sehr dankbar für dieses auf Dauer angelegte Engagement. Bei den vielfältigen internen Partnern\*innen ist in besonderer und dankenswerter Weise das Dezernat Campuserwicklung und Baumanagement zu nennen. In den vielen den Neubau betreffenden Sitzungen konnten wir eine überaus vertrauensvolle und konstruktive Zusammenarbeit in ausnahmslos freundlicher Atmosphäre erfahren.

In Kapitel 12 (Personal) wird in gewohnter Weise und in tabellarischer Form die enorme Zahl an Personen dargestellt, ohne die das Hochschulsportprogramm nicht denkbar wäre. Dies sind zum überwiegenden Teil die im Rahmen von Lehraufträgen im HSZ beschäftigten Übungsleiter\*innen an den beiden Standorten und in den jeweiligen Teilbereichen, wie z.B. *Uni-Fit* oder *Uni in Bewegung*. Es werden dort aber auch Personen aufgeführt, die uns in klassischer Weise ehrenamtlich unterstützen. Wir möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich für das Engagement all dieser Personen bedanken. Sie alle bilden das Rückgrat unseres differenzierten Kurs- und Trainingsbetriebes. In aller Regel erhalten wir von unseren Nutzer\*innen nur positive Rückmeldung zur Qualifikation, dem Engagement und dem Auftreten unserer

Übungsleiter\*innen. Dieses Auftreten prägt trotz aller organisatorischer Herausforderungen und Diversität der Angebote die fast ausnahmslos positive Außendarstellung des HSZ und der Universität insgesamt.

Das Präsidium der UdS hat auch im vergangenen Jahr unsere Arbeit in besonderer Weise begleitet und unterstützt. Neben der allgemeinen Wertschätzung und Unterstützung hat das Präsidium drei zentrale Entwicklungen des HSZ maßgeblich gefördert: die Sicherstellung der Finanzierung unseres Neubaus, die Entfristung zweier Stellen wissenschaftlicher Mitarbeiter sowie die Förderung des Projektes *fit4more – gesund studieren*. Alle drei Weichenstellungen werden das HSZ in Zukunft in die Lage versetzen, die mit dem UEP 2030 verknüpften Erwartungen an den Hochschulsport besser erfüllen zu können. Für diese Form der Entwicklungshilfe gebührt dem Präsidium in Gänze, insbesondere jedoch dem für das HSZ zuständigen Mitglied, Herr Dr. Roland Rolles, ein herzliches Dankeschön.

Ebenfalls ganz herzlich möchte ich mich auch im Namen des gesamten Teams des HSZ beim Senatsbeauftragten für das HSZ, Herrn Prof. Dr. Heinz Kußmaul für sein Engagement bedanken. Dieser besondere Dank gilt umso mehr, als Prof. Kußmaul im Jahr 2023 in den wohlverdienten Ruhestand emeritieren wird und somit dieses Amt, das er nunmehr seit 18 Jahren (ab Mai 2005) mit großem Engagement begleitet hat, abgeben wird. Als sein Nachfolger hat der Senat der UdS in seiner Sitzung im Februar 2023 Herrn Prof. Dr. Sebastian Popp gewählt und wir sind sicher, auch mit ihm in gleicher Weise vertrauensvoll, konstruktiv und erfolgreich unsere Arbeit für den Hochschulsport im Sinne der Universität fortsetzen zu können.

Auch in diesem Berichtsjahr gilt ein besonderer Dank allen unmittelbar im HSZ beschäftigten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Das Engagement geht an vielen Stellen weit über das Erwartbare hinaus. Kreativität, Verantwortungsübernahme und Anpassungsfähigkeit prägen das tägliche Miteinander. Das Team des HSZ zeigt, trotz aller Krisen und Herausforderungen – z.B. auch als Energiesparhelfer\*innen –, dass Qualitätsanspruch, Engagement und Teamgeist auch in immer komplexer werdenden Arbeitszusammenhängen mit guter Laune und Freude an der Arbeit zu vereinen sind. Dafür gilt allen Team-Mitgliedern, die diese erfolgreiche Arbeit mittragen und gestalten, ein großes Dankeschön!

Die spannenden und neuen Themen und Entwicklungen sind hiermit skizziert und wir freuen uns sehr darauf, diese auch im kommenden Jahr angehen und weiterentwickeln zu können.



(Rolf Schlicher)

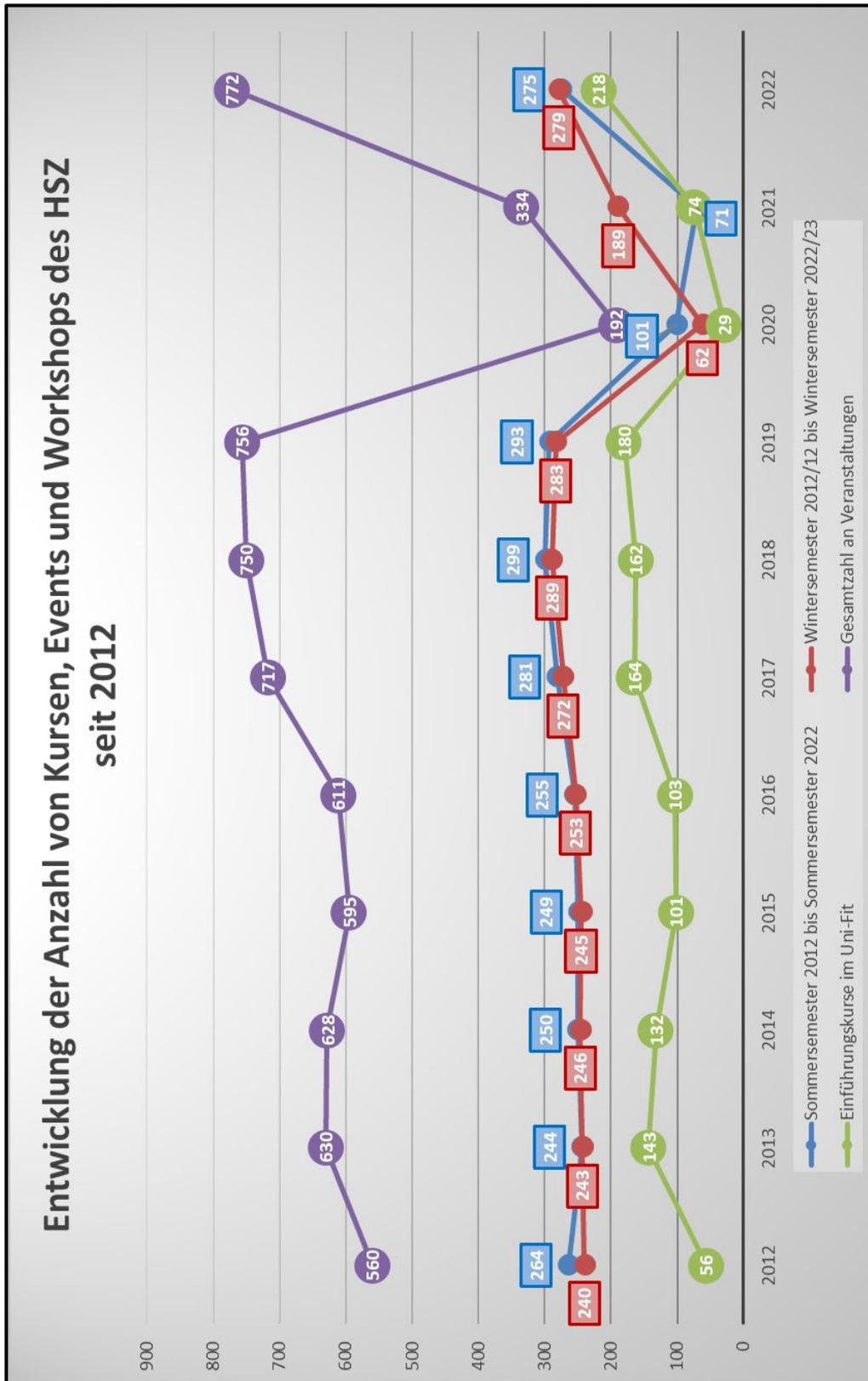
Saarbrücken im März 2023



## 2. Programmangebote im Kursbereich im Berichtsjahr

### 2.1 Programmentwicklung

#### 2.1.1 Entwicklung des Hochschulsportprogramms 2012 bis 2022



### 2.1.2 Übersicht über die Anzahl der Kurse und Veranstaltungen in den einzelnen Semestern im Berichtszeitraum 2022

Art der Veranstaltungen	SoSe 2022	WiSe 2022/23
Wöchentliche Kurse in Saarbrücken	132	136
Wöchentliche Kurse in Homburg	37	43
Kurse für Bedienstete <i>Uni in Bewegung</i> in Saarbrücken und Homburg	16	16
Workshops	14	12
Events in Saarbrücken und Homburg	6	3
Ferienprogramm in Saarbrücken	55 (Februar/März 2022)	55 (August/September 2022)
Ferienprogramm in Homburg	15 (März 2022)	14 (Juli/August 2022)
<b>Summe der Kurse im Semester</b>	<b>275</b>	<b>279</b>
<b>Einführungskurse im <i>Uni-Fit</i> im Kalenderjahr 2022</b>	<b>218</b>	
<b>Summe der Kurse im Berichtsjahr 2022</b>	<b>772</b>	

### 2.1.3 Workshops 2022

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

#### Sommersemester 2022

- Ballett Auffrischungs-Workshop
- Klettern – Anfänger\*innenkurse und Einführung ins Vorstiegsklettern
- Lauf-ABC
- Lindy Hop und Charleston Basics
- Lu Jong-Tibetisches Heilyoga
- Massage Rücken – Hals
- Meditation

- Open Air Yoga
- Open Air Zumba®
- Rudern – Kompaktkurse für Anfänger\*innen
- Sommerwanderungen
- Thai Yoga Massage

### **Wintersemester 2022/23**

- Ballett Auffrischungs-Workshop
- Charleston
- Feldenkrais
- Irish Dance Céilí Workshop
- Jazz Dance Weihnachts-Choreo
- Klettern – Anfänger\*innenkurse
- Lindy Hop
- Massage Rücken – Hals
- Meditation
- Thai Yoga Massage
- Winterwanderungen
- Yoga: Achtsam mit Yoga – Tipps für deinen Alltag

#### **2.1.4 Neue Sportarten und Bewegungsangebote an beiden Standorten im Berichtsjahr 2022**

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

#### **Standort Saarbrücken**

- Ballett Mittelstufe (SoSe 2022)
- Basketball Frauen Fortgeschrittene (WiSe 2022/23)
- Beachtennis (SoSe 2022)
- Beachvolleyball Anfänger\*innen und Fortgeschrittene (SoSe 2022)
- Dance`n`Sweat (SoSe 2022)
- Fit mit Schwert – Hadiong Gumdo® (SoSe 2022)
- Fitness Thaiboxen Anfänger\*innen und Fortgeschrittene (SoSe 2022)
- Full Body Workout (WiSe 2022/23)
- HIIT-Express (WiSe 2022/23)
- Radsport – Radexkursion für Anfänger\*innen (SoSe 2022)
- Schach (SoSe 2022)

- Vin & Yin Yoga (SoSe 2022)
- Zumba® – Strong by Zumba® und Zumba® Step (SoSe 2022)

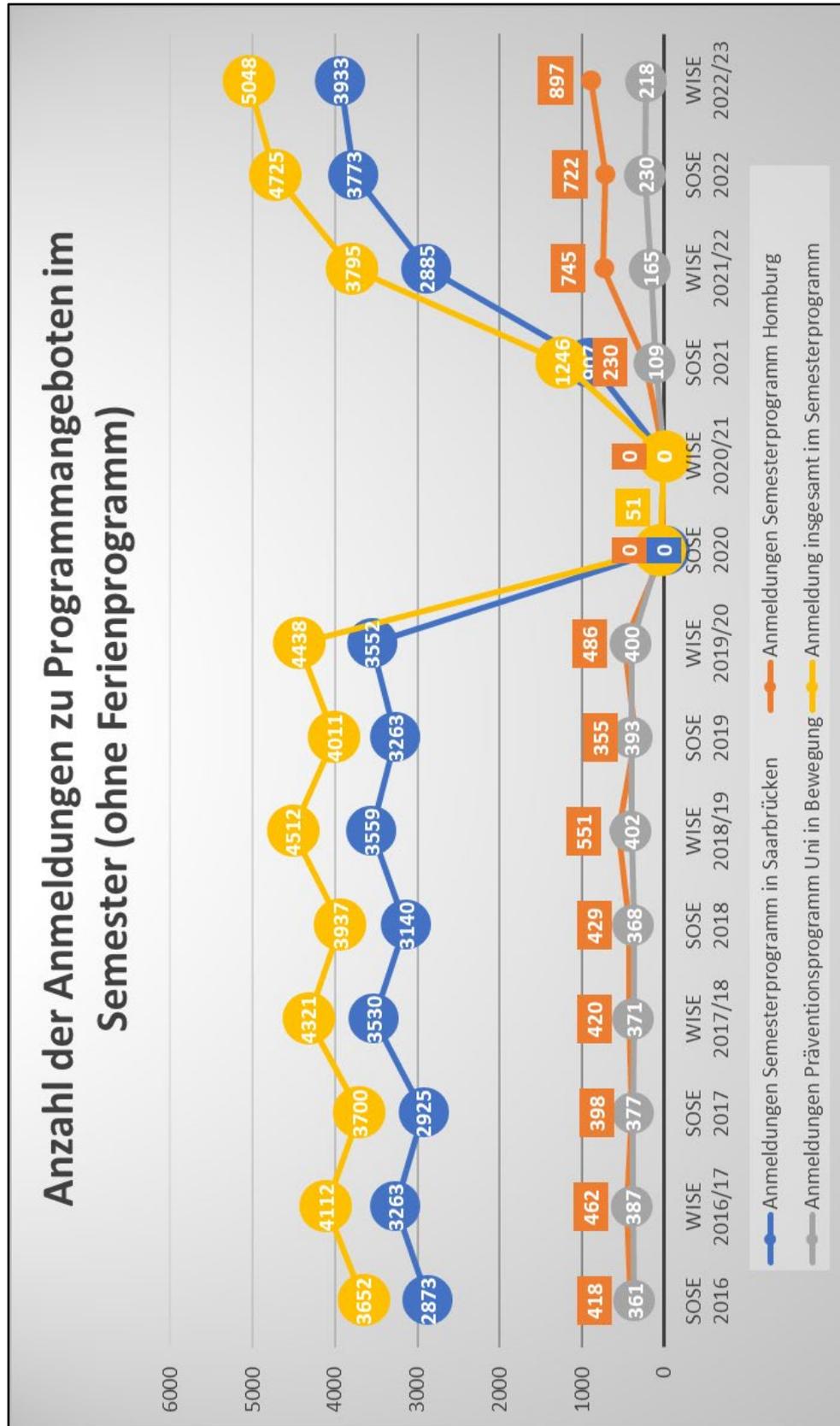
### Standort Homburg

- Brazilian Jiu Jitsu (SoSe 2022)
- Cardio Cross Training (WiSe 2022/23)
- Lateintanz (WiSe 2022/23)
- Meditation (WiSe 2022/23)
- Pilates (WiSe 2022/23)
- Spikeball (SoSe 2022)
- Stretch and Mobility (WiSe 2022/23)



## 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 stattfinden. Die Anmeldezahlen für die Ferienprogramme sind hier nicht inkludiert.



