

Universität Pardubice
Philosophische Fakultät

**Freizeit der deutschen und tschechischen Studenten am Beispiel:
Vergleich des Hochschulsportangebots an der WWU Münster und Universität
Pardubice**

Radka Müllerová

Abschlussarbeit

2011

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2009/2010

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Radka MÜLLEROVÁ**
Osobní číslo: **H07033**
Studijní program: **B7310 Filologie**
Studijní obor: **Německý jazyk pro hospodářskou praxi**
Název tématu: **Freizeit der deutschen und tschechischen Studenten am
Beispiel: Vergleich des Hochschulsportangebots der WWU
Münster und Universität Pardubice**
Zadávající katedra: **Katedra cizích jazyků**

PhDr. Jan Capek, Ph.D.
Katedra cizích jazyků

30. dubna 2009

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

V této práci bych se chtěla zabývat problematikou aktivně tráveného volného času. Předmětem zkoumání se mají stát studenti WWU Münster a Univerzity Pardubice. Dále se zaměřím na možnosti sportovního vyžití, které jsou přímo poskytované výše jmenovanými univerzitami. Mimo literatury, ze které budu vycházet, zvolím dotazníkovou formu výzkumu, abych se dověděla názor studentů na celou problematiku. 1) Úvod 2) Definice „volný čas? 3) Životný styl zdravý životní styl 4) Sport na WWU Münster 5) Sport na UPCE 6) Srovnání 7) Závěr

PhDr. Jan Capek, Ph.D.

Katedra cizích jazyků

Univerzita Pardubice
v Pardubicích dne 30. listopadu 2009

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

Hodáň, B, Dohnal, T. **Rekreologie**. Olomouc: Univerzita Palackého 2008 (nové a rozšířené vydání) Dostupnost- vlastní
Seidel, W. **Jahresbericht 2005: Hochschulsport Münster** Seidel, W. **Jahresbericht 2006: Hochschulsport Münster** Seidel, W. **Jahresbericht 2007: Hochschulsport Münster** Seidel, W. **Jahresbericht 2008: Hochschulsport Münster Sporttouren ? Programm, Winter 2009/2010 : Hochschulsport Münster Hochschulsportprogramm , Winter 2009/2010 : Hochschulsport Münster** Adamczak, J und Koordinationsbüro. **Woche des Hochschulsports in NRW 2009: Wuppertal : c/o Bergische Universität Wuppertal** Dostupnost WWU Münster <http://www.hochschulsport-muenster.de> <http://www.upce.cz/kts.html>

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Jan Čapek, Ph.D.
Katedra cizích jazyků

Datum zadání bakalářské práce: **30. dubna 2009**

Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2010**

prof. PhDr. Petr Vorel, CSc.
děkan

L.S.

PhDr. Jan Čapek, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2009

Prohlášení autora

Prohlašuji:

Tato bakalářská práce byla vypracována samostatně, veškeré prameny, ze kterých jsem čerpala, jsou uvedeny v seznamu literatury, případně byly vloženy do příloh.

S právy a povinnostmi, vyplývajícími ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, jsem byla předem seznámena, stejně tak i se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud by tato práce byla užitá mnou nebo by byla poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, na vytvoření díla vynaložených, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Pardubicích dne 15.3.2011

Radka Müllerová

TITEL

Freizeit der deutschen und tschechischen Studenten am Beispiel: Vergleich des Hochschulsportangebots an der WWU Münster und Universität Pardubice

ABSTRAKT

Diese Abschlussarbeit befasst sich mit der Problematik der Freizeit. Zuerst werden die verschiedenen theoretischen Auffassungen der Freizeit erwähnt, wie man diese Problematik von unterschiedlichen Blickwinkeln und mit differenziertem historischem Hintergrund begreifen kann. Es wird auch die Lebensweise definiert, weil sie mit der Freizeit engen Zusammenhang hat. Weiter widmet sich diese Bachelorarbeit der Untersuchung unter der Studenten, welche Stellungnahme sie auf diese Problematik eigentlich haben, wie sie die Lebensweise verstehen, und wenn sie in der Freizeit bewegen, ob sie mit dem dortigen Uni-Sport zufrieden sind.

Die Befragung wurde zuerst an der Westfälischen-Wilhelms Universität (Wintersemester 2009) und dann an der Universität Pardubice (Sommersemester 2010) durchgeführt. Zum Schluss bemühe ich mich die Ergebnisse zu vergleichen, beziehungsweise die interessantesten Entdeckungen erwähnen.

SCHLAGSWÖRTER

Zeit, Freizeit, Lebensweise, Lebensführung, gesunde Lebensweise, Hochschulsport, Bewegung, Aktivität, Studenten

NÁZEV

Volný čas německých a českých studentů na příkladu: Srovnání nabídky univerzitního sportu na WWU Münster a Univerzitě Pardubice

SOUHRN

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou volného času. Zpočátku jsou nastíněny různé teoretické přístupy volného času, jak se může tato problematika chápat z různých úhlů pohledu a s přihlédnutím k historickému pozadí. Také je definován životní styl, protože je s volným časem úzce spjat. Dále se tato bakalářská práce věnuje průzkumu mezi studenty, jaký názor vlastně mají na tuto problematiku, jak chápou životní styl, a když se ve volném čase pohybují, jestli jsou spokojeni s tím, co jim tamější univerzitní sport může poskytnout.

Dotazování bylo napřed provedeno na Westfälische-Wilhelms Univerzitě v Münsteru (v zimním semestru 2009) a poté na Univerzitě Pardubice (v letním semestru 2010). V závěru práce se snažím výsledky mezi sebou porovnat a případně zmínit zajímavá zjištění.

KLÍČOVÁ SLOVA

Čas, volný čas, životní styl, životní způsob, zdravý životní styl, univerzitní sport, pohyb, aktivita, studenti

TITLE

Free time activities of German and Czech University students: Comparison of the selection of sports at WWU Münster and University of Pardubice

ABSTRACT

This bachelor paper deals with issues of leisure time. At the beginning various theoretical approaches are outlined – how these matters can be understood from different points of view, regarding the historical background. The term ‘lifestyle’ is also defined as it is closely related to leisure time. Another matter in this paper is a survey which was done among students, which gives answers about what their opinion on leisure time questions is, how they understand the term ‘lifestyle’, and, when they are spending their leisure time, whether they are satisfied with the sport possibilities offered by the university. The inquiry was first done at the Westfälische-Wilhelms University in Münster (winter semester of 2009) and consequently at the University of Pardubice (summer semester of 2010). At the end of the paper the results are compared and interesting findings are mentioned.

KEYWORDS

Time, Free time, Lifestyle, Healthy Lifestyle, University Sport, Movement, Activity, Students

Die Danksagung

Hiermit bedanke ich mich bei Herrn PhDr. Jan Čapek, Ph.D, meinem Konsultanten, für die Bemerkungen und die fachkundige Führung meiner schriftlichen Abschlussarbeit. Mein weiteres Bedanken gilt Herrn Wolfram Seidel für die wertvollen Ratschläge und verschiedene Anzeigen über Hochschulsport in Münster und Herrn Petr Mlateček, Mgr. für die Beratung im Hinblick auf den Sport an der Universität Pardubice.

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	1
A DER THEORETISCHE TEIL	3
1 Definition der Freizeit	3
1.1 Von der Zeit zu der Freizeit	3
1.2 Die modernen Theorien über die Freizeit	6
1.3 Erholung ein paar Jahre früher	7
2 Von der Lebensweise zu der gesunden Lebensweise	8
2.1 Tendenzen der modernen Zeit	8
2.1.1 <i>Die Bewegung fällt ab</i>	8
2.1.2 <i>Die einseitige Belastung</i>	9
2.1.3 <i>Der technische Fortschritt unterstützt die Konsumgesellschaft</i>	9
2.2 Die Lebensweise	10
2.2.1 <i>Die Lebensweise x Die Lebensführung</i>	11
2.3 Die gesunde Lebensweise	11
2.3.1 <i>Optimierung der gesunden Lebensweise</i>	12
2.3.2 <i>Die Bewegung kann heilen</i>	13
B DER PRAKTISCHE TEIL	16
3 Sport an der WWU Münster	16
3.1 Münster und die Universität	16
3.2 Hochschulsport in Nordrhein-Westfalen (NRW)	16
3.2.1 <i>Landeskonzferenz NRW für den Hochschulsport</i>	16
3.2.2 <i>Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (ADH)</i>	17
3.2.3 <i>Interessante Auffassungen über den Hochschulsport in NRW</i>	17
3.2.4 <i>Geschichte des Hochschulsports allgemein in Kurzem</i>	19
3.2.5 <i>Hochschulsport NRW nachgefragt</i>	19
3.3 Wie funktioniert es an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster heute ..	20
3.3.1 <i>Abteilung Breitensport</i>	21
3.3.2 <i>Sporttouren</i>	21
3.3.3 <i>Über den Rahmen des täglichen Sporttreibens: Turniere</i>	22
3.4 Anmeldung	22
3.5 Ergebnisse eigener Untersuchung an der WWU Münster	22
4 Sport an der Universität Pardubice	31
4.1 Pardubice und die Universität	31
4.2 Geschichte des Uni-Sports bis zur Katedra tělovýchovy a sportu KTS (<i>Abteilung für Körperkultur und Sport</i>)	31

4.3 KTS heute.....	32
4.3.1 Tätigkeiten von KTS.....	32
4.3.2 Anmeldung	33
4.3.3 Univerzitní sportovní klub USK (Universitätsportklub)	34
4.4 Ergebnisse eigener Untersuchung an der Universität Pardubice	34
5 Vergleich	45
SCHLUSS	53
RESUMÉ	55
LITERATURVERZEICHNIS.....	56
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	58
ANLAGE	59

EINLEITUNG

„Leben ist Bewegung und ohne Bewegung findet Leben nicht statt.“

(Moshe Feldenkrais)

Diese Arbeit verfasst teilweise die theoretischen Ansichten an die Problematik der Freizeit allgemein, erläutert, was man sich darunter eigentlich vorstellen kann. Es gibt nämlich verschiedene Blickwinkel, wie man diese Thematik einbegreifen könnte. Man geht chronologisch durch die historischen Perioden von der Antike bis die Stellungnahmen der heutigen, noch lebenden, Theoretiker. Es werden verschiedene bedeutende Philosophen oder Soziologen zitiert.

Weiter befasst sich die Autorin mit dem modernen Trend der gesunden Lebensweise. Um es besser zu verstehen, wird zuerst generell von der Lebensweise oder dem Lebensstil geschrieben. Hier muss man die gegenwärtigen Probleme der Gesellschaft besprechen, warum dazu gekommen ist und was man dagegen machen kann. Die gesunde Lebensweise wird hier in dem Sinne gefasst, als Anregung dazu, gesund zu sein. Als Ziel soll keine „beste Theorie“ diktiert werden, sondern der Leser soll zum Überlegen angeregt werden. Es wird vor allem auf einen Teil der drei Grundsteine der Lebensweise (Ernährung, Bewegung, Erholung) konzentriert, und zwar auf die Bewegung. Man geht in diese Problematik tiefer. Die Autorin versucht nicht nur die Bedeutung der Bewegung in der Frage der Gesundheit zu erklären, sondern auch ihre heilenden Wirkungen auf den Körper zu beschreiben. An verschiedenen Zivilisationskrankheiten, die die Bevölkerung weltweit jeden Tag bedrohen, wird gezeigt, wie die körperliche Aktivität heilen kann. Diese Thematik wurde nicht zufällig ausgewählt. Sie dient als solche Einführung in den weiteren praktischen Teil dieses Werkes.

Als Gegenstand der Untersuchung ist der Universitätsport an zwei Universitäten, und zwar an der Westfälische-Wilhelms Universität in Münster und hier an der Universität Pardubice. Es wird in Kurzem beschrieben, wie die Uni-Sporte, als Institutionen, funktionieren. Welche Bedingungen haben die Studierenden, um sich in der Freizeit aktiv mit der Angebotsnutzung der Uni-Sporte zu realisieren. Hauptsächlich

konzentriert sich diese Arbeit auf die Ergebnisse der Untersuchung, die im akademischen Jahr 2009/2010 durchgeführt wurde. Der Sinn dieser Untersuchung sollte die Überlegungen der Studenten an die Problematik der Freizeit und an die Möglichkeiten richten, die ihnen von der bestimmten Universität angeboten werden, ob sie mit dem jetzigen Stand zufrieden sind oder nicht, eventuell was alles verbessern werden sollte.

Die Idee hat die Autorin selbst bei der Gelegenheit des Erasmus-Aufenthalts in Münster bekommen. An der Entstehung haben die persönliche Erfahrung und auch weitere Interesse der Autorin ihren Anteil. Zu der Untersuchung wurde die Forschungsmethode - Fragebogen verwendet, sie wurden unter die Studenten verteilt. Für weitere Materialien muss man sich bei dem Leiter von Hochschulsport in Münster bedanken. Nach der Datenverarbeitung kommt man langsam zum letzten Teil der Arbeit, der sich mit dem Vergleich der Ergebnisse befasst. Die zwei Institutionen werden hier zwischen einander konfrontiert. Die aktuelle Situation wird diskutiert und es wird verschiedene mögliche Lösungen vorgeschlagen, die den jetzigen Zustand theoretisch verbessern könnten.

A DER THEORETISCHE TEIL

1 Definition der Freizeit

Was bedeutet eigentlich der Begriff Freizeit. Manche Leute benutzen diesen Termin fast jeden Tag. Dachte aber jemand irgendwann darüber nach, was alles er umfassen kann?

Es gibt verschiedene Definitionen, die sich mit der Problematik der Freizeit befassen. Jede Definition stammt aus einem anderen Wissenszweig. Wichtige Rolle spielt auch die Zeit, wann die bestimmte Definition veröffentlicht wurde.

1.1 Von der Zeit zu der Freizeit

Zuerst sollte man eigentlich die Problematik der Zeit definieren. Die Philosophen haben sich darum bemüht. Die Zeit ist nichts Materielles, man kann diese nie direkt beobachten, nicht ergreifen. Die Menschen sehen die Zeit meistens als eine praktisch abstrakte Äußerung an. Etwas, was man hat oder nicht, um etwas Bestimmtes auszuüben. Es geht daraus hervor, dass die Zeit der Fassungsraum für eine Tätigkeit ist. Die Dauer der Zeit ist ein Fassungsraum, der mit der Tätigkeit erfüllt wird. Die Dauer der Zeit ist individuell. Jeder vernimmt sie unterschiedlich schnell. Es hängt von der Erlebnisstärke bei den Tätigkeiten oder auch von dem Alter der Person. Jeder Mensch hat seinen eigenen konkreten Fassungsraum von Geburt bis zum Tod begrenzt.¹

Die Vorstellung von der Freizeit ist keine Erfindung der neuen Zeit. In der heutigen hektischen Zeit stellt die Freizeit nur immer größeres Problem vor. Die Entwicklung der Freizeit ist so alt wie die Entwicklung der Menschheit selbst.²

Die Gesetze von Platon befassen sich mit der Beziehung der Arbeit und der Freizeit. Man hat schon die Arbeit von der Faulheit getrennt. Dieses Prinzip gilt bis zur Gegenwart. Ein anderer antischer Philosoph Aristoteles spricht über sogenannten Begriff „scholé“. Er hat in der Blütezeit der griechischen Gesellschaft gelebt. Er hat sich bemüht die Bedeutung der Bildung und vor allem der Philosophie an die höchste Stelle im Leben der Menschen zu setzen. Intellektuelles Leben sollte etwas mehr als nur die Handwerkerarbeit sein. Der höchste Punkt im Leben ist seiner Meinung nach die

¹ Vgl. Hodaň, B., Dohnal, T. Rekreologie, Olomouc : Hanex, 2008. S. 48 f.

² Vgl. ebd., S. 50.

hedonistische Besinnung, die einen Menschen zufrieden stellt. Diese Besinnung macht man in der Freizeit, die Aristoteles „scholé“ genannt hat. Auf keinen Fall versteht er unter der Freizeit eine Langeweile oder ein „Dolcefar niente“. Die Freiheit hat darin gelegen, dass der Mensch nicht zur Arbeit gehen musste und nur die Freizeit genossen hatte. In der Freizeit macht er etwas für sich selbst und sucht das Wohl. Suche nach dem Wohl, Lust und Freude ist typisch auch für die Freizeit der heutigen Gesellschaft. Zur Zeit des Aristoteles und auch jetzt gilt das Regel, dass die Freizeit der Spiegel der Gesellschaft ist. Es ist interessant, dass „scholé“ in die europäische Zivilisation mit einer umgekehrten Bedeutung übernommen wurde. Die Wörter für die Schule stammen etymologisch von diesem Wort ab.³

Die Wahrnehmung der Freizeit im Mittelalter war ein bisschen anders als in der Antike. Damals hat man sich in der Freizeit den Gebeten, der Besinnung dem Tanz und auch verschiedenen Unterhaltungen gewidmet. In diesem Zeitraum hat die Kirche wichtige Rolle in Europa gespielt, die andere Freizeitkonzeption vorgelegt hat. Diese Konzeption bedeutet asketisch zu leben. Das Leben in der Welt ist die Vorbereitung für das Leben nach dem Tod.⁴

Die Renaissance was die Zeit der Industrialisierung. Die Menschen wurden viel mit der Arbeit belastet. Die Freizeit war nicht so wichtig. Man hat sowohl psychische als auch physische Arbeit verehrt. Das Nichtstun hatte negative Konnotation. Arbeit war allgemein dominant.⁵

Dann hat der kalvinistische Reformator Martin Luther mit seiner neuen Theorie in diese Problematik eingegriffen. Er sagte, dass der Mensch Wohltaten ausüben und gut arbeiten muss, um gerettet zu werden. Er erwähnt auch das, wie wichtige Rolle das Ausruhen spielt. Die Erholung sollte angemessen sein, damit man wieder arbeitsfähig wird. Giordano Bruno hat gesagt: „*teprve práci se stává odpočinek morálně důstojný.*“⁶

³ Vgl. Čihovský, J: Sociologický výzkum, Studijní text pro posluchače FTK UP Olomouc, 2006, S. 27 f.

⁴ Vgl. ebd., S. 28.

⁵ Vgl. ebd., S. 28.

⁶ Čihovský, J: Sociologický výzkum, Studijní text pro posluchače FTK UP Olomouc, 2006, S. 28.
Erst dank der Arbeit wird die Erholung moralisch würdig. (von R.M. übersetzt)

Karl Marx hat die Freizeit als die ständige Entwicklung des Menschen verstanden, die sich an seine Bildung orientiert. Nach ihm handelt es sich um menschliche Freiheit. Im Gegensatz dazu definiert er die Arbeit als etwas, was man muss, als Pflicht.

Diese zwei Gegensätze arbeiten zusammen. „*Člověk musí pracovat, aby mohl mít volný čas, naopak musí ve svém volném čase odpočívat, reprodukovat svou pracovní sílu, aby mohl pracovat.*“⁷

Im Laufe der Geschichte wurde die Freizeit so gegliedert: „die optimistische Zeit“, die darin den Sinn des Lebens sieht, „die pessimistische Zeit“, die das Nichtstun, die Langeweile, das Manipulieren darstellt und „die realistische Zeit“, die die Bedeutung der Freizeit bewertet.⁸

Zeit und Freizeit sind auch Gegenstände der Soziologie. Zu den bekanntesten Soziologen, die diese Problematik untersucht haben, gehören: Emile Durkheim, Alfred Schütz oder Thomas Luckmann. In den 70. Jahren hat man über die damalige Gesellschaft als über „die Gesellschaft der Freizeit“ gesprochen. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts ist die Soziologie der Freizeit entstanden. Diese Disziplin untersucht die Menge, die Möglichkeiten und die Formen der Freizeitstätigkeiten verschiedener Sozialgruppen. Joffre Dumazedier, der bekannte französische Soziologe, hat an die theoretische Seite der Freizeit gezeigt. Er hat den Einfluss an die Kultur, soziale Beziehungen und die Lebensweise beschrieben. Er unterscheidet die Freizeit und die arbeitsfreie Zeit.⁹

Die Freizeit hat laut der Dumazedier's Theorie solche Eigenschaften:

- 1) Volný čas je svobodnou volbou – osvobozuje od povinností určitého druhu.[...] Volný čas znamená osvobození od základních závazků společenských zařízení (institute rodinné občanské, duchovní), které jsou primární. Naopak stanou-li se volnočasové činnosti profesionální povinností [...], mění se podstata aktivity. [...]
- 2) Volný čas je nezainteresovaný tj. nemá v podstatě žádný zistný, přesvědčovací, ideologický, politický, duchovní cíl. [...]. Je-li volný čas částečně zaměřen na nějaký zistný nebo angažovaný cíl [...], pak hovoříme o času polovolném. [...]
- 3) Volný čas uspokojuje osobní požadavky.¹⁰

⁷ Hodaň, B., Dohnal, T. *Rekreologie*, Olomouc: Hanex, 2008, S. 53. Der Mensch muss arbeiten, damit er die Freizeit haben könnte, umgekehrt in seiner Freizeit muss sich er ausruhen, damit er wieder arbeiten könnte.

⁸ Vgl. ebd., S. 53.

⁹ Vgl. ebd., S. 53 ff.

¹⁰ Hodaň, B., Dohnal, T. *Rekreologie*, Olomouc: Hanex, 2008., S. 55 f.

1.2 Die modernen Theorien über die Freizeit

Die neuen Ansichten an diese Problematik folgen am meisten die Dumazedier's Worte:

„Volný čas pojal jako komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky, jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil, nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu.“¹¹

Die Soziologe Blanka Filipcová hat solche Meinung, dass Freizeit eine Welt ist, wo man sich seine Tätigkeit auswählen kann. Es gilt die Regel: Der Mensch kann etwas machen, muss aber nicht. Da entsteht die Gelegenheit für freiwillige Handlung.¹²

Ähnlich betrachtet diese Problematik Teplý: *„Volný čas je sféra, kde se maximálně uplatňuje individualita jedince, neboť každý sám svobodně rozhoduje o jeho náplni. [...] Je sférou, se kterou může každý jedinec volně nakládat.“¹³* Man konzentriert sich und realisiert eigene Hobbys, Interesse und Bedürfnisse. Man spricht wieder über der restlichen Zeit. Die Beeinflussung von Dumazedier's Konzeption ist hier erkennbar.

Vladimír Spousta, Professor aus der Masaryk Universität in Brno, hat eine besondere Ansicht. Nach ihm sollte man in „der Freizeit“ nur mimetische Tätigkeiten (ins Kino gehen, Sport treiben) machen. Es werden die Aktivitäten über den Rahmen des normalen Lebens gemeint. Unter dem normalen Leben versteht man jeden Tag zur Schule/zur Arbeit zu gehen, Familienbetreuung und eigene Bedarfsbefriedigung. Das nimmt man monoton an. Deswegen bringen die Unterhaltungen über den Rahmen

1) Die Freizeit ist die freie Wahl – sie befreit von den Pflichten der bestimmten Art.[...] Die Freizeit bedeutet Freistellung von den elementaren Verpflichtungen der gesellschaftlichen Einrichtungen (familiäre, bürgerliche, geistige Institutionen), die primär sind. Im Gegensatz dazu, falls die freizeitliche Tätigkeiten professionelle Pflicht werden [...], verändert sich die Substanz der Aktivität.

2)Die Freizeit ist uninteressiert. Das bedeutet, dass sie keinen gewinnsüchtigen, ideologischen, politischen, geistigen Überzeugungsziel hat [...] Falls die Freizeit an irgendeinen gewinnsüchtigen, ideologischen, politischen Überzeugungsziel interessiert ist, dann spricht man von der „halb freien Zeit“.

3)Die Freizeit saturiert die persönlichen Forderungen. (von R.M. übersetzt)

¹¹Hodaň, B, Dohnal, T. *Rekreologie*. Olomouc: Hanex, 2008, S. 58. Die Freizeit hat er als der Komplex von den Aktivitäten begriffen, die außer berufliche, Familien- und Gesellschaftsverhältnisse stehen. Damit beschäftigt man sich nach der eigenen Willen, um sich zu erholen, zu unterhalten, oder freiwillig seine kreative Leistungsfähigkeit vorzubilden.

¹² Vgl. ebd., S. 59.

¹³ Teplý, Z. *Pohybová rekreace*, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1969. S. 20. Die Freizeit ist der Bereich, wo man maximal die Individualität des Einzelnen durchsetzt, denn Jeder selbst und freiwillig entscheidet über seine Erfüllung.[...] Die Freizeit ist die Sphäre, mit welcher jedes Individuum frei verfügen darf.

(von R.M. übersetzt)

irgendeine Emotion, irgendwelche Erregung. Das funktioniert als Flucht in eine andere Welt. Alle freizeitliche Aktivitäten beteiligen sich zugleich an der Gesundheitspflege der Person. Sehr bedeutende Rolle spielt das Merkmal der Willensfreiheit. Niemand wird zu solchen Unterhaltungen gezwungen.¹⁴

Die Professorin aus der Karls Universität in Prag, Irena Slepíčková, würde sagen, dass man in der Freizeit keine Pflichte hat und man widmet sich den nach eigener Entscheidung ausgewählten Aktionen, die Freude und Befriedigung, manchmal ebenfalls irgendwelche Gefühle der Befürchtung oder des Beklemmens bringen. Sie unterscheidet obligatorische und fakultative Tätigkeiten und betont die Bedeutung des Erlebnisses dabei.¹⁵

Eine ganz andere und zwar philosophische Auffassung vertritt Hlavinka. Seine Meinung ist von der fenomenologischen Konzeption Heidegger's beeinflusst. „*Volný čas je možností žít v pravdě a přebírat nároky vysílané k člověku samotným bytím.*“¹⁶

Schließlich muss man die typische Theorie von Hodaň erwähnen. „*Volný čas poskytuje z hlediska jedince prostor pro odpočinek, zábavu a rozvoj lidské osobnosti, z hlediska společnosti pak prostor pro regeneraci a rozvoj pracovní síly, i pro univerzalizaci člověka.*“¹⁷

1.3 Erholung ein paar Jahre früher

Allgemeine Erholungsvorstellung der Menschen im 70. 80. Jahren waren folgend: der seelig passive Kuraufenthalt, ein Urlaub am Teich, in der Sonne auf dem Graß liegen oder im Wald Pilze suchen. Im Hinblick auf die kreative Arbeit alltäglich sollte die Freizeit mit dem nicht kreativen Nichtstun erfüllt werden.¹⁸

¹⁴ Vgl. Hodaň, B., Dohnal, T. *Rekreologie*, Olomouc: Hanex, 2008, S. 60 f.

¹⁵ Vgl. ebd., S. 61.

¹⁶ Hlavinka, P. Pojednání o volném čase. In Hodaň, B., *Volný čas a jeho současné problémy*, Olomouc: Hanex, 2002. S. 143. Die Freizeit erfüllt die Möglichkeit in der Wahrheit zu leben und die zum Mensch gesendeten Ansprüche durch das Dasein zu übernehmen.

¹⁷ Hodaň, B., Dohnal, T. *Rekreologie*, Olomouc: Hanex, 2008. S. 63. Die Freizeit bietet vom Gesichtspunkt des Individuums: die Voraussetzungen für das Ausruhen, die Unterhaltung und die Personalentwicklung, vom Gesichtspunkt der Gesellschaft: die Bedingungen sowohl für die Erneuerung und den Arbeitskraftaufstieg als auch für den Universal-Prozess des Menschen.

(von R.M. überstezt)

¹⁸ Vgl. Daňek, K., Teplý, Z. *Neodpočivejte v pokoji aneb umění rekreace*, Praha: Olympia edice sport a zdraví. 1974, S. 5.

Solche Auffassung war typisch in der damaligen Tschechoslowakei und auch in der Deutschen demokratischen Republik. Die Anregungen, etwas kollektiv zu tun, den Begriff Rekreation, das alles geht von der politischen Denkweise aus.

Solche Stellungnahme vertreten immerhin die Menschen, die unter dem technisch-wissenschaftlichen Fortschritt eben die Bequemlichkeit sehen. Das bedeutet auf dem gemütlichen Sofa zu sitzen und fernzusehen oder überallhin nur mit dem Wagen zu fahren. Die technische Entwicklung geht immer schneller nach vorne und damit ist die Veränderung der Lebensweise gebunden. Die schwere Arbeit mit eigenen Händen wird langsam mit dem Büroberuf ersetzt. Die physische Leistung sinkt. Im Gegensatz dazu die psychische Belastung Jahr für Jahr wächst. Dieser Trend ermahnt dazu, „die Freizeit“ weiterhin aktiver zu verbringen.¹⁹

2 Von der Lebensweise zu der gesunden Lebensweise

2.1 Tendenzen der modernen Zeit

2.1.1 Die Bewegung fällt ab

Im Laufe der letzten hundert Jahren hat man der Lebensstil hektisch und sehr schnell verändert. Der Verlust der natürlichen intensiven Bewegungsaktivität in der Arbeit und leider auch in der arbeitsfreien Zeit ist sehr markant. Trotzdem ist es kein Wunder, die immer schneller wechselnde Lebensbedingungen und steigender Lebensstandart in allen Sphären der menschlichen Gesellschaft findet man als natürlicher Prozess, den niemand anhalten kann. Als Beispiel, was man meint, dient diese Tabelle:

Arbeitsinhalt	Mit eigenen Händen	Kcal/min.	Mit Hilfe der Maschine	Kcal/min.
Getreidemähen	Mit der Sense	10	Mit dem Mähdrescher	2,6
Ackern	Mit dem Pflug	8	Mit dem Traktor	2,5
Baumfällen	Mit der Axt	10	Mit der Motorsäge	5,4
Teppich reinigen	Teppich klopfen	7	Mit dem Staubsauger	3,0
Durchschnitt		100%		39%

Tab 1. Die energetische Aufwendigkeit der Arbeit wird in Kilokalorien für 1 Minute ausgedrückt.

