



Wirbel im Terminkalender der Spitzensportler*innen

Corona-Auflagen, Quaratänemaßnahmen und Hygiene-Regelungen bestimmen die Wettkampfplanungen der Spitzensportler*innen. Während einige Athlet*innen gerade Schwung aufnehmen und erste Highlights absolvieren, ist in anderen Fällen Kreativität gefragt, um die geplanten Spiele umsetzen zu können. Und für einige geht es in die finale Vorbereitung für die ersten großen Höhepunkte. Klar ist: Der sportliche Vergleich ist nicht nur wichtig, um Referenzdaten der eigenen Leistung zu erhalten, sondern auch, um die Motivation für die Doppel-Karriere hochzuhalten.



Effizienz in Sport und Studium

Leia Sander steckt mitten in aufregenden und aufreibenden Wochen. Die Lehramtsstudentin für Mathematik und Englisch schreibt an ihrer Masterarbeit, als Formationstänzerin im Jazz- und Modern Dance bereitet sie sich auf den ersten Start in der Ersten Bundesliga vor, und in der Vorstandsarbeit für den kreAktivis e.V. sorgt sie mit dafür, dass der Vereinsbetrieb trotz aller Einschränkungen lebendig bleibt.

vollständiger Artikel unten

Ständige Arbeit an der Struktur

Die Leichtathlet*innen sind zurück im Wettkampf. Seit Mitte Januar nimmt die Hallensaison Schwung auf, liefert aktuell Höhepunkte im Wochentakt. Die Deutschen



Hochschulmeisterschaften wurden zwar abgesagt, doch auf Ebene des [FLW](#) (Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen) und auch überregional bis zu den Deutschen Meisterschaften stehen zahlreiche Wettkämpfe an. Der leitende Landestrainer Sebastian Nowak arbeitet derzeit an der Struktur des Verbandes.

[vollständiger Artikel unten](#)

Kurz informiert:

- **Kurzzeitig ausgebremst:** Gleich sechs positive Corona-Fälle in der Mannschaft sorgten dafür, dass die [WWU Baskets](#) ihren Jahres-Auftakt in der Zweiten Basketball-Bundesliga Pro B verschieben mussten. Nach einer Woche Extrapause setzten die Münsteraner ihren Erfolgskurs allerdings fort. Mit aufgestocktem Personal gelangen zwei weitere Siege des Spitzenreiters, der nach 13 Spielen in der Hauptrunde weiterhin ungeschlagen ist und nun darauf hofft, dass das Corona-Pech nicht erneut in den PlayOffs zuschlägt.
- **Wechselspiel im Spielplan:** Für die Frauen des [USC Münster](#) bleibt der Weg in der Ersten Volleyball-Bundesliga nicht nur beschwerlich, er ist auch geprägt von großen Umstellungen und erfordert viel Flexibilität. So gab es allein für diesen Freitag die Absage des Spiel gegen die Black Ladies Aachen, dafür die Vorverlegung der Partie gegen NawaRo Straubing auf diesen Termin. Nun wurde die Vorverlegung des Straubing-Spiels wieder zurückgenommen. Jetzt ist das Wochenende spielfrei. In der nächsten Woche reisen die USC-Damen am Dienstag (20.15 Uhr) zum Tabellenzweiten VfB Suhl und nicht wie ursprünglich geplant am Mittwoch zum Tabellenletzten VC Neuwied. Alles Auswirkungen von Corona-bedingten Spielerinnen-Ausfällen auf Seiten der USC-Gegnerinnen. Großes Plus für alle Volleyball-Fans: Das Spiel in Suhl soll auf Sport1 im Free-TV übertragen werden.



WWU
MÜNSTER



partnerhochschule
des spitzensports

[Tänzerin Leia Sander schreibt ihre Masterarbeit und bereitet sich auf Erste Bundesliga vor](#)

Effizienz in Sport und Studium

[Leia Sander](#) steckt mitten in aufregenden und aufreibenden Wochen. Die Lehramtsstudentin für Mathematik und Englisch schreibt an ihrer Masterarbeit, als Formationstänzerin im Jazz- und Modern Dance bereitet sie sich auf den ersten Start in der Ersten Bundesliga vor, und in der Vorstandsarbeit für den [kreAktivis e.V.](#) sorgt sie mit dafür, dass der Vereinsbetrieb trotz aller Einschränkungen lebendig bleibt.