### 3. Fitnessstudio *Uni-Fit*



*fitnessstudio uni-fit*

Unser hochschulporteigenes Fitnessstudio *Uni-Fit* war – wie der gesamte Hochschulsport – von der Corona-Pandemie in besonderer Weise betroffen. Da die Mitgliedschaften aufgrund der Novellierung der Vertragsstruktur im Jahr 2019 in der Zeit der zwangsweisen Schließung nicht automatisch ausliefen, sondern nur „ruhend“ gestellt wurden, reduzierte sich der Bestand an Mitgliedschaften nur durch eine aktive Kündigung. „Ruhend“ bedeutet in diesem Falle, dass keine monatlichen Mitgliedsbeiträge eingezogen wurden, der Vertrag an sich aber bestehen blieb. Der Verlust von Mitgliedschaften bewegte sich daher in dem Umfang, wie er sich durch normale Abgänge, sei es durch das Beenden des Studiums oder das Verlassen des Studienortes, manifestiert. Da jedoch in der Zeit der Schließung keine neuen Mitglieder gewonnen werden konnten, reduzierte sich der Bestand an Mitgliedschaften sukzessive.

Im Berichtsjahr konnte dann jedoch der normale Betrieb wieder aufgenommen werden und auch die Hygienemaßnahmen und die damit verbundenen Einschränkungen zurückgefahren werden. Im Laufe des Sommers war, entgegen des in Fitnessstudios üblichen Trends des „Sommerlochs“, erfreulicher Weise eine leichte Steigerung bei den Mitgliedschaften zu verzeichnen. Dennoch lag die Zahl noch etwas unter der im Sommer 2020, also im ersten Sommer der Pandemie.

Eine gezielte Werbekampagne zum Start des Wintersemesters hatte zum Ziel, die Zahl der Mitgliedschaften bis zum Jahresende auf 500 zu steigern. Mit einem „*Uni-Fit* 9-Euro-Ticket“ (siehe nebenstehend) wurde allen Erst-

**Wintersemester Fitnessstudio Spezialangebot**

**9,-€ Einführungskurs**  
Mit diesem Ticket zahlst du bis Ende November nur den halben Betrag für einen Einführungskurs bei uns im *Uni-Fit*!

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

**Das Ticket für deine Gesundheit**

Buche jetzt deinen Einführungskurs in unserem Fitnessstudio *Uni-Fit* zum halben Preis!  
Gehe dazu auf unsere Webseite und suche dir deinen Kurs ganz einfach aus!

Wir unterstützen dich gerne bei all deinen sportlichen Zielen

Hier buchen

**Gültig bis: 30/11/2022**

Zug: <b>101</b>	Von: <b>Campus SB</b>	Nach: <b>Gebäude B5.1</b>
Str: <b>1666</b>	Klasse: <b>PREMIUM</b>	

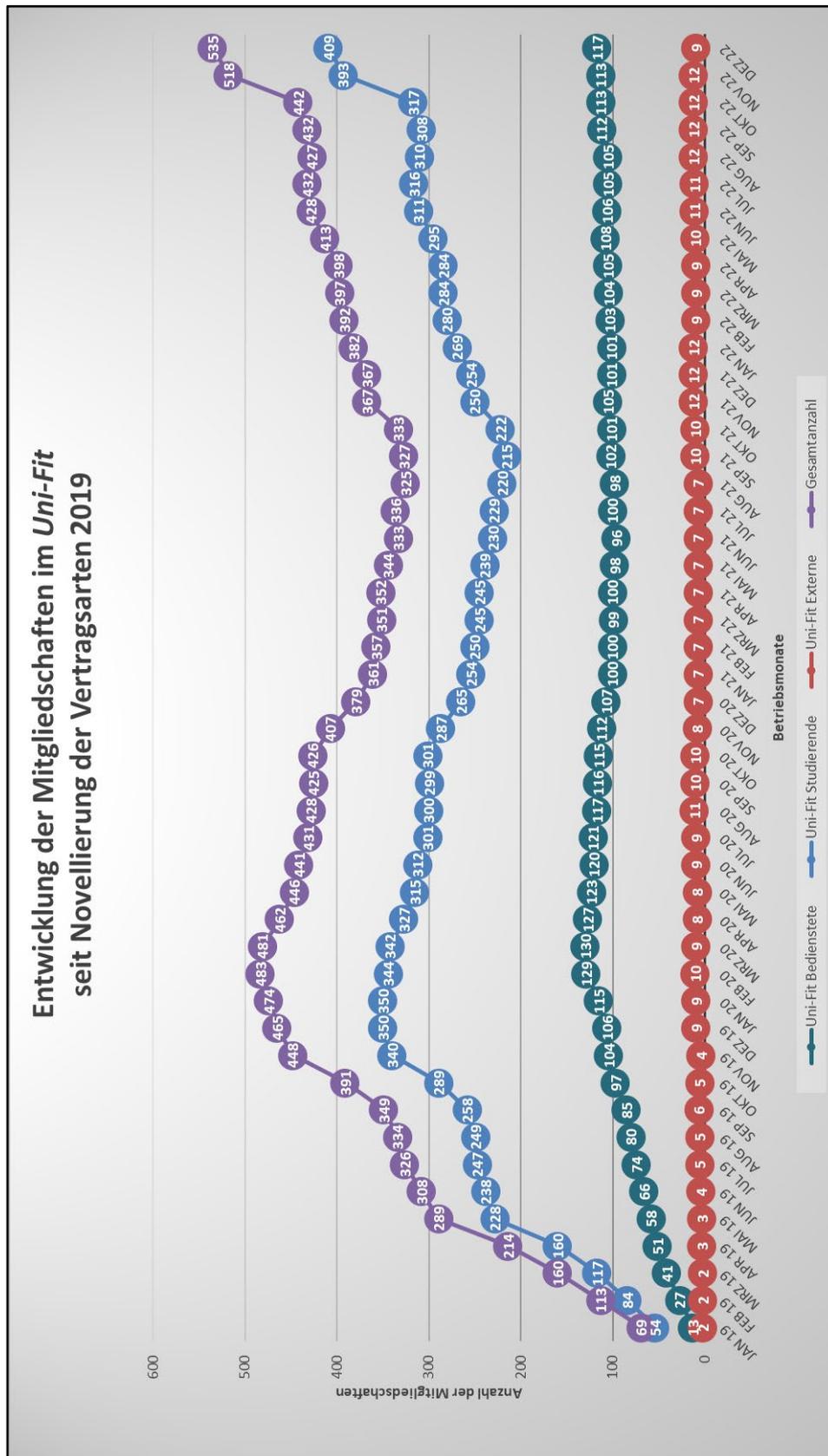
www.uni-saarland.de/unifit

fitnessstudio uni-fit

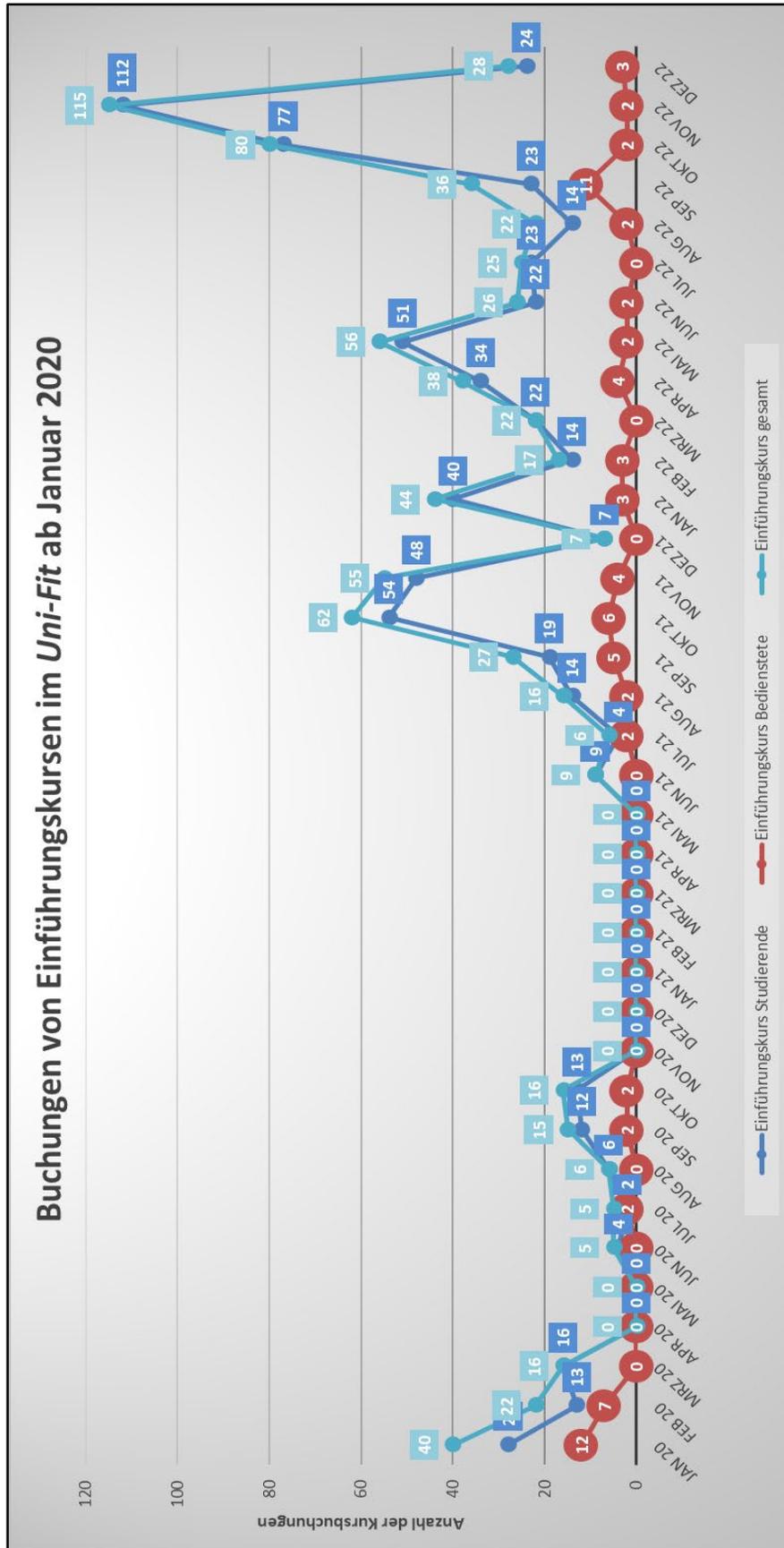
semestern die Teilnahme an einem Einführungskurs bzw. Introductory Course zum halben regulären Preis ermöglicht. Die Gutscheine hierfür wurden den Erstsemester-Tüten beigelegt. Die Resonanz war überwältigend und es wurden Einführungskurse in bisher unbekannte Größenordnungen gebucht, die sich im Berichtsjahr auf insgesamt 511 Buchungen summierten. Bemerkenswert ist die Tatsache, dass mit 54% deutschsprachigen und 46% englischsprachigen Kursen, der Ausländeranteil im *Uni-Fit* nahezu gleich groß ist. Ein Beleg dafür, dass Hochschulsport seiner integrativen Funktion für ausländische Studierende in besonderem Maße gerecht wird. Im Resultat wurde die angestrebte Zielmarke von 500 Mitgliedschaften mit 535 zum Jahresende weit übertroffen.

Darüber hinaus hat die Leitung des *Uni-Fit* in Kooperation mit der Stabsstelle Arbeitsschutz in 22 Fällen eine bewegungsorientierte Gesundheitsberatung für Bedienstete als besondere Dienstleistung kostenfrei durchgeführt. Die drei nachstehenden Grafiken verdeutlichen den Verlauf der Mitgliedschaften sowie die Buchung der Einführungskurse, insbesondere in englischer Sprache.

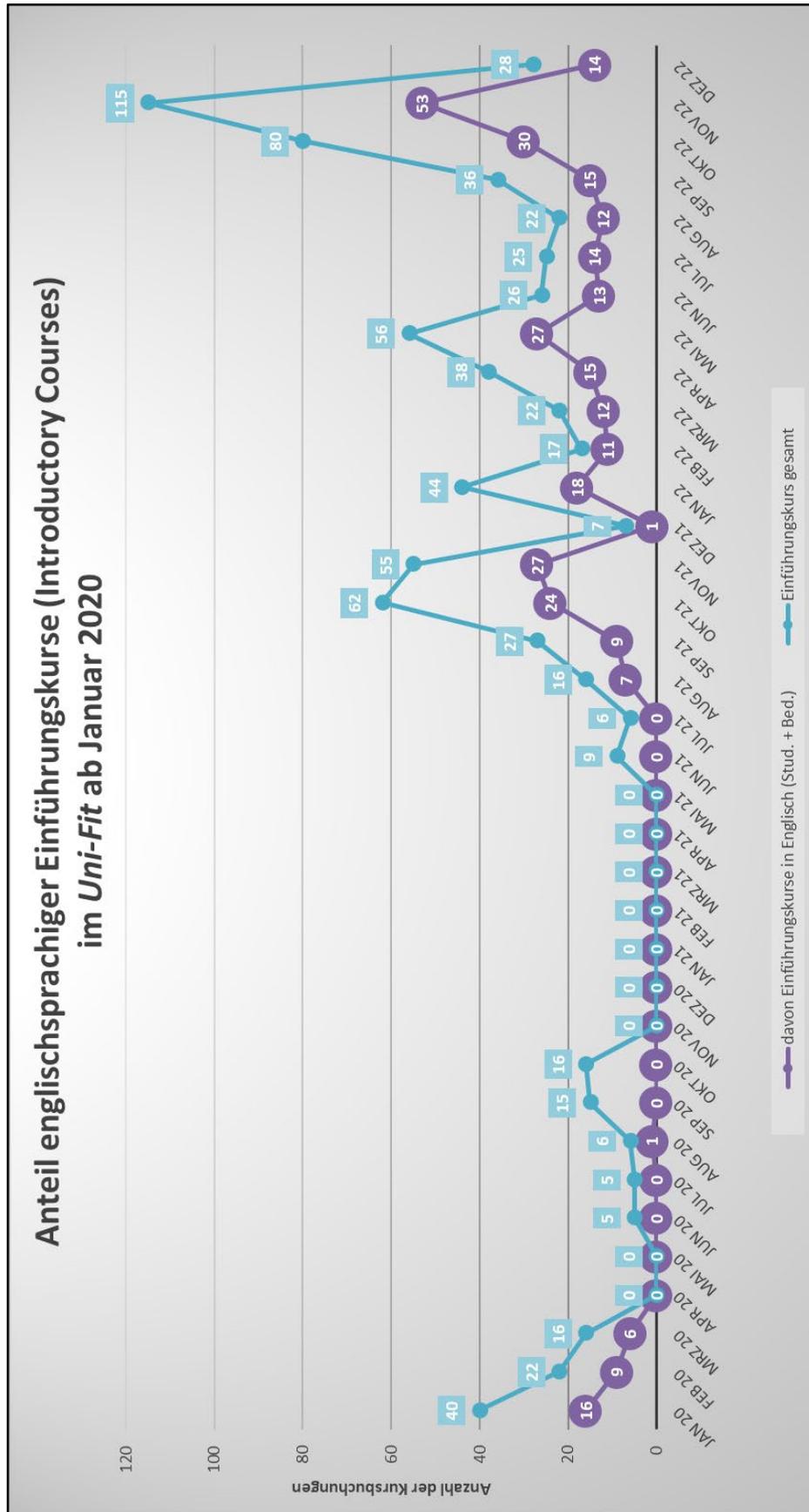
### 3.1. Entwicklung der Mitgliedschaften im *Uni-Fit* seit 2019