¹⁹ Vgl. ebd., S. 5.

In Ruhe verbraucht man etwa 1-1,3 Kcal/min. Der technische Fortschritt hat die energetische Ausgabe auf weniger als die Hälfte der ursprünglichen Leistung niedriger gemacht. Nächstes Kriterium, warum die körperliche Leistung bei der Arbeit sinkt, besteht in der Kürzung der Arbeitszeit. Die Sklaven vor etwa 2000 Jahren haben durchschnittlich 90 Stunden pro Woche gearbeitet. Vor 300 Jahren wurde wöchentlich 75 Stunden gearbeitet. Die Ära der Arbeiter hat vor 150 Jahren mit 70 Stunden pro Woche begonnen dann wurde die Arbeitszeit im Laufe der Zeit auf 48 Stunden gekürzt. Heutige Arbeitszeitlänge kann höchstens den Wert von 40 Stunden pro Woche erreichen.²⁰

2.1.2 Die einseitige Belastung

Der allmähliche Maschineneinsatz, die Automatisierung, die Computerentwicklung in allen Bereichen, das alles sind die Faktoren, aus denen die menschliche Passivität oder einseitige Bewegung, bei einer derselben Tätigkeit jeden Tag, folgen. Das bringt mit sich häufige neuropsychische Belastung. In manchen Berufen überwiegt das Sitzen oder Stehen auf einem Ort, wobei der Körper physiologisch unpassende Positionen einnimmt. Einseitige Tätigkeit beschäftigt immer dieselben Muskelgruppen und den Blutkreislauf oder beeinflusst den Atemprozess nur geringfügig.²¹

2.1.3 Der technische Fortschritt unterstützt die Konsumgesellschaft

Statt zur Arbeit zu Fuß zu gehen nutzt man oft Dienste des Stadtverkehrs oder eigenes Auto aus. Davon folgt wachsender Verkehr, Stau und Bedrohung der potenziellen Radfahrer. Im Haushalt helfen bei verschiedenen Tätigkeiten Elektrogeräte. Die Massenmedienentwicklung, vor allem das Fernsehen und Internet, bietet angenehme Unterhaltung an, damit man viel Stunden verlieren kann, man kann zwar auch etwas Neues erfahren, aber bewegen muss man gar nicht. Ins Kino, ins Café, ins Einkaufszentrum fahren die ganzen Familien mit dem Auto.²²

²⁰ Vgl. ebd., S. 21 f.

²¹ Vgl. ebd., S. 23.

²² Vgl. ebd., S. 26.

2.2 Die Lebensweise

Die Lebensweise = das Lebensstil – wurde aus dem Lateinischen abgeleitet: „stillus“ - im 17. Jh. wurde in die moderne Sprache unter der Bedeutung: „die Verhaltensweise und die Lebensweise“ übernommen. Im 18. Jh. sagte der französische Biologe, Louis de Buffon, der Stil ist der Mensch selbst.²³

Dieses Kompositum „Lebensweise“ ist erst im Jahre 1811 zum ersten Mal erschienen. Später wurde dieser Termin in Psychologie und Soziologie verwendet. Etwa in 40. Jahren des 20. Jh. wurde der Begriff im Allgemeinen benutzt. In der heutigen Zeit hört man die Lebensweise in verschiedenen Zusammenhängen.

Unter der Lebensweise kann man sich das Benehmen des Menschen vorstellen, wie aktiv man die Aufgaben im Leben löst und wie man sich gesellschaftlich realisiert. Davon werden die Lebensziele widerspiegelt, worum man sich bemüht. Diese Problematik umfasst ebenfalls die Fragen nach den Lebensformen, mit denen man sich äußert.²⁴

Eine Charakteristik nach Hodaň lautet: *„[...]uspořádání mnohotvárných činností, jimiž se dané individuum (a třeba i celá společnost) udržuje a obnovuje.“*²⁵

Die Überlegung von Blaxter sagt dieses: *„Životní styl je jako výběr, který lidé provádějí vzhledem k dané potřebě. Ve vztahu ke zdraví je tedy životní styl charakterizován výběrem jídla, pití, kouřením, množstvím a využití volného času“*²⁶

Teplý würde sagen: *„Životní styl nějakým způsobem vyjadřuje hodnoty a zájmy jedince, [...] je tedy vyjádřením konkrétní odchylky individua od skupinové normy.“*²⁷

²³ Vgl. Hodaň, B., Dohnal, T. *Rekreologie*, Olomouc: Hanex, 2008, S. 89.

²⁴ Vgl. Daněk, K., Teplý, Z. K. *Neodpočívajte v pokoji aneb umění rekreace*, Praha: Olympia edice sport a zdraví, 1974. S. 27.

²⁵ Vgl. Hodaň, B., Dohnal, T. *Rekreologie*, Olomouc: Hanex, 2008. S. 90. die Anordnung den vielfältigen Tätigkeiten, mit denen sich das Individuum (oder die ganze Gesellschaft) erhält oder regeneriert.

²⁶ Hodaň, B., Dohnal, T. *Rekreologie*, Olomouc: Hanex, 2008. S. 90. Die Lebensweise ist wie eine Auswahl, die man hinsichtlich zum gegebenen Bedürfnis macht. Im Bezug auf die Gesundheit wird die Lebensweise mit der Essen-, Getränkeauswahl, dem Rauchen, der Menge und dem Verbringen der Freizeit charakterisiert.

²⁷ Hodaň, B., Dohnal, T. *Rekreologie*, Olomouc: Hanex, 2008. S. 90. Die Lebensweise nach irgendwelcher Art drückt die Werte und Interesse des Einzelnes aus, [...] somit ist sie die Äußerung der Abweichung des Individuums. (von R.M. übersetzt)

Životní styl je vyjádřením konkrétního člověka jako člena určité skupiny. Nelze si jej představit jako neméně existující skutečnost. Má svoji vlastní dynamiku, která mění jeho kvalitu i v rámci historicky definované společnosti. Každé etapě společenského vývoje odpovídá určitý charakter životního stylu jako výsledek historického procesu. Z toho vyplývá, že životní styl je sociokulturně a filosoficky určen a jeho individuální konkretizace odpovídá konkrétní době a konkrétní společnosti. [...] ²⁸

2.2.1 Die Lebensweise x Die Lebensführung

Die Lebensführung ist für die Lebensweise der übergeordnete Termin. Sie behandelt die ganze Gruppe, Klasse, Population und kann ebenfalls eine gewisse Norm sein, die für jene Gruppe typisch ist. „V životním způsobu se odráží specifikum vzájemného vztahu a úrovně individuí žijících v určitém společenství.“ ²⁹

Die Lebensführung ist durch: die historische Entwicklung, das Niveau der Kultur, die bedeutenden Werte, die Gesellschaftstraditionen, die Änderungen des Herstellungsprozesses, die Eigentumsverhältnisse, die Position der soziobürokratischen Gruppe, das Lebensniveau, die Beeinflussung der anderen Kulturen, die überwiegende philosophische Orientierung bedingt. Damit wird darauf hingewiesen, dass die Bedingtheit der Lebensweise von dieser Bedingtheit der Lebensführung abgeleitet wurde. ³⁰

2.3 Die gesunde Lebensweise

Das Phänomen der gesunden Lebensweise ist in heutiger Zeit immer häufiger diskutiert. Der Mensch ist von allen möglichen Massenmedien mit dieser Problematik wörtlich bombardiert. Jeden Tag hört man mindestens eine Meldung im Rundfunk. Wenn man den Fernseher einschaltet, sieht man sofort verschiedene Werbungen, die an den Menschen appellieren, was er essen sollte, welches Turngerät nicht zu Hause fehlen darf, welches Relaxationszentrum man besuchen muss, vom Internet und von der Zeitungen ganz zu schweigen. Es gibt große Menge verschiedener philosophischen

²⁸ Hodaň, B., Dohnal, T. *Rekreologie*, Olomouc: Hanex, 2008. S. 90. Die Lebensweise ist die Äußerung eines Menschen als eines Teilnehmers von einer bestimmten Gruppe. Es ist unmöglich, sich sie als eine konstant existierende Tatsache vorzustellen. Sie hat ihre eigene Dynamik, die ihre Qualität auch im Rahmen der historisch definierten Gesellschaft ändert. Jeder Etappe der Gesellschaftsentwicklung entspricht eine konkrete Charakteristik der Lebensweise, der als Ergebnis des historischen Prozesses dient. Daraus ergibt sich, dass die Lebensweise soziokulturell und philosophisch festgelegt wird und ihre individuelle Konkretisierung zu der konkreten Zeit und der konkreten Gesellschaft passt.

²⁹ Hodaň, B., Dohnal, T. *Rekreologie*, Olomouc: Hanex, 2008. S. 84. In der Lebensführung widerspiegelt sich das Spezifikum des gegenseitigen Verhältnisses und des Niveaus der in der bestimmten Gemeinschaft lebenden Individuen. (von R.M. übersetzt)

³⁰ Vgl. ebd., S. 84.

Richtungen, die mehrere Aspekte der gesunden Lebensweise verbinden, wie z. B. der Joga, hier geht es nicht nur um die Bewegung. Der gegenwärtige Trend ist so lange wie möglich jung und schön zu bleiben. Und jetzt steht man vor der Frage, was eigentlich wirklich am besten ist, wenn die Menge der Informationen jeden Tag den Menschen doch verwirren kann. Es ist schwer zu sagen, was am besten ist. Grund für die gesunde Lebensweise sind diese drei „Steine“: die ausgewogene Ernährung, die Bewegung und die Erholung. Dann muss man darunter irgendwie finden, damit alle drei Grundsteine dem Alter, dem physischen Zustand, den eventuellen Gesundheitseinschränkungen, dem ökonomischen Status des Einzelnen angemessen werden.

Im Gegensatz dazu funktionieren die Werbungen schädlich, wenn sie die „ungesunden“ Sachen propagieren. Es beginnt z. B. mit der Schokolade und endet mit dem neuen Computerspiel. Wir leben in der hektischen Zeit. Die Menschen wollen alles schnell haben, Karriere machen aber meistens vergisst man die eigenen Kinder. Wer sollte ihnen besser zeigen, was gesund ist und was nicht? Wir alle sind nur die Gegenstände der Konsumgesellschaft und können nur verbrauchen. Die Eltern – Workoholiker und das Kind sitzt in der Schule, dann kommt es nach Hause und sitzt am Computer, etwas spielt und am besten isst dazu noch die Schokolade. Der Körper leidet seit der Kindheit und wer will sich vorstellen, wie er in der Erwachsenenheit aussehen wird? Die Zivilisationskrankheiten bedrohen uns jeden Tag, Beieibtheit, Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Rückenschmerzen usw. Man sieht es jeden Tag überall um uns herum, trotzdem ist man oft nicht bewusst, dass die Krankheitsverhütung sehr wichtig ist und dass die Bewegung als die Prävention sehr gut funktionieren kann.

2.3.1 Optimierung der gesunden Lebensweise

Dieses Kapitel, wie aus dem Überschrift logisch hervorgeht, beschäftigt sich mit drei Fragen:

- 1) Ist es möglich, die Lebensweise zu verändern?
- 2) Welche Gründe führen zur Änderung?
- 3) Wie kann man die Lebensweise verändern?

Zum Punkt 1) Ja, es ist möglich. Ihre Veränderung ist durch die Modifikation der einzelnen Bereiche und der ganzen Struktur der Lebensweise bedingt.

Zum Punkt 2) Diese Frage ruft eine weitere Frage aus: Warum sollte man die Lebensweise modifizieren, warum ist die Bisherige schlimm und welche Probleme bringt mit? Es gibt große Reihe von den Gründen: Mangel an Freizeit, Müdigkeit, Lebensunzufriedenheit, unzureichende Repräsentation der Sozialrollen usw.

Zum Punkt 3) Zuerst muss man die bedeutenden Probleme in Kenntnis nehmen oder die Bereiche lokalisieren. Man muss sich selbst fragen, ob es sich um physische oder psychische Probleme handelt. Die Entdeckung der Schwierigkeiten ist der richtige Weg zu der Veränderung der Lebensweise. Jedenfalls geht es um komplizierten Prozess des Menschen. Unter der optimalen Lebensweise versteht man die, die uns ermöglicht, alle unseren Bedürfnisse zu befriedigen.³¹

„S technologickým vývojem, z pohodlnějším našeho života, se stále více ukazuje, že velmi významnou oblastí životního stylu je objem, obsah, intenzita a frekvence pohybových činností, jejichž komplex konkrétní životní styl reprezentuje.“³²

2.3.2 Die Bewegung kann heilen

„Bewegung hilft Menschen auch dann, wenn sie schon erkrankten sind – häufig besser als teure Tabletten und Hightech – Medizin.“³³

Der kalifornische Psychiater Wayne Sandler, der in seine Praxis die Therapie mit Laufbänder eingeführt hat, ist davon überzeugt, dass die Bewegung eine gestörte Gehirnchemie wieder ins Gleichgewicht bringen kann und sogar besser als die Medikamente. Es ist nicht so alte Zeit, seit der die Bewegung in die ganze Medizin gekommen ist. Psychiater, Onkologen, Orthopäden, Demenzforscher und Kardiologen

³¹Vgl.ebd, 2008. S. 97 f.

³²Hodaň, B., Dohnal, T. Rekreatologie, Olomouc: Hanex, 2008. S. 98. Mit der technischen Entwicklung, wenn man das Leben bequemer macht, zeigt man, dass sehr bedeutendes Bereich der Lebensweise Umfang, Inhalt, Intensität, Frequenz der Tätigkeiten ist. Die konkrete Lebensweise stellt den Komplex von diesen Faktoren vor.(von R.M.übersetzt)

³³Fit wie in der Steinzeit. Der Spiegel: Die Heilkraft der Bewegung. 30.1.2006, 5, S. 134.

erkennen: *„Den Körper in Gang zu setzen hilft Menschen auch dann, wenn sie schon längst krank sind.“*³⁴

Die Forscher der amerikanischen Duke University haben in einer Studie veröffentlicht, dass wenn man sich dreimal pro Woche mindestens eine halbe Stunde bewegt, ist die Wirkung gegen Misshmut und Trauerattacken mit dem täglichen Schlucken des Stimmungsaufhellers vergleichbar. Die verschiedenen neuen Studien zeigen immer häufiger, dass die Bewegung besser als die teuren Tabletten wirkt, die neuen gesundmachenden Zellen wachsen lässt und die Krankheitsverläufe umkehren kann. *„Patienten mit stabiler koronarer Herzkrankheit können ihre Lebenswartung erhöhen, wenn sie beginnen Sport zu treiben.“*³⁵

Laut einer Übersichtsstudie zu folge hat Sport den Anteil am Senken der Wahrscheinlichkeit etwa um 35 Prozent an die stabile chronische Herzinsuffizienz* zu sterben.³⁶

Es ist überraschend, dass die Krebspatienten bis heute zu körperlicher Untätigkeit angehalten wurden, weil sie so nach dem ärztlichen Glauben die Strapazen und die Behandlung besser überwinden können. Das Gegenteil ist Wahr. *„Bewegung verbessert demnach die Lebensqualität und stärkt die Körpereigene Krebsabwehr.“*³⁷

Weitere Zivilisationskrankheit nimmt man die Osteoporose. Diese Krankheit betrifft hauptsächlich die Frauen im vorgerückten Alter. Auch dagegen kann die Bewegung positiv wirken. *„Kraft- und Koordinationstraining tut den Knochen gut und schützt gerade im Alter besser vor Brüchen als Medikamente.“*³⁸

Ein interessanter Gedanke des Evolutionsmediziners Frank Booth von University of Missouri in Columbia lautet:

Die modernen Menschen seien genetisch noch immer auf das Leben als Jäger und Sammler programmiert, weil ihre genetische Ausstattung sich in den 10.000 Jahren seit der Steinzeit kaum

³⁴ Fit wie in der Steinzeit. Der Spiegel: Die Heilkraft der Bewegung. 30.1.2006, 5, S. 136.

³⁵ Fit wie in der Steinzeit. Der Spiegel: Die Heilkraft der Bewegung. 30.1.2006, 5, S. 136.

³⁶ Vgl. Ebd. S. 136. *Herzinsuffizienz = die Unfähigkeit des Herzens, die vom Körper benötigte Pumpleistung zu erbringen. Die Folgen: eine zunehmende verminderte körperliche Belastbarkeit und Kurzatmigkeit.

³⁷ Fit wie in der Steinzeit. Der Spiegel: Die Heilkraft der Bewegung. 30.1.2006, 5, S. 136.

³⁸ Fit wie in der Steinzeit. Der Spiegel: Die Heilkraft der Bewegung. 30.1.2006, 5, S. 140.

verändert hat. Damals vollbrachten die Menschen Tag für Tag athletische Höchstleistungen, wenn sie Nahrung suchten, wilden Tieren nachstellten und Unterkünfte bauten. Diejenigen, die aufgrund ihrer Gene dazu nicht fähig waren, starben aus. So entstand in den Überlebenden im Laufe der Jahrtausende ein biologisches Rüstzeug, das immer weiter vererbt wurde. Es bürgt für optimale Abläufe im Körper – aber nur, solange ein Individuum sich jeden Tag bewegt. [...] Im Körper eines jeden Menschen, der sich nicht täglich mindestens eine halbe Stunde lang ertüchtigt, herrscht Ausnahmestand. In den Zellen und Geweben laufen permanent krankmachende Vorgänge ab, und es scheint nur eine Frage der Zeit zu sein, ehe sich diese in Molestes und Beschwerden äußern. [...] ³⁹

Man kann den biologischen Alterungsprozess verlangsamen, wenn man den Fall nimmt, dass die Körperfunktionen erhalten werden. Der Mensch altert nicht chronologisch sondern biologisch. Die täglich ausgeübte Aktivität minimiert Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Gedächtnisschwund, Depression, Diabetes, Fettleibigkeit und verlängert das Leben. ⁴⁰

„Körperliche Aktivität normalisiert nicht nur die biochemischen Kreisläufe, sondern lässt in Organen und Geweben neue Zellen heranwachsen.“ ⁴¹

Die Neubildung von Zellen betrifft auch das Gehirn. Es gilt immer noch die Tatsache, dass jeden Tag sterben tausende Nervenzellen ab aber der Psychologe Arthur Kramer von der University of Illinois in Urbana-Champaign hat eine Untersuchung gemacht. Er hat die freiwilligen Probanden mit Kernspinnomografen durchgeleuchtet, während sie auf den Laufbänder gelaufen sind. Damit entdeckte er, dass die Zellen auch bei ihnen absterben, jedoch wurde die Neubildung von Neuronen nachgewiesen. ⁴²

„Fitnessstraining verbessert die Wirksamkeit und Leistung von Nervenzellen.“ ⁴³

³⁹ Fit wie in der Steinzeit. Der Spiegel: Die Heilkraft der Bewegung. 30.1.2006, 5, S. 136 f.

⁴⁰ Vgl. ebd., S. 137 f.

⁴¹ Fit wie in der Steinzeit. Der Spiegel: Die Heilkraft der Bewegung. 30.1.2006, 5, S. 142.

⁴² Vgl. ebd., S. 142.

⁴³ Fit wie in der Steinzeit. Der Spiegel: Die Heilkraft der Bewegung. 30.1.2006, 5, S. 142.

B DER PRAKTISCHE TEIL

3 Sport an der WWU Münster

3.1 Münster und die Universität

Münster ist eine sehr schöne, in Nordrhein-Westfalen liegende, Kulturstadt mit etwa 270.000 Bewohnern und ca. 48.000 Studenten. Darum wurde sie als die größte Stadt Münsterlands bekannt. Jeder typischer Münsteraner hat statistisch 1,6 Fahrräder zu Hause, die immer statt den anderen Fahrzeugen im Stadtverkehr benutzt werden. Dadurch wird sie als die Fahrräderhauptstadt verstanden.⁴⁴

Die Westfälische-Wilhelms Universität in Münster ist im 16/17 Jh. entstanden. Heute bietet die Uni 250 Studiengänge, 15 Fachbereiche an und wird von 37.000 Studierenden besucht. Von geographischer Sicht handelt es sich um keine typische Campusuniversität – „*die Stadt ist der Campus*“. Die Gebäude sind überall in der Stadt platziert.⁴⁵

3.2 Hochschulsport in Nordrhein-Westfalen (NRW)

3.2.1 Landeskonzferenz NRW für den Hochschulsport

Die Landeskonzferenz NRW für den Hochschulsport vertritt landesweit die Interessen der Hochschulsporteinrichtungen in Nordrhein-Westfalen. Ihre Vertretung umfasst von nahezu 500.000 Studierenden.⁴⁶

Die zentralen Aufgaben der Landeskonzferenz sind folgende:

„Hochschul- und sportpolitische Interessensvertretung, Aus- und Fortbildung und gemeinsame Konzeptentwicklungen, Gemeinsame landesweite Veranstaltungen Sponsoring, Außendarstellung des Hochschulsports in NRW.“⁴⁷

⁴⁴ Vgl. [zit. 29.12.2010] <<http://www.uni-muenster.de/international/leben/index.html>>.

⁴⁵ Vgl. [zit. 29.12.2010] <<http://www.uni-muenster.de/videoportal/video/portraet.html>>.

⁴⁶ Vgl. [zit. 17.1.2011] <<http://www.hochschulsport-nrw.de/cms/content/über-uns>>.

⁴⁷ Die Landeskonzferenz stellt sich vor. [zit. 17.1.2011]
<<http://www.hochschulsport-nrw.de/cms/content/über-uns>>.

Die Landeskonferenz wird durch die VertreterInnen (hauptamtliche und/oder studentische) der einzelnen Hochschulsporteinrichtungen gebildet. Zur Landeskonferenz trifft man einmal im Laufe des Semesters.⁴⁸

3.2.2 Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (ADH)

ADH wurde 1948 in Bayrischzell gegründet und funktioniert als Dachverband vom deutschen Hochschulsport. Derzeit hat er 174 Mitgliedshochschulen (Universitäten und Fachhochschulen) mit etwa 1.600.000 Studierenden und 400.000 Bediensteten. ADH ist der einzige deutsche Verband, an die Studierenden sowie an die HochschulmitarbeiterInnen gezielt ist.⁴⁹

3.2.3 Interessante Auffassungen über den Hochschulsport in NRW

Diese Statements wurden bei der Gelegenheit „Woche des Hochschulsports“ am 22.6.2009 in Köln ausgesprochen. Dort wurde der Hochschulsport von verschiedenen Blickwinkeln diskutiert und präsentiert. Obwohl das Angebotsspektrum des Hochschulsports und seine bewegungsbezogene sportliche Veranstaltungen breit sind, geht die Hauptidee davon aus, dass das Angebot von den Sportarten auf jedem Standort in NRW immer noch nicht ausreichend ist. Er bildet einen wesentlichen Teil der Campus-Kultur und beeinflusst die Lebensbedingungen an den Studienstandorten. Er verbindet die verschiedenen Menschen zusammen. Seine Rolle liegt unter anderem auch darin, dass er über moderne Bewegungs-, Spiel- und Wettkampfangebote zu einer bewegungsorientierten Lebensführung motiviert. Das Sportinteresse der Studierenden steigert. Im ganzen Bundesland nehmen durchschnittlich etwa 20% der Studierenden am Hochschulsport teil.⁵⁰

Für viele der 470.000 Studierenden in Nordrhein-Westfalen ist Sport aus dem Hochschulalltag gar nicht wegzudenken. [...] Über 100 Sportarten stehen den Studierenden zur Auswahl – alle betreut von qualifizierten Übungsleiterinnen und –leitern. [...] Hochschulsport ist integrativ, kommunikativ und interkulturell – alle wichtige Voraussetzungen für junge Menschen, um ihr weiteres Leben erfolgreich zu gestalten.⁵¹

⁴⁸ Vgl. [zit. 17.1.2011], ebd.

⁴⁹ Vgl. [zit. 17.1.2011] < <http://www.adh.de/ueber-uns/daten-und-fakten.html> >.

⁵⁰ Vgl. Adamczak, J. Fahlenbock, M. Woche des Hochschulsports 2009 in NRW, 2009, Wuppertal. Siehe Anlage Nr.1.

⁵¹ Adamczak, J. Fahlenbock, M. Woche des Hochschulsports 2009 in NRW, 2009, Wuppertal. S. 8.

Nach Herr Dr. Ingo Wolf MdL, Innen- und Sportminister des Lands NRW, bewies „Woche des Hochschulsports 2009“ dass das Land NRW das Sportland Nr. 1 in Deutschland ist. Sein sportpolitisches Ziel besteht darin, möglichst viele Menschen früh an den Sport heranzuführen und Sport als lebenslangen, wertvollen Begleiter zu machen.⁵²

Hochschulsport ist Teil einer aktiven und gesunden Lebensführung und letzter Sportanbieter innerhalb des Bildungssystems im Hinblick auf lebenslange Sportausübung. [...] Der Hochschulsport bietet hervorragende Möglichkeiten für Das interne und externe Marketing der Hochschulen und kann positiven Einfluss auf das Image der Hochschule, die Hochschulbildung der Studierenden und Bediensteten oder die Wahrnehmung der Hochschule im kommunalen Umfeld nehmen. [...] Die Hochschulsporteinrichtungen in NRW haben neuerlich unter Beweis gestellt, dass sie leistungsfähige, innovative Einrichtungen der Hochschulen sind und Studierende und Bedienstete der Hochschulen in großer Zahl zur Bewegung animieren. [...]⁵³

Hochschulsport qualifiziert für das Leben. [...] Es ist nicht minder wichtig, persönliche Kompetenzen auszubilden, um Beruf und Privatleben miteinander in Einklang bringen zu können und einem aktiven Lebensstil nachzugehen, der die gesundheitlichen Ressourcen stärkt und erhält. [...] Hochschulsport ist sowohl ein Stück Campuskultur und gestalterisches Element des Lebensraums Hochschule. Er ist zudem auch die letzte institutionelle Einrichtung in der der Wert lebenslang Sporttreibens und einer aktiven, gesundheitsbewussten Lebensführung erkannt und erlernt werden kann – in Vorbereitung auf das Berufsleben und einer Work-Life-Balance. [...]⁵⁴

Der Hochschulsport ist somit nicht nur ein wichtiger und elementarer Bestandteil des Hochschullebens, er ist auch ein wichtiger Bestandteil des Sportlandes NRW. Hoch engagiert, innovativ, mit großer Gestaltungskraft und organisatorischem Talent haben die Hochschulsporteinrichtungen des Landes NRW unter großer Beteiligung der Studierenden mit der Durchführung dieser einzigartigen Veranstaltungswoche die Leistungsfähigkeit des Hochschulsports demonstriert. [...]⁵⁵

Zitiert wurde: Prof. Dr. Andreas Pinkwart, Stellvertretender Ministerpräsident des Landes NRW, Minister für Innovation, Wissenschaft, Forschung und Technologie des Landes NRW.

⁵²Vgl. ebd., S. 10.

⁵³Adamczak, J. Fahlenbock, M. Woche des Hochschulsports 2009 in NRW, 2009, Wuppertal, S. 11. Zitiert wurde: Olaf Tabor, Generalsekretär des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbandes.

⁵⁴Adamczak, J. Fahlenbock, M. Woche des Hochschulsports 2009 in NRW, 2009, Wuppertal, S. 13. Zitiert wurde: Walter Schneeloch, Präsident des LandesSportBundes NRW.

⁵⁵Adamczak, J. Fahlenbock, M. Woche des Hochschulsports 2009 in NRW, 2009, Wuppertal, S. 15. Zitiert wurde: Jan-Phillip Müller, Vorsitzender der Landeskonferenz NRW für den Hochschulsport

3.2.4 *Geschichte des Hochschulsports allgemein in Kurzem*

Die Ausstellung bei der Gelegenheit „Woche des Hochschulsports 2009“ stellt etwa 600 Jahre dar, in denen Sport an deutschen Universitäten und Hochschulen betrieben wird. Alles hat mit den freizeithlichen Aktivitäten der Studierenden in 14. Jh., und nämlich mit Fechten, Tanzen und Reiten begonnen. Für den sogenannten „Turnvater“ gilt Friedrich Ludwig Jahn⁵⁶. Die modernen Wettkampfgedanken hat das englische Prinzip „fair-play“ initiiert. Die akademische Anerkennung hat der Sport erst im Jahre 1920 mit der Gründung der Hochschule für Lebensübung in Berlin, erreicht. In demselben Jahr hat in Münster Deutsche Hochschulmeisterschaften der Leichtathletik und im Fußball stattgefunden. Im Jahre 1947 wurde in Köln die Deutsche Sportschule geöffnet, die sich zu der renommiertesten Institution in Forschung und Lehre der Sportwissenschaft entwickelt hat. Sogenannte internationale Hochschulsportwoche 1953 in Dortmund hat die Studentische Sportwelt irgendwie gestartet. 1994 ist in Münster World University Championship im Judo durchgelaufen, wo sich 43 Nationen getroffen haben. Das war bis dahin die größte Studierenden-Weltmeisterschaft aller Zeiten. Heutzutage bieten die Hochschulen in NRW rund um 100 Sportarten und Bewegungsfelder an.⁵⁷

3.2.5 *Hochschulsport NRW nachgefragt*

Die Landeskonferenz NRW hat für den Hochschulsport im Jahr 2008 eine empirische Studie gemacht. Die Untersuchung sollte aktuelles und differenziertes Bild über das Sporttreiben der Studenten und Hochschulangehörigen feststellen und Qualitätsanalyse an allen Hochschulen in NRW realisieren.⁵⁸

1) In welchem Umfang und in welcher Organisationsform wird welche Aktivität von den Universitätsangehörigen durchgeführt?

