

Jahresbericht 2018



Zentrieren – für eine starke Mitte

Die vielfältigen Yoga-Angebote sind bei uns sehr beliebt und haben einen wichtigen Stellenwert im Wellnessangebot und damit im gesamten Angebotsfächer. Im vergangenen Jahr verzeichneten wir 25% aller Besuche in den Angeboten Wellness. Yoga ist eine indische Lebensphilosophie, deren Wurzeln rund 3500 Jahre alt sind. Das Wort Yoga bezeichnet die Vereinigung von Körper und Geist. Hochschulsportlehrerin Karin Udvardi nimmt die vielseitigen Aspekte in die Gestaltung des Yoga-Angebots auf und transferiert sie in unsere Kultur und das Sportverständnis der heutigen Studierenden in Luzern.

Yoga Vinyasa Flow ist ein dynamischer Hatha-Yoga-Stil. In den Lektionen werden verschiedene Asanas (Körperhaltungen) in Kombination mit der Atmung fließend aneinandergereiht. Vinyasa Flow kräftigt die Muskulatur, fördert die Beweglichkeit, die Balance sowie die Konzentration, und die Pranayama (Atemübungen) wirken unterstützend. Die Stunde endet mit einer Tiefenentspannung. Vinyasa Flow regt den Energiefluss im Körper an, und das Lenken der Aufmerksamkeit nach innen (zentrieren) dient der Harmonisierung von Körper und Geist. Yoga im HSCL hat bei den Studierenden und Mitarbeitenden einen wichtigen Stellenwert erlangt, bereichert den Alltag mit seinen hohen Anforderungen positiv und sorgt für eine starke Mitte.

Moderne und zentral gelegene Sportanlagen bilden eine wichtige Grundlage für unser erfolgreiches Sportangebot. Daher werden unsere neuen sowie auch bestehenden Sportanlagen und Sporträume im Rahmen der HSCL Sportanlage- und Hochschulstandortstrategie 2019–2026 umsichtig platziert. Dabei spielen die Anzahl der Studierenden pro Hochschulstandort in der geografischen Ausrichtung und in der Ausgestaltung eine sehr wichtige Rolle. Am neuen Standort «BallettStadt Neustadt» an der Obergrundstrasse 42 in Luzern haben wir dies bereits umgesetzt und den Sportbetrieb im Juli 2018 erfolgreich aufgenommen. In den modernen und sehr angenehmen Räumlichkeiten bieten wir bereits über zwanzig Wellnessangebote pro Woche – wie Yoga, Pilates, Tanz und Progressive Muskelentspannung – erfolgreich an.

Dank

Bei den über 200 fachspezifisch ausgebildeten Trainingsleitenden und allen Mitarbeitenden bedanke ich mich für ihren professionellen und grossen persönlichen Einsatz. Unsere Sponsoren Credit Suisse, Ochsner Merchandise (Nike) und Swisslos sowie unsere Partnerinstitutionen helfen mit, Innovationen, verbindende Events und ergänzende Angebote zu realisieren. Die positive Unterstützung und die Identifikation aller Beteiligten mit unserer dynamischen Hochschulsportorganisation sind wichtige Erfolgsfaktoren für die Weiterentwicklung des Gesamtangebotes auf dem Hochschulbildungsplatz Luzern.

Ein besonderer Dank geht an die drei Hochschulleitungen, die durch ihre sportbegeisterte und gesundheitsbewusste Haltung den HSCL als wertvollen und verbindenden Bestandteil des Hochschulbildungsplatzes Luzern unterstützen und in die Gesamtplanung der Hochschulen miteinbeziehen.



Patrick Udvardi, im März 2019



Patrick Udvardi, Leiter Hochschulsport
Campus Luzern

90 Sportarten und 9 Dienstleistungen



- Teamrowing
- Tischtennis
- Dealtafliegen
- Fitness freies Training
- Volleyball
- Modern Dance
- Badminton
- Völkerball
- Functional Movement Screen
- Spinning
- Schwimmen
- Salsa
- Konditionstraining
- Capoeira
- Selbstverteidigung
- Quidditch
- Sypoba
- Rudern
- Flamenco
- Telemark
- Beachvolleyball
- Progressive Muskelentspannung
- Karate
- Biken
- Bouldern
- Segeln
- Bodytoning
- Rugby
- Ballett
- Afro Dance
- Functional Training
- Snowboard
- Yoga
- Hip Hop
- Langlauf
- Zumba
- Kickboxen
- Autogenes Training
- Manege und Geräteturnen
- Eishockey
- Qigong
- Golf
- Futsal
- Wakeboarden
- Crossfit
- Pump
- Vorlesungsreihe
- Shiatsu
- Fechten
- Box Aerobic
- Ski
- Stand Up Paddling
- Windsurfen
- Jazz Dance
- Wandern
- E-Sports
- Sportspielstunde
- Unihockey
- Tango Argentino
- Beratung Spitzensport und Studium
- Parkour
- Massage
- Tennis
- Kanu
- Rettungsschwimmen
- Sportpistole
- Meditation
- Power Aerobic
- Gleitschirmfliegen
- Aikido
- M.A.X
- Sport- und Laufberatung
- Basketball
- Unterwasserrugby
- Fussball
- Bootcamp
- Pilates
- Deepwork
- Klettern
- HIIT
- Gesundheitsberatung
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Schneeschuhtouren
- Tauchen
- Kraftberatung
- Laufen
- Indischer Tanz
- Krafttraining
- Bodyart
- Standardtanz
- Smolball
- Slackline
- Conconitest
- Surfen

Events

Zum Sportangebot des HSCL gehören neben den regelmässigen Trainings, Kursen, Camps und Dienstleistungen auch zahlreiche Events. Die beiden grössten Sportanlässe des HSCL sind die Volleynight und das Völkerturnier. An der Volleynight 2018 traten über 500 Teilnehmende gegeneinander an.