3.2 Verlauf der Buchungen von Einführungskursen bzw. Introductory Courses im Berichtsjahr 2022



### 3.3 Verteilung von englischsprachigen und deutschsprachigen Einführungskursen bzw. Introductory Courses im Berichtsjahr 2022



#### 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

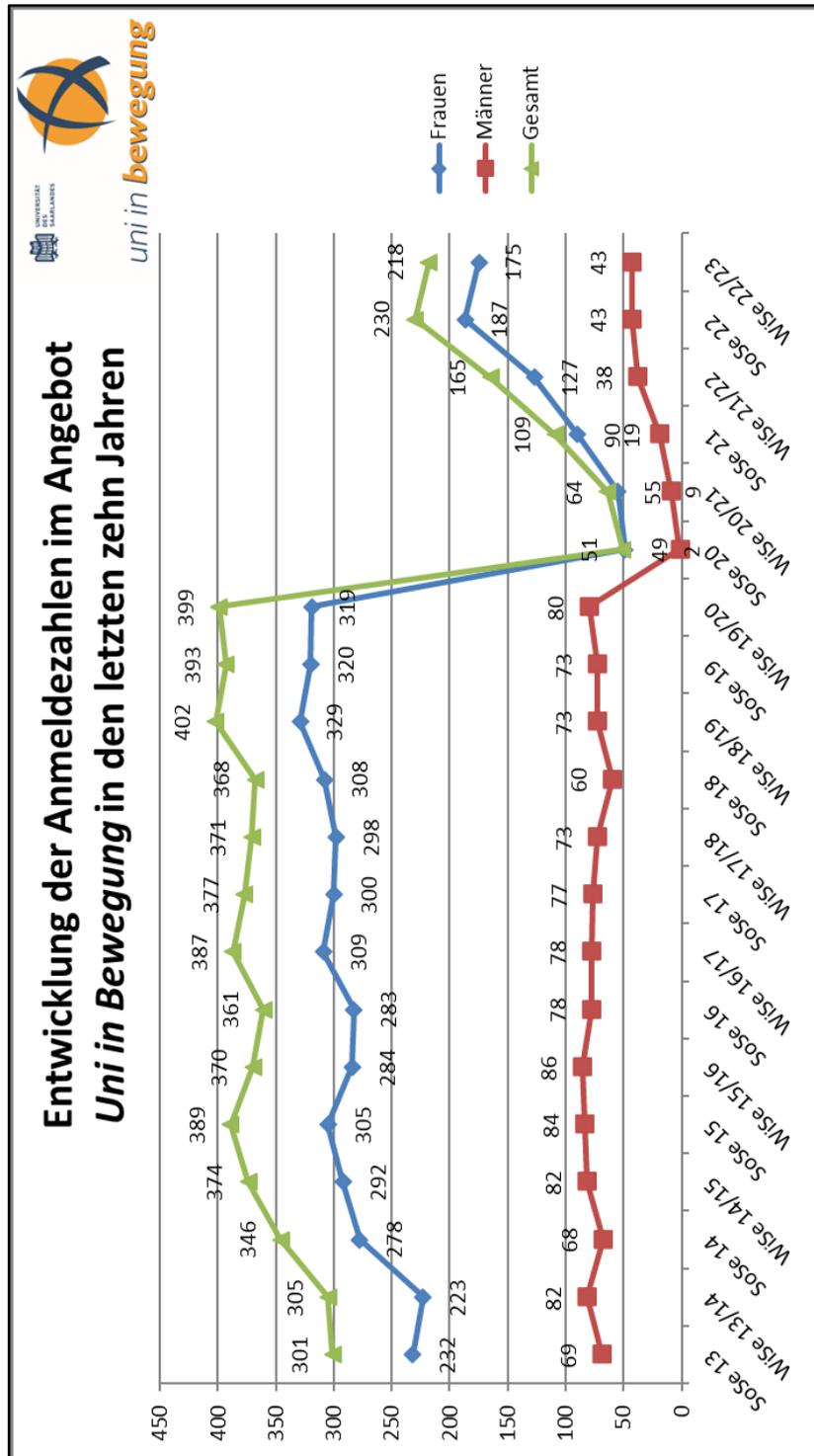


Periode	Kursart (Anzahl der Kurse)	Anzahl Teilnehmer*innen
<b>Sommersemester 2022</b>	Entspannung (2)	16
	Funktions-/ Fitnessgymnastik Saarbrücken (4)	61
	Funktionsgymnastik Homburg (1)	9
	Nordic Walking (1)	11
	Präventives Krafttraining (2)	34
	Schwimmen / Aqua Jogging (1)	32
	Tai Chi / Qi Gong (1)	12
	Yoga (4)	55
<b>Summe</b>	<b>16 Kurse</b>	<b>230</b>

Periode	Kursart (Anzahl der Kurse)	Anzahl Teilnehmer*innen
<b>Wintersemester 2022/23</b>	Entspannung (1)	6
	Funktions-/ Fitnessgymnastik Saarbrücken (4)	65
	Funktionsgymnastik Homburg (1)	7
	Nordic Walking (1)	9
	Präventives Krafttraining (2)	23
	Schwimmen / Aqua Jogging (1)	31
	Tai Chi / Qi Gong (1)	12
	Yoga (5)	65
<b>Summe</b>	<b>16 Kurse</b>	<b>218</b>

#### 4.2 Verlauf der Anmeldezahlen im Angebot *Uni in Bewegung* in den letzten zehn Jahren

Für dieses seit fast drei Jahrzehnten laufende Präventionsangebot speziell für die Mitarbeitenden der UdS gilt abweichend vom allgemeinen Trend bei den Kursbuchungen, dass nach Corona keine Nachfrage auf das ursprüngliche Niveau zu verzeichnen ist. Dies dürfte zum größten Teil an der Möglichkeit liegen, die Arbeit im Homeoffice zu erledigen bzw. mobiles Arbeiten in Anspruch zu nehmen. Es bleibt zu hoffen, dass die negativen Folgen von Bewegungsmangel und einförmiger Belastung auf andere Weise kompensiert werden können, ggf. auch durch die Nutzung der diversen Online-Angebote des HSZ.



## 5. Projekt *fit4more* – *gesund studieren*

Um die allgemeinen Gesundheitskompetenzen der Studierenden zu fördern, hat das HSZ auch im Berichtsjahr 2022 das bereits im Februar 2021 begonnene Projekt zur dauerhaften Implementierung eines nachhaltigen Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM) fortgeführt.



Unter dem Titel „*fit4more* – *gesund studieren*“ wurde in Kooperation und mit finanzieller Unterstützung der Techniker Krankenkasse TK das zuvor etablierte Angebot, welches viele unterschiedliche Aspekte der psychischen und physischen Gesundheit der Studierenden berücksichtigt, weiter ausgebaut. Über den nachhaltigen Aufbau allgemeiner Gesundheitskompetenzen werden Studierende befähigt, einerseits gesund und erfolgreich ihr Studium zu absolvieren und andererseits Kompetenzen in Bezug auf spätere Funktionen als Führungskräfte zu erwerben. Im Berichtsjahr wurde außerdem die Perspektive, Kompetenzen als Studienleistung anrechnen und mithilfe eines Zertifikats bescheinigen zu können, weiterverfolgt.

Durch die dauerhafte Implementierung bzw. Verstetigung eines Studentischen Gesundheitsmanagements übernimmt die Universität des Saarlandes aktiv Verantwortung bei der Gesunderhaltung ihrer Studierenden und leistet dabei einen wichtigen Beitrag bei der Etablierung von Gesundheit als Querschnittsthema innerhalb des Lebensraumes Hochschule (siehe auch Timmann, 2022 sowie Göring, 2020).

Nähere Informationen zum Projekt, zur Gesundheitsförderung, den Partnern und den Angeboten findet man unter: [www.uni-saarland.de/fit4more](http://www.uni-saarland.de/fit4more)

### 5.1 Steuerungsgruppe und regionale Kooperationspartner

Die im Tätigkeitsbericht 2021 aufgeführte Steuerungsgruppe hat sich im Wesentlichen nicht verändert. Es gab lediglich partnerinterne Umstrukturierungen, die sich auf die personelle Zusammensetzung der für das Projekt zuständigen Personen auswirkten.

Zur Steuerungsgruppe gehören aktuell folgende Partner\*innen bzw. Institutionen:

- AStA der UdS – Irini Tselios, Maxim Jung
- Dezernat Lehre und Studium: Bereich Career Center – Cyra Sammtleben; Bereich Studienangebotsentwicklung – Myriam Baum
- Hochschulsportzentrum: Projektkoordination – Dr. Simone Flick; Öffentlichkeitsarbeit – Fabian Pätzold; Wissenschaftliche Hilfskraft – Moritz Mann
- Medizinische Fakultät der UdS: Bereich Medizinische Psychologie – PD Dr. Heike Maas
- Psychotherapeutische Universitätsambulanz der UdS – PD Dr. Monika Equit, Hannah Mattheus
- Studierendenwerk Saarland: Bereich Hochschulgastronomie – Heike Savelkouls, Patrick Adams
- Studierendenwerk Saarland: Bereich Psychologisch-Psychotherapeutische Beratungsstelle (PPB) – Claudia Kemmer, Matthias Lickfett
- Sucht- und Sozialberatung der UdS – Bernhard Blank, Cheyenne Koch

- Techniker Krankenkasse – Petra Dann, Simone Köhler, Anika Schmidt, Eva Hesselschwerdt
- Zentrum für lebenslanges Lernen der UdS (Zell): Bereich Schlüsselkompetenzen – Elias Harth; Bereich Gasthörerstudium – Angelina Müller

Darüber hinaus konnten im Berichtsjahr Kooperationen mit regionalen Partnern und Unterstützern geschlossen werden. Die Idee ist eine engere Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung, um gemeinsame Themen noch effizienter, breitgefächerter und attraktiver zu adressieren. Folgende Kooperationen konnten geschlossen werden:

- 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
- Unverpacktläden in Saarbrücken und Homburg: Aktionstage für Studierende, Vorträge usw., um für das Thema Zero-Waste, Ressourcenschonung, Regionalität zu sensibilisieren
- Verbraucherzentrale Saarland: gemeinsame Aktionen für Studierende im Bereich „gesunde Ernährung“ und „Nachhaltigkeit“

## 5.2 Studentische Gesundheitsförderung als Marke

### Überarbeitung der Bereichslogos und Erweiterung der Themenbereiche

Zur besseren Differenzierung der Bereiche bzw. zur Steigerung des Wiedererkennungswertes wurden Bereichslogos sowie dazugehörige Bereichslogos entwickelt, unter denen die Angebote der Studentischen Gesundheitsförderung zu finden sind. Anlässlich einer Designüberarbeitung wurden diese angepasst. Zudem wurden die vier Themenbereiche durch einen fünften Themenbereich ergänzt. Dieser wird unter dem Slogan „be sustainable4more“ geführt:



### 5.3 Angebote der Studentischen Gesundheitsförderung

#### Kurse, Workshops und Veranstaltungen

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

Bereich *be active4more*

Veranstalter	Kursname	Startdatum
HSZ	5 ausgewählte Kurse im WiSe-Ferienprogramm Saarbrücken	14.02.2022
HSZ	2 ausgewählte Kurse im WiSe-Ferienprogramm Homburg	07.03.2022
HSZ	9 ausgewählte Kurse im SoSe-Hauptprogramm Saarbrücken	11.04.2022
HSZ	5 ausgewählte Kurse im SoSe-Hauptprogramm Homburg	25.04.2022
HSZ	5 ausgewählte Kurse im SoSe-Ferienprogramm Saarbrücken	22.08.2022
HSZ	3 ausgewählte Kurse im SoSe-Ferienprogramm Homburg	25.07.2022
HSZ	9 ausgewählte Kurse im WiSe-Hauptprogramm Saarbrücken	17.10.2022
HSZ	6 ausgewählte Kurse im WiSe-Hauptprogramm Homburg	07.11.2022
<b>Summe</b>	<b>44 ausgewählte Kurse in 2022</b>	

Bereich *mental fit4more*

Veranstalter	Kursname	Startdatum
STW - PPB	Mutig in die Prüfung: Ja, ich kann das!	10.01.2022
STW - PPB	Schluss mit dem ewigen Aufschieben	17.03.2022
STW - PPB	Self-care: Ich pass gut auf mich auf!	20.04.2022
STW - PPB	Meditatives Malen und Gestalten	17.05.2022
STW - PPB	Achtsamkeit - Mehr Bewusstheit für dich und was dich umgibt	02.06.2022
STW - PPB	Abseilen am Felsen – Überwinde deine Ängste!	29.09.2022
STW - PPB	Mutig in die Prüfung: Ja, ich kann das!	07.11.2022
<b>Summe</b>	<b>7 Kurse in 2022</b>	

Bereich *key competencies4more*

Veranstalter	Kursname	Startdatum
Career Center	Gestalte deine Life-Balance	25.01.2022
Zell	„KONFLIKTITIS“: Diagnose, Behandlung, Vorbeugung	31.01.2022
Zell	Konfliktmanagement	09.02.2022

Zell - GH	Einführung Charakterstärken	03.05.2022
Zell	Stressmanagement	06.05.2022
Zell	Zeitmanagement	06.05.2022
Zell	Charakterstärken – gestärkt durchs Studium und leistungsstark am Arbeitsplatz	25.05.2022
Zell - GH	Raus aus dem Stress	07.06.2022
Zell - GH	Krisen positiv meistern	09.06.2022
Zell - GH	Endlich frei im Kopf	13.06.2022
Zell	Führungskompetenzen	18.07.2022
Zell	Konfliktmanagement	22.07.2022
Zell	Motivation	25.07.2022
Zell	Stressmanagement	04.11.2022
Zell	Zeitmanagement	04.11.2022
Zell	Selbstreguliertes Lernen	18.11.2022
<b>Summe</b>	<b>16 Kurse in 2022</b>	

#### Bereich *be sustainable4more*

Veranstalter	Kursname	Startdatum
f4m, STW, AStA	FAHR RAD! Let's go for a ride – Mitmach-Aktion	01.06.2022
f4m, STW, VZ	Zero Waste Aktionstag „Nachhaltigere Weihnachten“ (in Koop. mit der Verbraucherzentrale Saarland)	15.11.2022
<b>Summe</b>	<b>2 Aktionen im Jahr 2022</b>	

#### Fertigstellung der Nebolus-Campus-Rallye

Zur Begrüßung künftiger Erstsemester erarbeitete das Team von *fit4more* im Berichtsjahr, mittels einer von der Hochschule Fulda entwickelten App (inkl. Desktop-Planungstool), eine gesundheitsorientierte Campus-Rallye für den Unistandort Saarbrücken (<https://nebolus.net/>). Ziel ist, vor allem Erstsemestern eine gesundheitsbezogene Orientierung am Campus Saarbrücken zu ermöglichen. Dabei sollen die Studierenden auf spielerische Weise den Campus erkunden und Einrichtungen und Stationen mit direktem Gesundheitsbezug kennenlernen. Dabei soll u. a. die Gesundheitskompetenz der Studierenden gefördert werden. Involviert sind vorrangig die Projektpartner\*innen sowie weitere standort- und gesundheitsrelevante Stationen. Die inhaltliche Entwicklung der gesundheitsbezogenen Campus-Rallye wurde durch eine studentische Hilfskraft (Herrn Moritz Mann) im Berichtsjahr abgeschlossen. Im Rahmen des Azubi-Welcome-Days am 29. August 2022 konnte die Campus-Rallye zum ersten Mal live getestet werden. Im Anschluss bewerteten die Nutzer die Rallye



hinsichtlich Bedienbarkeit, Verständlichkeit und Entertainmentfaktor. Auf Grundlage der Ergebnisse wurden anschließend noch einige wenige Anpassungen vorgenommen. Die Rallye wurde finalisiert und soll nun ab dem Sommersemester 2023 dauerhaft online gehen.