Mehr als 80% der Befragten haben sich als „*sportlich aktiv*“ bezeichnet. Regelmäßig mindestens einmal pro Woche übt eine bestimmte Aktivität etwa zwei Drittel der Probanden aus. 13,5 % der Studenten bevorzugen für ihre Aktivität ausschließlich den Hochschulsport als ihre Organisationsform. 42,2% haben geantwortet, dass sie

^{56*} „Turnvater“ Friedrich Ludwig Jahn (1778 - 1852) war der Initiator der deutschen Turnbewegung, die von Anfang an mit der frühen Nationalbewegung verknüpft war. Den ersten Turnplatz schuf er 1811 auf der Berliner Hasenheide.

⁵⁷ Vgl. ebd., S. 28 ff.

⁵⁸ Vgl. ebd., S. 66 f.

zumindest den Hochschulsport und dazu noch andere Organisationsformen ausnutzen. 44,4% der sportlich aktiven Studenten fordern nicht die Angebote des Hochschulsports.⁵⁹

2) Welche Sportarten sind von den Studierenden in NRW meist gewünscht?

Jeder aktive Student betreibt durchschnittlich fast zwei Sportarten (1,86). Es gibt zwei beliebteste Sportarten: Joggen/Laufen (27,5%) und Fitnesstraining (20,6%). Dann folgen weitere Aktivitäten: Fußball (13,3%), Schwimmen (12,2%), Badminton (7,4%), Radfahren (7%), Aerobic (6,7%), Tanzen (5,6%), Volleyball (5,4%) und Krafttraining (5,0%). Nach der geschlechtsspezifischen Auswertung sieht es so aus: unter den Männern gewinnt Fußball und die Frauen bevorzugen am meisten Aerobic.⁶⁰

3.3 Wie funktioniert es an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster heute

Hochschulsport als Organisation, mit dem Sitz in Horstmarer Landweg 62a, 48491

Münster, bietet über 100 Sportarten nicht nur den Studierenden und Beschäftigten der WWU Münster sondern auch den Angehörigen von der Fachhochschule Münster, Kunstakademie Münster und Katholischen Hochschule NRW, Abt. Münster.

Hochschulsport arbeitet gut seit Jahren mit dem Sportamt der Stadt Münster, dem Stadtsportbund und den angeschlossenen Vereinen, der Fachrichtung Sportwissenschaft und dem Studentenwerk sowie der Landeskonferenz NRW für den Hochschulsport, dem Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband und verschiedenen Sportfachverbänden zusammen.⁶¹

Im Jahre 2008 bestätigen die Annahme, dass der Hochschulsport die Wünsche seiner Kunden kennt, auf sie eingeht und diese im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten umsetzt. Insgesamt 1.129 Studierende in Münster beurteilten in der Online-Erhebung neben der Angebotsvielfalt auch die Qualität der Übungsleitenden und Sportstätten. Mit einer Gesamtnote von 1,7 steht der Hochschulsport Münster im bundesweiten Vergleich mit ähnlich großen Universitäten (über 35.000 Studierende) noch vor Köln (2,1), München (1,9) oder Hamburg (1,9) an der Spitze. [...] ⁶²

⁵⁹ Vgl. ebd., S. 69.

⁶⁰ Vgl. ebd., S. 70 f.

⁶¹ Vgl. Seidel, W. Jahresbericht 2008, 29.1.2010, Münster, S.1.

⁶² Seidel, W. Jahresbericht 2008, 29.1.2010, Münster, S. 1.

Laut diesen Ergebnissen kann man den Hochschulsport Münster sowohl im Breitensportangebot für alle Studierenden, als auch im Wettkampfsportangebot für eine Spitzenorganisation seiner Art betrachten.⁶³

Die Dienstleistungen des Hochschulsports könnte man in 3 Felder gliedern: Breitensport-, die bekannten Wettkampfsportarten und attraktive Sporttouren. Im Jahre 2008 wurden insgesamt 70 Sporttouren (51 im Sommersemester, 19 Skikurse im Winter) durchgeführt und WWU wurde durch 60 Wettkampfgruppen in 41 Sportarten repräsentiert. Abteilung Breitensport wurde wöchentlich von ca. 20.000 TeilnehmerInnen ausgenutzt. Am Lauf der 750 Sportstunden pro Woche haben sich mehr als 300 engagierte ÜbungsleiterInnen beteiligt.⁶⁴

Aktuellere Quellen geben 18.000 TeilnehmerInnen am Hochschulsport, 800 Sportstunden pro Woche und im akademischen Jahr 2009/2010 62 Sportkurse an.⁶⁵

3.3.1 Abteilung Breitensport

Hier sind verschiedene Sportarten für die Studierenden und Beschäftigten der vier Hochschulen in Münster angeboten. Man kann aus breitem Spektrum der Sportarten, der Anspruch-Stufen, oder der Zeiten der Sportstunden auswählen. Es ist nicht begrenzt, zu wie viel Sportarten man anmelden will. Für jede Sportart muss man den bestimmten Betrag pro Semester bezahlen. Die Höhe dieses Betrags ist unterschiedlich. Sie hängt von den Bedingungen für die Tätigkeit ab. Manchmal braucht man spezifische Ausrüstung oder ist die Miete des Sportplatzes teuer.⁶⁶

3.3.2 Sporttouren

Für günstige Preisen kann man etwas Neues und Interessantes erleben. Zu jeder Jahreszeit finden verschiedene Sportkurse statt. Hochschulsport bietet das Gruppenerlebnis in diesen Formen: Kanuschule, Qualifizierter Skiunterricht, Tauchen lernen, Wakeboarden (Adrenalin –Wassersportart), Surfunterricht, Windsurfen an der Nordsee.⁶⁷

⁶³ Vgl. ebd., S. 1.

⁶⁴ Vgl. ebd., S. 1 ff.

⁶⁵ Vgl.[zit. 17.1.2011] < <http://hsp-ms.uni-muenster.de>> und Seidel, W. Jahresbericht 2009.

⁶⁶ Vgl. Anlage Nr.2 , Hochschulsportprogramm Winter 2009/2010, siehe Anlage Nr. 2.

⁶⁷ Vgl.[zit. 17.1.2011] < <http://hsp-ms.uni-muenster.de/Sporttouren/Touren.htm>>.

3.3.3 Über den Rahmen des täglichen Sporttreibens: Turniere

Als Beispiel erwähnt man die größte Breitensportveranstaltung. Das ist nichts Anderes als Nikolausturnier. Schon der 47. Jahrgang ist am Freitag und Samstag, 03.12./04.12.2010 durchgelaufen. Jeder Teilnehmer muss den Meldegebühr 10,00 bis 15,00 Euro bezahlen. An dieser Veranstaltung nehmen über 2.000 Sportler teil. Man wetteifert in mehr als zehn Disziplinen (Badminton, Basketball, Fußball, Futsal, Handball, Inlinehockey, Lacrosse, Trampolin, Ultimate Frisbee, Unihockey und Volleyball). Während dieser zwei Tage voll von Sport spielt man in fast allen Sporthallen der Stadt Münster.⁶⁸

3.4 Anmeldung

Nach der Online-Anmeldung bekommt man sogenannten Hochschulsport-Semesterticket, der als Nachweis der erfolgreichen Anmeldung dient. Auf dem Ticket sind folgende Angaben aufgedruckt: Basisberechtigung, ID Nr. des Studenten, ein Sicherungscode und die Gültigkeitsdauer. Desweiteren sind hier alle von Studierenden erfolgreich gebuchten Kurse aufgeführt. Das Ticket ist nicht übertragbar. Es gilt nur in Verbindung mit einem Personalausweis.⁶⁹

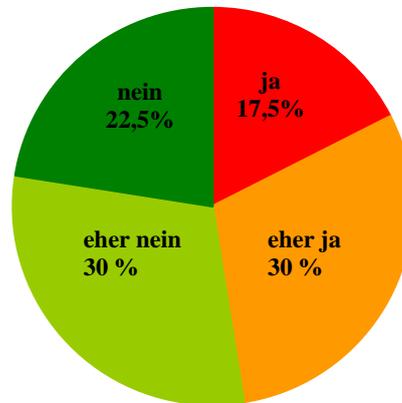
3.5 Ergebnisse eigener Untersuchung an der WWU Münster

Die Untersuchung in Münster wurde im Laufe des Wintersemesters 2009/2010 durchgeführt. Die Fragebogen wurden den Studenten in gedruckter Form persönlich meistens in der Bibliothek vorgelegt. Nach der Informationsverarbeitung hat sich erwiesen, dass der Alter der Zielgruppe 20-32 Jahre ist, davon 21-23jährige überwiegen. Die Fragebogen haben 36 Studenten und 44 Studentinnen ausgefüllt. An der Untersuchung haben sich ungefähr 30 Studierenden von Sozialwissenschaftlichen, 40 von Naturwissenschaftlichen und 10 von Ökonomischen Studienfächern beteiligt.

⁶⁸ Vgl. [zit. 17.1.2011] < <http://hsp-ms.uni-muenster.de/Turniere/Turniere.htm> >.

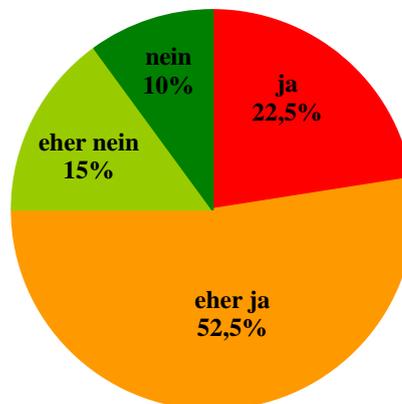
⁶⁹ Vgl. [zit. 17.1.2011] < <http://hsp-ms.uni-muenster.de/> >, sieh Anlage Nr.3.

1. Meinen Sie, dass Ihre Freizeit ausreichend ist?



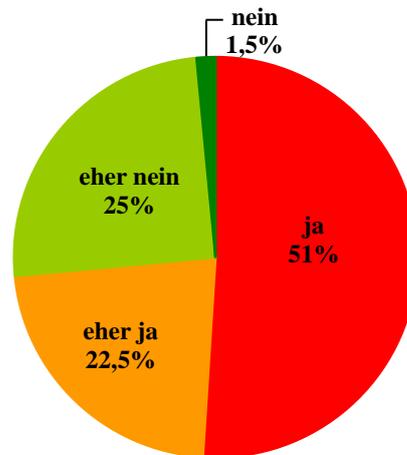
Mehrheit der deutschen Studenten hat an diese Frage negativ reagiert. Davon folgt aus, dass die Studenten der Uni Münster anstrengendes Studium und nicht so viel Freizeit haben. Allgemein könnte man sagen, dass die Freizeit vom Studienfach abhängig ist.

2. Können Sie, Ihre Meinung nach, die Freizeit effektiv verbringen?



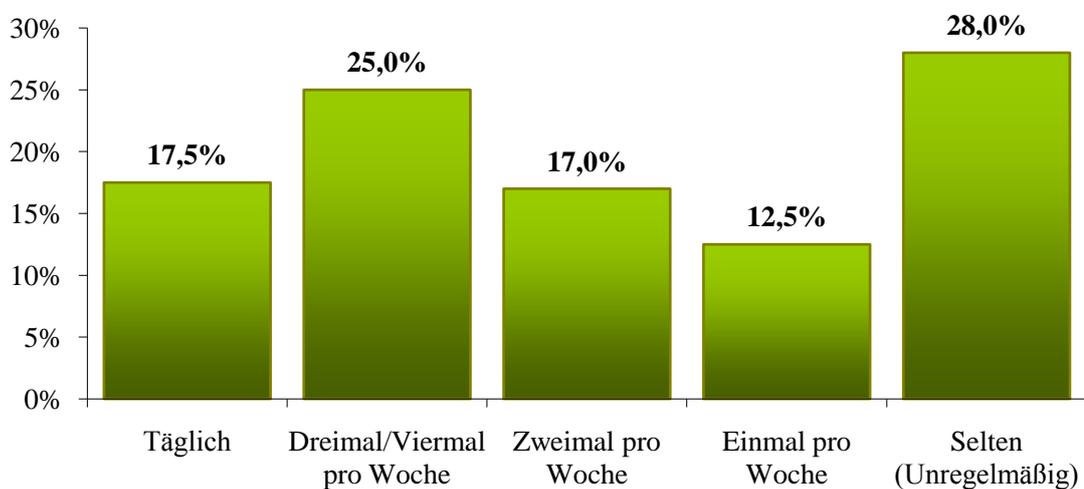
75% der Probanden haben auf die Effektivität der Freizeitgestaltung positiv geantwortet. Obwohl die Studenten der Uni Münster nach der ersten Frage nicht so viel Freizeit haben, wie sie sich vorgestellt hätten, können sie sich ihre Freizeit meistens gut organisieren.

2. A. Treiben Sie in Ihrer Freizeit eine sportliche Aktivität?



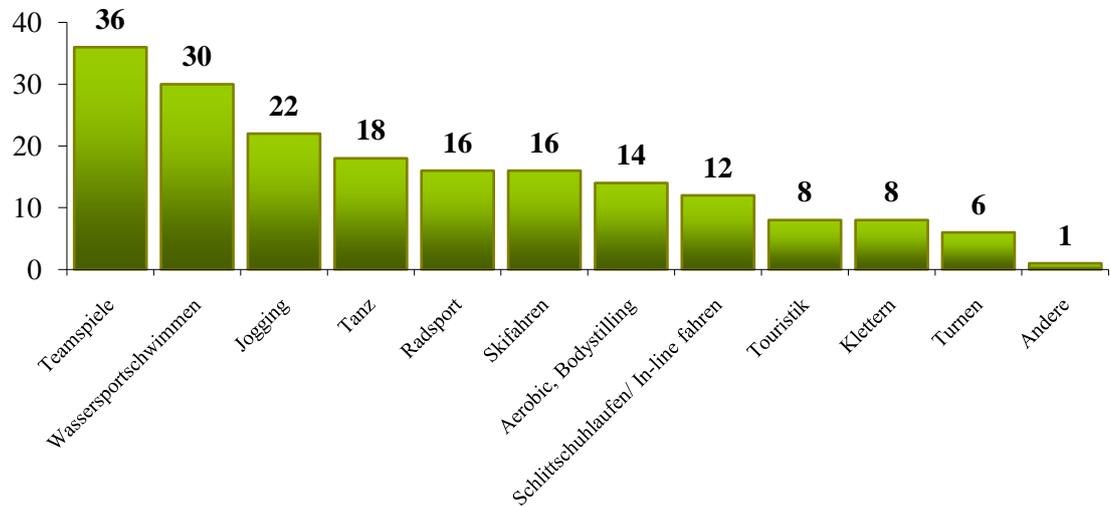
Dieses Diagramm zeigt, dass die Studierenden (73,5%) der Uni Münster irgendwelche sportliche Aktivität in ihrer Freizeit treiben. Obwohl Hochschulsport an der Uni Münster breite Auswahl von verschiedenen Sportarten anbietet, gibt es ein Drittel der Probanden, die kein Bewegungsbedürfnis haben.

2.B. Falls ja, wie viel Zeit widmen Sie sich der Bewegung?



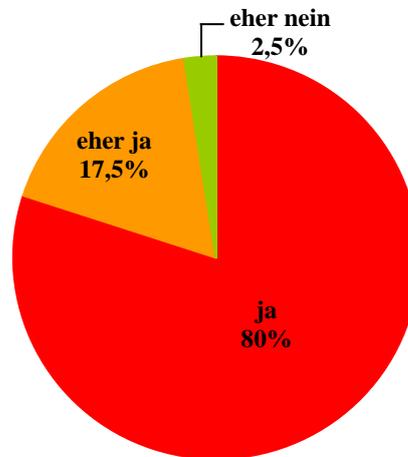
Die deutschen Studenten bewegen sich in ihrer Freizeit meistens unregelmäßig oder dreimal/viermal pro Woche.

2.C. Welche Sportart treiben Sie am liebsten/ am häufigsten? (Mehrere Antworten möglich)



Die beliebteste Sportart der deutschen Studenten ist der Teamsport. Was die Männer betrifft, handelt es sich meistens um den Fußball. Weitere Lieblingsspiele sind z. B. Handball oder Volleyball. Aerobic/ Bodystiling und Tanz haben überwiegend die Frauen markiert. Unter dem Begriff „Andere“ versteht man die Sportarten, die nur einmal genannt waren: *Langboard*, *Rudern*, *Badminton*, *Tennis*, *Leichtathletik*, *Yoga*.

3. Kennen Sie den Begriff „Gesunde Lebensweise“? Falls ja, meinen Sie, dass die sportliche Aktivität dazu gehört?



Hier ist interessant, dass niemand rein „nein“ markiert hat. 97,5% der Befragten wissen genau, was diese Problematik eigentlich bedeutet. Man kann nur spekulieren, inwieweit die Studenten nach der Grundsetzen der „Gesunden Lebensweise“ wirklich leben. Aufgrund eigener Erfahrung könnte man sagen, dass sowohl die Ernährung in der Münsterischen Mensa gesunde Speisungsweise ermöglicht als auch der Unis Hochschulsport sehr gute Bedingungen für Bewegung ergibt.

4. Können Sie den Begriff mit eigenen Worten definieren?

12,5 % Studenten haben sich aus unbekanntem Gründen nicht dazu geäußert. Trotzdem sind bei manchen sehr schöne Definitionen erschienen. Die interessantesten Meinungen der Befragten werden veröffentlicht:

„Gesunde Lebensweise umfasst jenes individuelle Handeln, das den körperlichen und geistigen Zustand nicht verschlechtert, sondern verbessert.“

„Ausgleich zwischen geistigen und körperlichen Aktivität und stressfreien Ruhephasen“

„Eine Lebensweise, die zu psychischen und physischen sozialen Wohlbefinden führt.“

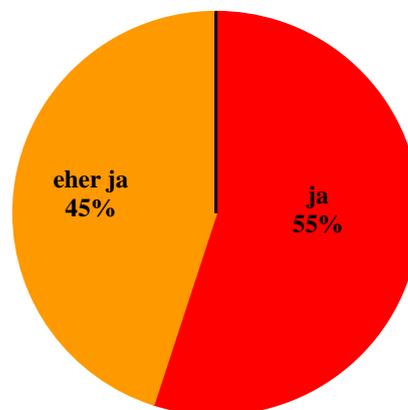
„Unter einer gesunden Lebensweise verstehe ich, sich ausgewogen zu ernähren, regelmäßige Körperpflege im umfassenden Sinne, und regelmäßige Bewegung, um physische und psychische Krankheiten vor zu beugen.“

„Zu gesunder Lebensweise zählt unter anderem eine gesunde Ernährung, Bewegung, die für den Körper nicht schädlich ist, der Verzicht auf Nikotin, Drogen und Genuss von Alkohol in Maßen. Stress vermeiden, Freizeit effektiv nutzen.“

Selten sind auch nicht so überzeugende Definition erschienen, wie z. B.:

„So leben, wie es dem Körper gut tut.“⁷⁰

5. Sind Sie mit dem Angebot des HSPs WWU Münster zufrieden? Ist die Angebot ausreichend?



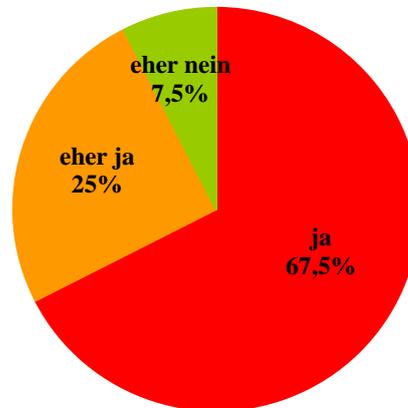
Diese Frage hat sehr schön auf die Zufriedenheit der Studenten der Uni Münster mit dem Hochschulsport hingewiesen.

6. Gibt es eine Sportart, die nicht angeboten wird und die Sie gerne ausüben möchten? Nennen sie solche:

Überraschend hat der Hochschulsport in seinem Angebot Lücken. Die Sportarten, die zu dieser Frage genannt waren, sind folgende: *Langboard-Downhill, Tango, Billiard, Wandern, Segeln, Frauenfußball, Bogenschießen*. 77% der Probanden haben zu dieser Problematik keine weitere Anmerkung. Das ist der nächste Aspekt, der auf die Zufriedenheit mit dem Hochschulsport hinweist.

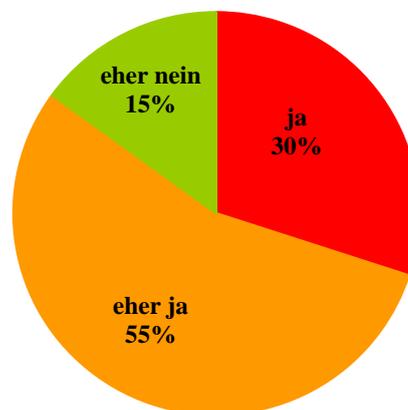
⁷⁰ Sieh Anlage Nr. 4.

7. Sind die Sportgebühre angemessen?



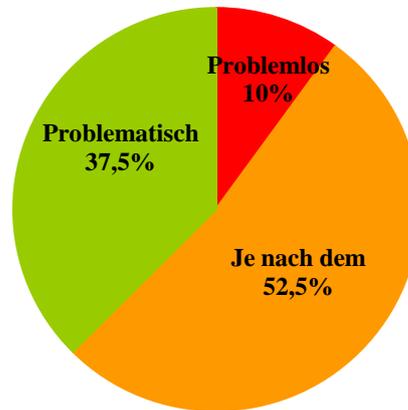
Wie schon früher erwähnt wurde, für jede Anmeldung zu irgendwelcher Sportart muss man eine bestimmte Gebühr bezahlen. Auch wenn man für Dienstleistungen des Hochschulsports bezahlt, ist die Mehrheit der Studenten damit zufrieden.

8. Was meinen Sie über die Zeiten der Veranstaltungen? Sind sie so geplant, dass man wirklich die beliebte Veranstaltung schaffen kann?



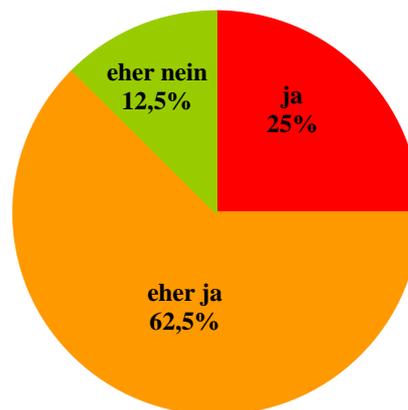
Die Sportstunden finden nicht nur am Alltag, sondern auch am Wochenende statt. Es gibt sehr breites Angebot von Sportarten und Niveaus von den konkreten Sportarten. Von jedem Niveau gibt es noch mehrere Zeitmöglichkeiten, wann man eigentlich die Sportart besuchen kann oder besuchen will. Diese Frage bestätigt, dass 85% der Probanden sehr gut das Studium mit den beliebten sportlichen Aktivitäten kombinieren können.

9. Wie ist es mit der Kapazität und Anmeldung? Ist es einfach, sich zur ausgewählten Veranstaltung anzumelden oder kommt es oft dazu, dass jemand schneller ist und die Kapazität schon voll ist?



Die Antworten auf diese Frage sind ein bisschen umstritten. Sowieso 10% der Befragten hat eindeutig „*problemlos*“ markiert. Daraus geht hervor, dass die StudentInnen häufiger Komplikationen mit der Anmeldung erleben.

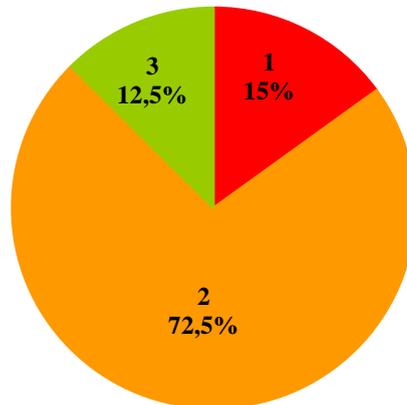
10. Wie finden Sie die Leiter der Veranstaltungen? Treten sie professionell auf?



Allgemein gibt es Stereotyp, dass die Deutschen alles sehr gut organisieren können. Sport bedeutet Disziplin. Die Deutschen treiben jeden Sport mit Einsatz, egal, um welches Niveau es sich handelt. 87,5 % der Antworten stellen fest, dass auch normale Sportstunden, in denen um nichts geht, professionell geleitet werden können. Die Leiter beobachten die Teilnehmer individuell, können gut beraten, sind fähig die Studenten

etwas Neues zu lehren und sogar sehr gut motivieren, damit die Studenten etwas selbst dafür machen.

11. Wie würden Sie den HSP insgesamt bewerten?



Die Gesamtnote: 2 (1,98).

Solch ein Resultat ist schön. Doch ist es klar, immer ist etwas, was man verbessern könnte. Es ist unmöglich, die Ansprüche von allen zu befriedigen.

4 Sport an der Universität Pardubice

4.1 Pardubice und die Universität

Pardubice, eine tschechische Stadt im Ostböhmen, mit 90.831 Einwohnern. Die Stadt wird als *perníkové srdce Čech* (*MArzipanherz Böhmens*) genannt. Neben dem berühmten Lebkuchen ergänzen das gesamte Bild noch das bekannte Pferderennen *Velká Pardubická* (*Pardubizer Steeplechase*) und Flugwesen, der erste Flug von Jan Kašpar.

Universität Pardubice wurde in der Zeit nach dem zweiten Weltkrieg gegründet. Für Pardubice und die Umgebung war damals Entwicklung des Verkehrs, Nahrungsmittel- und Chemieindustrie typisch. Darum ist zuerst die Chemische Hochschule in Pardubice entstanden. Heute hat diese Universität 7 Fakultäten und hier studieren etwa 10.000 Studenten. Geographisch handelt es sich um Campus Universität. Es gibt nur ein paar Ausnahmen, wie z. B. *Fakulta zdravotnických studií* (*Fakultät für Gesundheitswissenschaften*), die außer Campus steht.⁷¹

4.2 Geschichte des Uni-Sports bis zur Katedra tělovýchovy a sportu KTS (Abteilung für Körperkultur und Sport)

Zwei Jahre nach der Gründung der Vysoká škola chemicko-technologická VŠCHT (*Chemisch-technologischen Hochschule*) 1952/53 ist das Katedra tělovýchovy KTV (*Abteilung für Körperkultur*) entstanden. Damals wurden die Sportanlagen von Grundschulen und Sportverbänden in der Nähe benutzt, weil man noch keine Eigene hatte. In dieser Zeit war die Form des Sportunterrichts für 1.-3. Studienjahr der VŠCHT entweder obligatorisch oder fakultativ. Die Sportkurse im Sommer oder im Winter waren für die Studenten im ersten Studienjahr verbindlich. 1977 wurde die Sporthalle gebaut und sie hat den Sportarten, wie Badminton, Judo und Ballspielen gedient. Der weiteren Entwicklung hat die Platzierung des Katheders im Campus sehr geholfen. Zu der Sporthalle sind in kurzer Zeit noch die Anlage für Wassersportler, der Tennisplatz, Volleyballplatz und andere Sportplätze angewachsen. Im Jahre 1988 wurde zweite

⁷¹ Vgl. [zit. 31.1.2011]<www.upce.cz>.

Sporthalle dazu gebaut. Seit dem Jahr 1997 hat das Katheder seinen heutigen Name Katedra tělovýchovy a sportu KTS (*Abteilung für Körperkultur und Sport*).⁷²

4.3 KTS heute

KTS, mit dem Sitz in der Straße Kunětická 92 in Pardubice mit zwei neuen Sporthallen, ist ein Bestandteil des ganzen Universitätscampuses. Dazu gehört noch die Schifffahrtsanlage am Ufer der Elbe. Sie bietet sportliche Betätigung den Studenten und den Beschäftigten in ihrer Freizeit an. KTS organisiert nicht nur die Sportstunden, sondern auch die sportlichen Wettbewerbe in verschiedenen Disziplinen. Die Studenten können an den obligatorischen oder wählbaren Sportstunden teilnehmen. Durch die Zusammenarbeit KTS mit dem *Univerzitní sportovní klub USK (Universitätsportklub)* unterstützt die besten Studenten bei der Repräsentation an den *České akademické hry (Tschechischen akademischen Spielen)*, beziehungsweise an der Akademischen Meisterschaft. In heutiger Zeit nutzen die Dienstleistungen von KTS etwa 2400 Studenten aus.⁷³

4.3.1 Tätigkeiten von KTS

Die obligatorischen Sportstunden – das betrifft die Studenten der ersten Studienjahren mancher Bachelor-Studiengänge. In diesen Stunden wird allgemein die breite sportliche Aktivität unterrichtet. Die Stunden sind nicht eng an eine bestimmte Sportart spezialisiert. Es ist interessant, dass das obligatorische Turnen nicht für alle Fakultäten festgelegt ist. Dann muss man konstatieren, dass nicht alle Studenten der Universität Pardubice in dieser Sphäre gleiche Bedingungen haben, ist es gerecht?

