

# TU Clausthal: Bewegt studieren, wo a



Die TU Clausthal setzt A

# andere Urlaub machen!



Akzente für eine gesundheitsorientierte Studiumgebung

Das Sportinstitut der Technischen Universität Clausthal ist mehr als ein Ort für Sport und Bewegung – es bildet das Herzstück eines umfassenden Gesundheitsmanagements für die Studierenden und Mitarbeitenden. Mit der Initiative „TUC move“ und dem innovativen Studiengang Sportingenieurwesen setzt die TU Clausthal wegweisende Akzente für eine nachhaltige und gesundheitsorientierte Studiumgebung. Das Ziel ist klar: Gesundheit, Bewegung und wissenschaftliches Know how zu vereinen und aktiv in den Studienalltag zu integrieren. Der folgende Artikel beleuchtet, wie die TU Clausthal Gesundheit, Technik und Bildung auf ihrem Campus innovativ vereint und so einen einzigartigen Lernort im Harz schafft.

## TU Clausthal: Traditionell innovativ

Regional verwurzelt und global geschätzt – das beschreibt die TU Clausthal sehr gut. Junge Menschen genießen im Harz eine besondere Art des Studierens: Persönliche Atmosphäre, praxisnahe Lehre, ein Campus im Grünen. Gelehrt und geforscht wird in den Ingenieurwissenschaften, Naturwissenschaften, Informatik und den Wirtschaftswissenschaften. Das thematische Dach für die Forschung, die Lehre und den Wissenstransfer bildet die Circular Economy, eine moderne und nachhaltige Kreislaufwirtschaft.

Insbesondere das Sportinstitut ist ein Ort des Zusammenkommens für alle Akteurinnen und Akteure der Universität, um gemeinsam Sport zu treiben, Wissen zu teilen, und Spaß zu haben. Die zentrale Einrichtung

vereint hierbei zwei Funktionseinheiten: Den Hochschulsport, der täglich viele kluge Köpfe bewegt, und die Bewegungswissenschaft, die mit dem innovativen Studiengang Sportingenieurwesen die Verknüpfung von sportlicher Theorie und Praxis schafft. Neben Sport, Bewegung und Wissenschaft hat das Sportinstitut außerdem die Initiative für das Studentische Gesundheitsmanagement (SGM) an der TU Clausthal übernommen und setzt immer wieder neue Impulse in diesem enorm wichtigen Handlungsfeld. Mit dem Projekt und der dafür entwickelten Marke „TUCmove“ ist das Thema Gesundheit im Studienalltag deutlich sichtbar.

## Hochschulsport: Vielseitig bewegt

Das Sportangebot für Studierende, Mitarbeitende und Universitätsangehörige ist





Wassersportangebot der TU Clausthal an der Okertalsperre

für eine vergleichsweise kleine Hochschule sehr vielseitig aufgestellt. Mehr als 60 verschiedene Sportarten an unterschiedlichen Sportstätten gehören zum Programm des Hochschulsports. Vom Fitnesstreff über die Sport- und Gymnastikhalle, die Außenanlage mit Fußballplatz und Kunstrasen-Kleinfeld bis hin zu Tennis- und Beachvolleyballplätzen sowie Basketballfeldern ist für alle etwas passendes dabei. Auch eine Outdoor-Fitnessanlage sowie ein Bootshaus an der nahe gelegenen Okertalsperre gehören zum Angebot. Ergänzt wird das Sportprogramm durch saisonal wechselnde Freizeitkurse und Veranstaltungen.