#### 5.4 Projektspezifische Öffentlichkeitsarbeit

Die Rückkehr des Präsenzlehrebetriebs eröffnete *fit4more* neue Möglichkeiten (neben den digitalen über Social Media) am Campus sichtbarer zu werden. Zu Semesterbeginn konnte die Studentische Gesundheitsförderung das Projekt mit seinen Angeboten im Rahmen der Eröffnungsveranstaltungen der Fachschaften 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

Social Media, insbesondere Instagram, war auch im Berichtsjahr 2022 eines der effektivsten Kommunikationsmittel zwischen *fit4more* und seiner Zielgruppe. Egal ob gesundheitsbezogene Themen, der Aufruf zur Teilnahme am Student Health Survey oder aber die Ankündigung von Kursen und Veranstaltungen – über Instagram konnten die Studierenden schnell und zielgruppenorientiert erreicht werden. Um die Vorteile von Social Media noch besser für das Projekt nutzen zu können, wurden Anfang 2022 zwei Lehrbeauftragte für diesen Bereich eingestellt. Deren Aufgabe war die weitere Bekanntmachung der Studentischen Gesundheitsförderung, eine Überarbeitung des Social Media Designs, die mediale Aufbereitung von definierten gesundheitsbezogenen Themen, Follower-Generierung sowie eine zielgruppenorientierte Ansprache. So konnten im Jahr 2022 insgesamt 238 neue Follower gewonnen werden (von 327 Ende 2021 auf 565 Follower). Mit insgesamt 51 Postings und 1.215 Likes in Summe konnten bis Ende des Jahres knapp 54.260 Personen erreicht werden. Das entspricht einer durchschnittlichen Reichweite von 1.064 Personen pro Post. Zu finden ist *fit4more* auf Instagram unter „fit4more\_uds“.

#### 5.5 Evaluation

Mit den Angeboten der studentischen Gesundheitsförderung 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 (von einem 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 erstmals zu den Bereichen psychische und körperliche Gesundheit, Gesundheitsverhalten in Bezug auf Ernährung,



Bewegung und Risikoverhalten, Persönlichkeit, Stress, Coping sowie Gesundheitskompetenz befragt. Darüber hinaus wurden relevante soziodemographische Variablen erhoben. Im Berichtsjahr wurde die erste Befragung unter der Leitung von Frau PD Dr. Heike Maas – Abteilung für Medizinische Psychologie der Medizinischen Fakultät der UdS – in enger Zusammenarbeit mit den Projektpartnern durchgeführt. Der Erhebungszeitraum wurde auf den 10. Januar bis 6. Februar 2022 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 Studierendenbefragung 2022 wurden im Rahmen einer Posterpräsentation auf einem Fachsymposium in Hannover vorgestellt. In einer Publikumsabstimmung belegte die Publikation den zweiten Platz in der Kategorie „Wissenschaftlichkeit“. Die kumulierten Ergebnisse sollen nach der nächsten Befragungsperiode im Jahr 2023 in einem ersten Student Health Report zusammengefasst werden.

## 5.6 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 2023/24 sollen Studierende die Möglichkeit erhalten, studienbegleitend das Modulzertifikat „Gesundheitskompetenzen“ zu erwerben. Die beteiligten Stellen, die Inhalte, die Lernziele sowie der Umfang des Modulzertifikates wurden festgelegt und werden Anfang 2023 in eine Modulbeschreibung überführt. Das Vorhaben wurde im Herbst 2022 in die Studienangebotsplanung mit aufgenommen und in einer ersten Übersicht dem Studiausschuss vorgelegt. Geplant ist zudem eine Einbindung in den Optionalbereich.

## 6. Projekt *Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0* – Die Sport-App der Uni des Saarlandes

Im Rahmen der Fortschreibung einer bundesweiten Initiative der Techniker Krankenkasse (TK) in Kooperation mit dem Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband adh zur Förderung von Gesundheit und Bewegung im Setting Hochschule wurde 2019 mit dem Projekt *Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0* eine zweite Phase von Projekten mit 50 Hochschulstandorten initiiert. Das HSZ hatte sich mit der Idee der Entwicklung **der Sport-App** für die UdS bei der Ausschreibung beworben und erhielt Anfang 2020 die Zusage, dass dieses Projekt für die Zeit von April 2020 bis Ende März 2023 finanziell gefördert wird.

Eine Initiative von

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband



bewegt studieren  
studieren bewegt



Die Ideen hinter diesem Projekt sind zum einen die Integration und Zusammenführung bestehender Bewegungsangebote des Hochschulsportzentrums in die bestehende App des HSZ und zum anderen gleichzeitig der Aufbau einer bidirektionalen Kommunikation mit den Nutzer\*innen der Angebote des HSZ per App. Durch diese Kommunikation sollen verstärkt direkte Anreize zur Integration von Bewegung und Sport in den Studien- und Lebensalltag gesetzt werden.

Nach den technologischen und strukturellen Anpassungen bei der Software im ersten Jahr des Projektes wurden im Berichtsjahr die nachstehenden Aktionen in Verbindung mit unserer Sport-App initiiert und durchgeführt.

In Zusammenarbeit mit dem AstA der UdS wurde vom 28. März bis 10. April 2022 eine weitere Sport-Challenge mit Hilfe unserer Hochschulsport-App durchgeführt: Bei diesem Event wurden den Studierenden zwei unterschiedliche Trainingspläne pro Woche zur Verfügung gestellt. Diese Trainingspläne sollten dann so häufig wie möglich abgearbeitet und über die Rückmeldemöglichkeit in der App dokumentiert werden. Insgesamt nahmen 90 Studierende an der Challenge teil. In drei unterschiedlichen Kategorien – gestaffelt nach Engagement – gab es im Anschluss Preise zu gewinnen, die freundlicher Weise von der Marketingabteilung der UdS und der TK zur Verfügung gestellt wurden.



In Kooperation mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagements BGM der UdS wurde die im Vorjahr initiierte und mit großem Erfolg durchgeführte Schritte-Challenge für Bedienstete mit Hilfe der Hochschulsport-App erneut durchgeführt. Die Bediensteten konnten sich erneut in frei wählbaren Teams (unterschiedlicher Größe) im Vorfeld anmelden und dann wurden ihnen zum Start der Schritte-Challenge die entsprechenden Inhalte in der App freigeschaltet. Sieger wurde das Team, welches im Durchschnitt aller Team-Mitglieder die meisten Schritte erreicht hatte. Die bereits große Zahl der Teilnehmenden vom Vorjahr konnte mehr als verdoppelt werden. Im Zeitraum vom 1. Mai bis zum 21. Mai 2022 haben 540 Bedienstete in 112 Teams an der Challenge teilgenommen, davon kamen 74 Teams vom Campus Saarbrücken, 25 Teams aus Homburg und 13 vom Standort Meerwiesertalweg. Insgesamt wurden rund 113 Millionen Schritte gesammelt



und die tägliche Durchschnittszahl lag bei rund 10.000 Schritten. Das Sieger-Team legte dabei mit 19.141 Schritten pro Tag fast 10.000 Schritte mehr zurück als der Durchschnitt. Auch die Zweit- und Drittplatzierten lagen mit 18.847 und 17.248 Schritten unweit dahinter. Die vom BGM organisierte feierliche Siegerehrung erfolgte am 1. Juni 2022 durch den Vizepräsidenten für Verwaltung und Wirtschaftsführung, Herrn Dr. Roland Rolles. Die Preise für die Siegerehrung wurden von der TK, dem Studierendenwerk, dem Büro des Universitätspräsidenten, der Pressestelle der UdS sowie dem HSZ zur Verfügung gestellt.

Studierendenwerk, dem Büro des Universitätspräsidenten, der Pressestelle der UdS sowie dem HSZ zur Verfügung gestellt.

Am 6. und 7. September 2022 luden die TK und der adh die Projekthochschulen der Initiative zu einem Treffen „*Bewegt studieren – Studieren bewegt! 2.0 – Meet up 2022*“ an die TH Deggendorf ein, um gemeinsam Bilanz zu ziehen und die Ergebnisse der bisherigen Projektarbeit vorzustellen und zu diskutieren. Das HSZ präsentierte dort unser Projekt u.a. mit einem kurzen Video, das eine sehr positive Wahrnehmung erzielte. Zum Ende des Jahres wurde zur Überbrückung der Schließtage infolge der Energiesparmaßnahmen für 3 Wochen erneut die App herangezogen, um den Mitgliedern der Universität eine Trainings- und Bewegungsanimation über die Feiertage zukommen zu lassen. Für die vorlesungsfreie Zeit nach dem Wintersemester ist erneut eine 3-wöchige Sport-Challenge in Verbindung mit dem AStA der UdS geplant. Zur bewegungsorientierten Begleitung der Feierlichkeiten zum 75jährigen Bestehen der UdS wird im Jubiläumsjahr 2023 jede Woche eine neue Übung in der App präsentiert mit der Aufforderung diese 75 Mal im Wochenverlauf zu wiederholen, wobei bei der Wiederholungszahl nach oben keine Grenzen gesetzt sind. Das Projekt wird dann zum 31. März 2023 regulär auslaufen. Anschließend wird das Projekt gegenüber dem adh und der TK entsprechend abgerechnet und dokumentiert und bei einer Abschlussveranstaltung im Laufe des Sommers präsentiert werden.

## 7. Projekt *ShortBreak – SportBreak – Bewegte Vorlesungspause*

Das im Jahr 2019 initiierte und im Jahr 2021 noch einmal mit Hilfe einer finanziellen Unterstützung aus Mitteln zur Verbesserung von Studium und Lehre weiterentwickelte Projekt mit dem Titel *ShortBreak – SportBreak* wurde im Berichtsjahr 2022 zu einem vorläufigen Abschluss gebracht. Die Idee hinter dem Projekt ist die Entwicklung von diversen Kurz-Videos, die Dozierende an der UdS in ihren Vorlesungen und Seminaren nutzen können, um so kurze Bewegungs- und Aktivierungspausen in ihre Lehrveranstaltungen einbauen zu können. Die etwa fünf Minuten langen Videoclips können online abgerufen und jederzeit und passgenau in den Unterricht integriert werden. Aufbauend auf dem im Wintersemester 2019/20 entwickelten Pilot-Video und weiteren Videoproduktionen in 2021 wurden 2022 drei weitere Videos fertiggestellt und online zur Verfügung gestellt.

Zwei der im Berichtsjahr 2022 fertiggestellten Videos tragen der Internationalisierungsstrategie der UdS Rechnung; sie sind in englischer Sprache erstellt. Eines dieser Videos wurde am Standort in Homburg gedreht, um die Verbundenheit mit den Studierenden und Lehrenden am Standort in Homburg zu dokumentieren. In der Zwischenzeit stehen nunmehr sieben verschiedene Videos zur Verfügung, die eine ausreichende Abwechslung bieten sollten. Der nebenstehende QR-Code führt zu der entsprechenden Internetseite. Eine Rückmeldemöglichkeit per Online-Umfrage ist auf der entsprechenden Internetseite des HSZ ebenfalls vorhanden.



Das Projekt *ShortBreak – SportBreak* im Setting Studium und Lehre ergänzt die digitalen Bewegungsangebote, die bereits unter der Bezeichnung *Hochschulsport-Online – Fit am Schreibtisch* auf unserer Webseite eingestellt wurden. Gepusht durch die Corona-Pandemie, die ja Bewegung vor Ort nahezu ausgeschlossen hat, können all diese Angebote eine sinnvolle Alternative und Motivation im Kampf gegen die zunehmende Bewegungsarmut darstellen. Alle diese modernen Formen der Animation zu Bewegung und zur gesundheitsorientierten Gestaltung des Universitätsalltags werden auf der Webseite des HSZ unter dem Punkt *Bewegungswelt Campus* zusammengefasst.



## 8 Wettkampfsport

### 8.1 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 und zu großen Teilen zum Erliegen kam, konnten im Berichtsjahr 2022 wieder Hochschulmeisterschaften durchgeführt werden und Sportlerinnen und Sportler der UdS an diesen Wettkämpfen teilnehmen. Im Berichtsjahr haben auf nationaler Ebene 26 Teilnehmer\*innen an 8 Deutschen Hochschulmeisterschaften sowie an den European University Games EUG in Lodz/Polen teilgenommen. Für diese Europäischen Hochschul-Wettbewerbe konnten sich eine Athletin und ein Athlet qualifizieren.

Jahr	Anzahl der Athletinnen	Anzahl der Athleten	Gesamtzahl der Athlet*innen
2012	42	111	153
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
<b>2022</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>26</b>

## 8.2 Ergebnisbilanz 2022 – Teilnahme an Deutschen Hochschulmeisterschaften (DHM) 2022

Die Veranstaltungen, Anzahl der Teilnehmer\*innen sowie Ergebnisse bei den einzelnen Wettbewerben im Wettkampfsjahr 2022 können der nachfolgenden Tabelle entnommen werden.

Veranstaltung	Teilnehmer*innen	Ergebnisse und Platzierung
DHM Golf 21./22. Mai 2022 in Berlin	2 Athleten	<b>Teilnehmer:</b> Vincent Bleymehl, Falk Ivanov <b>Ergebnisse:</b> Falk Ivanov 11. Platz mit 165 Schlägen Vincent Bleymehl 19. Platz mit 177 Schlägen
DHM Leichtathletik 26. Mai 2022 in Duisburg	2 Athletinnen 1 Athlet	<b>Teilnehmer*innen:</b> Lea Halmans, Timo Spath, Katharina Welker <b>Ergebnisse:</b> <b>Katharina Welker Deutsche Hochschulmeisterin 3000m in 10:13,67 min.</b> <b>Lea Halmans Hochsprung 2. Platz mit 1,78m</b> <b>Lea Halmans 100m Hürden 3. Platz in 14,08s.</b> Timo Spath Kugelstoßen 4. Platz mit 13,47m. Timo Spath Diskuswurf 4. Platz mit 37,87m.
DHM Fechten (Einzel) 3. bis 6. Juni 2022 in Heidelberg	3 Athleten	<b>Teilnehmer:</b> Marcel Chromko, Emil Kneer, Nils Schumacher <b>Ergebnisse:</b> Emil Kneer belegte im Florett den 11. Platz. Marcel Chromko belegte im Degen den 14. Platz. Nils Schumacher belegte im Degen den 66. Platz.
DHM Gerätturnen 17./18. Juni 2022 in München	8 Athleten	<b>Teilnehmer:</b> Robin Grund, Joel Hebgen, Joshua Maul, Florian Schwarz, Lars Schwindling, Simon Schwindling, Kilian Stock (HTW), Matthias Tornes (HTW) <b>Ergebnis im Mannschaftswettbewerb:</b> Das Team der WG Saarbrücken belegte den 6. Platz
DHM Judo 29./30. Oktober 2022 in Potsdam	1 Athlet	<b>Teilnehmer:</b> Shavkatjon Sharipov <b>Ergebnis:</b> 7. Platz von 63 Teilnehmern in der Gewichtsklasse bis 81kg

<p>DHM Crosslauf 5. November 2022 in Mengerskirchen</p>	<p>1 Athletin</p>	<p><b>Teilnehmerin:</b> Katharina Welker <b>Ergebnis:</b> Platz 5 in 23:14 min.</p>
<p>DHM Tischtennis- Team (1. Runde) 25. November 2022 in Karlsruhe</p>	<p>5 Athleten</p>	<p><b>Teilnehmende Teams:</b> <b>WG Darmstadt, WG Karlsruhe, WG Mainz, WG Saarbrücken</b> <b>Teilnehmer WG Saarbrücken:</b> Nicolas Brusenbauch, David Gölz, Julius Huse, Lukas Meyer, Fabian Walch <b>Ergebnisse:</b> 4:6 Niederlage gegen WG Mainz 4:6 Niederlage gegen WG Darmstadt 4:6 Niederlage gegen WG Karlsruhe Damit ist die WG Saarbrücken in der Vorrunde ausgeschieden.</p>
<p>DHM Ski Alpin 26./27. November 2022 im Kaunertal/ Österreich</p>	<p>1 Athletin</p>	<p><b>Teilnehmerin:</b> Jana Simon <b>Ergebnis:</b> Platz 8 im Riesen-Slalom in einer Gesamtzeit von 2:05,25 min.</p> 

### 8.3 Ergebnisbilanz 2022 – Teilnahme an Europäischen Hochschulmeisterschaften/ European University Games EUC/EUG 2022

Die Veranstaltungen, Anzahl der Teilnehmer\*innen sowie Ergebnisse bei den europäischen Wettbewerben im Jahr 2022 können der nachfolgenden Tabelle entnommen werden. In der Regel müssen sich Athleten\*innen der entsendenden Hochschulen im Vorjahr für die internationalen Wettbewerbe sportlich qualifizieren. Da dies in der Phase der Corona-Pandemie wegen fehlender Wettbewerbe teilweise nicht möglich war, wurden die Aktiven durch den jeweiligen Disziplinchef des adh aufgrund anderer Wettkampfergebnisse nominiert.