Es ist nicht einfach, in diesen Tagen Leia Sander in einer ruhigen Stunde zu erwischen. Studium, Spitzensport und ehrenamtliches Engagement füllen die Tage der 25-Jährigen voll aus. Doch die angehende Lehrerin ist gut strukturiert und findet ein Zeitfenster, ist dann trotz der Mehrfachbelastung überraschend gelöst: „Natürlich sind Studium und Sport nebeneinander eine zeitliche Belastung. Und da ich hohe Ansprüche an mich habe und beides gut machen will, tritt das



Privatleben in den Hintergrund. Aber ich sehe es nicht nur als Doppelbelastung; der Sport ist vor allem Ausgleich. Gerade während der Masterarbeit ist das Training immer ein gutes Moment, um den Kopf freizubekommen“, berichtet Leia Sander. Insbesondere das Agieren in der Gruppe trägt sie durch die Stressphasen: „An schlechten Tagen in die Halle zu gehen, um gemeinsam weiterzukommen, ist befreiend. Der Teamgeist ist ein wichtiger Faktor.“

Diese Begeisterung für den Formationstanz war es auch, die sie zum Wintersemester 2016/17 nach Münster gebracht hat: „Ich habe nach einer Uni-Stadt gesucht, in der es auch einen engagierten Tanzverein gibt.“ An der WWU und bei den kreAktivis wurde sie fündig. Die Formation „InTime“ hatte gerade den Aufstieg in die Regionalliga des Jazz- und Modern Dance geschafft, strebte nach weiteren Erfolgen. 2018 stand Leia Sander im „InTime“-Team, als der nächste Aufstieg gefeiert wurde. Und die Münsteraner Tänzerinnen und Tänzer etablierten sich gleich gut in der Zweiten Bundesliga. Nach Platz vier im ersten Jahr, folgte in 2020 der Turnier-Sieg zum Saisonauftakt. Es blieb nach der Absage aller weiteren Liga-Turniere der einzige Auftritt in der Corona-Saison. Damit wurde das Team „InTime“ der kreAktivis überraschend für die Erste Liga gesetzt.

Nach einem Pandemiebedingt turnierlosen Jahr steht die Formation nun vor ihrem Erstliga-Debüt. „Am 2. April geht es mit dem ersten von vier geplanten Turnieren los“, gesteht Leia Sander, dass die Nervosität nach der langen wettkampflösen



Zeit steigt. Bis zum Turnier gibt es noch einige Arbeit an der dreieinhalbminütigen Choreographie von Trainerin und Choreographin Julia Tenhagen. Die Fluktuation im Team, die Ausfälle im Training durch Quarantäne erleichtern die Vorbereitung nicht. Zudem ist noch nicht klar, ob die erste öffentliche Vorführung im Rahmen der geplanten Vereinspräsentation im Februar tatsächlich durchgeführt werden kann. „Das wäre aber wichtig für uns, um zu sehen, wie die Choreographie wirkt. Wir planen jetzt mit einer Präsentation im kleineren Rahmen.“

Dass der Abgabetermin für ihre Masterarbeit zur didaktischen Vermittlung der Mathematik im Schulunterricht und der erste Liga-Auftritt im April zeitlich zusammenfallen, versucht Leia Sander noch zu umgehen – mit einer früheren Abgabe der Masterarbeit. „Für mich ist diese hohe Dichte an Anforderungen genau richtig, auch wenn ich nicht so viel Freizeit habe wie meine Freundinnen. Ich habe gelernt, sehr effizient zu arbeiten, und bisher hat es immer gut geklappt.“

Geholfen dabei hat in einem Punkt auch die Spitzensportförderung der Uni Münster. Terminkollisionen von Prüfungen und Turnieren hat Leia Sander zwar nicht erlebt, bei der Wahl der Schule für das Praxissemester hat der Spitzensport-Status aber geholfen. „Es ist toll, dass wir als Tänzerinnen darin einbezogen werden. So habe ich eine Schule in Münster gefunden. Das habe ich dankbar angenommen. Ansonsten wäre die zeitliche Belastung durch die Fahrerei wohl zu groß geworden.“

Damit konnte die 25-Jährige vor zwei Jahren auch noch Vorstandsarbeit bei dem kreAktivis e.V. übernehmen, als der Posten vakant wurde. „Wir sind ein kleiner Verein, der auf Engagement angewiesen ist – gerade in der aktuellen Phase. In den vergangenen Jahren ist bei vielen die Motivation runter gegangen, da Online-Training die Gemeinsamkeit nicht ersetzen kann. Tanzen lebt von der Interaktion. Daher ist es umso schöner, wenn wir wieder in der Halle sind. Seit 2020 gab es da viel zu organisieren.“



Es scheint also keine Zeit für Langeweile zu geben. Und das wird wohl auch nach dem Ende des Studiums so weitergehen: Für April, Mai und Juni sind die vier Bundesliga-Turniere terminiert, daneben will Leia Sander bereits an die Schule gehen, und dann steht auch noch die Entscheidung an, wo sie ihr Referendariat leisten will.