### Freizeitangebot: Nachhaltig unterwegs

Die Circular Economy ist fest im Leitbild der TU Clausthal verankert. Nachhaltigkeit, sportliche Bewegung und Gesundheitsförderung sind somit wesentliche Handlungsfelder, die das Sportinsti-

tut prägen. Ein Ergebnis dieser inhaltlichen Ausrichtung ist das Engagement in der „AG Sportreisen“ vom Hochschulsportverband Niedersachsen/Bremen (HVNB). Für die TU Clausthal steht fest: Sportreisen für Studierende müssen nicht zwangsläufig mit langen Anreisewegen und schlechter CO<sup>2</sup>-Bilanz einhergehen, wenn regionale Angebote eine echte Alternative sein können. Daher organisiert das Sportinstitut in diesem Jahr bereits zum zweiten Mal das Naturerlebnis Harz: Ein Aktivwochenende für Studierende der Mitgliedshochschulen im HVNB. Dieses spannende Outdoor-Erlebnis verknüpft sportliche Aktivitäten wie Wandern, Mountainbiken und Wassersport mit kulturellen Elementen. Auf diese Weise erhalten die Studierenden neben vielen gemeinschaftlichen Aktionen auch wertvolle Einblicke in die Geschichte des Bergbaus, in die regenerative Energiegewinnung durch Wasserkraft und in die Auswirkungen des voranschreitenden Klimawandels auf die Natur im Ober-

harz. Diese Kombination aus Natur, Bewegung, Wissenschaft und Abenteuer ist einzigartig und wird von den Studierenden sehr geschätzt.

### Gesundheit: Bewegt studieren

Ein wichtiges Handlungsfeld vom Sportinstitut ist die nachhaltige Bewegungsförderung von Studierenden, die vor allem durch die gemeinsame Initiative von adh und TK „Bewegt studieren – Studieren bewegt!“ 2.0 ermöglicht wurde. Über das Projekt TUCmove wurde eine Basis für das Studentische Gesundheitsmanagement an der TU Clausthal erarbeitet und ein Kulturwechsel eingeleitet. Gemeinsam mit Studierenden wurden partizipatorische Modelle entwickelt, die mehr Bewegung, Gesundheit und Nachhaltigkeit im Studienalltag ermöglichen und über eine frei zugängliche Datenbank – auch über die Projektlaufzeit hinaus – Bewegungsanreize für drinnen und draußen,

Ideen für eine gesunde Ernährung und Anleitungen zur optimalen Erholung zur Verfügung stellen. Ein wichtiger Baustein ist auch das Format der Bewegten Pause, mit dem wöchentlich Studierende wie Mitarbeitende an unterschiedlichen Orten auf dem Campus, etwa in der Universitätsbibliothek, in Aktion gebracht werden. Die Inhalte von TUCmove werden durch den Hochschulsport und den Studiengang Sportingenieurwesen kontinuierlich und partizipativ weiterentwickelt.

## Sportingenieurwesen: Technisch innovativ

Was machen eigentlich Sportingenieurinnen und -ingenieure? Das Aufgabenspektrum ist enorm vielseitig. Nicht zuletzt die Olympischen und Paralympischen Spiele in Paris haben einmal mehr die Bedeutung exzellenter Geräte und Ausrüstungen für sportliche Höchstleistungen und neue Rekorde unter Beweis gestellt. Deren Entwicklung und Bau erfordert eine Kombination aus fundierten ingenieurwissenschaftlichen Grundlagen gekoppelt mit anatomischen und physiologischen, sportwissenschaftlichen und sportpraktischen Kenntnissen. Sportingenieurinnen und -ingenieure verfügen über die Fähigkeit, spezifische Material- und Werkstoffeigenschaften mit modernen Verfahren der Materialentwicklung und -verarbeitung sowie der Materialanalytik und Bewegungsmessung zu kombinieren. Auf diese Weise können passgenaue Lösungen für praktische Anwendungen designed werden. Das Anwendungsfeld reicht jedoch über den Leistungssport hinaus in den Freizeit-, Trend- und Gesundheitssport bis hin zu Aktivitäten in den Bereichen Prävention und Rehabilitation. Das Lehrangebot vom Sportinstitut spiegelt dieses Aufgabenspektrum wider, in dem die Studierenden in Fächern wie Sportpraxis, Biomechanik, Sport- und Bewegungswissenschaft, Anwendung von Sportgeräten und Materialien sowie in der Sport- und Rehathechnik ihre Vertiefungsschwerpunkte wählen können.