Veranstaltung	Teilnehmer*innen	Ergebnisse und Platzierung
<p>European University Games 2022 Sportart Schwimmen 17. bis 30 Juli 2022 in Lodz/Polen</p>	<p>1 Athletin 1 Athlet</p>	<p><b>Teilnehmer*innen:</b> Emelie Schnagl, Patrick Dalfert</p> <p><b>Ergebnisse:</b> Emelie Schnagl belegte über 50m Schmetterling den 9. Platz und über 200m Lagen den 8. Platz. Patrick Dalfert belegte über 50m Rücken den 4. Platz über 100m Rücken den 5. Platz über 100m Schmetterling den 7. Platz</p> 

## 9. Außenanlagen des Hochschulsportzentrums

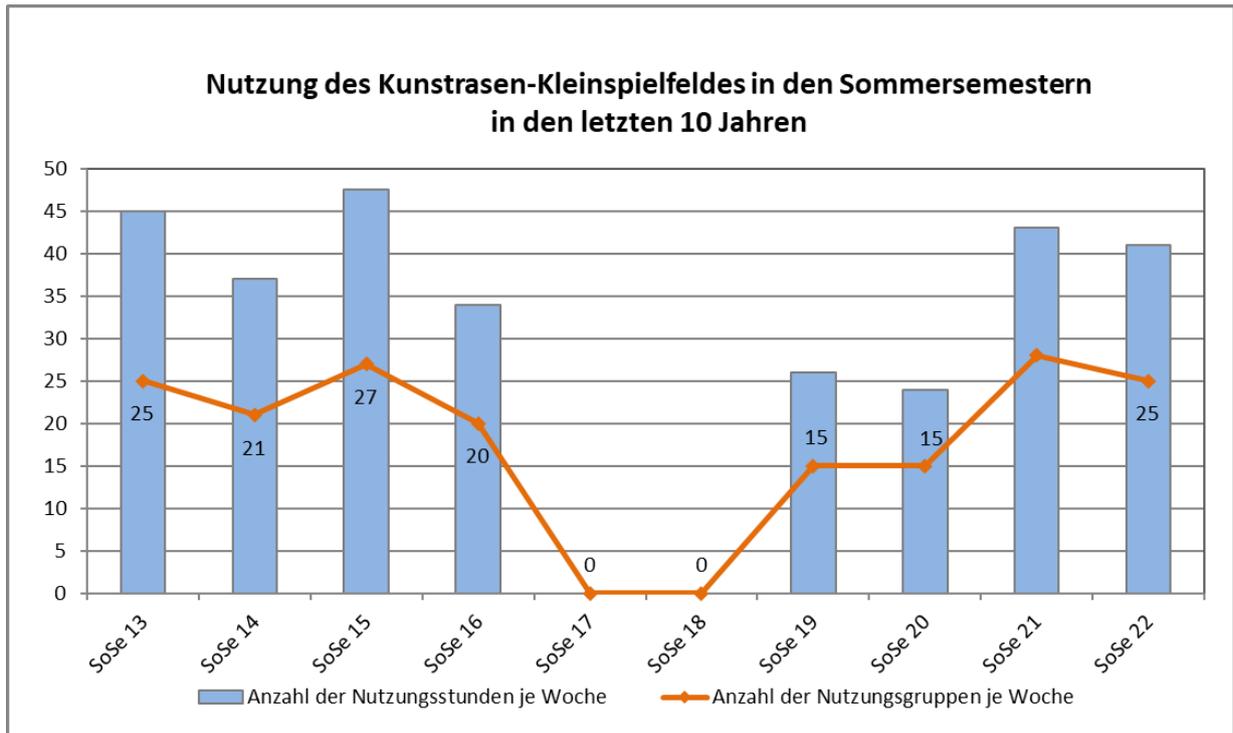
Die nachstehend aufgeführten Grafiken verdeutlichen die Entwicklung der Nutzung der Außenanlagen des Hochschulsportzentrums in den vergangenen zehn Jahren, wobei die Beachanlage in Homburg und die Beachvolleyballanlage in Saarbrücken nur in den Sommersemestern nutzbar sind.

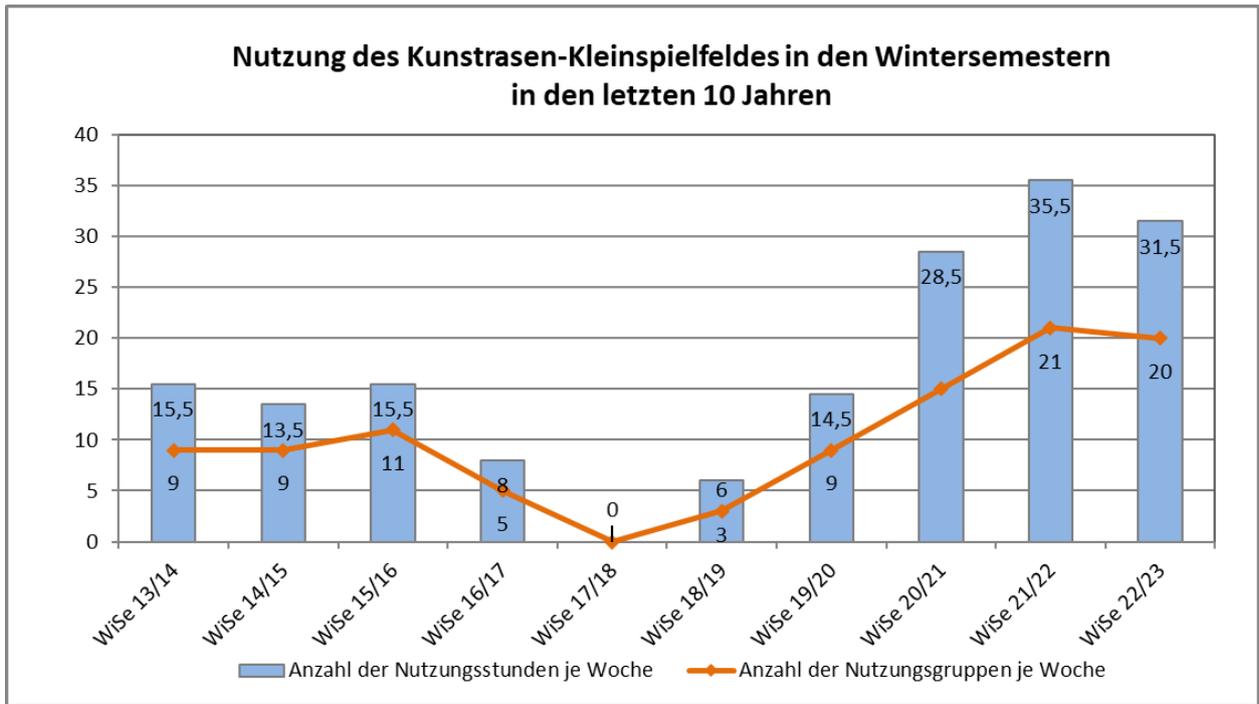
Da sich im Berichtsjahr 2022 die Erkenntnis durchgesetzt hatte, dass von Sport im Freien eine sehr geringe Ansteckungsgefahr im Hinblick auf die Corona-Pandemie ausgeht, konnte das HSZ seine Außenanlagen weitestgehend uneingeschränkt zur Nutzung freigeben. Die Maßnahmen zur Abstandswahrung und Nachverfolgung wurden sukzessive zurück geführt und dementsprechend wurden unsere Anlagen wieder zum freien Spielbetrieb vorwiegend von studentischen Gruppen genutzt. Auch die Semester-Kurse des HSZ in diversen Sportarten (z.B. Spikeball) konnten wieder auf den Anlagen stattfinden. Alle Anlagen standen auch kostenfrei für diverse Veranstaltungen der Fachbereiche und Fachschaften zur Verfügung. Insgesamt wurde die Anlage für 13 solcher Veranstaltungen genutzt.



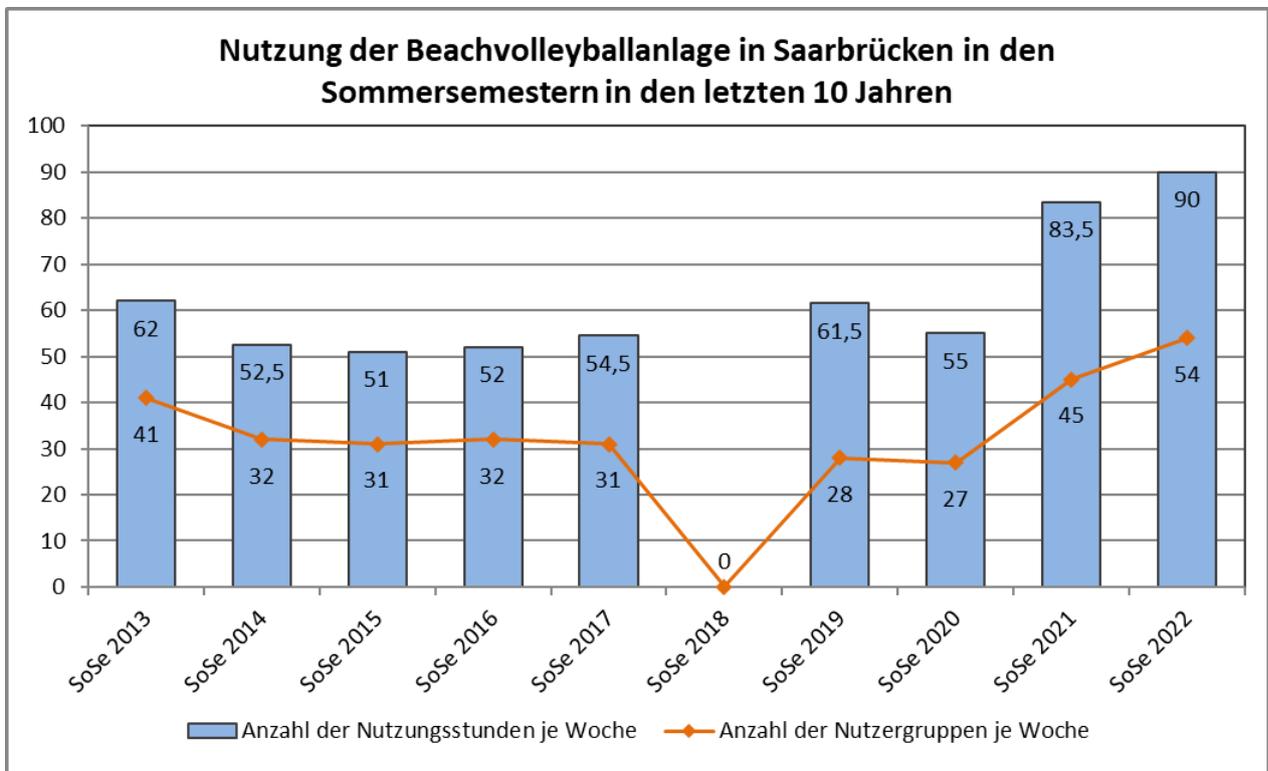
### 9.1 Nutzungsübersicht des Kunstrasen-Kleinspielfeldes in Saarbrücken

Die seit dem Herbst 2019 nutzbare Flutlichtanlage trägt seit diesem Zeitpunkt zur Steigerung der Nutzungszahlen auf diesem Spielfeld bei. Diese Anlage wertet die Außenanlage insgesamt deutlich auf und lässt nun auch Nutzungszeiten nach Einbruch der Dunkelheit zu. Die Ausleuchtung ist hervorragend und auch das Spielfeld selbst ist durch die regelmäßige Wartung in einem sehr guten und auch optisch ansprechenden Zustand. Die üblicherweise auf dem Feld durchgeführte Campus-Liga konnte leider auch im Berichtsjahr noch nicht stattfinden, da die notwendige Planung als Lehrveranstaltung im Bachelor-Optionalbereich der Geisteswissenschaften im Wintersemester 2021/22 coronabedingt zu diesem Zeitpunkt eine definitive Zusage der Durchführung noch nicht zuließ.