Bildunterschriften:

Mit den Choreographien von Trainerin und Choreographin Julia Tenhagen hat es die Jazz- und Modern Dance Gruppe "InTime" des kreAktivis e.V. Münster mit WWU-Studentin Leia Sander bis zum Aufstieg in die Erste Bundesliga geschafft. **Fotos:** Thomas Heßling (1), privat

Top ↑

[Leitender Leichtathletik-Landestrainer Sebastian Nowak baut am Netzwerk des FLVW](#)

An der Struktur wird ständig gearbeitet

Die Leichtathlet*innen sind zurück im Wettkampf. Seit Mitte Januar nimmt die Hallensaison Schwung auf, liefert aktuell Höhepunkte im Wochentakt. Die Deutschen Hochschulmeisterschaften wurden zwar abgesagt, doch auf Ebene des FLVW (Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen) und auch überregional bis zu den Deutschen



Meisterschaften stehen zahlreiche Wettkämpfe an. Die studierenden Spitzensportler*innen der Uni Münster stecken mittendrin im Medaillenkampf. [Silyan Peshev](#), Sportstudent aus Bulgarien und seit diesem Semester an der WWU eingeschrieben, lieferte als FLVW-Meister über die 400 Meter gleich mal einen starken Einstand in seiner neuen Heimat ab. Auch Pharmazie-Student [Marco Sietmann](#) als Zweiter über die 800 Meter und Sieger mit der 3x1000m-Staffel sowie [Kerstin Schulze Kalthoff](#) (Jura) als Dritte über 800 Meter feierten Medaillenerfolge auf FLVW-Ebene. Alle drei starten für die LG Brillux Münster.

Gerade die Erfolge der Mittelstreckler*innen sind für den leitenden Landestrainer Sebastian Nowak ein wichtiger Beleg, dass seine Prognosen über das Potenzial von Marco Sietmann und Kerstin Schulze Kalthoff stimmen. Im vergangenen Jahr hatte er die Aufnahme der beiden in die Spitzensportförderung der WWU befürwortet: „Die Perspektive ist da. Sie können sich über die Landesebene hinaus mit entsprechender Arbeit auch auf deutscher Ebene etablieren“, sagt Nowak, der vor einem Jahr die Position beim FLVW übernommen hat. Vorher war er als Landestrainer Weitsprung engagiert.

„Meine Hauptaufgabe liegt jetzt in der Koordination der Verbandsarbeit, es sind also vorrangig strukturelle Arbeiten zu erledigen“, berichtet Nowak. Dazu gehört insbesondere die Zusammenarbeit mit den Vereinen und auch den Universitäten. In der Region Münsterland hat der Verband mit der LG Brillux seit November 2019 einen Club mit einem starken Trainer*innen-Team als Stützpunkt-tragenden Verein als Partner, der vom FLVW bei der Finanzierung der hauptamtlichen Trainerstelle unterstützt wird. Nowak: „Die LG Brillux Münster macht sehr gute Arbeit und ist für Athlet*innen, die einen Studienplatz in Münster suchen, der Ansprechpartner. Für die Athlet*innen, die frühzeitig eine Leichtathletik-Karriere angehen wollen, gibt es mit dem Sportinternat Münster zudem einen idealen Unterbau.“



Die Zusammenarbeit mit der Uni Münster läuft laut Nowak durch die umfangreiche Sportstätten-Infrastruktur der WWU und den engen Draht zum Hochschulsport und der Spitzensportförderung sehr gut. Erst im vergangenen Jahr wurde die Vereinbarung des Landesleistungsstützpunktes an der WWU um mehrere Jahre verlängert. Damit kommen die Leichtathlet*innen des FLVW in den Genuss, die perfekten Wettkampf- und Trainingsstätten der universitären Sportanlagen (Halle und Außenanlagen) am Horstmarer Landweg nutzen zu können. „Die Rahmenbedingungen sind da, die Abstimmung klappt hervorragend“, sagt Sebastian Nowak. Das Problem der Leichtathlet*innen sei indes, dass die Breite der Athlet*innen fehlt. „Dafür müssen wir in Zukunft noch besser netzwerken, um in der Konkurrenz zu anderen Sportarten zu bestehen.“

Corona war in den vergangenen beiden Jahren für den Aufbau des Netzwerks nicht hilfreich. Es sind zwar keine Probleme an die Verbandsverantwortlichen herangetragen worden, aufgrund nur weniger Events und Wettkämpfe gab es allerdings auch wenig Kontakt. Nowak: „Wir müssen immer daran arbeiten, dass die Zahnräder weiterhin reibungslos ineinander greifen. Eine meiner Aufgaben ist es, möglichst viele Beteiligte an Bord zu holen, damit die Struktur steht. Wir dürfen uns auf dem Bestehenden nicht ausruhen.“

Bildunterschriften:

Mit Tabea Christ, Fabian Dammermann, Meike Gerlach, Kerstin Schulze Kalthoff, Silyan Peshev und Marco Sietmann genießen sechs Leichtathlet*innen die Spitzensportförderung der WWU. Der leitende Landestrainer Sebastian Nowak arbeitet daran, dass die Förderung weiterhin rund läuft. Fotos: WWU, FLVW

Top ↑

Prof. Dr. Bernd Strauß
Dr. Barbara Halberschmidt
AB Sportpsychologie
Institut für Sportwissenschaft der WWU Münster
Horstmarer Landweg 62b
48149 Münster
Tel.: 0251 8331806
Email: bhalbers@uni-muenster.de
www.uni-muenster.de/Spitzensport/
[Unsubscribe](#)