Die wählbaren Sportstunden – das ist die häufigste Form, die von den Studenten in ihrer Freizeit besucht wird. Jede solche Sportstunde befasst sich speziell nur mit einer einzigen Sportart. Jetzt wird von KTS 12 Sportarten angeboten. Schwimmen und Aquaaerobic kann man momentan leider nicht durchführen, weil der Swimmingpool noch rekonstruiert wird, normalerweise sind 14 Sportarten angeboten.⁷⁴

⁷² Vgl. Dokumenten Univerzity Pardubice. Sieh Anlage Nr.7.

⁷³ Vgl.[zit. 19.3.2011]< <http://www.upce.cz/kts.html>>

⁷⁴ Vgl. Liste der Sportstunden, Anlage Nr.10.

Der gegenwärtige Leiter ist Mgr. Tomáš Macas und Anzahl der Sportlehrer erreicht die Nummer 9.⁷⁵

Sportkurse - im Laufe des Jahres werden ein paar Sportkurse veranstaltet, zu denen sich alle Studenten von allen Fakultäten anmelden können. Im Winter können die StudentInnen der Universität Pardubice am Skikurs in den Alpen teilnehmen. Die Sommeralternative bedeutet, an der Moldau in Südböhmen Kanu zu fahren. Oder es gibt noch eine andere Möglichkeit, ans Meer zu fahren. Dort werden verschiedene Sportarten getrieben, wie z. B.: Aerobic, Aqua-Aerobic, Konditionstraining, Tennis, Radsport, Touristik, Yoga, Fußball, Beachvolleyball und In-line fahren.

An der Pinnwand in KTS habe ich noch Erwähnung vom sogenannten ADVENTURE – Kurs gefunden, der im September 2010 im Altvatergebirge durchgelaufen ist. Dort haben unsere Studenten verschiedene „Outdoor-Aktivitäten“ versucht (Bogenschießen, Klettern, Seilgarten, Paint-ball, Airsoft, usw.).⁷⁶

Weiter gibt es Tauchen-Kurs und spezielle Skikurse, die nur für Studenten der *Fakulty zdravotnický studii (Fakultät für Gesundheitswissenschaften)* festgelegt werden.

Sportliche Form – das ist die Tätigkeit von KTS, die sich mit den Wettbewerben, Turnieren oder Kämpfen beschäftigt. Es gibt nicht nur die schon erwähnten Akademischen Spielen, sondern KTS organisiert jährlich eine Sportveranstaltung vom großen Prestige. Dort kämpfen die Fakultäten in Vertretung untereinander. Es handelt sich um sogenannte *Standarta rektora Univerzity Pardubice (Rektors Universität Pardubice Standarte)*⁷⁷

4.3.2 Anmeldung

Zu den Sportstunden melden sich die Studenten gleich wie zu verschiedenen anderen Fächern an der Uni, on-line per Portal. Jeder Student hat die Möglichkeit nur eine Anmeldung pro Semester zu machen. Dieses Fach muss man regelmäßig besuchen und am Ende des Semesters bekommt man dafür 1 Kreditpoint. Die Anmeldung ist kostenlos und 90% der Sportveranstaltungen finden in einer der zwei neuen Sporthallen.

⁷⁵ Vgl. Dokument Univerzity Pardubice, Anlage Nr 7.

⁷⁶ Vgl.[zit.16.3.2011] < <http://www.upce.cz/kts/clanky/adventure.html>>.

⁷⁷ Vgl.[zit.1.2.2011] < <http://www.upce.cz/kts/vyuka-na-kts.html>>, sieh Anlage Nr.8

Es gibt Ausnahmen: z.B. Schwimmen und Aquaaerobic wird im Swimmingpool in der Mitte der Stadt ausgeübt und wer klettern möchte, muss ins H-centrum gehen, wo die Universität die bestimmte Zeit gebucht hat, dafür muss man logisch auch etwas bezahlen. Der Betrag für ganzes Semester ist 300 Kronen. In diesem Fall handelt es sich wirklich um sehr niedrigen Betrag, normalerweise kostet eine Kletterstunde in H-centrum 80-90 Kronen (Studenten bezahlen Am Alltag vormittags – bis 15.00 Uhr 64 Kronen).

Andere Möglichkeit, außer System, wenn jemand mehrere Sportstunden in einem Semester besuchen möchte, ist für jede weitere auch 200 Kronen (außer die, die in H-centrum und Ixi Club stattfinden, dort bezahlt man nur für die Miete) zu bezahlen aber am Ende bekommt man keinen Kreditpoint.

Nachteile des Systems: Die „Melde-Tage“ haben die Fakultäten unterschiedlich. Sehr oft passiert es, dass jemand etwas besuchen möchte aber wenn der konkrete Tag kommt ist die Kapazität schon voll. Dann hat man keine andere Möglichkeit, als entweder 200 Kronen zu bezahlen und keinen Kreditpoint zu bekommen oder lieber etwas selbst zu machen.

4.3.3 Univerzitní sportovní klub USK (Universitätsportklub)

Angebot des Universitätsportklubs betrifft die Studenten, Beschäftigte der Uni und auch die Bewerber, die mit der ganzen Uni nichts zu tun haben. USK bezahlt KTS für die Miete und hat eigene Sportveranstaltungen in bestimmten Zeiten, meistens am Abend. USK bietet manche andere Sportarten an, die normalerweise als wählbare Sportstunden für Kreditpoint nicht angeboten sind. Es geht z. B. um neues Trend Zumba, Tischtennis oder Wassersportarten.⁷⁸

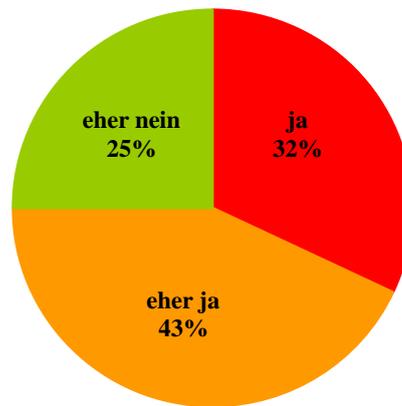
4.4 Ergebnisse eigener Untersuchung an der Universität Pardubice

Diese zweite Phase von der Untersuchung wurde im Sommersemester 2010 durchgeführt. Zu der Befragung wurde andere Weise ausgewählt. Die StudentInnen wurden nicht persönlich angesprochen, sondern haben den Link mit dem Fragebogen auf dem Web per e-mail bekommen. Die Ergebnisse wurden mir nach dem Ausfüllen automatisch gesendet. An der Untersuchung haben sich etwa 106 Studierenden der

⁷⁸ Vgl. Univerzitní sportovní klub und Stundenplan von KTS. Sieh Anlage Nr 6 und Nr.9.

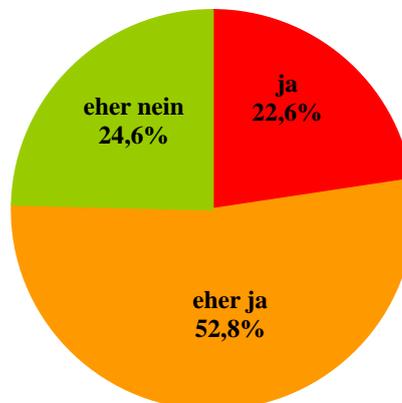
Universität Pardubice beteiligt, davon 58 Studenten und 48 Studentinnen. Der Alter der Befragten bewegt sich zwischen 20-27 Jahren, die Gruppe mit 21-23 Jahren überwiegt. Die größte Vertretung hatte hier die Verkehrs-Fakultät und mit einem Drittel der Beteiligung figuriert die Philosophische Fakultät.

1. Myslíte si, že máte dostatek volného času? (*Meinen Sie, dass Ihre Freizeit ausreichend ist?*)



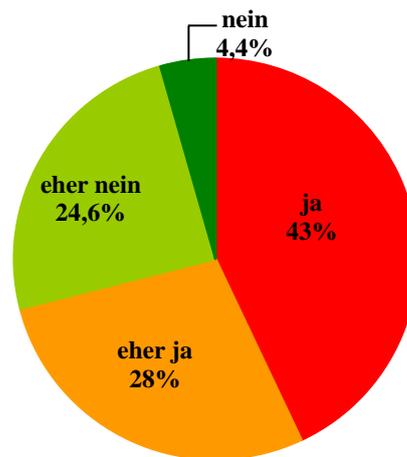
75% der StudentInnen der Universität Pardubice meinen, dass die Menge ihrer Freizeit ausreichend ist. Auch hier muss man mit den unterschiedlichen Ansprüchigkeiten unter den Studienfächern rechnen. 25% der Probanden hat auf diese Frage negativ reagiert.

2. Umíte, podle Vás, volný čas efektivně využít? (*Können Sie Ihre Freizeit effektiv verbringen?*)



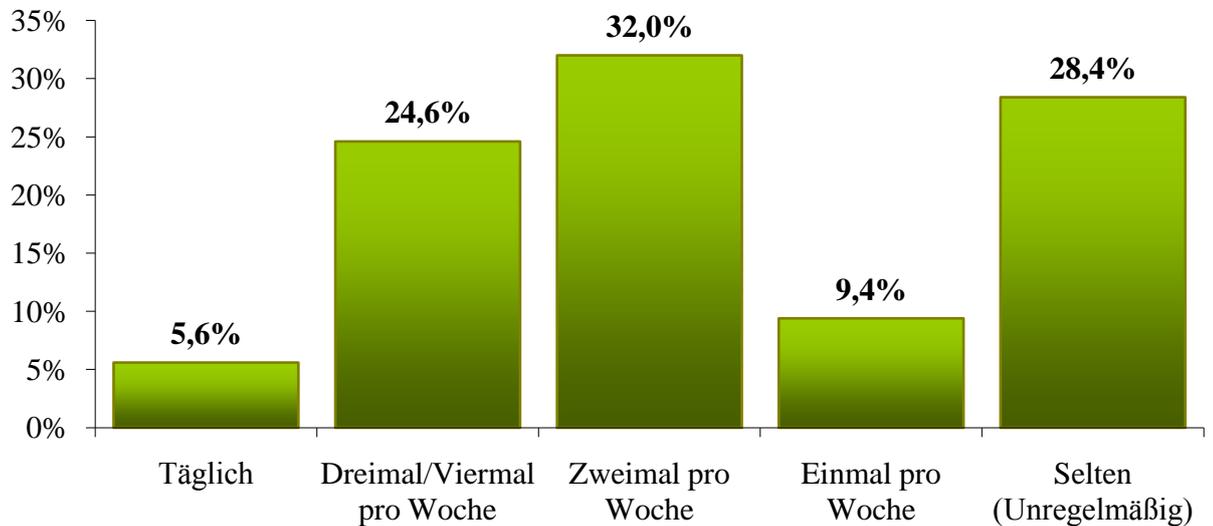
Sehr interessante Entdeckung zeigt, dass 75,4% der StudentInnen können ihre Freizeit effektiv behandeln. Mit Rücksicht auf die vorige Frage ist das Ergebnis ähnlich. 75% haben die ausreichende Freizeit und 75,4% können sich irgendwelche nutzbringende Tätigkeit finden.

2. A. Provádíte ve Vašem volném čase nějakou sportovní aktivitu? (Treiben Sie in Ihrer Freizeit irgendwelche sportliche Aktivität?)



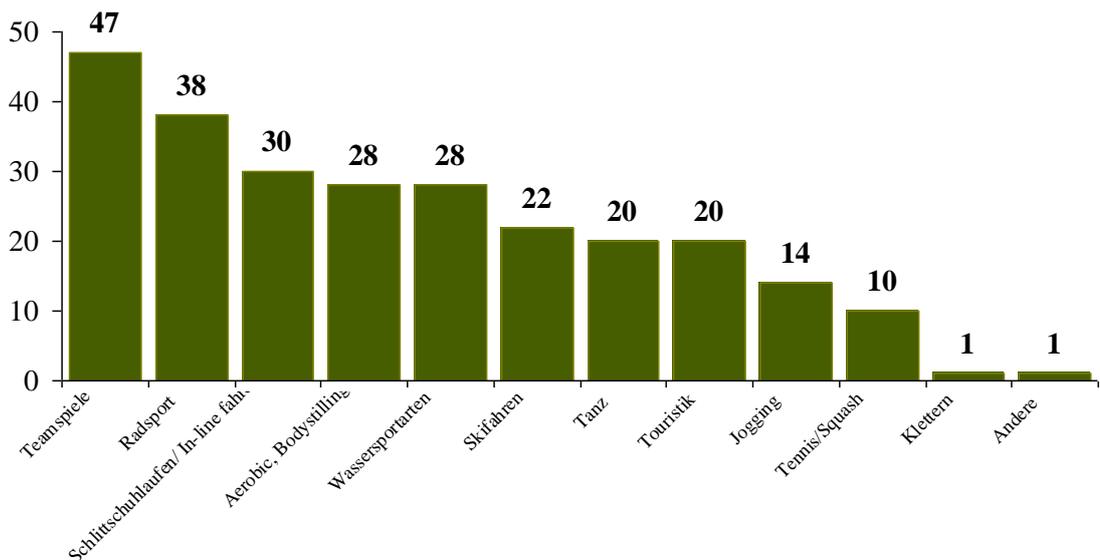
In ihrer Freizeit bewegen sich 71% der Probanden. 4,4% treiben gar keine sportliche Aktivität. Man kann spekulieren, ob der Rest der Befragten sich nicht bewegt, weil sie viele Pflichten für die Schule und dazu noch z. B Job haben, oder ob sie sich nicht bewegen wollen. Das wäre philosophische Frage für weitere Untersuchungen.

2.B. Jestli ano, jak často se věnujete sportu? (Falls ja, wie viel Zeit widmen Sie sich der Bewegung?)



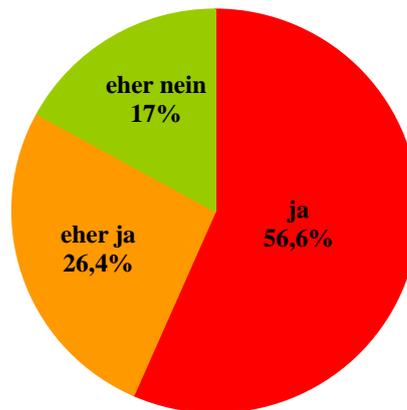
Die tschechischen Studenten treiben irgendwelchen Sport am öftesten zweimal pro Woche oder unregelmäßig.

2.C. Jakou sportovní aktivitu provádíte nejčastěji/nejradyji? (více odpovědí možných) [Welche Sportart treiben Sie am liebsten/ am häufigsten? (Mehrere Antworten möglich)]



Die beliebteste Sportart der tschechischen Studierenden sind die *Teamspiele*, zweite Stelle hat der *Radsport* eingenommen. Sie haben noch *In-line Fahren*, *Aerobic* und *Schwimmen* sehr gern. Die nur einmal genannten Sportarten sind *Tischtennis*, *Squash*, *Klettern* und *Petanque*.

3. Znáte pojem: “Zdravý životní styl“? (*Kennen Sie den Begriff „Gesunde Lebensweise“?*)



Die „*Gesunde Lebensweise*“ ist in heutiger Zeit schon sehr verbreitet. Dieses Diagramm zeugt doch davon. 17% der Befragten haben „*eher nein*“ markiert. Der Grund von diesen Antworten könnte in der Faulheit der Probanden liegen. Statt man über diese Problematik nachdenken würde, füllte man lieber „*eher nein*“ aus.

4. Můžete tento pojem vlastními slovy definovat? (*Können Sie den Begriff mit eigenen Worten definieren?*)

Die Tschechen haben meistens mit nur ein paar Worten geantwortet. 20,8% der Befragten haben sich dazu nicht geäußert. Die Definitionen mit den ganzen Sätzen sind nur selten erschienen. Die Interessantesten werden ausgewählt und erwähnt:

„*životní styl založený na zdravé výživě, sportu, dostatku spánku, aktivním způsobu trávení volného času*“⁷⁹

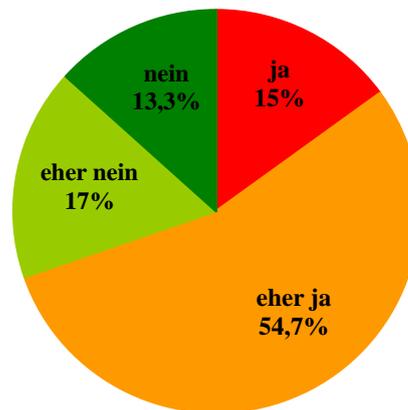
⁷⁹ Anlage Nr.12. Die Lebensweise, der auf der gesunden Ernährung, auf dem Sporttreiben, genügenden Schlafen und auf dem aktiven Freizeit Verbringen begründet ist.

„...znamená dbát o sebe správnou stravou, správným načasováním činností během dne, aktivním pohybem a přiměřenou dobou spánku“⁸⁰

Manche Antworten waren diskutabel. Man weiß nicht, ob die Befragten nur faul waren, etwas zu schreiben, oder ob sie sich für diese Problematik gar nicht interessieren. Als Beispiel wurde Folgendes herausgenommen:

„Pokud je člověk celkově v pohodě a jeho organismus funguje jak má“⁸¹

5. Jste spokojen/a s nabídkou sportů na Univerzitě Pardubice? Zdá se Vám dostačující? (Sind Sie mit dem Angebot der Uni-Sportarten an der Universität Pardubice zufrieden? Finden Sie es ausreichend?)



Nur 15% der Studierenden an der Universität Pardubice ist mit dem Angebot von KTS völlig zufrieden. Das ist ein bisschen traurig. Die zweite ganz große Gruppe hat es gerettet mit der Antwort „eher ja“ 54,7%. Obwohl solche Antwort nicht so überzeugend ist, ist es immer mehr als die Hälfte der Befragten.

6. Navrhněte sport, který není v nabídce univerzitního sportu a Vy byste jej rád/a navštěvoval/a: (Schlagen Sie eine Sportart vor, die nicht von KTS angeboten wird und die Sie gerne besuchen möchten:)

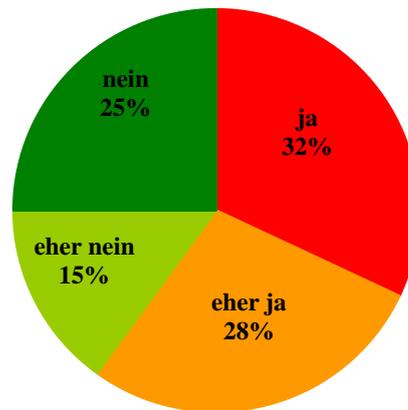
⁸⁰ Anlage Nr.12, bedeutet, auf sich selbst, auf die richtige Ernährung, die richtige Zeitschaltung der Tätigkeiten während des Tages, die aktive Bewegung und angemessene Schlafzeit zu achten.

⁸¹ Anlage Nr.12, Wenn der Mensch gesamt in Ordnung ist und sein Organismus funktioniert, wie er funktionieren soll. (von R.M. übersetzt)

Der Bedarf der Studierenden (17%) der Universität Pardubice ist am stärksten an dem *Kraftraum*. Das ist wirklich eine schwache Seite von KTS, das es hier keinen Kraftraum gibt. Zweite Position hat mit 15% *Beachvolleyball* eingenommen. Mit 11,3% folgen *Kampfsport/Selbstverteidigung*. Drei Sportzweige haben gleiche Stelle belegt. Es handelt sich um den *Tanz (Orienttanz, Salsa)*, *Kurs im Hochseilgarten*, *Ski Lizenzkurs* und *Radsportkurs außer der Tschechischen Republik*. Die Lizenzen ermöglichen nämlich den Studenten interessante Jobs während dem Studium auszuüben. Schöne Vertretung hat auch *Athletik* und *Spinning*. Unter anderen, z. B. nur einmal/zweimal genannten, Sportarten ist ganz junge Sportart: *Frisbee*.

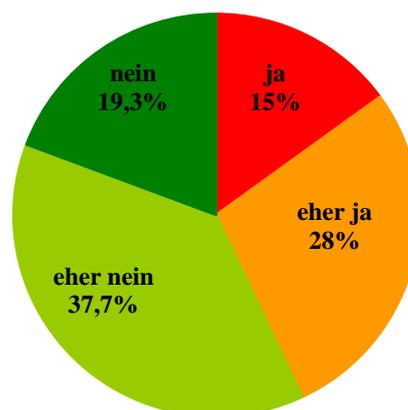
7. Myslíte si, že povinné TV na UPCE jsou zbytečné? Je, podle Vás, dobrý nápad zrušit tyto povinné TV, když stejně je nemají všechny fakulty, a místo toho rozšířit možnosti sportů ve všech směrech? (*Meinen Sie, dass die obligatorischen Sportstunden an der Universität Pardubice überflüssig sind? Ist Ihrer Meinung nach gut, diese Sportarten auflösen zu lassen und stattdessen das Angebot von Sportarten noch zu verbreiten?*)

Diese Frage ist über den Rahmen dieser Untersuchung. Sie ist wie eine Assoziation zu der vorigen Frage entstanden. Sie könnte nur als eine mögliche Lösung für Verbesserung der jetzigen Situation funktionieren. Es wurde von dem organisatorischen Hintergrund in KTS und von der Struktur der Studiengänge, die diese Problematik betrifft, abgesehen. Einfach geht es darum, falls die obligatorischen Sportstunden nicht existieren würden, ob es mehr Zeit für die Verbreitung der anderen Sportarten bliebe und einige Studenten zu den obligatorischen Sportstunden nicht gezwungen würden?



Die Erwartung hat sich laut diesem Diagramm bestätigt. Die Mehrheit der Studierenden an der Universität Pardubice wünschte sich lieber größeres Angebot und breitere Möglichkeiten auf dem Feld der wählbaren Sportstunden, statt dass sich verbindlich in den obligatorischen Sportstunden schwitzen und vielfältige Disziplinen erfüllen zu müssen.

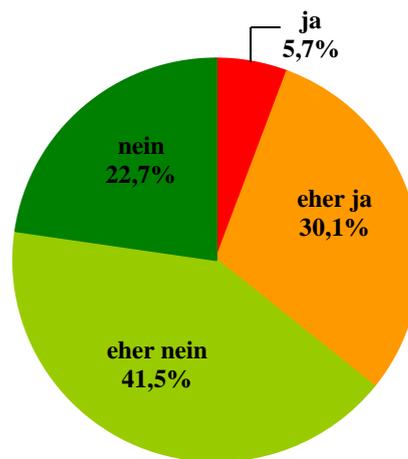
8. Navštěvoval/a byste jakýkoli tělocvik, kdyby se za něj za semestr muselo platit?
(Würden Sie irgendwelche Sportstunden besuchen, auch wenn man dafür einmal pro Semester bezahlen müsste?)



Wenn man für die Sportstunden an der Uni bezahlen müsste, könnte die Teilnahme vielleicht sinken. Die Tschechen suchen immer irgendwelche Fugen, wie die Regel umzugehen und am liebsten für alles nichts oder so wenig wie möglich bezahlen. So wie so ist es diskutabel. Für „Klettern“ bezahlt man und trotzdem fällt die Interesse

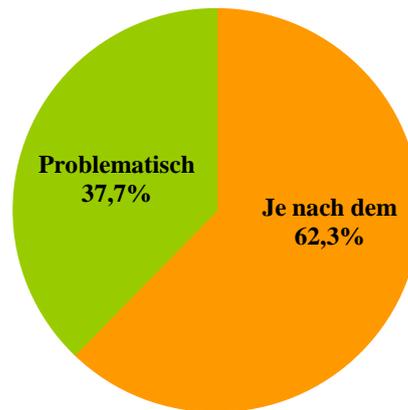
dafür nicht. Man müsste die optimale Höhe der Gebühren finden, damit es immer noch für die Studenten günstig wäre.

9. Jak hodnotíte rozvrh tělocviků? Je vždy bez problémů možné vybrat si svůj preferovaný sport a navštěvovat jej, aniž by to bylo na úkor jiných předmětů ve škole? (Was meinen sie über die Zeiten der Sportstunden? Sind sie so geplant, dass man wirklich die beliebte Veranstaltung schaffen kann?)



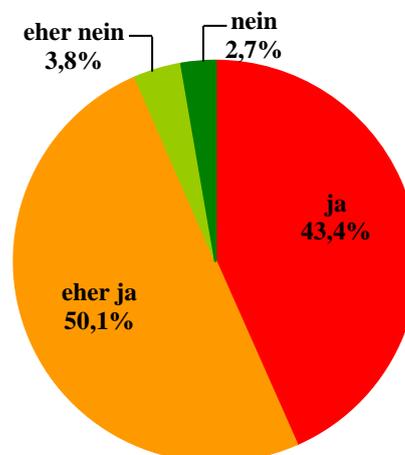
Der Hauptgegenstand an der Universität ist selbstverständlich das Studium, aber die Freizeit und Erholung spielt dabei große Rolle. Leider interpretiert dieses Schaubild nicht so optimale Situation. Manche Studierenden stehen vor der Frage: „Möchte ich überhaupt für jeden Preis irgendwelchen Sport treiben? Ich würde lieber etwas Anderes besuchen, aber dieses wird nur in dieser Zeit organisiert und das passt nicht in meinem Stundenplan. Solcher „innerliche Kampf“ kann die Interessenten am wählbaren Sport eher entmutigen

10. Jak je to s kapacitou a přihlašováním se přes portál na tělocviky. Je, podle Vás, možné přihlásit se na vybraný tělocvik kdykoli, aniž by Vás někdo „předběhl“? (Wie ist es mit der Kapazität und Anmeldung? Ist es einfach, sich zu der ausgewählten Veranstaltung anzumelden oder kommt es oft dazu, dass jemand schneller ist und die Kapazität ist schon voll?)



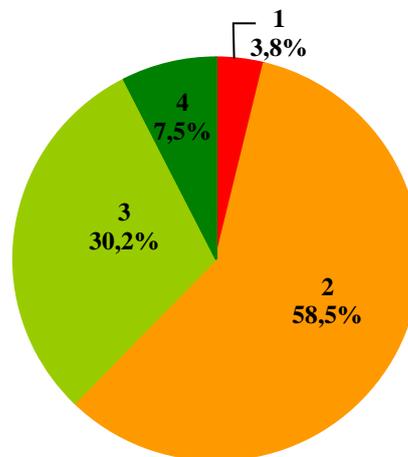
Meiner Meinung nach funktioniert das System der Anmeldung zu den wählbaren Sportstunden sehr problematisch. Diese Graphik hat die Prognose nachgewiesen. Es gibt viele StudentInnen, die etwas besuchen möchten, aber wenn die Anmeldung per Internet für die bestimmte Fakultät beginnt, sind schon die bevorzugten Sportarten leider voll. Dazu könnte man sagen, dass nicht alle StudentInnen der Universität Pardubice, dieselben Bedingungen haben und die Wahlmöglichkeit gilt leider nicht im hundertprozentischen Sinne. Was sehr eindeutig an die Problematik zeigt, ist der Resultat, das niemand rein positiven Standpunkt gestrichen hat. Solches Ergebnis könnte für ein „Sprungbrett“ betrachtet werden, etwas am ständigen System zu verändern.

11. Jak hodnotíte tělocvikáře? Přistupují k jejich funkci zodpovědně a jsou dostatečně profesionální? (Wie finden Sie Sportlehrer? Treten sie professionell auf?)



Die Mehrheit der StudentInnen der Universität Pardubice hat nichts dagegen wie die Sportstunden geleitet werden. Meiner Meinung nach sind die Tschechen lieber, wenn sie machen können, was sie wollen. Manchmal kommt es dazu, dass der Leiter kommt, ergibt nötige Ausrüstung, kontrolliert die Anwesenheit und geht weg. Das passiert nicht immer, aber es sollte nie passieren. Die Leiter sollten die StudentInnen individuell ansprechen, ihnen beraten und sie motivieren, damit sie selbst etwas mehr in der Freizeit machen.

12. Jak byste celkově zhodnotil/a univerzitní sport na UPCE? (Wie würden Sie den Sport an der Universität Pardubice allgemein bewerten?)



Die Gesamtnote: **2,3**

Schließlich ist die Gesamtnote nicht so schlimm, als es in manchen Fällen erscheinen könnte. Immerhin ergibt sich daraus, dass es schöne Motivation ist, vielleicht etwas anders zu machen, etwas zu verbessern. Man sollte regelmäßig die Nachfrage der StudentInnen kontrollieren und auf Grund der Ermittlung entsprechend reagieren.

5 Vergleich

Es ist nicht einfach, diese zwei Universitäten zueinander zu konfrontieren. Man versucht die interessantesten Daten und weiterhin selbst erforschten Ergebnisse herauszustecken und zu vergleichen.