## 9.2 Nutzungsübersicht der Beachvolleyballanlage in Saarbrücken in den Sommersemestern



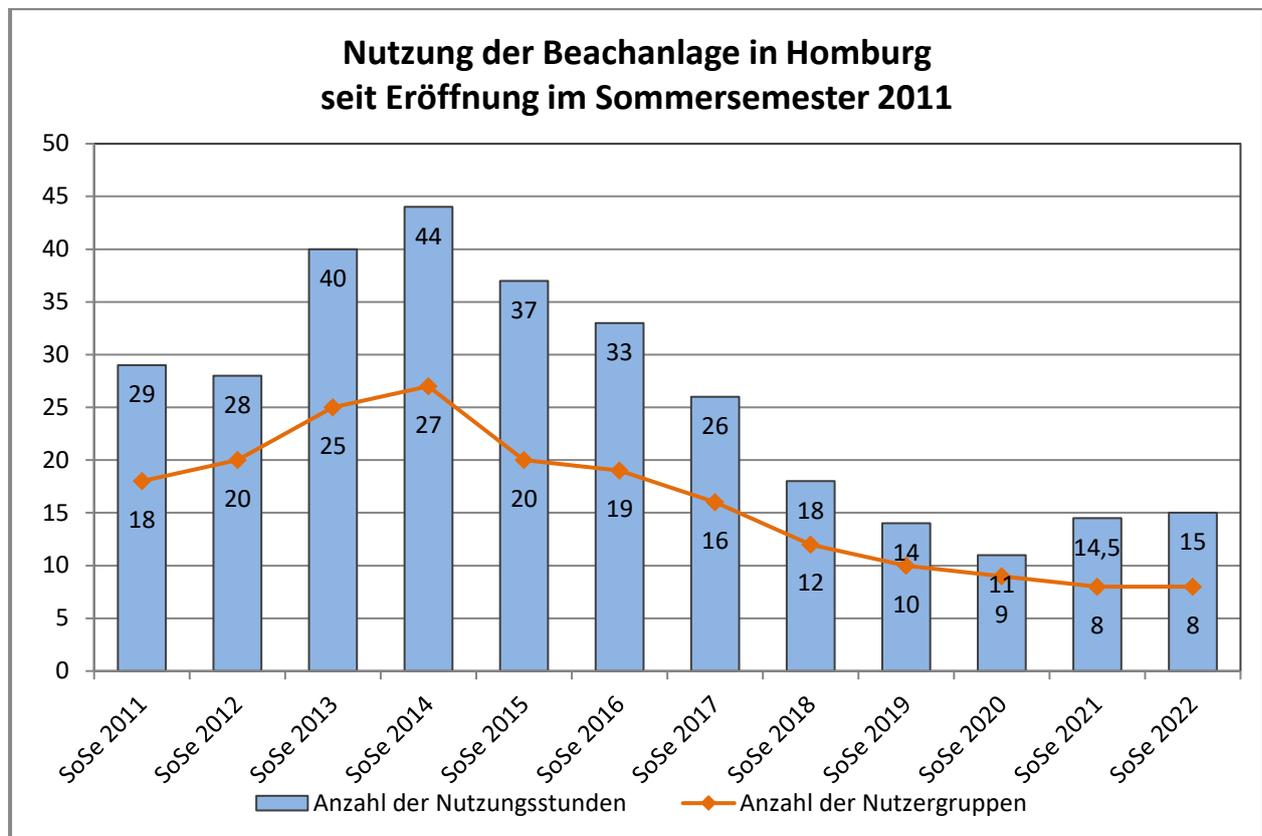
### 9.3 Nutzungsübersicht der Beachanlage in Homburg in den Sommersemestern

In der zwölften Sommerperiode der Nutzung haben acht unterschiedliche Gruppen die Anlage mit insgesamt 15 Stunden je Woche zum freien Spielbetrieb genutzt. Zusätzlich wurde die Anlage im Laufe des Sommersemesters 5,5 Stunden pro Woche zur Durchführung der Hochschulsport-Beachvolleyball- und Spikeballkurse verwendet. Im Sommerferienprogramm fanden vier Stunden Beachvolleyballkurse auf der Anlage statt.



Im Rahmen des Hochschulsport-Ferienprogramms wurde die Anlage an acht Einzelterminen zur Durchführung von Beachhandballkursen genutzt. Darüber hinaus wurden im Berichtszeitraum vier Sonderveranstaltungen (Sommerverkauf der Fachschaft Medizin, Beachsoccerturnier des Teams der Medimeisterschaften, Beachvolleyballturnier der UKS-Verwaltung, Studie Gangbildanalyse der Forschungsgruppe von Prof. Bergita Ganse) auf der Anlage durchgeführt.

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

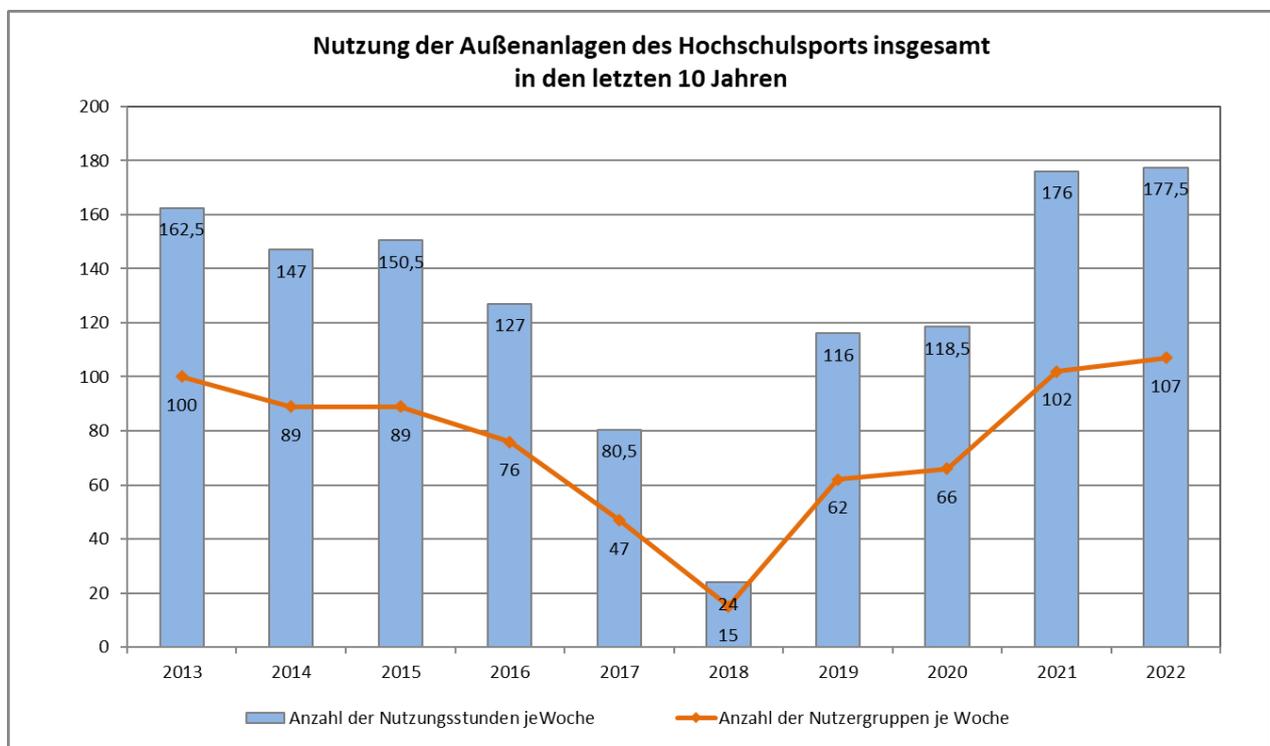


## 9.4 Gesamtübersicht der Nutzung der Außenanlagen

Die nachstehende Grafik stellt die gesamte Nutzung der Außenanlagen des Hochschulsportzentrums in Saarbrücken und Homburg über den Verlauf der letzten zehn Jahre dar. Sie setzt sich zusammen aus der Nutzung der Beachvolleyballanlagen in Saarbrücken und Homburg, die im Normalfall in den Sommersemestern nutzbar sind, und des Kunstrasen-Kleinspielfeldes in Saarbrücken, für das eine Nutzung über die Perioden des Sommersemesters und des Wintersemesters möglich ist. Mit Inbetriebnahme einer Flutlichtanlage im Jahr 2019 konnte die Nutzung in der dunklen Jahreszeit ausgeweitet werden. Die durch Instandsetzungsarbeiten eingeschränkte Nutzungsmöglichkeit der Anlagen in Saarbrücken im Laufe der Jahre 2017 und 2018 findet in dieser Grafik ihren deutlichen Niederschlag.

Die Zahl der Nutzungen in und gerade nach der Corona-Pandemie belegen, dass Outdoor-Sportangebote im Trend liegen. Veränderte Witterungsbedingungen führen einerseits zu wärmeren und trockeneren Tagen im Sommer, was die Attraktivität der Beachangebote erhöht. Andererseits stellen zunehmende Hitze und Sonneneinstrahlung auch eine Gesundheitsgefährdung dar. Aus diesem Grunde wäre es wünschenswert, unsere Anlage zu überdachen und auf der Dachfläche eine Photovoltaikanlage zu installieren. Die Vorteile lägen auf der Hand:

1. Schaffung von Flächen zur Erzeugung von erneuerbaren Energien (Nachhaltigkeitsaspekt)
2. Schutz vor Witterungseinflüssen (Sonne, Regen und Schnee) und dadurch Erweiterung der Nutzbarkeit und
3. Steigerung der Attraktivität des Areals als Ort studentischen Lebens insgesamt.



## 10. Kooperationen

### 10.1 Kooperation mit dem Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh)

Gemäß der in der Ordnung für das HSZ zugeschriebenen Aufgaben nimmt die Leitung des HSZ für die Universität des Saarlandes als eine von derzeit über 200 Mitgliedshochschulen im Bundesverband adh das Stimmrecht für unsere Hochschule bei der jährlich, jeweils im November stattfindenden Vollversammlung wahr. Im Berichtsjahr 2022 fand die 117. Vollversammlung von 15. – 17. Oktober 2022 wieder als



zentrale Verbandsveranstaltung in Präsenzform an der Humboldt Universität zu Berlin statt. Die Bedeutung des Hochschulsports für das Setting Hochschule unterstrichen sowohl der gastgebende Vizepräsident der Humboldt Universität als auch der Generalsekretär der HRK. Dieser hob die Bedeutung des Hochschulsports als sozialer Begegnungsraum und Förderer der psychischen und physischen Gesundheit an Hochschulen hervor. Die Delegierten tauschten sich darüber hinaus zu den Herausforderungen und Implikationen der Rhine-Ruhr 2025 FISU World University Games aus, ein Event, das seinen großen Schatten voraus wirft und die zentrale Veranstaltung des adh in diesem Jahrzehnt sein wird.

Seit der Neugliederung des adh im November 2016 vertritt die Leitung des HSZ die UdS nicht nur bei dieser Vollversammlung, sondern auch das Bundesland Saarland im in der Regel zweimal jährlich in Präsenz tagenden Länderrat des Hochschulsportverbandes. Zu den Aufgaben des Länderrats 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. Während der Corona-Pandemie hatten sich zwischenzeitlich Treffen per Videokonferenz etabliert, die auch im Berichtsjahr beibehalten wurden und den Austausch in kürzeren Zeitabständen fördern.

Inhaltlich wurde insbesondere bei dem Themenkomplex „Gesundheitsförderung durch den Hochschulsport“ mit dem adh zusammengearbeitet. Unsere beiden Projekte wurden bereits in den Kapiteln 5 und 6 detailliert dargestellt. Der adh begleitet diesen Bereich der Hochschulsportentwicklung mit diversen Veranstaltungen und Fortbildungsmöglichkeiten und stellt über die Netzwerkfunktion eine gut funktionierende Austauschplattform für viele Hochschulsporteinrichtungen und ihre Aktivitäten dar. Darüber hinaus wurde die Leitung des HSZ angefragt, bei einer Projektgruppe zur Entwicklung einer Verbandsstrategie „adh Strategie 2030“ mitzuarbeiten. Leider lässt die aktuelle Arbeitsbelastung eine verbindliche und regelmäßige Mitarbeit nicht zu, die Bereitschaft sich punktuell und anlassbezogen einzubringen wurde jedoch signalisiert.

Die einzelnen Teilnahmen an Veranstaltungen des adh durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des HSZ sind im Kapitel 12 *Hochschulsport – Chronologisch* dargestellt.

## 10.2 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 beide vom AStA zu großen Teilen 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 unterstützt der AStA über die Studierendenbeiträge erneut das Hochschulsportzentrum finanziell bei der Durchführung des allgemeinen Sportprogramms. Aufgrund dieser finanziellen Unterstützung kann immer noch ein erheblicher Teil des Programmangebotes kostenfrei für Studierende angeboten werden.

Mit Beteiligung des AStA wurde im Berichtsjahr auch unser Projekt zur Förderung der Studierendengesundheit „fit4more – gesund studieren“ (siehe Kapitel 5) 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-Vorsitz' weiterhin aktiv in der für dieses Projekt eingesetzten Steuerungsrunde.

## 10.3 Kooperation mit dem Sportwissenschaftlichen Institut (SWI)

Die Kooperation mit dem SWI bezieht sich im Allgemeinen und im täglichen Arbeitsprozess auf die gegenseitige und intensive Unterstützung bei der Erfüllung der jeweils zugeordneten Aufgaben. Dies sind vor allem die gemeinsame Verwaltung, Instandhaltung und Nutzung der Räumlichkeiten in Gebäude B8 1 sowie der Uni-Sporthalle (Gebäude B8 3). Im vergangenen Winterhalbjahr stand sowohl das SWI als auch das Hochschulsportzentrum vor der großen Herausforderung, den Hallenboden der Uni-Sporthalle in einen Zustand zu bringen, 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 und einem langwierigen Prozess ist es gelungen, zum Ende des Wintersemesters teilweise eine Verbesserung zu erzielen. Ob das Problem für die Zukunft erledigt sein wird, ist zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch nicht definitiv abzuschätzen. Ein Dank gilt insbesondere Herrn Prof. Dr. Stefan Panzer für die konstruktive Zusammenarbeit, auch und gerade in diesem Prozess.



Inhaltlich konnte im jetzt zu Ende gegangenen Wintersemester 2022/23 wieder eine Lehrveranstaltung in Kooperation mit dem SWI durchgeführt werden (Dozent Dr. phil. Thomas Haab). Teile dieser Veranstaltung wurden als Blockveranstaltung im *Uni-Fit* durchgeführt unter Nutzung der dort vorhandenen Infrastruktur. Gleichzeitig können die Teilnehmenden eine Lizenz

im Kraftsport erwerben, die im Vereins- und Verbandssport Anerkennung findet und parallel neue Übungsleiter\*innen für das *Uni-Fit* rekrutiert werden.

#### 10.4 Kooperation mit der Techniker Krankenkasse TK

In den vorstehend beschriebenen Kapiteln 5 und 6 wurden die mit der Techniker Krankenkasse TK gemeinsam entwickelten und vorangetriebenen Projekte *fit4more – gesund studieren* (Einführung eines Studentischen Gesundheitsmanagements) sowie *Bewegt studieren – Studieren bewegt 2.0* (Entwicklung einer Sport-App für die UdS) schon ausführlicher dargelegt. Beide Projekte sind Bestandteil einer größeren Initiative des HSZ, Bewegung und Sport im Setting Hochschule in den Alltag der Mitglieder der Universität zu integrieren und somit dem umfassenden Bildungsauftrag der Universität im Hinblick auf eine gesunde Lebensführung Rechnung zu tragen. Während das Projekt der Entwicklung einer Sport-App für die Universität auf alle Mitglieder der UdS abstellt, fokussiert das Projekt *fit4more* in erster Linie die Studierenden der Universität.



Auch im Berichtsjahr 2022 konnte die enge und erfolgreiche Zusammenarbeit mit den für die Projekte zuständigen Personen bei der TK fortgesetzt werden. Für den direkten Austausch vor Ort stehen die für Prävention zuständige Beraterin Frau Eva Hesselschwerdt sowie die für die Universität zuständige Hochschulberaterin, Frau Anika Schmidt, als kompetente Ansprechpartnerinnen jederzeit hilfreich zur Verfügung. Auf überregionaler Ebene sind Frau Eva Baltes, Frau Petra Dann und Frau Simone Köhler wertvolle Ansprechpartnerinnen. Das Projekt *fit4more* wird in enger Kooperation mit Frau Petra Dann in ihrer Funktion als Beraterin für Gesundheitsmanagement, insbesondere an Hochschulen, weiter ausgestaltet und inhaltlich sowie organisatorisch begleitet. Frau Dann ist auch Mitglied der regelmäßig tagenden universitären Steuerungsrunde für dieses Projekt. Wir hoffen, dass gerade dieses für die UdS zukunftsweisende Projekt, dessen erste Laufzeit im Oktober 2023 endet, gemeinsam weiter fortgeführt werden kann.

Darüber hinaus unterstützt die TK regelmäßig Aktionen und Events des HSZ, wie z. B. die Challenges oder die Beteiligung an Umfragen mit sehr ansprechenden Preisen und Giveaways. Das gemeinsame Ziel der Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens aller Mitglieder der Universität eint das HSZ und die TK und bildet die Grundlage dieser sehr intensiven, fruchtbaren und mittlerweile schon langwährenden Kooperation. Für die ausnahmslos vertrauenswürdige und angenehme Zusammenarbeit auch im Berichtsjahr 2022 möchten wir uns an dieser Stelle nochmals herzlich bedanken.

