

Zusammenfassung:

Die beiden Studenten Hanna und Michael überlegen, sich am Sportzentrum der Uni Augsburg anzumelden. Faulheit und ein zu voller Terminkalender halten sie aber noch davon ab. Zwischen der Motivation und dem „inneren Schweinehund“ entbrennt ein Wettbewerb: Wer schafft es, die beiden zu überzeugen?

Schweinehund: Hallo, ich bin's. Dein innerer Schweinehund. Eigentlich willst du doch gar keinen Sport machen, sondern lieber gemütlich zuhause sitzen, Chips essen und...

Motivation: Halt, halt, halt. Das stimmt doch gar nicht! Sonst hätte unser Hörer diesen Podcast zum Sportzentrum doch gar nicht erst gestartet.

Schweinehund: Was, wer bist du denn?

Motivation: Mich, verehrter Herr Schweinehund, nennt man Motivation. Und ich lasse nicht zu, dass du unseren Hörer mit deinem Gerede vergraulst. Vor allem deshalb nicht, weil das Sportzentrum der Universität Augsburg wirklich einiges zu bieten hat!

Schweinehund: Und das wäre?

Motivation: Es gibt dort über 70 verschiedene Sportarten für Studierende und Hochschul-Mitarbeiter, und zwar aus den Bereichen Ballsport und Spiele, Berg- und Natursport, Kampfsport, Fitness und gesundheitsorientierter Sport, Tanz- und Bewegungsgestaltung, Wassersport und im Winter natürlich auch Wintersport. Außerdem gibt es verschiedene Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene, also ist wirklich für jeden etwas dabei...

Schweinehund: Jetzt halt doch mal die Luft an. Als Student hat man keine Zeit, nach der Uni ist man viel zu müde...

Motivation: Geöffnet ist das Sportzentrum nicht nur von Montag bis Freitag von 8 bis 22:30 Uhr, sondern auch am Wochenende und an Feiertagen von 15 bis 22:30 Uhr. Es gibt Blocktermine und Zeiten zum freien Spiel. Wer da keine Zeit findet, ist selbst schuld.

Schweinehund: Aber die Teilnahme kostet Geld – stimmt's oder hab ich Recht?

Motivation: Naja...

Schweinehund: Eben... Wer macht denn da schon mit...?

Motivation: Nun, wie wäre es dann mit einem kleinen Wettbewerb? Siehst du das Mädchen und den Jungen da vorne im Hörsaal sitzen? Wetten, dass ich beide dazu bringe, sich im Sportzentrum anzumelden?!

Schweinehund: Wenn es dir Spaß macht und du mich dabei in Ruhe lässt... Na dann, top die Wette gilt.

- Michael: Boah, bin ich müde. Ich fühl' mich irgendwie total schlapp.
- Hanna: Da sagst du was, Michi. Ich finde, wir sollten dringend mal wieder Sport machen. Jetzt, in der ersten Semesterwoche ist doch die Anmeldung zum Hochschulsport. Ich glaube, da mach ich mal wieder mit. Die Auswahl ist riesig, die Preise sind auf Studenten zugeschnitten und es gibt auch abends nach der Uni genügend Kurse.
- Michael: Ach, ich weiß nicht. Abends bin ich viel zu müde, um noch Sport zu treiben.
- Hanna: Das bin ich auch. Aber wenn ich mich dann trotzdem aufraffe, fühle ich mich danach gleich viel besser. Außerdem bewegt man sich dann mal mehr, als nur von einem Hörsaal zum nächsten. (neckend) Bei deinem Leberkäsemmel-Konsum würde dir das auch ganz gut tun.
- Michael: Naja schon. Aber gibt's da überhaupt was für mich?
- Hanna: Bestimmt. Und wenn ich dich schon nicht überzeugen kann... Fragen wir einfach mal ein paar von unseren Kommilitonen, was die so machen und was ihnen am Hochschulsport gefällt.
- Michael: Ok, dann mal los.
- Studenten: *„Ich mach Kickboxfitness“ – „High Intensity Training“ – „Ich mache Fußball“ – „Ich mach so ein Bodystyling mit Zirkeltraining“ - „Ich mach beim Floorball mit und beim Ultimatefrisbee“ – „Macht schon Spaß“ – „Man spielt mit Leuten aus seiner Altersklasse“ – „Ja, dass man eben für wenig Geld einfach eine große Auswahl hat. So ein Ausgleich zum Lernen“ – „Und man kann noch so viel Neues ausprobieren“*
- Michael: Ich muss zugeben, das hört sich ja alles schon ganz gut an. Aber wo ist das Sportzentrum überhaupt? Ich hab keine Lust, ewig lang da hin zu fahren.
- Hanna: Das ist hier gleich um die Ecke und super leicht zu finden! Du kennst doch die Brücke, die zum Hügel mit der Zentralbibliothek und so weiter führt. Geh vor der Brücke nach links, dann geradeaus und über die Straße. Am Physikgebäude rechts gehst du den Schotterweg entlang und damit direkt auf das Sportzentrum zu. Das dauert insgesamt vielleicht 5 Minuten. Du kannst übrigens auch von der Straßenbahn-Haltestelle „Berufsbildungswerk und Institut für Physik“ dorthin gehen.
- Michael: Ok, du hast mich überredet. Dann gehen wir doch gleich mal hin und melden uns an.
- Hanna: Dazu müssen wir nicht ins Sportzentrum! Die Anmeldung findet online statt und beginnt immer an einem bestimmten Tag der ersten Semesterwoche um eine bestimmte Uhrzeit. Genauere Infos findest du im Internet unter hsa.sport.uni-augsburg.de. Neben dem Anmeldung findest du dort auch das komplette Kursangebot sowie die Kosten und Zeiten der Kurse.
- Michael: Da muss ich später dann unbedingt mal reinschauen.