Die Universität Münster besuchen etwa 37.000 Studierende, 18.000 davon nutzen die Dienstleistungen des Hochschulsports aus. Das bedeutet die Hälfte allen Studierenden (49%) in Münster beteiligt sich am, von der Uni angebotenen, Sport. Hinsichtlich auf den Zustand an der Universität Pardubice ist es ein bisschen traurig. Die Universität hat in heutiger Zeit ca. 10.000 StudentInnen und Uni-Sport (obligatorische und wählbare Sportstunde) besuchen etwa 2400 Studenten. Prozentuell ausgedrückt sind es 24% aller Studierenden an der Universität Pardubice. Die philosophische Frage ist, warum ist dieser Wert so niedrig? Meiner Meinung nach ist der Grund nicht, dass sich die tschechischen StudentInnen nicht bewegen wollen, aber leider werden ihnen nicht so ausreichende Bedingungen geleistet. Die Universität „wächst“, von Jahr zu Jahr erhöht sich der Studentenzahl aber dieses Feld bleibt irgendwie begrenzt (was die Kapazität, Platzbedingungen, ... und weitere Aspekte betrifft). Zu diesen Aspekten bezieht sich die Tatsache, dass man in Münster schafft rund um 800 Sportstunden pro Woche zu unterrichten. Das alles schafft man nur dank den 300 SportleiterInnen. Entsprechend dazu sollten hier in Pardubice etwa 216 Sportstunden pro Woche mit der Hilfe der 81 Engagierten gelehrt werden. Die Wirklichkeit sieht anders aus. An den 90 unterrichteten Sportstunden (obligatorischen und wählbaren) beteiligt sich der Sportleiterteam, der 9 Mitglieder zählt.⁸²

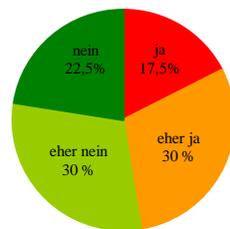
Übrigens das weisen doch noch weitere Angaben nach. Der Hochschulsport Münster lockt die Studierenden an verschiedene Sportkurse (Sporttouren). Interessanterweise nimmt man die Anzahl der Skikursen: 19. Solche Variabilität schätzen die Studenten wirklich ein, weil meistens solche Sportkurse in der Prüfungszeit stattgefunden werden. Der tschechische Student muss sich entscheiden, ob er eher die ersten Termine der Prüfungen schaffen möchte, oder er lieber in den Alpen Skifahren möchte. Nur ein einziger Skikurs wird vom KTS angeboten. Damit man gleiches Niveau mit dem

⁸² Vgl. Stundenplan von KTS. Sieh Anlahe Nr.9.

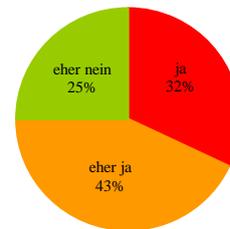
Hochschulsport Münster erreichen möchte, müsste man das Angebot um 3 Skikurse verbreiten.

Der Grundunterschied liegt darin, dass man an der WWU Münster Sportwissenschaft als Studienfach studieren kann. Logisch werden auf diesem Feld verschiedene wissenschaftliche Projekte durchgeführt, allgemein wird es mehr finanziell unterstützt. Universität Pardubice ermöglicht solche Variante nicht. Das könnte auch ein Indikator sein, wenn man darüber nachdenkt, warum sind manche Unterschiede so markant.

Jetzt geht man langsam zu der eigenen Untersuchung über. Die Erste Frage hat sich mit der Menge der Freizeit befasst. Jetzt wird demonstriert, wie groß der Unterschied zwischen deutschen und tschechischen Studenten ist.

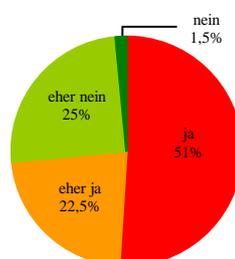


WWU Münster

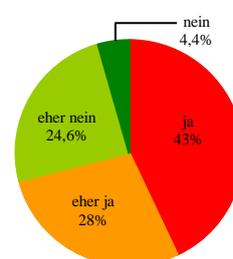


UPCE

Die Diagramme zeigen eindeutig, dass die tschechischen Studierenden, im Gegensatz zu den Deutschen, ausreichende Freizeit haben. Vielleicht ist das Studium in Deutschland anspruchsvoller. Man muss sich intensiver mit dem Studium befassen. Trotzdem ist es paradox, dass sich die Deutschen, im Hinblick auf solchen Schuleinsatz, in der Freizeit mehr bewegen.



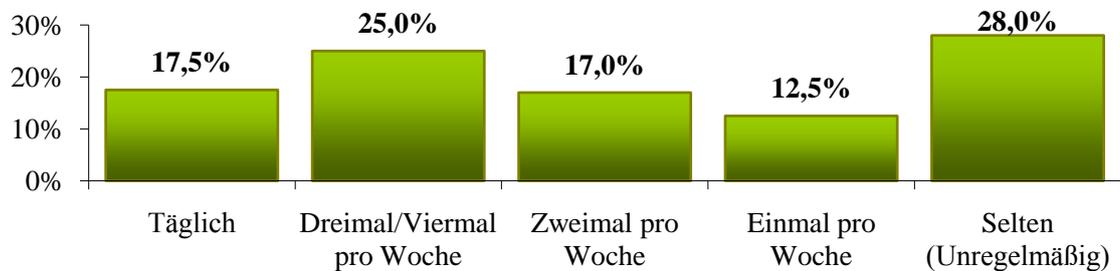
WWU Münster



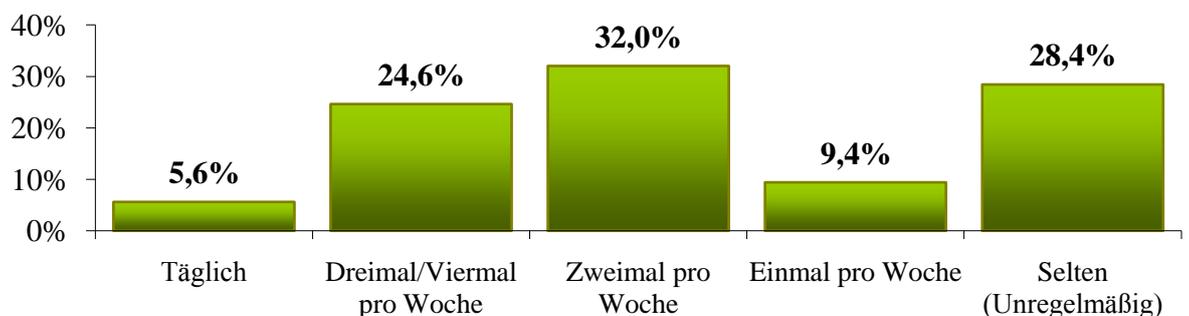
UPCE

Die Differenz ist nicht so markant, aber sie ist doch bemerkbar. Ansonsten weiterer Beweis wird durch die Häufigkeit der Bewegung pro Woche demonstriert.

WWU Münster



UPCE



Gemeinsam haben die deutschen und tschechischen Studenten unregelmäßige körperliche Aktivität (ca. 28%), dann haben die Deutschen die Variante „dreimal/viermal pro Woche“ markiert. Das kann für maßgeblichen Anzeiger halten. Die Tschechen haben am öftesten geantwortet, dass sie sich nur zweimal pro Woche bewegen. Diese zwei Gruppen einigen sich auf der Problematik der Lieblingssportart. Beide haben auf die erste Stelle „Teamspiele“ gesetzt. Was für Teamspiele welche Zielgruppe bevorzugt, könnte als Gegenstand einer anderen Nachforschung werden. Für überraschendes Ergebnis wird die Entdeckung betrachtet, dass die tschechischen Studenten häufig Radfahren mögen, eher als die Deutschen. Die Erwartung war umgekehrt. Was „Jogging“ betrifft, hat sich die Voraussetzung bestätigt. Nach eigener Erfahrung wage ich mich das zu behaupten, die Deutschen in Münster waren bei jedem Wetter, jeden Tag zu sehen, wie sie in der Stadt oder um Aasee herumlaufen. In Pardubice ist es nicht so häufig, jemanden joggen zu sehen. Solche Feststellung hat sich in die Graphik 2.C projiziert.

Obwohl die Frage der „Gesunden Lebensweise“ beiden Zielgruppen nicht so fremd ist, wie sich nach der Untersuchung gezeigt hat, waren die späteren Antworten verschieden. Die deutschen Studenten haben diese Frage redlich ausgearbeitet, schöne Äußerungen benutzt. Es gibt nur 12,5 % der Deutschen, die zu dieser Frage gar nichts geschrieben haben. Im Gegensatz dazu 20,8% der tschechischen Studenten haben die Zeile leer gelassen. Wenn jemand dazu etwas geschrieben hat, war das irgendwelche These oder Wortverbindung. Was die Bedeutung betrifft, waren die Antworten von den Tschechen in Ordnung, aber von der Form der Antworten könnte man schön die Stereotype beobachten. Die Deutschen sind präziser. Sie denken über die Problematik des Fragebogens nach. Die Tschechen bemühen sich den Fragebogen so schnell wie möglich auszufüllen und es ist ihnen egal, welche Folgen es haben kann. Trotzdem haben sich ein paar schönen tschechischen Antworten erschienen. Eine repräsentative Antwort wird hier wiederholt:

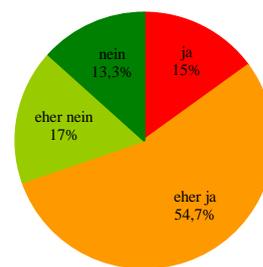
„Unter einer gesunden Lebensweise verstehe ich, sich ausgewogen zu ernähren, regelmäßige Körperpflege im umfassenden Sinne, und regelmäßige Bewegung, um physische und psychische Krankheiten vorzubeugen.“⁸³

Schade, dass in dieser Definition noch die Wichtigkeit der Freizeit oder Erholung nicht erwähnt wurde. So wie so ist es die schönste Definition von der ganzen Untersuchung.

Zur Zufriedenheit der Studenten mit den Uni-Sporten an diesen zwei Universitäten:



WWU Münster



UPCE

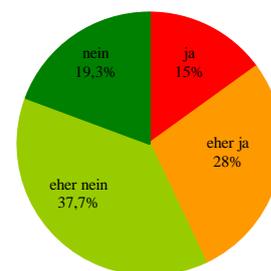
Solche Erfassung sollte mindestens zum Überlegen anregen. Die Situation an der Universität Pardubice ist leider nicht optimal. Die Bedürfnisse der Studenten schreiten

⁸³ Anlage Nr 5.

das Angebot über. Beim Studium spielt die aktive Erholung eine große Rolle. Darauf könnte die Uni dieselbe Bedeutung geben, wie z. B. auf die Möglichkeit, sich in der Mensa zu ernähren. In Münster werden solche Untersuchungen regelmäßig durchgeführt. Bezugnehmend darauf werden die Wünsche der Studenten berücksichtigt und dadurch werden die Lebensbedingungen immer nur verbessert. Das ist klar, dass jede Innovation, etwas Neues aufzubauen, etwas kostet. Jetzt steht man vor der Frage, ob bei uns dasselbe System mit den verpflichteten Gebühren für jede Sportart pro Semester funktionieren würde. Die deutschen Studenten haben damit gar kein Problem, immer ist es billigere Variante, als sich etwas selbst zu organisieren. Zufrieden sind beide Seiten. Der Student bezahlt für den bestimmten Sport weniger als normalerweise und die ganze Institution benutzt das Geld für weitere Entwicklung. Die tschechischen Studenten haben eher negativ reagiert, wenn man für die Sportstunden bezahlen müsste, aber für das „Klettern“ muss man auch bezahlen und immerhin ist die Kapazität davon sofort voll. Die Situation ist hier anschaulich in den Graphiken ausgedrückt.

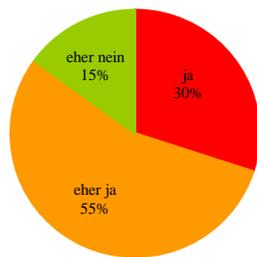


WWU Münster

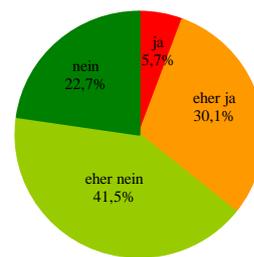


UPCE

Die Problematik mit den Kapazitäten wird dann auch ein bisschen gelöst. Alles hängt mit allem zusammen. Mit dem selbst verdienten Geld könnte man die jetzigen Bedingungen an der Universität Pardubice in verschiedenen Richtungen entwickeln (z.B. mehr Platz, mehr Leiter), dadurch wird die Verbreitung des Sportangebots gesichert. Die Studenten in Münster haben dank diesem System größere Variabilität. Sie können sich von mehreren Zeiten der Sportveranstaltungen auswählen, die tschechischen Studenten sind in diesem so zu sagen limitiert. Davon zeugen doch folgende Diagramme.



WWU Münster

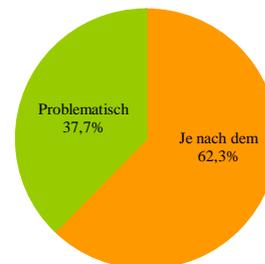


UPCE

Die Form der Anmeldung an die Veranstaltungen/Sportstunden ist unterschiedlich, für jede Universität spezifisch. An beiden Universitäten gibt es irgendwelche Probleme, die sich dabei vorfinden. Kein System ist tadellos. Immer ist was zu verbessern.



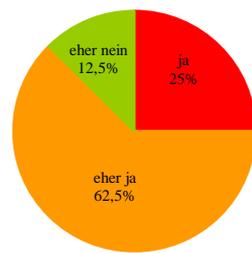
WWU Münster



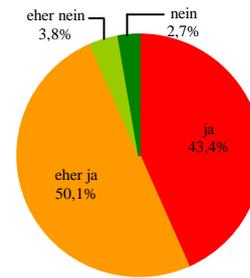
UPCE

Nach eigener Erfahrung ist der Vorgang der on-line Anmeldung in Münster ziemlich kompliziert, aber man muss nicht mit jemandem „um die Kapazität kämpfen“. Bei uns ist der Vorgang einfacher, abermals kämpft man oft mit der Zeit, um sich einen Platz an der ausgewählten Sportstunde zu „beuten“. Vielleicht habe ich solches Gefühl nur, weil für mich unser Intranet (Portal) nicht fremd ist.

Als sehr überraschendes Ergebnis finde ich bei der Problematik der Professionalität der Sportlehrer.



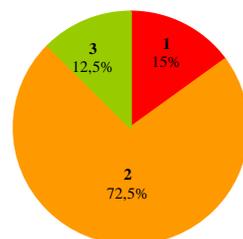
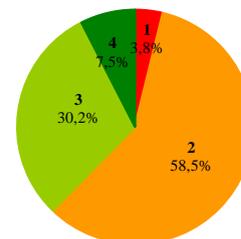
WWU Münster



UPCE

Die Deutschen sind nicht so überzeugend zufrieden, wie man erwartet hat. Ich würde dazu sagen, dass man das nicht besser machen könnte. Die Leiter kommen individuell zu den Probanden in der Sportstunde und bemühen sich ihm fachlich zu beraten, was er verbessern sollte. Sie motivieren, etwas noch über den Rahmen des Unterrichts, für die bestimmte Sportart etwas selbst zu machen. Man könnte solche Einstellung als Vorbild nehmen. Die Antworten werden solche, weil für die echte tschechische Natur das typisch ist, dass man lieber macht, was man will, am besten, wenn man vom tschechischen Student nichts fordert, nichts erwartet. Das könnte vielleicht die Interpretation für die gesammelten Ergebnisse sein.

Die Bewertung der Sparte im Ganzen an diesen zwei Unis bewirkt nicht so unterschiedlich. Im Grunde sind die Studenten mit dem Sportangebot ihrer Universitäten eher zufrieden. Wie schon geschrieben wurde, immer ist etwas, was man verbessern könnte. Das ist ein unendlicher natürlicher Prozess.

WWU Münster, Note **1,98**UPCE, Note **2,3**

Die Erwartung hat sich darin erfüllt, dass der Hochschulsport an der Universität in Münster bessere Klassifikation haben könnte. Immerhin wurden die Probanden nicht mit dem Uni-Sport an der anderen Universität gegenseitig bekannt machen. Sie kennen nur ihre eigene Seite. Nichtsdestoweniger von der Organisation des Hochschulsports in

Münster könnte man ein paar Tipps nehmen, wie man die jetzige Situation langsam zum Besseren verändern kann. Mindestens die Wünsche und Bedürfnisse der Studenten regelmäßig zu untersuchen und die Bedingungen daran anzupassen.

SCHLUSS

Diese Abschlussarbeit verfasst zuerst die interessanten Ansichten an die Freizeit und an die Lebensweise, wo man sich vor allem an die Bedeutung der Bewegung konzentriert, wie sie als Vorbeugung der Krankheiten und sogar dabei als Heilkraft dienen kann.

Allgemeine Vorstellung von der Schule als Institution ist solche, dass man über das geöffnete Buch sitzt und etwas liest oder lernt. Das Wort „sitzen“ erfasst genau die Idee, die hier gemeint ist. Der Mensch ist von der Natur zur aktiven Lebensweise geeignet. Wenn man sich nicht bewegt, ist es unnatürlich und noch für den Körper schädlich. Leider ist der Mensch schon vom zarten Alter zum „Sitzen“ so zu sagen gezwungen. Man muss in der Schule sitzen, man muss an der Uni in der Aula sitzen, man muss in der Arbeit sitzen.

Der theoretische Teil der Arbeit funktioniert so zu sagen als solche Einführung in die ganze Problematik und in den praktischen Teil, der die Zielgruppe - Studenten untersucht. Die Untersuchung sollte beschreiben, wie sie die Freizeit verbringen, ob sie an die Bedeutung der Bewegung denken und inwieweit ihnen die Bedingungen dafür von der bestimmten Universität ermöglicht werden. Zum guten Darstellungsvermögen dienen im praktischen Teil die Diagramme. Das Ganze wird um umfangreichere Anlagen ergänzt, die man am Ende des Werkes findet. Größere Anzahl von Anlagen hat in dieser Arbeit tiefere Begründung. Dank dem kann man der Leser in dieser Problematik schneller und genauer orientieren.

Die Lebensweise, vor allem die „Gesunde Lebensweise“ ist in heutiger Zeit sehr oft diskutiertes Thema. Jeden Tag ist der Mensch im zivilisierten Land damit konfrontiert. In dieser Arbeit wurde das lediglich bestätigt. Es hat sich bewiesen, dass diese Problematik sowohl der deutschen als auch den tschechischen Studenten vergleichbar bekannt ist. Mehrheit der Befragten weiß, was man für psychische und physische Wohlbefinden machen sollte und welche Bedeutung die Bewegung im Leben des Menschen eigentlich hat.

Jede Universität oder Hochschule sollte ihren Studenten solche Bedingungen leisten, damit ihre Grundbedürfnisse befriedigt werden können. Dann können sie sich völlig dem Studium widmen. Die Mensa ist die Selbstverständlichkeit. Uni-Sport sollte genauso bedeutend werden. Der Hochschulsport Münster ist sich das bewusst. Man könnte ihn als Vorbild nehmen, wie es optimal funktionieren sollte.

RESUMÉ

Tato bakalářská práce se zpočátku zabývá zajímavými názory na volný čas a životní styl, kde se především klade důraz na význam pohybu, jakožto prevence nemoci. Dokonce se dá pohybové aktivity využívat i jako léčivé síly při již probíhající chorobě.

Všeobecná představa o škole jako instituci je taková, že se sedí nad otevřenou knihou a něco čte nebo studuje. Slovo „sedět“ vystihuje přesně to, co je zde myšleno. Člověk je totiž od přírody stvořen k aktivnímu životnímu stylu. Pokud se nepohybuje, je to pro jeho tělo nepřírodní a dokonce pro organismus škodlivé. Bohužel je člověk takzvaně nucen sedět již od útlého věku. Ve škole se musí sedět, na univerzitě v aule se musí sedět a mnohdy i v zaměstnání se musí sedět.

Teoretická část této práce má takzvaně funkci jakéhosi uvedení do celé problematiky a do praktické části, která sleduje cílovou skupinu – Studenty. Šetření by mělo zmapovat, jak studenti tráví volný čas, zda přemýšlí nad významem pohybové aktivity a do jaké míry jim jsou poskytovány podmínky od té které univerzity. Pro dobrou představivost slouží grafické znázornění výsledků, které bylo v praktické části použito. To celé doplňují obsáhlejší přílohy na konci této práce. Poněkud větší počet příloh má zde své hlubší opodstatnění. Díky němu se čtenář rychleji a přesněji zorientuje v celé problematice.

Životní styl, především „Zdravý životní styl“ je v dnešní době velmi často diskutované téma. Každý den jsou obyvatelé civilizovaných zemí s touto problematikou konfrontováni. Ostatně se to v této práci jen potvrdilo. Vyšlo najevo, že „Zdravý životní styl“ znají jak němečtí tak čeští studenti srovnatelně. Většina dotazovaných ví, co by se pro zachování optimálního duševního i tělesného zdraví mělo dělat a jak významnou roli hraje pohyb v životě člověka.

Každá univerzita nebo vysoká škola by měla svým studentům poskytovat takové podmínky, aby byly uspokojeny nejzákladnější potřeby. Teprve pak se lze studiu věnovat plnohodnotně. Menza je samozřejmostí, univerzitní sporty by měl být stejně tak důležité. Hochschulsport (*Univerzitní sport*) v Münstru si je tohoto velmi dobře vědom. Dalo by se říci, že by mohl sloužit jako pěkný příklad, jak by to mohlo fungovat optimálně.

LITERATURVERZEICHNIS

HODAŇ, Bohuslav ; DOHNAL, Tomáš. *Rekreologie. 2*, upravené a rozšířené vydání. Olomouc : Hanex, 2008. 281 s. ISBN 978-80-244-21971.

ČIHOVSKÝ, Jaroslav. *Sociologický výzkum : Studijní materiál pro posluchače FTK UP Olomouc*. Olomouc, 2006. 37 s.

TEPLÝ, Zdeněk. *Pohybová rekreace*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1969. 191 s.

HODAŇ, Bohuslav . *Volný čas a jeho současné problémy : sborník příspěvků přednesených na vědeckém sympoziu v Olomouci, ve dnech 20. a 21. května 2002* . Olomouc : Hanex, 2002. 188 s.

DANĚK, Karel; TEPLÝ, Zdeněk. *Neodpočívajdě v pokoji : aneb umění rekreace*. první vydání. Praha : Olympia, 1974. 153 s. ISBN 27-069-74.

BLECH, Jörg. Fit wie in der Steinzeit. *Der Spiegel : Die Heilkraft der Bewegung*. 30.1.2006, 2006, 5, s. 134-145. Dostupný také z WWW: <www.spiegel.de>.

ADAMCZAK, Jan; FAHLENBOCK, Michael. *Woche des Hochschulsports in NRW 2009*. Wuppertal : Druckerei Hitzegrad Wuppertal, 2009. 88 s.

SEIDEL, Wolfram. *Hochschulsport Münster : Jahresbericht 2008*. Münster, 2008. 4 s. Výroční zpráva. Westfälische-Wilhelms Universität Münster.

SEIDEL, Wolfram. *Hochschulsport Münster : Jahresbericht 2009*. Münster, 2009. 4 s. Výroční zpráva. Westfälische-Wilhelms Universität Münster.

WEBSEITEN

Leben in Münster. URL: <<http://www.uni-muenster.de/international/leben/index.html>>. [zit. 29.12.2010].

Filmporträt der Uni Münster. URL: <<http://www.uni-muenster.de/videoportal/video/portraet.html>>. [zit. 29.12. 2010].

Landeskonzferenz für das Hochschulsport. URL: <<http://www.hochschulsport-nrw.de/cms/content/über-uns>>. [zit. 17.1. 2011].

Allgemeiner deutscher Sportverband. URL: <<http://www.adh.de/ueber-uns/daten-und-fakten.html>>. [zit. 17.1.2011].

Webseite des Hochschulsports. URL: <<http://hsp-ms.uni-muenster.de>>, [zit. 29.1.2011].

Sporttouren. URL: <<http://hsp-ms.uni-muenster.de/Sporttouren/Touren.htm>>. [zit. 17.1.2011].

Turniere Winter 2010/2011. URL: <<http://hsp-ms.uni-muenster.de/Turniere/Turniere.htm>>. [zit. 17.1.2011].

Universität Pardubice. URL: <www.upce.cz>. [zit. 31.1. 2011].

ADVENTURE-Kurs. URL: <<http://www.upce.cz/kts/clanky/adventure.html>>. [zit. 13.3.2011].

Stránky KTS UPCE. URL: <<http://www.upce.cz/kts.html>>. [zit. 19.3.2011].

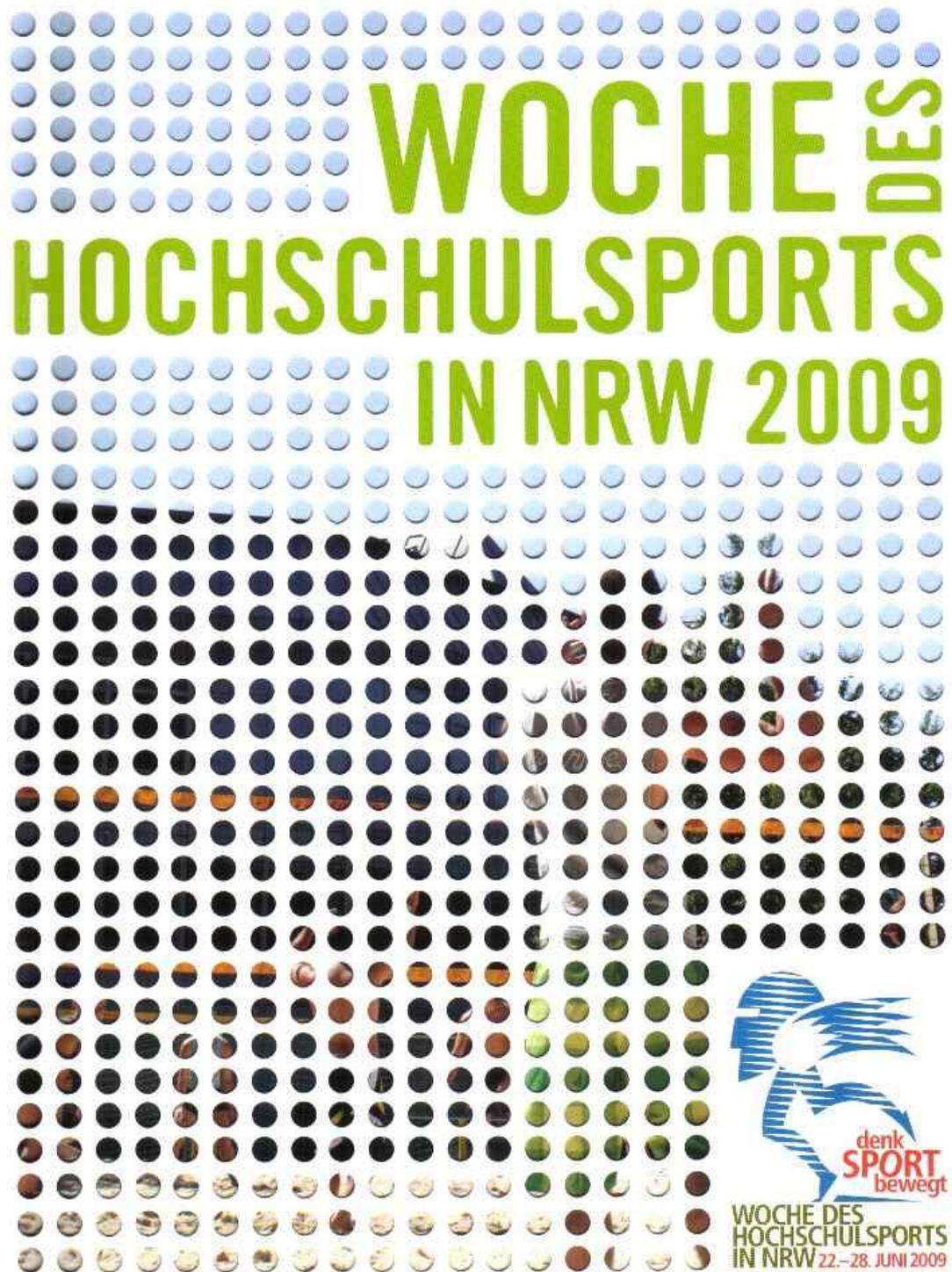
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

ADH	Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband
ca.	circa
ebd.	eben da
f.	folgende Seite
ff.	folgende Seiten
HSP	Hochschulsport
KTS	Katedra tělovýchovy a sportu
KTV	Katedra tělovýchovy
Nr.	Nummer
NRW	Nordrhein-Westfalen
UPCE	Universität Pardubice
USK	Univerzitní sportovní klub
usw.	und so weiter
Vgl.	Vergleiche
VŠCHT	Vysoká škola chemicko-technologická
WWU	Westfälische Wilhelms-Universität
z.B.	zum Beispiel