#### 10.5 Kooperation mit dem SWI Club e.V.

Das Netzwerk der ehemaligen Studierenden des Sportwissenschaftlichen Instituts der Universität des Saarlandes (SWI), das unter dem Alumni-Verein SWI Club e.V. strukturell organisiert ist, hat den Hochschulsport in seinen Aufgaben als unterstützungswürdig deklariert.



Im Berichtsjahr 2022 hat der SWI-Club e.V. erneut in besonderer Weise unsere Initiative zum Studentischen Gesundheitsmanagement *fit4more – gesund studieren* gefördert. Zur Abdeckung der wachsenden Anforderungen an das Projekt hinsichtlich des aktuell stark wachsenden Themenumfangs sowie der zunehmenden Relevanz der Sichtbarkeit der Studentischen Gesundheitsförderung am Campus ist personelle Unterstützung in Form einer studentischen Hilfskraft nötig, die durch die Förderung des SWI Clubs für den Zeitraum vom 01.11.2021 bis 30.04.2022 sowie vom 01.10.2022 bis 31.03.2023 realisiert werden konnte. Die gemäß der Satzung des SWI Clubs festgelegten Voraussetzungen für die Zweckgebundenheit der zu vergebenden Mittel wurden durch den wissenschaftlichen Charakter des Projektes, der Unterstützung sportlicher, sozialer und kultureller Aktivitäten sowie durch die Einstellung eines Sportstudenten im Sinne einer Berufsvorbereitung erfüllt.

Inhaltlich wurde der Stelleninhaber, Herr Moritz Mann, neben allgemeiner Projektarbeit (wie Öffentlichkeitsarbeit, Planung von Events und Veranstaltungen etc.) vor allem mit dem Aufbau, der Entwicklung und Umsetzung einer gesundheitsbezogenen Campusrallye beauftragt. Zur Begrüßung künftiger Erstsemester erarbeitete er (zusammen mit weiteren Projektmitarbeitern) mittels einer von der Hochschule Fulda entwickelten App (inkl. Desktop-Planungstool) eine gesundheitsorientierte Campus-Rallye für den Unistandort Saarbrücken (<https://nebolus.net/>). Ziel war, vor allem Erstsemestern eine gesundheitsbezogene Orientierung am Campus Saarbrücken zu ermöglichen. Dabei sollen die Studierenden auf spielerische Weise den Campus erkunden und Einrichtungen und Stationen mit direktem Gesundheitsbezug kennenlernen. Vor allem die Gesundheitskompetenz der Studierenden soll dabei gefördert werden. Die Einrichtung dieser Stelle erwies sich als äußerst sinnvoll. Eine Fortsetzung wird angestrebt. Im Gegenzug unterstützte das HSZ den SWI Club e.V. im administrativen Bereich, insbesondere das Vorstandsmitglied Hans-Jörg Lang.

In diesem Zusammenhang gilt unser herzlicher Dank dem Vorstand des SWI-Clubs e.V., Herrn Prof. Dr. Stefan Panzer, Frau Dr. Monika Frenger, Frau Sabrina Forster sowie Herrn Hans-Jörg Lang.

## 10.6 Kooperationen mit weiteren Vereinen und Institutionen

Zur Sicherung des vielfältigen Angebotes kooperierte das Hochschulsportzentrum im Berichtszeitraum neben den in den vorstehenden Einzelpunkten näher beschriebenen Kooperationspartnern mit den nachfolgenden **hochschulinternen und -externen Institutionen bzw. Vereinen**:

- Akademischer Reitclub e. V./Student. Reitgruppe (ARC)
- Akaflieg Saarbrücken e. V.
- aktivKONZEPTE AG, Saarbrücken
- Stabsstelle Arbeitsschutz der UdS
- Deutscher Verband für Abenteuersport DVA Region Pfälzer Wald e.V.
- Erster Juggersportclub Saar-Pfalz e. V.
- Gleichstellungsbüro der Universität des Saarlandes

- Hochschulsport-Marketing (HSM), Dieburg
- Kletter- und BoulderArena GmbH (KBA), Saarbrücken-Dudweiler
- Kletterzentrum Saarbrücken GmbH
- 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.
- Stade Sarrois Rugby e. V.
- TC Blau-Weiß Homburg
- Tischtennis Freunde Homburg-Erbach e. V.
- TU Kaiserslautern, Zentrale Einrichtung Allgemeiner Hochschulsport
- 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



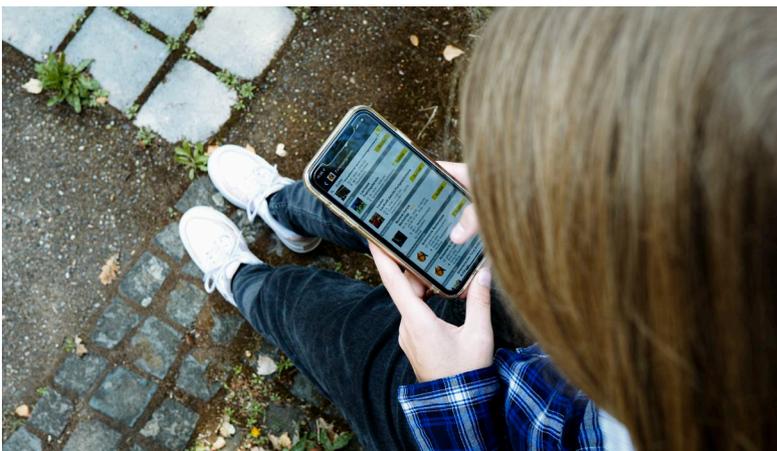
## 11. Öffentlichkeitsarbeit – Social Media

Zu Beginn des Jahres 2022 waren die Auswirkungen auf dem Campus auch in der Hinsicht noch zu spüren, dass Infoveranstaltungen vor Ort noch sehr zögerlich stattfanden und daher die digitale Informationsdistribution noch weit im Vordergrund stand. Die Anzahl der Kanäle, die Art und Weise und insbesondere die Häufigkeit, mit der wir diese Medien regelmäßig bedienen, wurde schon in der Corona-Phase auf- und ausgebaut und wurde im Berichtsjahr nur noch punktuell verändert bzw. erweitert.



Die klassische Form der Informationsdistribution über Flyer und Plakate wurde dann im Jahresverlauf wieder aufgenommen und betraf insbesondere den Start der Semesterprogramme und *Uni in Bewegung* sowie in spezieller Form das Projekt *fit4more – gesund studieren*. Die spezifische Öffentlichkeitsarbeit für dieses Projekt wurde schon in Kapitel 5 näher dargestellt.

Über die Facebook-, Instagram- und YouTube-Kanäle wurden ganz gezielt Informationen verbreitet, die sowohl zu Sport- und Bewegung animieren sollen, aber auch über aktuelle Entwicklungen und den Fortgang unserer diversen Projekte und Angebote informieren. Im Vergleich zu den Vorjahren wurde auch im Hochschulsport deutlich, dass Facebook gegenüber Instagram an Bedeutung und Reichweite verliert, gleichwohl die gesamte Reichweite sich weniger reduziert als die Halbierung der Postings erwarten ließe. Die relative Reichweite nimmt folglich auch zu. Im Hinblick auf Instagram ist erwähnenswert, dass der eigene Bereich für das Projekt *fit4more – gesund studieren* sich in der Reichweite mehr als verdoppelt hat. Dies erklärt sich mit den verstärkten Bemühungen, dieses Projekt den Studierenden näher zu bringen. Die Steigerung in diesem Segment geht einher mit dem etwas reduzierten Engagement für den allgemeinen Instagram-Account des HSZ. In der Summe ist jedoch eine Steigerung in allen Instagram-Kennzahlen ersichtlich.



Auch die Zugriffe auf unsere Webseite haben sich um ca. 100.000 Zugriffe nennenswert gesteigert. Wir haben die tabellarische Darstellung der Kennzahlen um die Daten des Vorjahres erweitert, um einen Vergleich sichtbar zu machen. Die Social-Media-Aktivitäten wurden ergänzt durch den zweimaligen Versand unseres Newsletters, der etwas an Bedeutung zu verlieren

scheint.

Auf der nachfolgenden Seite finden Sie einige Kennzahlen zu unseren Aktivitäten. Die Vergleichszahlen des Vorjahres stehen in Klammern:

<b>Facebook</b>	<b>Kennzahlen 2022 (Zahlen des Vorjahres 2021 in Klammern)</b>	
Postings	33	(68)
Likes gesamt	175	(340)
Likes Ø	6	(6)
gesamte Reichweite (erreichte Personen)	17.389	(15.398)
Reichweite Ø	511	(232)
<b>Instagram Hochschulsport allgemein</b>	<b>Kennzahlen</b>	
Postings	79	(85)
Likes gesamt	6.531	(4.761)
Likes Ø	83	(56)
gesamte Reichweite (erreichte Personen)	127.473	(94.317)
Reichweite Ø	1.614	(1.110)
<b>Instagram Projekt <i>fit4more – gesund studieren</i></b>	<b>Kennzahlen</b>	
Postings	51	(40)
Likes gesamt	1.215	(715)
Likes Ø	24	(18)
gesamte Reichweite (erreichte Personen)	54.260	(20.668)
Reichweite Ø	1.064	(517)
<b>YouTube</b>	<b>Kennzahlen</b>	
neue Videos	2	(3)
Aufrufe	6.450	(10.817)
Wiedergabe in Stunden	93,3	(504,6)
<b>Newsletter</b>	<b>Kennzahlen</b>	
Anzahl der Newsletter in 2022	2	(3)
aktuelle Zahl der Abonnenten	533	(545)
<b>Webseite des HSZ</b>	<b>Kennzahlen</b>	
Anzahl der Zugriffe in 2022	insgesamt 324.628	(217.841)
zugriffsstärkster Monat 2022	Oktober mit 56.190	(55.579)

## 12. Personal

### 12.1 Mitarbeiter\*innen im Hochschulsportzentrum

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

	<b>Nachname</b>	<b>Vorname</b>	<b>Status</b>
1.	Alt	Susanne	Verwaltungsangestellte
2.	Boßmann	Julie	Auszubildende Kauffrau für Büromanagement (ab August 2022)
3.	Dr. Flick	Simone	Wissenschaftliche Mitarbeiterin
4.	Fritz	Jana	Auszubildende/Duales Studium an der DHfPG Master of Arts Prävention und Gesundheitsmanagement
5.	Kleis	Barbara	Wissenschaftliche Mitarbeiterin
6.	Mann	Moritz	Stud./Wiss. Hilfskraft
7.	Pätzold	Fabian	Wissenschaftlicher Mitarbeiter
8.	Polloczek	Nicole	Akad. Rätin, Wissenschaftliche Mitarbeiterin
9.	Schirra	Anna	Auszubildende Kauffrau für Büromanagement (bis Juni 2022)
10.	Schlicher	Rolf	Leitung des Hochschulsportzentrums, Akad. Direktor, Wissenschaftlicher Mitarbeiter
11.	Schmiedel	Jörg	Wissenschaftlicher Mitarbeiter

### 12.2 Lehrbeauftragte im Programmbereich am Standort in Saarbrücken

Folgende Personen waren im Sommersemester 2022 und im Wintersemester 2022/23 als Übungsleiter\*innen am Standort Saarbrücken eingesetzt.

	<b>Name</b>	<b>Sportart</b>
1.	Acar, Yildirim	Basketball
2.	Amlinger, Eva	Pilates
3.	Aulbach, Merle	Fechten
4.	Apushkinskaya, Nina	Lauf-ABC
5.	Bauer, Nicolas	Pump it!
6.	Becker, Maximilian	Tennis
7.	Becker, Thomas	Badminton

8.	Berlin, Felix	Lauf-ABC
9.	Bieg, Anabel	Vinyasa Flow Yoga
10.	Blum, Sarah	Tennis
11.	Böhler, Mara	Bauch Beine Po, HIIT, Konditions- und Fitnessgymnastik, Wandern
12.	Bonpain, Svenja	Standard- und Lateintanz
13.	Brackertz, Kirsten	Jazz Dance
14.	Brieger, Oliver	Kickboxen
15.	Bruckmann, Björn	Cross Training
16.	Brücker, Christian	Quidditch
17.	de Chénerilles, Gilles	Aikido
18.	Crauser, Nils	Athletic Training, Beachvolleyball, Volleyball
19.	Dörlich, Vanessa	Irish Dance
20.	Eckart, Alexandra	Fit mit Schwert - Haidong Gumdo®
21.	Eckerle, Leander	Basketball, Spikeball
22.	Engel, Jana	Quidditch
23.	Ewen, Waltraud	Yoga für deine Achtsamkeit
24.	Faber, Tobias	Speed-Badminton
25.	Fleischmann, Manfred	Vin & Yin Yoga
26.	Flick, Simone Dr.	<i>Uni in Bewegung</i>
27.	Frantz, Charlotte	Bauch Beine Po
28.	Freis, Michael	Basketball
29.	Frey-Dörr, Patrick	Vinyasa Flow Yoga
30.	Fronk, Sebastian	Konditions- und Fitnessgymnastik
31.	Gitzinger, Marc	Beachtennis
32.	Göhmann, Benjamin	Schwimmen, Taekwondo
33.	Gordon, Angelika	Meditation, Massage
34.	Gottfreund, Kumiko	Ballett
35.	Graefenstedt, Kiran	Schach
36.	Greco, Angelina	Hatha Yoga, Salsa und Bachata
37.	Greif, Jonas	Jugger
38.	Gruber, Wilhelm	Schwimmen
39.	Haas, Eric	Volleyball
40.	Hauptenthal, Anna	Tischtennis
41.	Hauptenthal, Florian	Ju-Jutsu
42.	Hensel, Dan	Standard- und Lateintanz

43.	Himbert, Caroline	Beachvolleyball, Fitness- und Konditionsgymnastik, Outdoor Fitness
44.	Himmel, Carolin	Ballett, Modern Ballet
45.	Human, Sylvia	Trampolin
46.	Ilieva, Ralitsa	<i>Uni in Bewegung</i>
47.	Jahan, Marc	Bujinkan Budo Taijutsu
48.	Jennewein, Axel	Feldenkrais
49.	Jorzyk, Karoline	Cross Training
50.	Judele, Dana-Raluca	Bauch-Killer
51.	Junge, Christian	Selbstverteidigung für Frauen
52.	Karimzadeh, Farzaneh	Konditions- und Fitnessgymnastik
53.	Kiefer, Patrick	Klettern
54.	Knauber, Maximilian	Basketball
55.	Krämer, Joséphine	Schwimmen
56.	Lahann, Johannes	Ultimate Frisbee
57.	Lang, Hans-Jörg	Schwimmen
58.	Lauer, Hannelore	Entspannung
59.	Lauer, Matthias	Hip Hop, Radsport Mountainbike
60.	Lehnert, Chantale	Bodystyling, Step Aerobic
61.	Leimkühler, Thomas	Bujinkan Budo Taijutsu
62.	Loskyll, Sarah	Thai Yoga Massage
63.	Maas, Klaus	Headis
64.	Mach, Khang	Taekwondo, Volleyball
65.	Machleidt, Regina	Standard- und Lateintanz
66.	Manderscheid, Stefan	Klettern
67.	Mann, Moritz	Laufen, Outdoor Fitness Training
68.	Mathieu, Margareta	<i>Uni in Bewegung</i>
69.	Mendonca, Ronaldo	Salsa und Bachata
70.	Menzenbach, Ulla	Dance`n`Sweat, Full Body Workout
71.	Mettel, Michaela	Histo-Tanz Workout
72.	Mathieu, Margareta	<i>Uni in Bewegung</i>
73.	Metzger, Dennis	Jugger
74.	Michel, Alice	Ashtanga Yoga, Vinyasa Flow Yoga, Entspannung, <i>Uni in Bewegung</i>
75.	Mitscha, Anna	Wake-Up Yoga
76.	Mohan, Narinder	Cricket
77.	Orzechowski-Tenev, Tabea	Irish Dance