## Lehre: Wissen interaktiv

„Weg vom klassischen Frontalunterricht“ und „Weg vom dauerhaften Sitzen im Hörsaal“: Das ist das Motto der Lehre am Sportinstitut. Lernen und Lehren ist hier ein lebendiger Prozess mit Bewegung, Spaß, Perspektivwechsel und Eigeninitiative. Am Sportinstitut ist der Ansatz des „problembasierten Lernens“ gelebte Praxis, in der die Studierenden im Lernprozess selbst eine aktive und gestaltende Rolle übernehmen. Unter dem Leitthema „Health and Technology Campus“ betrachten die Studierenden in ausgewählten Lehrveranstaltungen das Setting der eigenen Universität und entwickeln als Prüfungsleistung ihre eigenen Ideen für die Förderung von Sport, Bewegung und sozialem Miteinander auf dem Campus oder erarbeiten Inhalte für die Vermittlung von spezifischen Gesundheitswissen.

Im Sommersemester haben die Studierenden unter anderem unterschiedliche Konzepte für Bänke erarbeitet, die nicht nur niederschwellige Bewegung ermöglichen, sondern auch weitere Funktionalitäten erfüllen. So kann etwa ein Handyakku über Solarenergie während des Sporttreibens geladen oder an einem integrierten Tisch für das Studium gearbeitet werden. Ein anderes Modell bietet gezielte Muskelentspannung über eine in die Bank integrierte Faszienrolle. Diese Entwürfe sollen im nächsten Schritt an den Werkstätten der TU Clausthal in Eigenregie gebaut werden und zukünftig auf dem Campus ihren Platz finden.

Durch dieses Konzept lernen die Studierenden nicht nur Gesundheitskompetenzen in Ergänzung zu den fachlichen Inhalten, sondern entwickeln mit ihren Ideen auch das Studentische Gesundheitsmanagement am Standort weiter. Der erste Durchlauf mit diesem Lehr- und Lernkonzept zeigt nicht nur beeindruckende Ergebnisse, sondern ist in hohem Maße auf eine nachhaltigen Wissenstransfer ausgelegt.

## Ausblick: Zukunft gestalten

2025 wird ein besonderes Jahr: Die TU Clausthal wird 250 Jahre alt – und das wird gefeiert. In der zentralen Festwoche und darüber hinaus stehen viele kleine und große Programmpunkte auf dem Plan. Traditionell innovativ – dafür stehen 250 Jahre Clausthaler Hochschulgeschichte. Aber die TU Clausthal schaut nicht nur zurück, sondern auch in die Zukunft: Wie wird die Uni weiterentwickelt? Wo liegen Forschungsschwerpunkte? Welche neuen Lehrformate hält die Digitalisierung bereit? Wie können Studium und nachhaltige Bewegung erfolgreich kombiniert werden? Eines ist sicher: Das Sportinstitut wird dabei eine zentrale Rolle spielen und weiterhin alle Statusgruppen der Universität zusammenbringen und bewegen.

## Fazit: Gemeinsam engagiert

Viele Handlungsfelder, viele Initiativen, von Sport bis Wissenschaft. Dieses umfangreiche Angebot ist nur möglich, weil sich täglich viele Personen für das Sportinstitut, das Hochschulsportprogramm, den Studiengang und darüber hinaus engagieren. Ein großartiges Team gibt jeden Tag 100 Prozent, um das Sportinstitut und dessen Inhalte weiter zu entwickeln. Allen gilt ein herzlicher Dank.

**Dr. Sebastian Sdrenka, Leiter des  
Sportinstituts der TU Clausthal**

## Weitere Infos