ANLAGE

Anlage 1.....	Woche des Hochschulsports in NRW 2009
Anlage 2.....	Hochschulsportprogramm / Winter 2009/2010
Anlage 3.....	Semesterticket für Hochschulsport in Münster
Anlage 4.....	Fragebogen für deutsche Studenten
Anlage 5.....	Gesammelte Fragebogen von den Studenten in Münster
Anlage 6.....	Univerzitní sportovní klub Pardubice, členské příspěvky na rok 2011
Anlage 7.....	Dokument Univerzity Pardubice
Anlage 8.....	Rozpis sportovních akcí na akademický rok 2010-2011
Anlage 9.....	Stundenplan von KTS
Anlage 10	Liste der Sportstunden
Anlage 11	Fragebogen für tschechische Studenten
Anlage 12	Gesammelte Fragebogen von tschechischen StudentInnen

Anlage 1 Woche des Hochschulsports in NRW 2009



KOORDINATIONSBIURO

Woche des Hochschulsports 2009 in NRW

c/o Bergische Universität Wuppertal

Michael Fahlenbock

Vorsitzender des Organisationskomitees

Jan Adamczak

Leiter des Koordinationsbüros

Fuhlrottstraße 10

42119 Wuppertal

Telefon: 0202 4392957

wdhsp@uni-wuppertal.de

IMPRESSUM

Herausgeber

Koordinationsbüro

Woche des Hochschulsports 2009 in
NRW

c/o Bergische Universität Wuppertal

Fuhlrottstraße 10

42119 Wuppertal

Telefon: 0202 4392957

Verantwortliche Redaktion

Jan Adamczak

Michael Fahlenbock

Redaktionelle Mitarbeit

Jennifer Abels

Katrin Bührmann

Margret Fischer

Olaf Herbertz

Prof. Dr. Horst Hübner

Jens Hünefeld (Deutsches Sport & Olympi-
a Museum)

Dr. Richard Jansen

Antje Ludwig

Jan-Philipp Müller

Christian Mundhenk

Heike Nitzsche

Lena Overbeck (DSHS Pressestelle)

Nico Sperle

Dr. Norbert Stein

Dieter Thiele

Oliver Wulf

Gestaltung & Bildredaktion

Samuel Scharf

Druck & Produktion

Druckerei Hitzegrad, Wuppertal

Auflage

2.500 Stück

Oktober 2009

Bildnachweise

adh: S. 9 (03)

Kenny Beele: S. 40

DSHS/Pressestelle: S. 49, 50

Mark Heinemann: S. 23

HSZ RWTH Aachen: S. 46 (2+10)

Richard Jansen: S. 46 (8)

M. Klein & M. Kleszka: S. 46 (7)

LSB NRW: S. 9 (05)

Antje Ludwig: S. 32

Carsten Richter: S. 46 (1,4,6), 53, 54, 80, 82

Christian Saur: S. 46 (9)

Moritz Schäfer: S. 46 (3+5)

Samuel Scharf: S. 1, 18, 21, 78

Studentenwerk Bielefeld: S. 9 (06)

Isabella Thiel: S. 9 (01) (02) (04) (07), 24,

26, 29, 31, 37, 38, 39, 42, 56, 59, 60, 62, 64,

74, 76

Anlage 2 Hochschulsportprogramm / Winter 2009/2010

Sportart	Level	Tag	Zeit	Ort	Sportart	Level	Tag	Zeit	Ort	
Aerobic		Mo	16.00-17.00 Uhr	FL GR	Basketball FR/MÄ	F	Fr	20.00-22.00 Uhr	AG	
Aerobic		Do	19.00-20.00 Uhr	FL GR	Basketball FR/MÄ	SG FF	Mo	18.00-20.00 Uhr	MCS	
Aerobic		Fr	19.00-20.00 Uhr	FL GR	Basketball FR/MÄ	SG F	Di	18.00-20.00 Uhr	WBS	
Aikido	FA/F	Di	19.30-21.30 Uhr	HO FR	Basketball FR/MÄ	SG A	Di	18.30-20.00 Uhr	EKÄS	
Akrobatik	A/F	Di	20.00-22.00 Uhr	FL SH	Basketball FR/MÄ	SG F	Di	20.00-22.00 Uhr	WBS	
Akrobatik	A/F	Mi	20.00-22.00 Uhr	FL SH	Basketball FR/MÄ	SG A	Do	17.30-18.45 Uhr	MLS	
Aktiv und fit für Beschäftigte		Di	16.45-17.45 Uhr	SCH SH	Basketball FR/MÄ	SG F	Do	18.45-20.00 Uhr	MLS	
Aquafitness		Mo	07.45-09.00 Uhr	FL LSB	Basketball FR	WK	Di	19.30-21.00 Uhr	PG	
Aquafitness		Mo	17.00-18.15 Uhr	FL LSB	Basketball MÄ	WK	Mi	19.30-21.30 Uhr	HO HH	
Aquafitness		Mo	18.15-19.30 Uhr	FL LSB	Basketball MÄ	WK	Fr	19.30-21.30 Uhr	HO HH	
Aquafitness		Mo	19.30-20.45 Uhr	FL LSB	Basketball im Rollstuhl	WK	Mi	19.30-21.30 Uhr	SKH	
Aquafitness		Mo	20.45-22.00 Uhr	FL LSB	Beschäftigtensport		Di	16.45-17.45 Uhr	SCH SH	
Aquafitness (Präventionsang., ab 27.10.)		Di	08.00-09.00 Uhr	HL LSB	Fußball		Di	16.30-18.00 Uhr	LC SH	
Aquafitness		Di	13.45-15.00 Uhr	FL LSB	Präventives Krafttraining		Mo	07.30-09.00 Uhr	HO LAH	
Aquafitness		Di	17.00-18.15 Uhr	FL LSB	Präventives Krafttraining		Di	14.00-15.30 Uhr	HO LAH	
Aquafitness		Di	18.15-19.30 Uhr	FL LSB	Präventives Krafttraining		Fr	07.30-09.00 Uhr	HO LAH	
Aquafitness		Di	19.30-20.45 Uhr	FL LSB	Yoga (Präventionsangebot, ab 26.10.09)		Mo	17.30-19.00 Uhr	LC R 303	
Aquafitness		Di	20.45-22.00 Uhr	FL LSB	Bewegung u. Ernährung (Präventionsangebot, ab 26.10.09)		Mo	17.00-18.30 Uhr	LC R 102	
Aquafitness		Mi	16.45-18.00 Uhr	FL LSB	Body Shape (Flexibar)		Mo	17.00-18.00 Uhr	FL GR	
Aquafitness		Mi	18.00-19.15 Uhr	FL LSB	Body Shape		Mo	18.00-19.00 Uhr	FL GR	
Aquafitness		Mi	19.15-20.30 Uhr	FL LSB	Body Shape	FA	Di	17.30-18.30 Uhr	HO GR	
Aquafitness		Mi	20.30-21.45 Uhr	FL LSB	Body Shape		Di	18.00-19.00 Uhr	FL GR	
Aquafitness		Do	18.00-19.15 Uhr	FL LSB	Body Shape		Di	19.00-20.00 Uhr	FL GR	
Aquafitness		Do	19.15-20.30 Uhr	FL LSB	Body Shape	FA	Di	20.30-21.30 Uhr	HO GR	
Aquafitness		Do	20.30-21.45 Uhr	FL LSB	Body Shape (Stretch & Shape)		Do	20.00-21.00 Uhr	FL GR	
Aquafitness		Fr	07.30-08.30 Uhr	FL LSB	Body Shape (Flexibar)		Do	21.00-22.00 Uhr	FL GR	
Aquafitness		Fr	14.45-16.00 Uhr	FL LSB	Body Shape		Fr	20.00-21.00 Uhr	FL GR	
Aquafitness		Fr	17.00-18.15 Uhr	FL LSB	Boxen	A	Mo	19.30-21.30 Uhr	HO FR	
Aquafitness		Fr	18.15-19.30 Uhr	FL LSB	Boxen	F	Mo	19.30-21.30 Uhr	HO BJR	
Aqua jogging		Di	20.15-21.30 Uhr	SB R	Boxen	A	Do	20.00-21.30 Uhr	HO FR	
Ausdauer skaten		Do	17.30-19.30 Uhr	LCH	Boxen	F	Do	19.30-21.30 Uhr	HO BJR	
Autogenes Training (Präventionsang., ab 29.10.)	A	Do	09.00-10.00 Uhr	LC R 303	Boxen	F*	Sa	15.00-17.00 Uhr	HO BJR	
Autogenes Training (Präventionsang., ab 29.10.)	A	Do	19.30-20.30 Uhr	LC R 303	(*nur nach vorheriger Absprache mit den Übungsleitern)					
Autogenes Training (Präventionsang., ab 29.10.)	A	Do	20.30-21.30 Uhr	LC R 303	Break-Dance		Fr	17.00-19.00 Uhr	FL GR	
Baby- u. Kleinkindschwimmen					Bridge	FA	Mo	19.00 s.t.-22.00 Uhr	GK	
1-3 Jahren	F	Di	09.00-10.00 Uhr	HO LSB	Bridge Übungspaar	FA/F	Do	19.00 s.t.-22.30 Uhr	GK	
0,4-1 Jahr	A	Di	10.00-11.00 Uhr	HO LSB	Bridge Paar-Club-Turnier	F	Di	19.00 s.t.-22.30 Uhr	GK	
1-3 Jahren	F	Di	11.00-12.00 Uhr	HO LSB	Capoeira	A	Mo	17.00-18.30 Uhr	SG	
0,4-1 Jahr	A	Di	12.00-13.00 Uhr	HO LSB	Capoeira	A	Mo	18.30-20.00 Uhr	SG	
Eltern-Kindschwimmen					Capoeira	FA/F	Mi	18.30-20.30 Uhr	SG	
3-5 Jahren	FF	Mo	16.00-17.00 Uhr	FL LSB	Doppelkopf		Do	19.00-21.00 Uhr	HO 51	
3-5 Jahren	FF	Di	16.00-17.00 Uhr	FL LSB	Einradfahren	A	Fr	14.00-15.30 Uhr	GEIST	
Badminton	A/FA	Di	18.00-19.30 Uhr	HO BSH	Einradfahren	F	Fr	15.00-17.00 Uhr	GEIST	
Badminton	F	Di	18.00-19.30 Uhr	HO BSH	Eishockey (ab 21.10.09)		Mi	22.15-23.15 Uhr	ESH	
Badminton	FF/WK	Di	18.00-19.30 Uhr	HO BSH	Entspannung		Fr	15.00-16.00 Uhr	LC R 303	
Badminton	A/FA	Mi	18.00-19.30 Uhr	HO BSH	Familien schwimmen		2-99 Jahre	So	10.00-12.00 Uhr	HO LSB
Badminton	A/FA	Mi	18.00-19.30 Uhr	HO BSH	Fechten	A	Mo	18.00-19.30 Uhr	PGS	
Badminton	A/FA	Mi	18.00-19.30 Uhr	HO BSH	Fechten	F	Mo	19.30-22.00 Uhr	PGS	
Badminton	FA	Mi	19.00-20.30 Uhr	WBS	Fechten	A	Fr	18.00-19.30 Uhr	PGS	
Badminton	F	Mi	20.30-22.00 Uhr	WBS	Fechten	F	Fr	19.30-22.00 Uhr	PGS	
Badminton	A	Fr	18.00-19.30 Uhr	HO BSH	Fitness - Krafttraining an Geräten					
Badminton	FA	Fr	18.00-19.30 Uhr	HO BSH	Einführungstermine: http://hochschulsport.uni-muenster.de					
Badminton	F	Fr	18.00-19.30 Uhr	HO BSH	Aktuelle Öffnungszeiten					
Badminton	SG	Di	19.30-21.00 Uhr	HO BSH		Mo	10.00-21.30 Uhr	HO KR		
Badminton	SG	Mi	19.30-21.00 Uhr	HO BSH		Di	10.00-21.30 Uhr	HO KR		
Badminton	SG	Fr	19.30-21.00 Uhr	HO BSH		Mi	10.00-21.30 Uhr	HO KR		
Badminton	SG	Sa	16.00-18.00 Uhr	HO BSH		Do	10.00-21.30 Uhr	HO KR		
Badminton	SG	So	14.00-16.00 Uhr	HO BSH		Fr	10.00-20.00 Uhr	HO KR		
Ba Gua Zhang	A	Mo	20.00-21.30 Uhr	HO GR		Sa	13.00-17.00 Uhr	HO KR		
Ba Gua Zhang	F	Fr	16.30-18.30 Uhr	HO GR		So	11.00-17.00 Uhr	HO KR		
Ba Gua Zhang		Sa	11.00-13.00 Uhr	HO GR		Mo	14.00-21.30 Uhr	HO LAH		
Ballett	FA	Mi	20.30-21.30 Uhr	HO GR		Di	16.00-18.00 Uhr	HO LAH		
Ballett	A	Do	18.00-19.00 Uhr	HO GR		Mi	14.00-21.30 Uhr	HO LAH		
Ballett	FA	Do	19.00-20.00 Uhr	HO GR		Do	14.00-21.30 Uhr	HO LAH		
Ballett	F/FF	Do	20.00-21.30 Uhr	HO GR		Fr	18.00-21.30 Uhr	HO LAH		
Baseball / Softball	A	Fr	18.00-20.00 Uhr	LCH		So	14.00-17.00 Uhr	HO LAH		
Baseball / Softball	A/F	So	20.00-22.00 Uhr	HO BSH						
Basketball FR/MÄ	F	Di	18.00-20.00 Uhr	HO HH	Fitness - Präventives Krafttraining für Beschäftigte		Mo	07.30-09.00 Uhr	HO LAH	
Basketball FR/MÄ	A	Di	18.15-20.00 Uhr	BSS		Di	14.00-15.30 Uhr	HO LAH		
Basketball FR/MÄ	A	Di	20.00-22.00 Uhr	PGS		Fr	07.30-09.00 Uhr	HO LAH		
Basketball FR/MÄ	FF	Mi	20.00-22.00 Uhr	WHG						
Basketball FR/MÄ	A	Mi	20.30-22.00 Uhr	BGS						

Sportart	Level	Tag	Zeit	Ort
Fit over 50 (Warmwassergymnastik)		Di	17.00–18.00 Uhr	HO LSB
Fit over 50 (Warmwassergymnastik)		Di	18.15–19.15 Uhr	HO LSB
Fit over 50 (Tiefwassergymnastik)		Di	15.00–16.00 Uhr	FL LSB
Fit over 50 (Gymnastik)		Di	13.45–14.45 Uhr	FL GR
Fit over 50 (Gymnastik)		Do	11.00–12.00 Uhr	FL GR
Fußball	SG	Mo	14.00–15.30 Uhr	LCH
Fußball	SG	Mo	15.30–17.30 Uhr	LCH
Fußball	SG	Mo	16.00–18.00 Uhr	HO P2
Fußball	SG	Di	14.30–16.30 Uhr	LCH
Fußball	SG	Di	14.30–16.30 Uhr	HO P2
Fußball für Beschäftigte	SG	Di	16.30–18.00 Uhr	LCH
Fußball	SG	Mi	14.00–16.00 Uhr	LC SH
Fußball	SG	Mi	14.30–16.30 Uhr	HO P2
Fußball	SG	Do	14.00–16.00 Uhr	LCH
Fußball	SG	Do	16.00–17.30 Uhr	LCH
Fußball	SG	Do	14.30–16.30 Uhr	HO P2
Fußball	SG	Fr	20.00–22.00 Uhr	LCH
Fußball	SG	Sa	13.00–15.00 Uhr	LCH
Futsal	WK	Mo	20.00–21.30 Uhr	HO HH
Futsal	BR	Di	20.00–21.30 Uhr	HO HH
Futsal	WK	Mi	18.00–19.30 Uhr	HO HH
Futsal	BR	Do	17.45–19.30 Uhr	DJKS
Futsal FR		Do	19.30–21.00 Uhr	DJKS
Futsal	WK	Do	21.00–22.30 Uhr	DJKS
Futsal	BR	So	12.00–14.00 Uhr	HO BSH
Gesellschaftsspiele		Di	18.30–21.30 Uhr	HO SR 51
Gesellschaftstanz	FFF	Mo	19.00–20.00 Uhr	LCH
Gesellschaftstanz	A	Di	18.00–19.00 Uhr	LCH
Gesellschaftstanz	F	Di	19.00–20.00 Uhr	LCH
Gesellschaftstanz	FF	Di	20.00–21.00 Uhr	LCH
Gesellschaftstanz	F	Di	21.00–22.00 Uhr	LCH
Gesellschaftstanz	A	Di	22.00–23.00 Uhr	LCH
Gesellschaftstanz	A	Mi	18.00–19.00 Uhr	LCH
Gesellschaftstanz	F	Mi	19.00–20.00 Uhr	LCH
Gesellschaftstanz	FF	Mi	20.00–21.00 Uhr	LCH
Gesellschaftstanz	FFF	Mi	21.00–22.00 Uhr	LCH
Gesellschaftstanz	A	Mi	22.00–23.00 Uhr	LCH
Gesellschaftstanz	F	Do	18.00–19.00 Uhr	FL SH
Gesellschaftstanz	FF	Do	21.00–22.00 Uhr	FL SH
Tanztee		Do	19.00–21.00 Uhr	FL SH
Latein-Formation		Mo	20.00–23.00 Uhr	FL SH
Latein-Formation		So	15.30–16.30 Uhr	FL SH
Handball FR/MÄ	A	Di	21.00–23.00 Uhr	HO BSH
Handball FR/MÄ	F	Do	18.00–19.30 Uhr	HO HH
Hip Hop	A	Di	16.00–17.00 Uhr	FL GR
Hip Hop	A	Di	17.00–18.00 Uhr	FL GR
Hip Hop	FF	Di	21.00–22.00 Uhr	FL GR
Hip Hop	FA	Do	16.00–17.00 Uhr	FL GR
Hip Hop	FA	Do	17.00–18.00 Uhr	FL GR
Hip Hop	F	Do	18.00–19.00 Uhr	FL GR
Hockey	A	Mo	18.00–19.30 Uhr	HO BSH
Hockey	F	Mo	19.30–21.00 Uhr	HO BSH
Improvisationstheater	FF	Mo	18.00–20.00 Uhr	HO SR 41
Improvisationstheater	F	Mo	20.00–22.00 Uhr	HO SR 41
Improvisationstheater	FFF	Do	18.00–20.00 Uhr	HO SR 41
Improvisationstheater	A	Do	20.00–22.00 Uhr	HO SR 41
Improvisationstheater (14-tägig; Beginn: 18.10.09)	Genre	So	15.00–19.00 Uhr	LC R 102
Improvisationstheater	A	So	19.00–21.00 Uhr	LC R 102
Indoor Cycling	A	Mo	18.00–19.00 Uhr	HAWE 31
Indoor Cycling	FA	Mo	19.15–20.15 Uhr	HAWE 31
Indoor Cycling	A	Mi	18.00–19.00 Uhr	HAWE 31
Indoor Cycling	FA	Mi	19.15–20.15 Uhr	HAWE 31
Inlinenhockey	A	Fr	17.00–18.30 Uhr	FVG
Inlinenhockey	WK	So	19.30–21.30 Uhr	LCH
Jazz-Dance	F	Mo	19.00–20.00 Uhr	FL GR
Jazz-Dance	F	Di	20.00–21.00 Uhr	FL GR
Jazz-Dance	A	Mi	17.00–18.00 Uhr	HO GR
Jazz-Dance	FA	Mi	18.00–19.00 Uhr	HO GR
Jazz-Dance	FA	Mi	16.30–17.30 Uhr	FL GR
Modern Dance	F	Mo	21.00–22.00 Uhr	FL GR
Modern Musical	FA	Mo	20.00–21.00 Uhr	FL GR
Jonglage		Di	20.00–22.00 Uhr	FL SH
Jonglage		Mi	20.00–22.00 Uhr	FL SH

Sportart	Level	Tag	Zeit	Ort
Judo	A/FA	Di	20.00–21.30 Uhr	HO BJR
Judo Techniktraining	F/FF	Mo	19.15–20.45 Uhr	OVS
Judo Techniktraining	F/FF	Do	19.15–21.00 Uhr	OVS
Judo	WK/FF	Di	18.00–20.00 Uhr	HO BJR
Ju-Jutsu	WK	Mi	18.00–19.30 Uhr	HO BJR
Ju-Jutsu	A	Fr	18.30–20.00 Uhr	HO BJR
Ju-Jutsu	F	Mi	20.00–21.30 Uhr	HO BJR
Ju-Jutsu	A	Fr	18.00–19.30 Uhr	HO BJR
Ju-Jutsu	F	Mo	19.30–21.30 Uhr	HO BJR
Ju-Jutsu (nach Absprache)		Sa	14.00–17.00 Uhr	HO FR
Kanupolo			nähere Info unter http://hochschulsport.uni-muenster.de	
Karate	F	Mo	16.30–18.00 Uhr	HO BJR
Karate	A	Mo	17.00–18.30 Uhr	HO GR
Karate 9.–7. Kyu-Dan	A	Mi	17.00–18.30 Uhr	HO BJR
Karate 9.–7. Kyu-Dan	FA	Mi	17.00–18.30 Uhr	HO FR
Karate 6. Kyu-Dan	F	Mi	18.30–20.00 Uhr	HO FR
Karate 6. Kyu-Dan	FA	Fr	18.30–20.00 Uhr	HO GR
Karate (Contact Fighting)	A	Mi	20.30–22.00 Uhr	HAWE 31
Karate (Contact Fighting)	F	Fr	18.00–20.00 Uhr	HAWE 31
Karate Wado	A/F	Di	18.00–20.00 Uhr	HO HH III
Karate Wado	A/F	Fr	18.00–19.30 Uhr	HO FR
Karate Wado (freies Training)		So	11.00–13.00 Uhr	HO GR
Kendo		Do	18.00–20.00 Uhr	SCH SH
Kickern		Mo	18.00–20.00 Uhr	BBR
Kickern		Do	18.00–20.00 Uhr	BBR
Klettern (Toprope, 18.10.09)	A	So	09.00–12.00 Uhr	HO HH
Klettern (Toprope)	A	Mo	19.00 Uhr	Big Wall
(19.10.09, 26.10.09, 02.11.09, 09.11.09, 16.11.09, 23.11.09, 30.11.09)				
Klettern (Vorstieg)	F	Mo	19.00 Uhr	Big Wall
(07.12.09, 14.12.09, 21.12.09, 04.01.10, 11.01.10, 18.01.10, 25.01.10)				
Klettern (30.01.10)	F	Sa	10.00–15.00 Uhr	Ahnen
(Fahrt in die „Big Wall“, Ahnen)				
Korbball		Do	20.00–22.00 Uhr	HO BSH
Krav Maga Street Defence	A	Mo	16.30–18.00 Uhr	HO FR
Krav Maga Street Defence	F	Mo	18.00–19.30 Uhr	HO FR
Krav Maga Street Defence	A	Di	18.00–19.30 Uhr	HO FR
Krav Maga Street Defence	F	Do	18.00–19.30 Uhr	HO BJR
Lacrosse		Mi	21.00–22.30 Uhr	HO BSH
Lacrosse		Fr	21.00–22.30 Uhr	HO BSH
Lacrosse		So	14.00–16.00 Uhr	HO P1
Laufen Basiskurs	A	Di	18.30–20.00 Uhr	SSH
Laufen Basiskurs	A	Do	18.30–20.00 Uhr	HO LAH
Laufen Basiskurs Infotreff (21.10.)		Mi	19.00 Uhr	LC SR 33
Laufen Halbmarathon		Di	18.30–20.30 Uhr	SSH
Laufen Halbmarathon		So	16.00–18.00 Uhr	SSH
Laufen Halbmarathon		Do	18.30–20.30 Uhr	HO LAH
Laufen (Halb-)Marathon Infotreff (21.10.)		Mi	20.00 Uhr	LC SR 33
Leichtathletik		Di	18.00–20.00 Uhr	HO LAH
Leichtathletik		Do	18.00–20.00 Uhr	HO LAH
Massage		Mo	18.00–19.30 Uhr	LC R 302
Massage		Mo	19.30–21.00 Uhr	LC R 302
Massage		Fr	15.00–16.30 Uhr	LC R 302
Mittelalter- und Renaissance Tanz		Di	20.30–22.00 Uhr	LC R 303
Orientalischer Tanz	A	Mi	17.30–19.00 Uhr	FL GR
Orientalischer Tanz	FF	Mi	19.00–20.30 Uhr	FL GR
Orientalischer Tanz	WK	Mi	19.00–20.30 Uhr	HO GR
Orientalischer Tanz	F	Mi	20.30–22.00 Uhr	FL GR
Parkour – Tricking	A	Do	16.00–18.00 Uhr	HO HH
Parkour – Tricking	FA	Fr	20.00–22.00 Uhr	FL SH

Anlage 2

Sportart	Level	Tag	Zeit	Ort
Pilates (Präventionsang., ab 26.10.)	FA	Mo	18.30–19.30 Uhr	LC R 102
Pilates (Präventionsang., ab 26.10.)	F	Mo	19.30–20.30 Uhr	LC R 102
Pilates (Präventionsang., ab 27.10.)	A	Di	09.00–10.00 Uhr	LC R 102
Pilates (Präventionsang., ab 27.10.)	A	Di	10.00–11.00 Uhr	LC R 102
Pilates	A	Di	19.00–20.00 Uhr	LC R 102
Pilates	A	Di	20.00–21.00 Uhr	LC R 102
Pilates (Präventionsang., ab 28.10.)	A	Mi	09.00–10.00 Uhr	LC R 102
Pilates (Präventionsang., ab 28.10.)	A	Mi	10.00–11.00 Uhr	LC R 102
Pilates (Präventionsang., ab 28.10.)	A	Mi	17.00–18.00 Uhr	LC R 102
Pilates (Präventionsang., ab 28.10.)	FA	Mi	18.00–19.00 Uhr	LC R 102
Pilates (Präventionsang., ab 28.10.)	A	Mi	19.00–20.00 Uhr	LC R 102
Pilates (Präventionsang., ab 28.10.)	FA	Mi	20.00–21.00 Uhr	LC R 102
Pilates	A	Do	16.30–17.30 Uhr	LC R 102
Pilates (Präventionsang., ab 29.10.)	A	Do	19.00–20.00 Uhr	LC R 102
Pilates (Präventionsang., ab 29.10.)	A	Do	20.00–21.00 Uhr	LC R 102
Pilates (Präventionsang., ab 30.10.)	A	Fr	08.00–09.00 Uhr	LC R 102
Pilates (Präventionsang., ab 30.10.)	A	Fr	09.00–10.00 Uhr	LC R 102
Pilates (Präventionsang., ab 30.10.)	A	Fr	10.00–11.00 Uhr	LC R 102
Pilates	A	Fr	15.15–16.15 Uhr	LC R 102
Power Fitness		Mo	16.00–17.00 Uhr	FL SH
Power Fitness		Mo	17.00–18.00 Uhr	FL SH
Power Fitness		Mo	17.30–18.30 Uhr	SCH SH
Power Fitness		Mo	18.30–20.00 Uhr	SCH SH
Power Fitness		Di	17.45–19.00 Uhr	SCH SH
Power Fitness		Di	19.00–20.00 Uhr	SCH SH
Power Fitness		Di	18.15–19.45 Uhr	SCG
Power Fitness		Di	19.45–20.45 Uhr	SCG
Power Fitness		Di	20.45–21.45 Uhr	SCG
Power Fitness		Mi	16.30–17.45 Uhr	SCH SH
Power Fitness		Mi	17.45–19.00 Uhr	SCH SH
Power Fitness		Mi	18.15–19.30 Uhr	SCG
Power Fitness		Mi	19.30–20.45 Uhr	SCG
Power Fitness		Mi	20.45–21.45 Uhr	SCG
Power Fitness		Do	16.00–17.00 Uhr	SCH SH
Power Fitness		Do	17.00–18.00 Uhr	SCH SH
Power Fitness		Fr	16.30–18.00 Uhr	FL SH
Power Fitness		Fr	17.00–18.00 Uhr	SCH SH
Power Fitness		Fr	17.30–19.00 Uhr	SCG
Power Fitness		Fr	19.00–20.00 Uhr	SCG
Power Fitness		Fr	20.00–21.15 Uhr	SCG
Power Fitness		Sa	17.15–18.30 Uhr	SCH SH
Power Fitness		Sa	18.30–19.45 Uhr	SCH SH
Power Fitness		So	17.30–18.45 Uhr	SCH SH
Power Fitness		So	18.45–20.00 Uhr	SCH SH
Power Fitness		So	17.15–18.15 Uhr	SCG
Power Fitness		So	18.15–19.30 Uhr	SCG
Power Fitness		So	19.30–21.00 Uhr	SCG
Prellball		Mi	20.00–22.00 Uhr	KWS
Pump	A	Di	18.30–19.30 Uhr	HO GR
Pump	A	Do	16.00–17.00 Uhr	HO GR
Reiten Stammtisch		Di	20.30 Uhr	Köpi-Stube
Relaxingtime (PMR) (Präventionsangebot, ab 28.10.09)	A	Mi	11.00–12.00 Uhr	LC R 303
Rennrad sport		Sa	11.00–13.30 Uhr	AAEH
Vorbereitung am ersten Trainingstermin: 17.10.09, 11.00 Uhr				
Rettungsschwimmen Vorbereitung		Mo, 12.10.09	18.00 Uhr	HO 01
Rettungsschwimmen		Mo	10.30–11.30 Uhr	FL LSB
Rettungsschwimmen		Mo	11.30–12.30 Uhr	FL LSB
Rettungsschwimmen		Fr	10.00–11.00 Uhr	FL LSB
Rettungsschwimmen		Fr	11.00–12.00 Uhr	FL LSB
Rettungsschwimmen		Sa	10.00–11.00 Uhr	FL LSB
Rettungsschwimmen		Sa	11.00–12.00 Uhr	FL LSB
Rhönrad		Mo	18.00–20.00 Uhr	HO HH
Rhönrad		Mi	16.00–18.00 Uhr	HO HH
Rhönrad	F	So	11.00–13.00 Uhr	HO HH
Rock'n Roll	A	Di	20.30–22.00 Uhr	AG
Rudern im Gig Boot (4er und 2er)		Mo	14.00–16.00 Uhr	BH
Rudern im Gig Boot (4er und 2er)		Mi	14.00–16.00 Uhr	BH
Rudern im Gig Boot WK	A		Termine: individuell	
Vorbereitung siehe Homepage: http://hochschulsport.uni-muenster.de				
Rückenschule (Präventionsang., ab 29.10.)	Do		17.30–19.00 Uhr	LC R 102
Rückenschule (Präventionsang., ab 29.10.)	Do		19.00–20.30 Uhr	LC R 302