78.	Pätzold, Fabian	Basketball, Lacrosse
79.	Pätzold, Katja	Lacrosse
80.	Panter, Stephan	Historisches Fechten
81.	Paszkiel, Marcial	Badminton
82.	Peiler, Tim	Badminton, Speedbadminton
83.	Petry, Matthias	Badminton
84.	Pezold, Silke	Konditions- und Fitnessgymnastik
85.	Pfeifer, Christina	Radsport Mountainbike
86.	Pino, Eduardo	Boxen
87.	Pohland, Philipp	Fitness-Thaiboxen
88.	Prem, Holger	Rücken- und Funktionsgymnastik, <i>Uni in Bewegung</i>
89.	Quarz, Finn	Rudern
90.	Raber, Frederic	Ju-Jutsu
91.	Ram, Geetanjali	Heartfulness Meditation
92.	Saravanapavan, Teffi	Orientalischer Tanz
93.	Schäfer, Leo	Projekt <i>fit4more – gesund studieren</i>
94.	Schank, Marvin	Tischtennis
95.	Schaus, Sabrina	Zumba®, Strong by Zumba® und Zumba® Toning
96.	Schier, Carsten	Vinyasa Flow Yoga, Wake-Up Yoga
97.	Schmidt, Robert	Acro Yoga, Thai Yoga Massage
98.	Schönsiegel-Degel, Sarah	Wandern
99.	Schultze, Sylvie	Ashtanga Yoga
100.	Stecher, Karsten	Schwimmen, <i>Uni in Bewegung</i>
101.	Strauch, Marco	Wandern
102.	Shi, Antony	Kickboxen
103.	Szczerbuk, Maik	Projekt <i>fit4more – gesund studieren</i>
104.	Taffner, Ben	Lindy Hop und Charleston
105.	Templin, Tim	Kickboxen
106.	Teymouri, Saina	Handball Damen
107.	Unger, Adrien	Floorball
108.	Weiß, Oliver	Drachenboot
109.	Voytovych, Vladyslav	Bauch-Express
110.	White, Taylor	Pump it!
111.	Wolf, Gordian	Trampolin

112.	Yehya, Hussein	FUNctional Exercise Workout, Konditions- und Fitnessgymnastik
------	----------------	---

### 12.3 Lehrbeauftragte im Programmbereich am Standort in Homburg

Folgende Personen waren im Sommersemester 2022 und im Wintersemester 2022/23 als Übungsleiter\*innen am Standort Homburg eingesetzt.

	<b>Name</b>	<b>Sportart</b>
1.	Ambelakiotis, Jason	Badminton
2.	Bayhan, Halil	Fußball
3.	Bechtel, Ulrike	<i>Uni in Bewegung</i>
4.	Dietel, Carina	Salsation
5.	Dimster, Franziska	Bodyweight Training
6.	Eppinger, Anna	Quidditch
7.	Evers, Catherine	Basketball
8.	Heckel, Anja Sophie	Ballett, Modern Dance
9.	Hintz, Hagen	Spikeball
10.	Hornawsky, Vivien	Quidditch
11.	Hurstel, Annais	Ballett
12.	Horneff, Viola	Modern Dance
13.	Klein, Michael	Beachvolleyball, Volleyball
14.	Klüh, Marie-Luise	Beachvolleyball, Volleyball
15.	Krehut, Anna-Lena	Basketball
16.	Krüger, Nina	Beachvolleyball, Volleyball
17.	Mergen, Marvin	Fuctional Fitness, Stretch and Relax
18.	Mohr, Lorenz	Spikeball
19.	Monz, Philipp	Quidditch
20.	Nika, Spyridon	Basketball (FP)
21.	Panagiotou, Anna	Lateintanz
22.	Philippi, Judith	Lauftreff
23.	Porzycka, Konstancja	Cardio Cross Training, Stretch and Mobility
24.	Rauzi, Martina	Hatha Yoga, Meditation, Move your Body
25.	Roland, Svenja	Handball
26.	Scholz, Oana	Pilates
27.	Strauch, Marco	Wandern
28.	Tamer, Sudenur	Rope Skipping

29.	Terjung, Carolina	Modern Dance
30.	Williams, Katrin	Fuctional Fitness (FP), Yoga meets Pilates (FP)
31.	Wolf, Nadine	Badminton
32.	Zimmer, Alexander	Handball

#### 12.4 Lehrbeauftragte im Fitnessstudio *Uni-Fit*

Folgende Personen waren 2022 als Trainer\*innen bzw. Service-Kräfte im Hochschulsport-Fitnessstudio *Uni-Fit* beschäftigt:

	<b>Nachname</b>	<b>Vorname</b>
1.	Ajavon	Gwendoline Mariella
2.	Apushkinskaya	Nina
3.	Bauer	Nicolas
4.	Berlin	Felix
5.	Bomm	Laetitia
6.	Doust Faryabi	Kimia
7.	Engler	Celine
8.	Engler	Jil
9.	Frank	Samira
10.	Gabriel	Lisa-Sophie
11.	Gorgoni	Giulia
12.	Harden	Mattis
13.	Harion	Felix
14.	Holz	Greta
15.	Honecker	Maximilian
16.	Hrarsky	Konstantin
17.	Ihl	Lars
18.	Janes	Marcel
19.	Keller	Michael
20.	Knoll	Kristin
21.	Kübler da Silva	Nicolas
22.	Lifchits	Barbara
23.	Maas	Till
24.	Machado Morim	Ricardo
25.	Marini	Paul
26.	Mayr	Vivian

27.	Petilliot	Stefanie
28.	Prem	Holger
29.	Sahota	Celine
30.	Schellbach	Paula
31.	Schneiderhan	Patric
32.	Schönhoff	Jan
33.	Teso	Julie
34.	Turhan	Yunus
35.	Voytovych	Vladyslav
36.	Weber	Eric
37.	Zolfagharihematali	Motahareh

**Wintersemester 2022/23**  
**Onlineanmeldung ab 17. Oktober 2022**

hochschulsport

[www.uni-saarland.de/hochschulsport](http://www.uni-saarland.de/hochschulsport)



### 13. Hochschulsport 2022 – chronologisch

Nachstehend sind einige wichtige Termine 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.

Datum	Veranstaltung bzw. Ereignis
13. Januar 2022	Teilnahme an einem Online-Seminar des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbandes (adh) zum Thema „Steuerrechtliche Fragen im Hochschulsport“
14. Januar 2022	Teilnahme an einer Online-Sitzung der Wissenschaftlichen Einrichtungen der UdS
19. Januar 2022	Teilnahme an einer Sitzung der AG Gesundheitstag des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der UdS
28. Januar 2022	Teilnahme an einer Online-Sitzung der Wissenschaftlichen Einrichtungen der UdS
18. Februar 2022	Präsentation der Verwaltungssoftware in der Hochschulsport-Landeskonferenz Nordrhein-Westfalen – Online-Meeting
25. Februar 2022	Jour-Fixe mit dem Vizepräsidenten für Verwaltung und Wirtschaftsführung der UdS
8. März 2022	Sitzung IT- und Digitalisierungsausschuss der UdS
15. März 2022	5. Meeting der Steuerungsrunde im Projekt „fit4more – gesund studieren“
17. März 2022	Teilnahme an der Online-Sitzung des Länderrates 1-2022 des adh
4. April 2022	Teilnahme am „Typo3-Update“ (Web-Team UdS) – Infoveranstaltung für Typo3-Redakteure*innen nach Typo3-Update
8. April 2022	Jour-Fixe mit dem Vizepräsidenten für Verwaltung und Wirtschaftsführung
22. April 2022	Austausch der Wissenschaftlichen Einrichtungen der UdS zum Universitätsentwicklungsplan 2030
5. Mai 2022	Teilnahme an der typo3-Schulung "Verwendung von Bildern auf den UdS-Webseiten" (innerbetriebliche Weiterbildung / IBWB)
9. Mai 2022	Teilnahme an der Ausbildung zur/m Brandschutzhelfer*in (Stabsstelle Arbeitsschutz)
12. Mai 2022	Teilnahme an der Online-Sitzung des Länderrates 2-2022 des adh
12. Mai 2022	Teilnahme an einer Vorbereitungs-Veranstaltung zum Azubis@UdS-Welcome Day 2022

17. – 19. Mai 2022	Teilnahme an der Perspektivtagung 2022 des adh in Aachen und Brüssel
21. Mai 2022	Tag der offenen Tür an der Universität des Saarlandes: Stand zur Vorstellung des Hochschulsports und von „ <i>fit4more – gesund studieren</i> , deine Studentische Gesundheitsförderung an der UdS“ und weitere Mitmach-Angebote
1. Juni 2022	Teilnahme an der Online-Siegerehrung der 2. Schritte-Challenge der UdS (in Kooperation mit dem BGm)
2. Juni 2022	Teilnahme an einer Sitzung der Marketing-Runde der UdS
8. Juni 2022	Teilnahme an einem Online-Seminar des adh zum Thema Verwaltungssoftware im Hochschulsport
13. Juni 2022	Jour-Fixe mit dem Vizepräsidenten für Verwaltung und Wirtschaftsführung der UdS
15. Juni 2022	Teilnahme an einer Sitzung der AG Gesundheitstag des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der UdS
20. Juni 2022	Teilnahme an der Ausbildung zur/m Brandschutzhelfer*in (Stabsstelle Arbeitsschutz)
23. Juni 2022	Teilnahme an einer Sitzung der Steuerungsrunde zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGm)
24. Juni 2022	Teilnahme der UdS am <i>dm Firmenlauf Saarbrücken</i> mit insgesamt 927 Teilnehmer*innen der UdS
29. Juni 2022	Sitzung IT- und Digitalisierungsausschuss der UdS
30. Juni – 1. Juli 2022	Teilnahme am Netzwerktreffen „Fitnessstudios im Hochschulsport“ des adh in Göttingen
12. Juli 2022	Teilnahme an einem Online-Seminar des adh zum Thema „adh-Wissensnetz“
13. Juli 2022	Teilnahme an einer Sitzung der AG Gesundheitstag des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der UdS
12./13. Juli 2022	Teilnahme an der 1. Mainzer Tagung Studierendengesundheit sowie an einer AGH-Sitzung am Campus der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz (im Rahmen von <i>fit4more – gesund studieren</i> )
15. Juli 2022	Teilnahme an der Typo3-Fortbildung zu Powermail (innerbetriebliche Weiterbildung / IBWB)
22. Juli 2022	Teilnahme an der Typo3-Fortbildung „Aufbaukurs Mehrsprachigkeit“ (innerbetriebliche Weiterbildung / IBWB)
25. – 29. Juli 2022	Organisation des sportlichen Rahmenprogramms (Beachvolleyball, Dance`n`Sweat, Fitnessparcours <i>Campus in Bewegung</i> , Hip Hop) anlässlich des <i>UniCamps für Schülerinnen</i> in Zusammenarbeit mit dem Gleichstellungsbüro der UdS

12. August 2022	Teilnahme an der Online-Sitzung des Länderrates 3-2022 des adh
29. August 2022	Durchführung einer interaktiven Campusrallye (Nebolus) im Rahmen des Welcome-Days für Auszubildende an der UdS in Kooperation mit der Personalentwicklung der UdS (Rallye organisiert und durchgeführt von <i>fit4more – gesund studieren</i> )
1. September 2022	Teilnahme an der Präsenzsitzung des Länderrates 4-2022 des adh in Frankfurt/Main
5. – 9. September 2022	Teilnahme an der Zwischenbilanz des adh-TK-Projektes „ <i>Bewegt studieren – Studieren bewegt 2.0! – Meet-Up 2022</i> “ in Deggendorf
7. September 2022	Teilnahme des Hochschulsports am BGM-Gesundheitstag mit Infostand und diversen Mitmach-Angeboten
15./16. September 2022	Teilnahme am Symposium „Gesundheitskompetenz – zwischen Wissenschaft und Praxis“ an der Hochschule Hannover inkl. Posterpräsentation (im Rahmen von <i>fit4more – gesund studieren</i> )
22. September 2022	Teilnahme an der Schulung "Impressum, Datenschutz, Urheberrecht und Barrierefreiheit auf Webseiten und Social-Media-Kanälen" (Web-Team der UdS über MS-Teams)
6. Oktober 2022	Sitzung IT- und Digitalisierungsausschuss der UdS
11. Oktober 2022	6. Meeting der Steuerungsrunde im Projekt <i>fit4more – gesund studieren</i>
11. Oktober 2022	Jour-Fixe mit dem Vizepräsidenten für Verwaltung und Wirtschaftsführung der UdS
14. Oktober 2022	Semester-Treffen mit den Übungsleitenden des <i>Uni-Fit</i> Fitnesszentrums
15. – 17. Oktober 2022	Teilnahme an der 117. Vollversammlung des adh an der Humboldt Universität zu Berlin
20. Oktober 2022	Teilnahme an einer Sitzung der AG Gesundheitstag des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der UdS
24. Oktober 2022	Präsentation des Hochschulsportzentrums sowie <i>fit4more – gesund studieren</i> auf dem Infobasar für Studienanfänger in Saarbrücken (Infostand)
27. Oktober 2022	Ersti-Clash (Spaß- und Sportevent zum Kennenlernen) für alle Erstsemester auf der Außenanlage des HSZ
27./28. Oktober 2022	Teilnahme an der AGH-Tagung „Studentisches Gesundheitsmanagement: Herausforderungen in Wissenschaft und Praxis“ sowie an der AGH-Sitzung (Netzwerktreffen Südwest) an der Universität Heidelberg (im Rahmen von <i>fit4more – gesund studieren</i> )

28. Oktober 2022	Präsentation des Hochschulsportzentrums sowie <i>fit4more – gesund studieren am Markt der Möglichkeiten</i> für Studienanfänger in Homburg (Mitmach-Angebote, Sportvorführungen, Infostand)
3. November 2022	Teilnahme an der Typo3-Fortbildung "Tipps & Tricks: Der perfekte Seitentitel" (Web-Team der UdS über MS-Teams)
8. – 11. November 2022	Teilnahme an ENAS Forum + Assembly 2022 (European Network of Academic Sport Services) in Porto/Portugal
16. November 2022	Teilnahme an einer Sitzung der Steuerungsrunde zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGm)
17. November 2022	Teilnahme an der Adobe Photoshop-Schulung (4 Termine; innerbetriebliche Weiterbildung / IBWB)
24./25. November 2022	Teilnahme an einer Strategietagung des adh in Hannover zum Thema „Verbandsstrategie 2030“
30. November 2022	Jour-Fixe mit dem Vizepräsidenten für Verwaltung und Wirtschaftsführung der UdS
2. Dezember 2022	Durchführung des All-Night-Long Turnieres – Vielseitigkeits-Turnier des HSZ
8. Dezember 2022	Durchführung des Nikolaus-Volleyball-Turnieres des HSZ
9. Dezember 2022	Weihnachtsbrunch des Teams des HSZ
14. Dezember 2022	Teilnahme am Typo3-Grundkurs (Web-Team der UdS über MS-Teams)