Michael: So, dann schauen wird doch mal auf die Seite. Wie war das noch mal, hsa.sport.uni-augsburg.de. So, und hier dann auf „Kursangebot“. Ah, genau. Da haben wir die ganze Liste. Was nehm' ich nur für einen Sport. Hmm.. Basketball war irgendwie noch nie so mein Ding. Und beim Handball hab ich in der Schule immer den Ball ins Gesicht bekommen. Ich glaube, Ballsportarten sind einfach nichts für mich... Oh cool, Kanufahren gibt's auch. Aber so eine richtige Wasserratte bin ich eigentlich nicht. Vielleicht lieber was Schweißtreibendes, wo es so richtig zur Sache geht – High Intensity Training zum Beispiel! Naja, so werd' ich zwar meinen Leberkässemel-Bauch bestimmt los, aber irgendwie fehlt mir da das gewisse Etwas. Hm, ganz schön viel Auswahl...

Michael: Ah, gerade noch rechtzeitig. Gleich fängt die Anmeldung an. Hanna hat gemeint, ich soll unbedingt schon vorher auf die Seite gehen, mir meinen Kurs raussuchen, warten bis der Button „Buchen“ neben dem Kursnamen erscheint und dann sofort draufklicken. Ah, da ist er ja auch schon. Ha, das erste ist geschafft, jetzt muss ich nur noch meine Studentendaten und meine Bankverbindung angeben. Hm hm hm hm Och, so ein Mist, jetzt ist der Kurs schon voll. Hanna hatte recht, man muss wirklich schnell sein. Und am Besten längere Angaben schon vorher tippen und im Zwischenspeicher bereit haben. Hätt' ich bloß auf ihre Insider-Tipps gehört.

Schweinehund: Na, was sagst du jetzt. Ich hab gewonnen.

Motivation: Er wollte aber...

Schweinehund: Das zählt trotzdem nicht.

Motivation: Aber noch habe ich gar nicht verloren. Nicht bei allen Kursen sind die Plätze so schnell weg. Zudem kann es sein, dass sich Leute nämlich wieder abmelden und man nachrücken kann. Unter „Kursangebot“ findet man zu diesen „Restplätzen“ sogar eine Extrakategorie.

Michael: Hmm, noch mal schnell meinen Alternativkurs checken. Ah, da sind ja noch Plätze frei. So jetzt nochmal: ‚Buchen‘. Hmmm....

Michael: Hey Hanna! Und, hast du geschafft?

Hanna: Ja, ich werd' beim Bauch-Beine-Po-Kurs meine schlaffen Muskeln wieder in Form bringen. Und du?

Michael: Japp, habs geschafft.

Hanna: Und was machst du jetzt? Fußball, Karate?

Michael: Öhm... nicht so ganz...

Hanna: Na jetzt rück's schon raus.

Michael: Ich mach den Anfängerkurs Tangotanz... yeah!

Schweinehund: Na gut, du hast gewonnen. Wer hätte auch gedacht, dass der Kerl Tangotanz will.

Motivation: Wusst' ichs doch. Und weißt du, was die Leiterin vom Hochschulsport, Dr. Christine Hoess-Jelten, allen Leuten empfiehlt, die auch gegen ihren inneren Schweinehund antreten müssen?

Schweinehund: Na, was denn?

Fr. Hoess-Jelten: Also, ein guter Tipp ist, sich immer Termine zu machen. Wenn man's selbst nicht schafft, sich selbst zu überwinden – man kann ja die Laufschuhe packen und dann in den schönen Wäldern Augsburgs herumlaufen und in den Parks – wenn man das nicht schafft, dann sich einfach einen Termin hier im Hochschulsport aussuchen und sagen: „Ok, das interessiert mich, da geh ich jetzt einfach mal hin und schau mir das mal an.“ Meistens ist es so, dass nach dem ersten Mal findet man's ganz klasse und dann ist man sowieso dabei. Dann ist das gar kein Problem. Das Zweite ist, dass man sich jemanden sucht mit dem man gemeinsam einen Kurs besucht. Das ist auch schon eine gute Motivation, wenn man sich gegenseitig immer anschiebt: „Eigentlich hab ich heute keine Lust“ – „Ah komm, jetzt gehen wir halt“. Ja, also die zwei Punkte würde ich empfehlen: Was Attraktives, wozu man wirklich Lust hat, sich aussuchen und dann vielleicht sich mit jemandem zusammen tun.

Motivation: Und jetzt liegt es an dir lieber Hörer, auch deinen inneren Schweinehund zu besiegen! Geh einfach auf hsa.sport.uni-augsburg.de, frag' Freunde und Kommilitonen nach ihren Erfahrungen und mach' den ersten Schritt. Viel Spaß dabei!

Autorinnen:

Claudia Dörr, Teresa Fontana