Sportart	Level	Tag	Zeit	Ort
Rugby		Di	20.30–22.00 Uhr	FCG
Rugby	WK	Do	19.00–21.00 Uhr	ESV
Salsa	A	Di	18.30–20.00 Uhr	CNOVA
Salsa	A	Di	18.30–20.00 Uhr	CUBA
Salsa	F	Di	20.00–21.30 Uhr	CNOVA
Salsa	FF	Di	20.00–21.30 Uhr	CUBA
Salsa	FA	Do	19.30–21.00 Uhr	LCH
Salsa	A	Do	21.00–22.30 Uhr	LCH
Salsa	FA	So	16.30–18.00 Uhr	LCH
Salsa	A	So	18.00–19.30 Uhr	LCH
Salsa Tanztreff		Di	21.30–23.00 Uhr	CNOVA
Schach		Do	18.00–20.00 Uhr	HO SR 03
Schnüffelspiele		Mo	21.00–23.00 Uhr	HO BSH
Schnüffelspiele		Fr	17.30–19.30 Uhr	HO HH
Schwimmen				
Grundlagenausdauer		Sa	12.00–13.15 Uhr	FL LSB
Lagen-Technik	FA	Sa	13.15–14.30 Uhr	FL LSB
Kraul-Technik	FA	Sa	14.30–15.45 Uhr	FL LSB
Kraul-Technik	A	So	13.00–14.00 Uhr	FL LSB
Kraul-Technik	A	So	14.00–15.00 Uhr	FL LSB
Schwimmen lernen für Anfänger/innen		So	12.00–13.00 Uhr	FL LSB
Prüfungsvorbereitung für Sportstudenten		So	15.00–16.00 Uhr	FL LSB
Schwimmen	WK	Mo	20.00–22.00 Uhr	SB K
Schwimmen	WK	Di	19.00–20.15 Uhr	SB R
Schwimmen	WK	Mi	18.00–19.00 Uhr	SB R
Segelfliegen			Nähere Informationen am Flugplatz Telgte, Tel.: 02504 3366	
Selbstverteidigung FR	F	Do	17.00–18.30 Uhr	HO FR
Selbstverteidigung FR	A	Do	18.30–20.00 Uhr	HO FR
Shaolin Kempo	A	Di	17.00–18.30 Uhr	FL SH
Shaolin Kempo	F	Di	18.30–20.00 Uhr	FL SH
Shaolin Kempo	FF	Di	18.30–20.00 Uhr	FL SH
Shaolin Kempo	A	Mi	17.00–18.30 Uhr	FL SH
Shaolin Kempo	F	Mi	18.30–20.00 Uhr	FL SH
Shaolin Kempo	F	Fr	16.00–18.00 Uhr	HO BJR
Squash	A	Mo	20.45–22.15 Uhr	SQC
Squash	F	Mo	20.00–21.30 Uhr	SQC
Squash	A	Di	20.45–22.15 Uhr	SQC
Squash	A	Mi	20.45–22.15 Uhr	SQC
Squash	F	Do	20.45–22.15 Uhr	SQC
Step Aerobic		Mo	16.00–17.00 Uhr	HO GR
Step Aerobic (Step & Shape)		Di	16.30–17.30 Uhr	HO GR
Step Aerobic (Fatburner)		Di	19.30–20.30 Uhr	HO GR
Step Aerobic		Mi	16.00–17.00 Uhr	HO GR
Step Aerobic	FA	Do	17.00–18.00 Uhr	HO GR
Step Aerobic		Fr	20.00–21.00 Uhr	HO GR
Taekwondo	A	Mi	19.00–20.30 Uhr	SCH SH
Taekwondo	F	Mi	20.30–22.00 Uhr	SCH SH
Taekwondo	A/F	Fr	18.00–20.00 Uhr	SCH SH
Taijiquan	A	Di	17.30–19.00 Uhr	LC R 102
Taijiquan	F	Fr	18.45–20.15 Uhr	LC R 102
Taijiquan		Sa	11.00–13.00 Uhr	HO GR
Taiji-Schwert		Mo	18.30–20.00 Uhr	HO GR
Taiji-Schwert		Sa	11.00–13.00 Uhr	HO GR
Tanztheater	A	Di	18.30–20.00 Uhr	HÜ 0.67
Tanztheater	F	Di	20.00–21.30 Uhr	HÜ 0.67
Tauchen (Grundlagenkurs 1)	A		25.10.–10.11.09	
Tauchen (Grundlagenkurs 2)	A		15.11.–01.12.09	
Tauchen (Grundlagenkurs 3)	A		10.01.–26.01.10	
Tauchen (Praxis)	F	Di	20.00–22.00 Uhr	SB M
Vorbereitung (20.10.09)		Di	19.00 Uhr	HO 01
Stammtisch Tauchen		Di	ab 22.00 Uhr	Pipeline

Sportart	Level	Tag	Zeit	Ort
Tennis	Genauere Kurszeiten im Netz: www.hochschulsport-muenster.de			
Thai Bo		Mo	20.00–21.00 Uhr	SCH SH
Thai Bo		Mo	21.00–22.00 Uhr	SCH SH
Thai Bo		Di	16.00–17.00 Uhr	HO HH
Thai Bo		Di	17.00–18.00 Uhr	HO HH
Thai Bo		Do	16.00–17.00 Uhr	FL SH
Thai Bo		Do	17.00–18.00 Uhr	FL SH
Thai Bo		Fr	16.30–17.30 Uhr	HO HH
Tischtennis		Di	20.00–22.30 Uhr	SCH SH
Tischtennis		Do	20.00–22.30 Uhr	SCH SH
Trampolin		Mo	18.00–20.00 Uhr	HO HH
Trampolin		Di	18.00–20.00 Uhr	HO HH
Trampolin		Fr	17.30–19.30 Uhr	HO HH
Triathlon Schwimmen	F	Mo	20.00–21.30 Uhr	SB K
Triathlon Schwimmen	A/FA	Mi	19.00–20.00 Uhr	SB R
Triathlon Radfahren		Sa	11.00–13.30 Uhr	HO LAH
Triathlon Laufen		Di	19.00–20.00 Uhr	HO LAH
Triathlon Kondition		Di	18.00–19.00 Uhr	HO LAH
Vorbesprechung		Di, 13.10.09	18.00 Uhr	HO 51
Turnen	WK	Mo	18.00–20.00 Uhr	FL SH
Turnen	A	Mo	20.00–22.00 Uhr	FL SH
Turnen	F/WK	Do	19.30–21.30 Uhr	HO HH
Turnen	FA/F	Fr	18.00–20.00 Uhr	FL SH
Ultimate Frisbee		Mi	16.00–18.00 Uhr	LC SH
Ultimate Frisbee	F	Fr	16.00–18.00 Uhr	LC SH
Ultimate Frisbee		So	16.00–18.00 Uhr	HO BSH
Unihockey / Floorball	A	Do	18.00–20.00 Uhr	HO BSH
Unihockey / Floorball	F	So	18.00–20.00 Uhr	HO BSH
Unterwasserrugby		Di	20.15–21.45 Uhr	SB R
Unterwasserrugby (14-tägig)		Fr	20.00–22.00 Uhr	SB R
(Die Termine sind zunächst einmal: 18.09.09, 2.10.09, 16.10.09, 30.10.09, 13.11.09, 27.11.09, 11.12.09. Weitere Informationen beim Training.)				
Ving Tsun Kung Fu	A	Mi	20.00–21.30 Uhr	HO FR
Ving Tsun Kung Fu		Fr	19.30–21.30 Uhr	HO FR
Volleyball	FA	Mo	18.30–20.00 Uhr	EKÄS
Volleyball	A	Mo	19.00–20.30 Uhr	AG
Volleyball	F	Mo	20.30–22.00 Uhr	AG
Volleyball	A	Di	18.00–20.00 Uhr	RSKV
Volleyball	FA	Di	19.00–20.30 Uhr	BGS
Volleyball	F	Di	20.00–22.00 Uhr	BSS
Volleyball	A	Mi	18.00–20.00 Uhr	KWS
Volleyball	F	Mi	18.00–20.00 Uhr	DFS
Volleyball FR	A/FA	Do	18.00–20.00 Uhr	BSS
Volleyball	A	Do	19.00–20.30 Uhr	ÜWS
Volleyball	FA	Do	19.00–20.30 Uhr	PGS
Volleyball	FA	Do	20.00–22.00 Uhr	BSS
Volleyball	F	Do	20.30–22.00 Uhr	PGS
Volleyball	FA	So	18.00–19.30 Uhr	KWS
Volleyball	F	So	19.30–21.45 Uhr	KWS
Volleyball	SG FA	Mo	20.30–22.00 Uhr	EKS
Volleyball	SG FA	Fr	19.00–20.30 Uhr	EKÄS
Volleyball	SG	Sa	11.00–13.00 Uhr	HO HH
Wirbelsäulengymnastik (Präventionsangebot, ab 27.10.09)		Di	17.00–18.00 Uhr	LC R 302
Wirbelsäulengymnastik (Präventionsangebot, ab 27.10.09)		Di	18.00–19.00 Uhr	LC R 302
Wirbelsäulengymnastik (Präventionsangebot, ab 27.10.09)		Di	19.00–20.00 Uhr	LC R 302
Wirbelsäulengymnastik (Präventionsangebot, ab 28.10.09)		Mi	18.00–19.00 Uhr	LC R 302
Wirbelsäulengymnastik (Präventionsangebot, ab 30.10.09)		Fr	08.00–09.00 Uhr	LC R 303
Yoga nach Iyengar	A	Mo	14.15–15.45 Uhr	LC R 303
Yoga nach Iyengar	F**	Mo	16.00–17.30 Uhr	LC R 303
Yoga nach Iyengar	A	Di	17.30–19.00 Uhr	LC R 303
(Präventionsangebot, ab 27.10.09)				
Yoga nach Iyengar	A	Di	19.00–20.30 Uhr	LC R 303
(Präventionsangebot, ab 27.10.09)				
Yoga nach Iyengar	A	Mi	14.15–15.45 Uhr	LC R 303
Yoga nach Iyengar	A	Mi	16.00–17.30 Uhr	LC R 303
Yoga nach Iyengar	A	Mi	17.30–19.00 Uhr	LC R 303
(Präventionsangebot, ab 28.10.09)				
Yoga nach Iyengar	FA*	Mi	19.00–20.30 Uhr	LC R 303
(Präventionsangebot, ab 28.10.09)				

Sportart	Level	Tag	Zeit	Ort	Preis
Hatha Yoga (Beschäftigte) (Präventionsangebot, ab 26.10.09)		Mo	17.30–19.00 Uhr		LC R 303
Hatha Yoga	A	Mo	19.00–20.30 Uhr		LC R 303
(Präventionsangebot, ab 26.10.09)					
Hatha Yoga	A	Di	13.45–15.15 Uhr		LC R 303
Hatha Yoga	A	Di	15.30–17.00 Uhr		LC R 303
Hatha Yoga	A	Do	15.00–16.30 Uhr		LC R 303
Hatha Yoga	A	Do	16.30–18.00 Uhr		LC R 303
Hatha Yoga (Rücken yoga)	A	Do	18.00–19.30 Uhr		LC R 303

* Voraussetzung: Teilnahme an 1 A Kursen des Hochschulsports bzw. eines anderen Iyengar-Yoga-Unterrichts.

** Voraussetzung: Teilnahme an 2 A Kursen des Hochschulsports bzw. eines anderen Iyengar-Yoga-Unterrichts.

HOCHSCHULSPORT MÜNSTER – ABTEILUNG SPORTTOUREN – KURSÜBERSICHT SAISON 2009/2010

Kurs Nr.	Termin	Skigebiet/Unterkunft	Tage/Skitage	Kurspreis	Skipass
WINTERTOUREN/SILVESTERKURSE					
0510-01	25.12.09–02.01.10	St. Anton/Blisadonna	7/6	469,- Euro	230,- Euro
0550-08	25.12.09–03.01.10	Portes du Soleil/Culet	8/7	469,- Euro	214,- Euro
0560-05	25.12.09–02.01.10	Portes du Soleil/Joli Nid	7/6	449,- Euro	194,- Euro
0580-01	23.12.09–06.01.10	Kleinwalsertal/Zafema	11/10	369,- Euro	248,- Euro
FRÜHJAHRKURSE					
0550-01	13.02.10–21.02.10*	Portes du Soleil/Culet	7/6	369,- Euro	194,- Euro
0550-02	20.02.10–28.02.10*	Portes du Soleil/Culet	7/6	369,- Euro	194,- Euro
0550-03	27.02.10–07.03.10*	Portes du Soleil/Culet	7/6	369,- Euro	194,- Euro
0550-04	06.03.10–14.03.10*	Portes du Soleil/Culet	7/6	369,- Euro	194,- Euro
0550-05	13.03.10–21.03.10*	Portes du Soleil/Culet	7/6	369,- Euro	194,- Euro
0550-06	20.03.10–28.03.10*	Portes du Soleil/Culet	7/6	369,- Euro	194,- Euro
0550-07	27.03.10–03.04.10	Portes du Soleil/Culet	6/5	329,- Euro	174,- Euro
0560-01	26.02.10–06.03.10*	Portes du Soleil/Forêt	7/6	329,- Euro	194,- Euro
0560-02	05.03.10–13.03.10*	Portes du Soleil/Forêt	7/6	329,- Euro	194,- Euro
0560-03	12.03.10–20.03.10	Portes du Soleil/Forêt	7/6	329,- Euro	194,- Euro
0560-04	12.03.10–20.03.10	Portes du Soleil/Forêt Camp	7/6	369,- Euro	194,- Euro
0570-01	12.02.10–20.02.10*	Portes du Soleil/Joli Nid	7/6	329,- Euro	194,- Euro
0570-02	19.02.10–27.02.10*	Portes du Soleil/Joli Nid	7/6	329,- Euro	194,- Euro
0570-03	26.02.10–06.03.10*	Portes du Soleil/Joli Nid	7/6	329,- Euro	194,- Euro
0570-04	05.03.10–13.03.10*	Portes du Soleil/Joli Nid	7/6	329,- Euro	194,- Euro
0570-05	12.03.10–20.03.10	Portes du Soleil/Joli Nid	7/6	329,- Euro	194,- Euro
* Verlängerungswoche: 219,- Euro; Verlängerungsskipass: 144,- Euro					
Kurs Nr.	Termin	Sportart/Ort	Tage	Kurspreis	
SOMMERTOUREN / PFINGSTKURSE					
0110-01	22.05.10–29.05.10	Surfen Dänemark	8	240,- Euro	
0250-01	22.05.10–30.05.10	Wildwasser Slowenien	9	320,- Euro	
0420-01	22.05.10–29.05.10	Tauchen Cadaqués	8	449,- Euro	
0420-02	22.05.10–29.05.10	Tauchen Cadaqués	8	389,- Euro	

Anlage 3 Semesterticket für Hochschulsport in Münster

HSP Semesterticket Wintersemester 09/10
für Radka Müllerová [S:367535:71796]
gültig vom 12.10.2009 bis zum 11.04.2010

1 [246444]	Basisberechtigung-S	0
2012 [246445]	Salsa A	30

Anlage 4 Fragebogen für deutsche Studenten

Ich heiße Radka Müllerová und ich bin Studentin der Universität Pardubice in der Tschechischen Republik. Ich bitte Sie um das Ausfüllen dieses Fragebogens. Der Fragebogen ist anonym. Die Ergebnisse werden nur für meine Abschlussarbeit benutzt. Das Ausfüllen dauert nicht mehr als 10 Minuten. Hiermit möchte ich Ihnen vorher bedanken.

Alter:

Geschlecht:

Studienfach:

1. Meinen Sie, dass Ihre Freizeit ausreichend ist?

-Ja -eher ja -eher nein -nein

2. Können Sie, Ihre Meinung nach, die Freizeit effektiv verbringen?

- Ja -eher ja -eher nein - nein

2. A. Treiben Sie in Ihrer Freizeit eine sportliche Aktivität?

-Ja -eher ja -eher nein -nein

2.B. Falls ja, wie viel Zeit widmen Sie sich der Bewegung?

- Täglich
- Dreimal/Viermal pro Woche
- Zweimal pro Woche
- Einmal pro Woche
- Selten (Unregelmäßig)

2.C. Welche Sportart treiben Sie am liebsten/ am häufigsten? (Mehrere Antworten möglich)

- Aerobic, Bodystilling etc. (in der Sporthalle, Fitnesscenter)
- Tanz
- Jogging
- Schwimmen oder andere Wassersportarten:
- Radsport
- Skifahren
- Schlittschuhlaufen/ Inline fahren
- Teamspiele (Fußball, Volleyball, Floorball, Handball....)
- Touristik
- Bergklettern
- Andere:.....

3. Kennen Sie den Begriff „ Gesunde Lebensweise"? Falls ja, meinen Sie, dass die sportliche Aktivität dazu gehört?

-Ja -eher ja -eher nein -nein

4. Können Sie den Begriff mit eigenen Worten definieren?

Def:.....

5. Sind Sie mit dem Angebot des HSPs WWU Münster zufrieden? Ist die Angebot ausreichend?

-Ja -eher ja -eher nein -nein

6. Gibt es eine Sportart, die nicht angeboten wird und die Sie gerne ausüben möchten? Nennen sie solche:.....

7. Sind die Sportgebühre angemessen?

-Ja -eher ja -eher nein -nein

8. Was meinen Sie über die Zeiten der Veranstaltungen? Sind sie so geplant, dass man wirklich die beliebte Veranstaltung schaffen kann?

-Ja -eher ja -eher nein -nein

9. Wie ist es mit der Kapazität und Anmeldung? Ist es einfach, sich zu der ausgewählten Veranstaltung anzumelden oder kommt es oft dazu, dass jemand schneller ist und die Kapazität schon voll ist?

-Problemlos -je nach dem -problematisch

10. Wie finden Sie die Leiter der Veranstaltungen? Treten sie professionell auf?

-Ja -eher ja -eher nein -nein

11. Wie würden Sie den HSP insgesamt bewerten?

1 (Das Beste) 2 3 4 5 (Das Schlimmste)

Anlage 5 Gesammelte Fragebogen von den Studenten in Münster

4. Können Sie den Begriff mit den eigenen Worten definieren?

Def: Gesunde Lebensweise umfasst jenes individuelle Handeln, das den körperlichen und geistigen Zustand nicht verschlechtert, sondern verbessert.

5. Sind Sie mit dem Angebot des HSPs WWU Münster zufrieden? Ist das Angebot ausreichend?

-Ja eher ja - eher nein - stimmt nicht

6. Gibt es eine Sportart, die nicht angeboten ist und Sie möchten diese gerne besuchen? nein

Nennen sie diesen:.....

7. Sind die Gebühren für den Sport angemessen?

Ja - eher ja - eher nein - stimmt nicht

8. Was meinen sie über die Zeiten der Veranstaltungen. Sind sie so geplant, dass man wirklich die beliebte Veranstaltung schaffen kann?

-Ja eher ja - eher nein - stimmt nicht

9. Wie ist es mit der Kapazität und Anmeldung. Ist es einfach sich auf die ausgewählte Veranstaltung anzumelden oder kommt es oft dazu, dass jemand schneller ist und die Kapazität ist schon voll?

-Problemlos -je nach dem problematisch

10. Wie finden Sie die Leiter der Veranstaltungen. Treten sie professionell auf?

-Ja eher ja - eher nein - stimmt nicht

11. Wie würden Sie den HSP insgesamt bewerten?

1 (das Beste) 2 3 4 5 (das Schlimmste)

4. Können Sie den Begriff mit den eigenen Worten definieren?

Def: *Unter einer gesunden Lebensweise verstehe ich, sich ausgewogen zu ernähren, regelmäßige Körperpflege im umfassenden Sinne, und regelmäßige Bewegung, um physische und psychische Krankheiten vorzubeugen.*

5. Sind Sie mit dem Angebot des HSPs WWU Münster zufrieden? Ist die Angebot ausreichend?

-Ja -eher ja -eher nein -nein

6. Gibt es eine Sportart, die nicht angeboten ist und Sie möchten diese gerne besuchen? Nennen sie diese:.....

7. Sind die Gebühre für den Sport angemessen?

-Ja -eher ja -eher nein -nein

8. Was meinen sie über die Zeiten der Veranstaltungen. Sind sie so geplant, dass man wirklich die beliebte Veranstaltung schaffen kann?

-Ja -eher ja -eher nein -nein

9. Wie ist es mit der Kapazität und Anmeldung. Ist es einfach an die ausgewählte Veranstaltung anzumelden oder kommt es oft dazu, dass jemand schneller ist und die Kapazität ist schon voll?

-Problemlos -je nach dem -problematisch

10. Wie finden Sie die Leiter der Veranstaltungen? Treten sie professionell auf?

-Ja -eher ja -eher nein -nein

11. Wie würden Sie den HSP insgesamt bewerten?

1 (Das Beste) 2 3 4 5 (Das Schlimmste)

4. Können Sie den Begriff mit den eigenen Worten definieren?

Def: *Eine Lebensweise, die zu psychischen und physischen sozialen Wohlbefinden führt*

5. Sind Sie mit dem Angebot des HSPs WWU Münster zufrieden? Ist die Angebot ausreichend?

-Ja -eher ja -eher nein -nein

6. Gibt es eine Sportart, die nicht angeboten ist und Sie möchten diese gerne besuchen? Nennen sie diese:.....

7. Sind die Gebühre für den Sport angemessen?

-Ja -eher ja -eher nein -nein

8. Was meinen sie über die Zeiten der Veranstaltungen. Sind sie so geplant, dass man wirklich die beliebte Veranstaltung schaffen kann?

-Ja -eher ja -eher nein -nein

9. Wie ist es mit der Kapazität und Anmeldung. Ist es einfach an die ausgewählte Veranstaltung anzumelden oder kommt es oft dazu, dass jemand schneller ist und die Kapazität ist schon voll?

-Problemlos -je nach dem -problematisch

10. Wie finden Sie die Leiter der Veranstaltungen? Treten sie professionell auf?

-Ja -eher ja -eher nein -nein

11. Wie würden Sie den HSP insgesamt bewerten?

1 (Das Beste) 2 3 4 5 (Das Schlimmste)

4. Können Sie den Begriff mit den eigenen Worten definieren?

Def: Ausgleich zwischen geistiger und körperlicher Aktivität
und stressfreien Ruhephasen

5. Sind Sie mit dem Angebot des HSPs WWU Münster zufrieden? Ist das Angebot ausreichend?

-Ja eher ja - eher nein - stimmt nicht

6. Gibt es eine Sportart, die nicht angeboten ist und Sie möchten diese gerne besuchen?

Nennen sie diesen:

7. Sind die Gebühren für den Sport angemessen?

-Ja -eher ja - eher nein - stimmt nicht weiß ich nicht

8. Was meinen sie über die Zeiten der Veranstaltungen. Sind sie so geplant, dass man wirklich die beliebte Veranstaltung schaffen kann?

-Ja -eher ja - eher nein - stimmt nicht - weiß ich nicht

9. Wie ist es mit der Kapazität und Anmeldung. Ist es einfach sich auf die ausgewählte Veranstaltung anzumelden oder kommt es oft dazu, dass jemand schneller ist und die Kapazität ist schon voll?

-Problemlos -je nach dem -problematisch - win

10. Wie finden Sie die Leiter der Veranstaltungen. Treten sie professionell auf?

-Ja -eher ja - eher nein - stimmt nicht - win

11. Wie würden Sie den HSP insgesamt bewerten?

1 (das Beste) 2 3 4 5 (das Schlimmste)

4. Können Sie den Begriff mit den eigenen Worten definieren?

Def: ...so leben, wie es dem Körper gut tut

5. Sind Sie mit dem Angebot des HSPs WWU Münster zufrieden? Ist das Angebot ausreichend?

-Ja eher ja - eher nein - stimmt nicht

6. Gibt es eine Sportart, die nicht angeboten ist und Sie möchten diese gerne besuchen?

Nennen sie diesen:

7. Sind die Gebühren für den Sport angemessen?

-Ja -eher ja eher nein - stimmt nicht

8. Was meinen sie über die Zeiten der Veranstaltungen. Sind sie so geplant, dass man wirklich die beliebte Veranstaltung schaffen kann?

-Ja eher ja - eher nein - stimmt nicht

9. Wie ist es mit der Kapazität und Anmeldung. Ist es einfach sich auf die ausgewählte Veranstaltung anzumelden oder kommt es oft dazu, dass jemand schneller ist und die Kapazität ist schon voll?

-Problemlos je nach dem -problematisch

10. Wie finden Sie die Leiter der Veranstaltungen. Treten sie professionell auf?

-Ja eher ja - eher nein - stimmt nicht

11. Wie würden Sie den HSP insgesamt bewerten?

1 (das Beste) 2 3 4 5 (das Schlimmste)

4. Können Sie den Begriff mit den eigenen Worten definieren?

Def: Zu gesunder Lebensweise zählt unter anderem eine gesunde Ernährung, Bewegung, die für den Körper nicht schädlich ist, der Verzicht auf Nikotin, Drogen und Genuss von Alkohol in Massen, Stress vermeiden, Freizeit effizient nutzen.

5. Sind Sie mit dem Angebot des HSPs WWU Münster zufrieden? Ist die Angebot ausreichend?

-Ja -eher ja -eher nein -nein

6. Gibt es eine Sportart, die nicht angeboten ist und Sie möchten diese gerne besuchen? Nennen sie diese:.....

7. Sind die Gebühren für den Sport angemessen?

-Ja -eher ja -eher nein -nein

8. Was meinen sie über die Zeiten der Veranstaltungen. Sind sie so geplant, dass man wirklich die beliebte Veranstaltung schaffen kann?

-Ja -eher ja -eher nein -nein

9. Wie ist es mit der Kapazität und Anmeldung. Ist es einfach an die ausgewählte Veranstaltung anzumelden oder kommt es oft dazu, dass jemand schneller ist und die Kapazität ist schon voll?

-Problemlos -je nach dem -problematisch

10. Wie finden Sie die Leiter der Veranstaltungen? Treten sie professionell auf?

-Ja -eher ja -eher nein -nein

11. Wie würden Sie den HSP insgesamt bewerten?

1 (Das Beste) 2 3 4 5 (Das Schlimmste)

Anlage 6 Univerzitní sportovní klub Pardubice, členské příspěvky na rok 2011

Výbor USK na svém jednání dne 19. 1. 2011 rozhodl o výši členských příspěvků v oddílech USK na rok 2011. Členové USK jsou rozděleni do 3 kategorií: studenti, zaměstnanci, ostatní.

Oddíl	STUDENTI UPa	ZAMĚŠTNANCI UPa	OSTATNÍ
ASPV - Aerobik	200,- Kč/semestr	200,- Kč/semestr	400,- Kč/semestr
ASPV - Zumba	200,- Kč/zumba/semestr	200,- Kč/zumba/semestr	400,- Kč/zumba/semestr
ASPV - ranní Bodyton	50,- Kč/semestr	50,- Kč/semestr	50,- Kč/semestr
ASPV - ostatní	200,- Kč/rok	400,- Kč/rok	400,- Kč/rok
Badminton	200,- Kč/rok	400,- Kč/rok	400,- Kč/rok
Basketbal	200,- Kč/rok	600,- Kč/rok	600,- Kč/rok
Stolní tenis	200,- Kč/rok	400,- Kč/rok	400,- Kč/rok
Tenis	200,- Kč/rok	800,- Kč/rok	800,- Kč/rok
Vodáci	200,- Kč/rok	400,- Kč/rok	400,- Kč/rok
Volejbal	200,- Kč/rok	500,- Kč/rok	500,- Kč/rok

Členové působící současně ve více oddílech hradí příspěvek dražšího oddílu a za každý oddíl navíc 100,- Kč.

Předseda USK Pardubice
prof. Ing. Petr MIKULÁŠEK, CSc.

Anlage 7 Dokument Univerzity Pardubice

Dokument Univerzity Pardubice k připravované publikaci o Českém vysokoškolském sportu

Katedra tělovýchovy a sportu Univerzity Pardubice (UPa) vznikla dva roky po založení Vysoké školy chemicko- technologické / VŠCHT/ v Pardubicích, v akademickém roce 1952-53.

