

# Bunt und niedrigschwellig

Martin Miecke leitet seit Kurzem das Zentrum für Hochschulsport

Wer beim Thema „Hochschulsport“ nur an die Sportstudierenden und die Sportwissenschaftler/innen denkt, sollte unbedingt mal einen Blick in die Broschüre des Zentrums für Hochschulsport werfen: Denn das ZfH bietet für alle Studierenden und Bediensteten der Goethe-Universität ein umfangreiches Programm an Kursen, Exkursionen und Turnieren. Seit August leitet Martin Miecke das Zentrum. „Bunt“ und „nachfrageorientiert“ sei das Programm, betont der Diplom-Sportwissenschaftler: Von Aikido bis Zumba reicht das Angebot, darunter Klassiker wie Fußball, Schwimmen und Laufen, Tanzkurse zu Ballett, Jazzdance und Tango Argentino, aber auch Exoten wie Kick-Thaiboxen, Vertikaltuch-Akrobatik und Ultimate Frisbee. Recht neu im Programm ist Headis, eine Art von Tischtennis, bei der auf akrobatische Weise der Ball mit dem Kopf gespielt wird. „Sehr beliebt unter jungen Leuten, dazu gibt es richtig virale Hits auf Social Media“, ist Miecke begeistert. Natürlich sprächen solche Trendsportarten vor allem Jüngere an, betont er, und verweist auf die Bandbreite von bekannten und beliebten Sportarten



Martin Miecke, neuer Leiter des Zentrums für Hochschulsport. Foto: Dettmar

im Programm, die meist niedrigschwellig sind und alle Altersgruppen gleichermaßen ansprechen. Neben den Sportkursen gibt es einige Angebote zur Gesundheit; auch hier stehen Kurse zu Rückenfit und Yoga neben der „stressabbauenden“ Lach-Meditation.

#### Sport sollte (auch) Spaß machen

Miecke hat in Mainz studiert, war einige Jahre an der Universität Kaiserslautern im Hochschulsport tätig; seit August steht er an der Spitze des Hochschulsports an der

Goethe-Universität. Er kommt primär aus dem Kanusport, ist seitdem sportlich „sehr breit aufgestellt“, wie er betont: Er fährt Ski, ist mit dem Mountainbike unterwegs und spielt Fußball, tut einiges für seine Fitness und ist einfach „gerne in Bewegung“. Miecke wünscht sich, dass der Hochschulsport möglichst viele Hochschulangehörige anspricht und sieht durchaus noch Potenzial. Sport könne ein gewichtiger Teil eines betrieblichen Gesundheitsmanagements sein. „Wer sich zu Jahres-

beginn vornimmt, wieder in den Sport einzusteigen, sollte sich nicht übernehmen. Ein Kurs reicht meistens erst einmal; dann kann man immer noch bei Bedarf das Programm ausweiten“, sagt Miecke. Der Spaß daran sollte nicht zu kurz kommen. „Nur etwas gegen den Hüftspeck tun zu wollen, reicht oft nicht.“ Nachhaltigkeit bedeute, dass die sportliche Aktivität nicht nach wenigen Wochen wieder an den Nagel gehängt werde.

#### Nicht nur in Ginnheim

Dass Ginnheim als Standort nicht für alle Hochschulangehörigen optimal ist, sieht er ein; zwar werde der kleinste der Uni-Campusse auch weiterhin aufgrund seiner Hallen und der Ausstattung Zentrum des Sports bleiben. Jedoch könne man auch an den anderen Standorten noch mehr machen. Der so genannte „Pausenexpress“ werde jetzt schon gut angenommen; Lauftreffs am Grüneburgpark oder am Ruderbootshaus am Main könnten das Angebot dezentral erweitern. Darüber hinaus begrüßt Miecke jede physische Aktivität, auch wenn sie noch so bescheiden daherkommen mag: „Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat in einer Studie

nachgewiesen, dass die Menschen sich zu wenig bewegen“, betont Miecke. Wer zwischendurch mal die Treppe nimmt oder ab und zu mal mit dem Fahrrad zur Uni kommt, leiste bereits einen Beitrag zur eigenen Fitness – „und schafft damit vielleicht auch eine gute Grundlage, in den Unisport einzusteigen“.

df

#### Aktuelles Sportprogramm des ZfH

► [www.uni-frankfurt.de/73982967/Hochschulsport-Frankfurt-Sportprogramm-Winter-2018-19.pdf](http://www.uni-frankfurt.de/73982967/Hochschulsport-Frankfurt-Sportprogramm-Winter-2018-19.pdf)

#### ANZEIGEN

**Du nennst es Zweifel - wir nennen es Aufbruch.**

Geh deinen eigenen Weg – mit **yourPush**, der Initiative für eine Karriere im Handwerk für Studien-Neuorientierter.

**START**

Foto: ronstik/Shutterstock.com



Gefördert als JOBSTARTER plus-Projekt aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und des Europäischen Sozialfonds.

SpardaGiro

## Mein GIRO fürs Leben!

**Kann alles. Kostet nix.**

- Kostenlose Kontoführung und BankCard (Ausgabe einer Debitkarte)
- Kostenloses Online- und Mobile-Banking
- Gebührenfreie Bargeldversorgung bundesweit
- Extraschneller Wechselservice. Jetzt wechseln!

Mehr unter: [sparda-hessen.de/giro](http://sparda-hessen.de/giro)

**Meine Bank. Macht Freude!**

**Sparda-Bank**  
Sparda-Bank Hessen eG

Osloer Straße 2 · 60327 Frankfurt am Main  
Weitere Filialen erfahren Sie im Internet unter [sparda-hessen.de](http://sparda-hessen.de) und unter Telefon (0 69) 75 37-0.