Jejím vedením byl od počátku pověřen doc. Zdeněk Krtička. Ustanovením katedry tělesné výchovy byly na Vysoké škole chemicko- technologické vytvořeny základní předpoklady pro zapojení studentů do tělovýchovné a sportovní činnosti. Podmínky byly v počátcích velmi skromné. Jediná místnost na rektorátě pro administrativní jednání a žádné vlastní tělovýchovné prostory. Za této situace byly využívány pronajaté objekty tělovýchovných jednot a základních škol v Pardubicích: ZŠ Br. Veverkových, Višňovka, Staňkova, Slovany, Polabiny I, Rosice, Pardubičky, Ohrazenice, sokolovna na Olšinkách, autopavilon v Tyršových sadech, sportovní areály na Dukle, Gottwaldův stadion, ledová plocha na zimním stadionu, fotbalové hřiště na Slovanech, v Rosicích, Pardubičkách a škvárové hřiště na pravém břehu Labe. Krátký čas se jezdilo do sportovního areálu v Cholticích a na výuku plavání do Hradce Králové.

Výuka tělesné výchovy na VŠCHT byla v té době realizována formou povinné pro 1.- 3. ročník a nepovinné tělesné výchovy. Letní a zimní kurzy byly povinné pro 1. ročník. Za mimořádné podpory vedení VŠCHT byla vybudována sportovní hala, která byla slavnostně otevřena u příležitosti 8. Československé zimní univerziády v roce 1977, na které učitelé KTS zabezpečovali soutěže v badmintonu, judu, ledním hokeji, házené a šachách. Lyžařské závody organizovali asistenti KTS ve Špindlerově Mlýně.

Umístění KTS v blízkosti vysokoškolských kolejí, rozhodujícím způsobem ovlivnilo další tělovýchovný proces na naší vysoké škole. Kvalitní práce všech pedagogů katedry přesvědčila vedení VŠCHT i zástupce města, o nutnosti takové investice. Také za to patří všem, kteří se na tomto projektu spolupodíleli poděkování. Velkým přínosem pro zlepšení výuky tělesné výchovy na tehdejší VŠCHT byla rovněž výstavba areálu vodních sportů na pravém břehu Labe – tři tenisové kurty, kurty na volejbal, vybudování betonové plochy a travnaté plochy na kopanou a softbal.

Mimořádná a trvalá podpora vedení Vysoké školy chemicko- technologické se dále projevila výstavbou druhé sportovní haly. Její provoz byl zahájen k Mezinárodnímu dni studentů volejbalovým turnajem akademických reprezentačních celků v roce 1988.

V šedesátých letech vzniká TJ Slávia a v roce 1958 je vyhlášena dlouhodobá soutěž o nejlepší ročník VŠCHT v osmi sportovních disciplínách, nazvaná „Standarta rektora VŠCHT“. Sportovních klání se účastnili vedle studentů i zaměstnanci VŠCHT. Tato sportovní setkání měla ojedinělou atmosféru, neboť zde společně sportovali studenti a tehdy mladí učitelé, což po stránce výchovné a poznávací mělo nemalý význam. Pamětníci těchto klání stále pracují na naší škole. Tato populární soutěž je ve vysokoškolském prostředí ojedinělá. Přeměnou VŠCHT na Univerzitu v roce 1994 doznala soutěž o „Standartu“ jinou strukturu. Soutěží studenti i zaměstnanci jednotlivých fakult a „Standartu rektora“ získává fakulta na základě výsledků ve vybraných kolektivních sportech i v soutěžích jednotlivců. Děkan vítězné fakulty přebírá od roku 1994 z rukou rektora Univerzity Pardubice putovní pohár. Stalo se tradicí, že předání „Standarty“ je spojeno s oceněním nejlepších studentů- sportovců Univerzity Pardubice.

Mimo sportovní aktivity se učitelé katedry tělesné výchovy a členové TJ Slavia podíleli na pořadatelských společensko- sportovních akcích přesahujících rámec regionu. Vzpomenout lze zimní část Československé univerziády v letech 1964, 1977, 1993 a akademická mistrovství v mnoha sportovních odvětvích.

Od roku 1998 pravidelně asistenti KTS, členové USK a Klub onkologicky nemocných organizují společensko- humanitární akci- Běh Teryho Foxe, který je pořádán na podporu onkologicky nemocných.

Katedra tělesné výchovy v roce 1997 změnila název na katedru tělovýchovy a sportu . V současné době zajišťuje výuku tělesné výchovy na Univerzitě Pardubice pro studenty sedmi fakult. Tato výuka byla realizována dosud ve vlastních tělovýchovných zařízeních.

Od roku 2006 jsou v provozu dvě nové tělocvičny. Stará sportoviště musela ustoupit výstavbě fakulty chemické, která má být v roce 2008 dokončena. Bohužel, zmizela posilovna i přilehlá venkovní sportoviště, která v současné době chybí. Věříme, že vedení Univerzity Pardubice situaci bude v dohledné době řešit ke spokojenosti studentů.

V rámci různých forem výuky tělesné výchovy katedra nabízí tradiční vysokoškolské sporty, jako jsou basketbal a volejbal, stále větší oblibu získávají florbal, futsal. Nejoblíbenější aktivitou mezi studentkami je aerobik různých forem. Dále mají studenti naší univerzity možnost seznámit se s badmintonem, plaváním, tenisem, stolním tenisem, kanoistikou. Během posledních několika let se podařilo zavést další velice oblíbené sporty jako je squash, powerjógu a aquaerobik.

Jako vedoucí katedry působili: doc.Zdeněk Krtička, PhDr.Josef Kořínek, PaedDr.Miloslav Němec, Mgr.Marcela-Marboe Hrabicová a PhDr.Jaroslav Friedrich.

Jako učitelé u nás působili: Zdeněk Veselý, Božena Staňková, Karel Chaloupka, Karel Růžička, PhDr.František Martínek, Mgr.Rudolf Boček, PaedDr. Milan Sháněl, Mgr.Zdena Mittnerová, Mgr.Lucie Förstlová, Mgr.Gabriela Jahodová a Mgr.Petra Stránská.

V průběhu uplynulých let studovalo na naší vysoké škole mnoho vynikajících sportovců. Uvést můžeme alespoň reprezentantku v plavání Lenku Churáčkovou, horolezce Poldu Páleníčka- jednoho z prvních přemožitelů osmitisícových vrcholů v Himalájích, reprezentanta v atletice v hodu kladivem Jaroslava Charváta, reprezentantku v orientačním běhu Ivu Kalibánovou, basketbalisty Vladana Vahalu a Pavla Zajíce, lyžaře Cihelkovou, Kornfelda, Ehlerovou, hokejisty Václava Haňku, Ladislava Machuldu, Pavla Nováka, kulturistu-mistra republiky Kulovaného, Alenu Housovou- vítězku Světového poháru na skibobech, desetibojaře Jiřího Rybu, plavce Bohumíra Šrauta, atletky Evu Studničkovou a Janu Kárníkovou a další.

Dříve studovalo na naší VŠ 500 studentů v současnosti studuje 9 200.

Současné složení katedry tělovýchovy a sportu je:

Vedoucí katedry: Mgr.Tomáš Macas

Asistenti: PaedDr.Jan Vašíček, Mgr.Petr Filip, PhDr.Jaroslav Friedrich, Mgr.Eva Čaladi, Mgr.Pavla Procházková, Mgr.Jan Němec, Mgr.Ivana Trampotová a Mgr.Petr Mlateček

Vzhledem k tomu, že se funkce tělesné výchovy podstatně mění, posouvá se také funkce KTS na UPa. Z oblasti výkonnostní se přesouvá především do oblasti upevňování zdraví, poskytování radosti z pohybu, kladných prožitků, odstraňování stresu a utváření základů aktivního životního stylu.

Tělesná výchova a sport se v pojetí KTS UPa stávají nedílnou součástí života nové generace studentů naší univerzity.

KTS UPa

Přílohy: Fotky-historie, Standarta rektora, BTF, Praha2002, asistenti léto, zima
Logo UPa

A – Univerzita Pardubice

Katedra tělesné výchovy a sportu Univerzity Pardubice vznikla dva roky po založení Vysoké školy chemicko-technologické v akademickém roce 1952/53. Jejím vedením byl pověřen doc. Zdeněk Krtička. Podmínky byly v začátcích velice skromné. V jediné místnosti na rektorátě se vyřizovaly administrativní záležitosti a k vlastní výuce sloužily pronajaté objekty pardubických tělovýchovných jednot a základních škol.

Za mimořádné podpory VŠCHT byla vybudována sportovní hala a v roce 1977 začala sloužit sportovním odvětvím – badmintonu, judu a míčovým hrám. Umístění KTV v blízkosti vysokoškolských kolejí výrazně ovlivnilo další tělovýchovný proces na této vysoké škole. Velkým přínosem pro zlepšení výuky tělesné výchovy na tehdejší VŠCHT byla také výstavba areálu vodních sportů na pravém břehu Labe se třemi tenisovými kurty, kurty na volejbal, s hřišti na fotbal a softbal. Mimořádná a trvalá podpora vedení Vysoké školy chemicko-technologické se projevila v roce 1988 výstavbou druhé sportovní haly, která byla velkým přínosem pro další rozvoj sportu na škole.

V šedesátých letech vznikla TJ Slávia a v roce 1958 byl vyhlášen první ročník dlouhodobé soutěže o nejlepší ročník na vysoké škole v osmi sportovních disciplínách pod názvem Standarta rektora VŠCHT. Tato sportovní klání měla od začátku výbornou atmosféru a stala se nedílnou součástí studentského života na vysoké škole. Někteří pamětníci prvních ročníků dokonce ještě v současné době působí na škole. Přeměnou VŠCHT na Univerzitu Pardubice v roce 1994 získala soutěž o Standartu rektora odlišnou podobu. V různých sportovních disciplínách mezi sebou soutěží během akademického roku studenti i zaměstnanci jednotlivých fakult. Standartu rektora poté získává fakulta s nejvyšším počtem získaných bodů na základě výsledků ve vybraných kolektivních sportech a soutěžích jednotlivců. Děkan vítězné fakulty přebírá od roku 1994 při slavnostním ceremoniálu k příležitosti oslav 17. listopadu putovní pohár z rukou rektora Univerzity Pardubice.

Mimo sportovní aktivity se asistenti Katedra tělesné výchovy a členové současného USK podíleli na pořadatelství sportovních - společenských akcí přesahujících rámec regionu. Mezi tyto akce patřila např. Československá univerziáda v letech 1964, 1977, 1993 nebo akademická mistrovství v různých sportovních odvětvích.

Katedra tělesné výchovy změnila v roce 1997 název na Katedru tělovýchovy a sportu – KTS. V současné době zajišťuje výuku povinné i volitelné tělesné výchovy na Univerzitě Pardubice pro studenty sedmi fakult. V rámci různých forem výuky tělesné výchovy nabízí tradiční vysokoškolské sporty – basketbal, volejbal, házenou, florbal, futsal, apod. Nejoblíbenější aktivitou mezi studentkami je aerobik různých forem. Dále se studenti seznamují s badmintonem, plaváním, tenisem, stolním tenisem, kanoistikou, oblibu v posledních letech si získal squash, powerjóga a aquaerobik.

Ve funkci vedoucího katedry se do dnešní doby vystřídali: doc. Zdeněk Krtička, PhDr. Josef Kořínek, PaedDr. Miloslav Němec, Mgr. Marcela-Marboe Hrabíková a PhDr. Jaroslav Friedrich. Jako asistenti TV zde působili: Zdeněk Veselý, Božena Staňková, Karel Chaloupka, Karel Růžička, PhDr. František Martínek, Mgr. Rudolf Boček, PaedDr. Milan Šáněl, Mgr. Zdena Mittnerová, Mgr. Lucie Förstlová, Mgr. Gabriela Jahodová a Mgr. Petra Stránská.

V současné době je složení katedry tělovýchovy a sportu následující:
vedoucí KTS : Mgr. Tomáš Macas

asistenti : PaedDr. Jan Vašíček, Mgr. Petr Filip, Mgr. Petr Mlateček, Mgr. Jan Němec,
Mgr. Pavla Procházková, Mgr. Ivana Trampotová , Mgr. Eva Čaladi,
Mgr. Petra Seidlová, Mgr. Lenka Doležalová

Počet studentů navštěvujících Univerzitu Pardubice se mnohonásobně navýšil. Oproti původním 500, kteří zde studovali ještě na původní VŠCHT se jejich počet vyšplhal k dnešním téměř 10.000.

V průběhu uplynulých let studovali na vysoké škole vynikající sportovci, například reprezentantka v plavání Lenka Churáčková, horolezec Polda Páleníček (jeden z prvních přemožitelů osmitisícových vrcholů v Himalájích), reprezentant v hodu kladivem Jaroslav Charvát, reprezentantka v orientačním běhu Iva Kalibánová, basketbalisté Vladan Vahala a Pavel Zajíc, lyžaři Cihelková, Kornfeld, Ehlerová, hokejisté Václava Haňka, Ladislav Machulda, Pavel Novák, kulturista Kulovaný, Alena Housová (vítězka Světového poháru na skibobech), desetibojař Jiří Ryba, plavec Bohumír Šraut, atletky Eva Studničková, Jana Kárníková, kulturista Jakub Šubrt a finalistka OH v Pekingu Jana Blahová.

B - USK Pardubice

V akademickém roce 1959-60 vznikla při VŠCHT z atletického oddílu tělovýchovná jednota TJ Slávia – jako projev mimořádného zájmu o „sportování“ mezi studenty a zaměstnanci rychle se rozvíjející mladé pardubické vysoké školy. V TJ působily oddíly basketbalu, horolezectví, kanoistiky, ledního hokeje, námořního jachtingu, šachu, vodního lyžování, volejbalu a základní a rekreační TV. Na dobré jméno a pozici, kterou si svojí činností vytvořila TJ Slávia, dále pak Vysokoškolský sportovní klub, navazuje v posledních letech Univerzitní sportovní klub Pardubice.

Od samého počátku tělovýchovného dění bylo velkým kladem úzké propojení mezi katedrou tělesné výchovy, vysokoškolskou tělovýchovnou jednotou a zcela mimořádnou podporou vedení vysoké školy. Vzájemná propojenost, materiální vybavení zabezpečované KTS a vstřícná podpora a pomoc vedení školy je zakotvena v „Dohodě o zajištění tělesné výchovy a sportovní činnosti“ mezi univerzitou a USK.

Mezi nejvýznamnější tradiční sportovní akce USK patří Standarta rektora, Memoriál Standy Koldy v tenise a Memoriál Zdeňka Skřivánka v basketbalu. Jedná se o vzpomínkové akce na významné osobnosti Univerzity Pardubice, kolegy a kamarády, příkladné sportovce. Tradiční akcí je také pořádání z počátku běh Terryho Foxe, dnes Běh naděje ve spolupráci s KTS UPa a Klubem onkologicky nemocných v Pardubicích.

V současné době má USK kolem pěti stovek členů v oddílech tenisu, volejbalu, basketbalu, aerobiku, vodáků, turistiky, stolního tenisu, ASPV.
Jako předsedové USK působili : prof. Stanislav Kolda a prof. Ing. Petr Mikulášek, CSc.

Anlage 8 Rozpis sportovních akcí na akademický rok 2010-2011**Standarta rektora**

<u>Akce</u>	<u>Datum</u>	<u>Místo</u>	<u>Organizace</u>
Aerobik - Mikulášský maratón	1.12.2010	Těl. T2UPa	Mgr.Čaladi
Aerobik - Copatý maratón	20.4.2011	Těl. T2 UPa	Mgr.Čaladi
Badminton – debly	3.1.+10.1.2011	Těl. T1 UPa	Mgr.Filip
Badminton - singly M,Ž	23.5.2011	Těl. T1 UPa	Mgr.Filip
Basketbal - turnaj družstev	14.3.+21.3.2011	Těl. T1 UPa	PaedDr.Vašíček
Florbal – UFL	28.3.-9.5.2011	Těl. T1 UPa	Mgr.Mlateček
Futsal	25.10.-22.11.2010	Těl. T1 UPa	Mgr.Němec
Plavání – ZS	dle uzavření bazénu	Plav. areál	Mgr.Němec
Plavání – LS	dle uzavření bazénu	Plav. areál	Mgr.Němec
Přespolní běh	16.11.2010	Loděnice UPa	Mgr.Seidlová
Squash – ZS	listopad 2010	IXI Club	Mgr.Trampotová
Squash – LS	květen 2011	IXI club	Mgr.Trampotová
Streetball – ZS	16.11.2010	Těl. T1 UPa	PaedDr.Vašíček
Streetball – LS	12.4.2011	Těl. T1 UPa	PaedDr.Vašíček
Tenis - debly ZS	říjen 2010	Loděnice UPa	PaedDr.Vašíček
Tenis - debly LS	květen 2011	Loděnice UPa	PaedDr.Vašíček
Volejbal – beach	květen 2011	ZŠ Polabiny 3	Mgr.Trampotová
Volejbal – debly	28.2.+ 7.3.2011	Těl. T1 UPa	Mgr.Kubeček
Volejbal - smíšená družstva	29.11.+6.12.2010	Těl. T1 UPa	Mgr.Trampotová
Volejbal – zaměstnanci	únor 2011	Těl. T1 UPa	Mgr.Filip

Další sportovní akce

<u>Akce</u>	<u>Datum</u>	<u>Místo</u>	<u>Organizace</u>
Běh naděje	9.10.2010	Pardubice	Mgr.Filip
Sportovní den	16.11.2010	Kampus UPa	Mgr.Seidlová
Aerobik - víkend ZS	19.- 21.11.2010	Těl. T2 UPa	Mgr.Čaladi
Aerobik - víkend LS	18.- 20.3.2011	Těl. T2 UPa	Mgr.Čaladi
Florbal žen - Vánoční turnaj	13.12.2010	Těl. T1 UPa	Mgr.Mlateček

Florbal žen - Májový turnaj	16.5.2011	Těl. T1 UPa	Mgr.Čaladi
Přírodní víceboj	říjen 2010	Pardubice	Mgr.Doležalová
Taneční soutěž	15.12.2010	Těl. T2 UPa	Mgr.Doležalová
České akademické hry 2011	5.-10.6.2011	Praha	Mgr.Němec

Kurzy

<u>Akce</u>	<u>Datum</u>	<u>Místo</u>	<u>Organizace</u>
Lyžařský kurz	leden 2011	Rakousko	Mgr.Němec
Kurz lyžování – záchranáři	20.- 25.2.2011	ČR	Mgr.Macas
Kurz potápění – záchranáři	30.5.-3.6.2011	Pardubice	Mgr.Němec
Vodácký kurz	červen 2011	Vltava	Mgr.Filip
Sportovní kurz	září 2011	Itálie	Mgr.Trampotová
Sportovní kurz	srpen 2011	Itálie	Mgr.Čaladi
Cyklokurz	září 2011	ČR	Mgr.Macas
Sportovní kurz – teambuilding	září 2011	ČR	Mgr.Mlateče

Kvalifikace na ČAH

<u>Sport</u>	<u>Datum</u>	<u>Organizace</u>
Družstvo UPa		
Basketbal muži, ženy	březen-duben 2011	PaedDr.Vašíček
Volejbal muži, ženy	březen-duben 2011	Mgr.Trampotová, ,Mgr.Kubeček
Florbal muži, ženy	březen-duben 2011	Mgr.Mlateček

Aktualizoval: Petr Mlateček (30. listopad 2010, 13:55)

Anlage 9 Stundensplan von KTS

Rozvrh KTS na ZS 2010/11

- Povinná TV - ženy - Povinná TV - muži

	8.00	8.30	9.00	9.30	10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00	13.30	14.00	14.30	15.00	15.30	16.00	16.30	17.00	17.30	18.00	18.30	19.00	19.30	20.00	20.30	21.00	21.30	
PO	T1A		25 Fil	25 Vaš	25 Mac	25 Něm							Fotbal Něm		Florbal Něm			Fotbal Něm			Standarta rektora								
	T1B		18 Vaš	18 Mac	18 Kub	18 Mia																							
	T2A,B		40 Čal + Dol	40 Tra + Čal	40 Dol + Tra	40 Sei + Dol					Volejbal Kub				Basket Kub			Volejbal Kub			USK-volejbal ž				USK-basket "B"				
	IXI								Squash Fil																				
	Exter		ZTV3 Mia+Sei	ZTV3 Mia+Sei																									
ÚT	T1A		Házená Něm	25 Mac	25 Něm	25 Fil	25 Vaš											Florbal - Ž Mia + Čal		Florbal Mia			USK-basket "A" muži		USK-badminton				
	T1B			18 Něm	18 Fil	18 Vaš	18 Fil																						
	T2A,B		ZTV5 Krej UST	40 Tra + Dol	40 Sei + Dol	40 Čal + Sei	Badmn. Mia				Tenis Vaš							Basketbal Vaš			USK-Aerob.		USK-Aerob.		USK-Aerob.				
	IXI						Squash Tra																						
	FZS																				Aerobik Čal								
ST	T1A		25 Něm	25 Něm	25 Fil				Badminton Fil		25 Fil							Badminton Dol		Florbal Mac			USK-vodáci		Badminton Sokol				
	T1B		18 Mia	18 Fil	18 Něm						18 Mac																		
	T2A,B		40 Tra + Čal	40 Tra + Sei	40 Čal + Sei	40 Čal + Dol	40 Dol + Sei											Kondiční cvič. Sei		Aerobik Dol		USK-Aerob.		USK-Aerob.		USK-Aerob.			
	IXI							Squash Tra																					
	H-cen.				Lezení Mia	Lezení Mia																							
ČT	T1A		25 Vaš	25 Něm	25 Mac	25 Mia	25 Mia											Volejbal Tra			Fotbal Fil		Basketbal Studánka		USK-volejbal muži, ženy				
	T1B		18 Něm	18 Vaš	18 Něm	18 Vaš	18 Vaš																						
	T2A,B		40 Dol + Sei	40 Dol + Čal	40 Dol + Sei	40 Čal + Sei					Powerj. Čal							Badmn. Fil		Kondiční cvič. Tra		USK-Aerob.				USK-ASPV-futsal			
	IXI																												
PÁ	T1A				25 Vaš	25 Fil																							
	T1B				18 Něm	18 Mia					Tenis vaš																		
	T2A,B		ZTV1 Ma+Tr/L/ST	40 Tra + Čal	40 Tra + Dol	Badminton Fil																							

Výuka TV: 29.9.2010 - 16.1.2011 Rektorské volno: 16.11.2010 Výuka ZTV1: 29.9.2010 - 9.1.2011 Výuka ZTV5: 15.11.2010 - 23.1.2011
 Zimní prázdniny: 20.12.2010 - 2.1.2011 Výuka ZTV3: 29.9.2010 - 14.11.2010

Anlage 10 Liste der Sportstunden

Seznam předmětů pro ZS s nenulovými počty obsazení

KTS - Katedra tělovýchovy a sportu - 2010/2011

Tisknuto 16.01.2011 16:00

Strana: 1

Poř.	Zkratka	Název předmětu	Počet	Max A	Max B	Max C	Semest
1.	AER1	Aerobik 1	154	-	-	-	ZS
2.	BAD1	Badminton 1	126	-	-	-	ZS
3.	BAS1	Basketbal 1	39	-	-	-	ZS
4.	FLO1	Florbal 1	103	-	-	-	ZS
5.	FOT1	Fotbal 1	75	-	-	-	ZS
6.	HAZ1	Házená 1	25	-	-	-	ZS
7.	KCV1	Kondiční cvičení 1	76	-	-	-	ZS
8.	LEZ1	Lezení 1	22	-	-	-	ZS
9.	PWJ1	Powerjóga 1	100	-	-	-	ZS
10.	SQU1	Squash 1	46	-	-	-	ZS
11.	TEN1	Tenis 1	19	-	-	-	ZS
12.	TVPZS	Tělesná výchova - povinná	1382	1600	300	0	ZS
13.	VOL1	Volejbal 1	93	-	-	-	ZS
14.	ZTV1	Tělesná výchova I	43	60	0	0	ZS
15.	ZTV3	Tělesná výchova III	37	-	-	-	ZS
16.	ZTV5	Tělesná výchova V	22	60	0	0	ZS

Anlage 11 Fragebogen für tschechische Studenten

Mé jméno je Radka Müllerová a jsem studentkou Univerzity Pardubice obor Němčina pro hospodářskou praxi. V rámci výzkumu na bakalářskou práci, zabývající se aktivním trávením volného času a univerzitním sportem, provádím dotazování studentů. Tímto bych Vás tedy chtěla požádat o vyplnění následujících otázek. Tento dotazník je zcela anonymní .

Předem děkuji

Věk:

Pohlaví:

Fakulta:

1. Myslíte si, že máte dostatek volného času?

-Ano -spíše ano -spíše ne -ne

2. Umíte, podle Vás, volný čas efektivně využít?

- ano -spíše ano -spíše ne - ne

2. A. Provádíte ve Vašem volném čase nějakou sportovní aktivitu?

-ano -spíše ano -spíše ne -ne

2.B. Jestli ano, jak často se věnujete sportu?

- Denně
- Třikrát/čtyřikrát týdně
- Dvakrát týdně
- Jednou týdně
- Občas (nepravidelně)

2.C. Jakou sportovní aktivitu provádíte nejčastěji/nejraději? (více odpovědí možných)

- Aerobic, bodystilling etc.(v tělocvičně, fitnesscentru)
- Tanec
- Běh
- Plavání nebo jiné vodní sporty :.....
- Cyklistika
- Lyžování
- Bruslení / In-line
- Týmové hry (fotbal, volejbal, florbal, házená, basketbal....)
- Turistika
- Lezení
- Jiné :.....

3. Znáte pojem: “Zdravý životní styl“?

-ano -spíše ano -spíše ne -ne

4. Můžete tento pojem vlastními slovy definovat?

Def:.....

5. Jste spokojen/a s nabídkou sportů na Univerzitě Pardubice? Zdá se Vám dostačující?

-ano -spíše ano -spíše ne -ne

6. Navrhněte sport, který není v nabídce univerzitního sportu a Vy byste jej rád/a navštěvoval/a:

- Spinning
- Posilovna
- Veslování
- Frisbee
- Tanec (orientální, salsa)
- Nohejbal
- Softbal
- Rugby
- Baseball
- Plážový volejbal
- Bojové sporty/ sebeobrana
- Atletika
- Kurz lanových aktivit
- Kurz vysokohorské turistiky
- Lyžařský licenční kurz
- Cyklistický kurz nejen po ČR

7. Myslíte si, že povinné TV na UPCE jsou zbytečné? Je, podle Vás, dobrý nápad zrušit tyto povinné TV, když stejně je nemají všechny fakulty, a místo toho rozšířit možnosti sportů ve všech směrech?

-ano -spíše ano -spíše ne -ne

8. Navštěvoval/a byste jakýkoli tělocvik, kdyby se za něj za semestr muselo platit?

-ano -spíše ano -spíše ne -ne

9. Jak hodnotíte rozvrh tělocviků? Je vždy bez problémů možné vybrat si svůj preferovaný sport a navštěvovat jej, aniž by to bylo na úkor jiných předmětů ve škole?

-ano -spíše ano -spíše ne -ne

10. Jak je to s kapacitou a přihlašováním se přes portál na tělocviky. Je, podle Vás, možné přihlásit se na vybraný tělocvik kdykoli, aniž by Vás někdo „předběhl“?

-bez problémů -jak kdy -vždy problematické

11. Jak hodnotíte tělocvikáře? Přistupují k jejich funkci zodpovědně a jsou dostatečně profesionální?

-ano -spíše ano -spíše ne -ne

12. Jak byste celkově zhodnotil/a univerzitní sport na UPCE?

1 (nejlepší) 2 3 4 5 (nejhorší)

Anlage 12 Gesammelte Fragebogen von tschechischen StudentInnen

vek: 27

pohlavi: zena

fakulta: fcht

1: ano

2: spise ano

2A: ano

2B: dvakrat

2C: brusleni, tymove hry

2C jiny vodni:

2C jiny:

3: spise ano

4: životní styl založený na zdravé výživě, sportu, dostatku spánku, aktivním způsobu trávení volného času

5: spise ano

6: plazovy volejbal

7: spise ano

8: spise ano

9: spise ne

10: jak kdy

11: ano

12: 2

vek: 22

pohlavi: muz

fakulta: dfjp

1: spise ano

2: spise ano

2A: ano

2B: trikrat

2C: beh, cyklistika, tymove hry

2C jiny vodni:

2C jiny:

3: ano

4: ...znamená dbát o sebe správnou stravou, správným načasováním činností během dne, aktivním pohybem a přiměřenou dobou spánku

5: spise ano

6: veslovani

7: spise ne

8: ano

9: ne

10: vzdy problematicke

11: ano

12: 2

vek: 23

pohlavi: muz

fakulta: dfjp

1: ne

2: ano

2A: spise ne

2B: obcas

2C: turistika

2C jiny vodni:

2C jiny:

3: ano

4: Pokud je člověk celkově v pohodě a jeho organismus funguje jak má

5: ano

6: bojove sporty

7: ne

8: ne

9: spise ne

10: jak kdy

11: spise ano

12: 2