Die Studierenden der drei Hochschulen tragen nicht nur als Teilnehmende, sondern auch als Helfer und Helferinnen viel zu den Events bei. Durch die Helfereinsätze verdienen sich einige Studierende Social Credit Points respektive freie Credits, die sie für ihr Studium benötigen. Mit der Unterstützung dieser zahlreichen Helferinnen und Helfer sowie treuen Preis-Sponsoren konnte der HSCL im Jahr 2018 die folgenden Events erfolgreich durchführen:

Turnier	Datum	Teilnehmende	Gewinner
Volleynight	23.03.2018	529	Kategorie Pro: Team «Beach Please» (PH Luzern) Kategorie Fun: Team «The Golden 80s» (PH Luzern)
LHM Beachvolleyball	21.06.2018	20	Alexandra Siegrist (HSLU) und Marco Pizzolato (HSLU)
Swiss City Marathon	28.10.2018	70	3. Platz aller Teilnehmenden
Völkerturnier	04.11.2018	80	Team «De Fabian suecht sis Mami, bitte bim Igang abhole» (HSLU)
Fussballturnier	09.11.2018	40	Team «Röme and sons» (PH Luzern)
LHM Badminton	19.11.2018	12	Timothy Huber (UniLU) und Evelyne Bohren (Alumni)
Unihockeyturnier	29.11.2018	28	Team «Bärn United» (HSLU)



Das Team «Paris – L'amour pur» verbreitete am Völkerballturnier jede Menge französischen Flair und gewann den Preis fürs beste Outfit.

Luzerner Hochschulmeisterschaften (LHM)

Die regionalen Hochschulmeistertitel werden jährlich in den beiden Disziplinen Beachvolleyball sowie Badminton vergeben. Folgende Personen haben 2018 gewonnen und sich eine Teilnahme an den Schweizer Hochschulmeisterschaften gesichert:

- LHM Badminton Herren, Timothy Huber (UniLU)
- LHM Badminton Damen, Evelyne Bohren (Alumni)
- LHM Beachvolleyball, Alexandra Siegrist und Marco Pizzolato (HSLU)

Weitere Teams sowie Einzelathleten und -athletinnen wurden durch die Auswahl der Hochschulsportlehrerinnen und Hochschulsportlehrer für die SHM selektioniert.



Die Organisatoren der 3. LHM Beachvolleyball können auf ein rundum erfolgreiches Turnier zurückblicken.

Schweizer Hochschulmeisterschaften (SHM)

Die SHM werden von Swiss University Sport koordiniert und von Hochschulsport- und weiteren Sportorganisationen geplant und durchgeführt. Die SHM finden jährlich in über 15 Sportarten statt. Das Teilnehmerfeld setzt sich aus Mannschaften tertiärer Bildungsinstitutionen der ganzen Schweiz zusammen.

Anlässlich der Swiss University Games (SUG) wurden erstmals die SHM in den Sportarten 3x3-Basketball, Fussball, Golf, Handball, Ultimate Frisbee, Beachvolleyball und Volleyball gemeinsam vom 11. bis 13.5.2018 in Tenero durchgeführt. Der Anlass war ein tolles Erlebnis und ein grosser Erfolg.

2018 nahmen Studierende der Universität Luzern (UniLU), der Hochschule Luzern (HSLU) und der Pädagogischen Hochschule Luzern (PH Luzern) an elf SHM teil. Langfristiges Ziel des HSCL ist es, für alle SHM-Sportarten Athletinnen und Athleten zu stellen. Die folgenden Studierenden der drei Hochschulen haben Medaillen an den SHM gewonnen:

Silbermedaille

SHM Schiessen – 10 Meter Gewehr
Iwan Bolzern (HSLU)

SHM Schiessen – 10 Meter Gewehr Mannschaft

Iwan Bolzern (HSLU), Jonas Hansen (HSLU) und Nina Stadler (HSLU)

Bronzemedaille

SHM Schiessen – 10 Meter Gewehr
Jonas Hansen (HSLU)

SHM Unihockey Damen

Sandra Bongaards (HSLU), Miriam Durrer (HSLU), Jennifer Felder (PH Luzern), Melanie Gamma (HSLU), Sarah Haefeli (PH Luzern), Tanja Jordi (HSLU), Martina Küchler (HSLU), Petra Marti (UniLU), Shana Pattathuparambil (PH Luzern), Lorena Putzi (HSLU), Colette Schnellenberg (HSLU) und Alexandra Suter (UniLU)

An folgenden SHM haben Luzerner Teams oder Einzelpersonen teilgenommen, jedoch keinen Podestplatz erreicht: Eishockey, Fechten, Fussball, Futsal, Golf, Unihockey und Volleyball.

Spitzensport und Studium

Grosse Unterstützung beim Thema Spitzensport und Studium (Duale Karriere) zeigen die drei Hochschulen Luzern im vergangenen Jahr. Sie bieten mit Koordinatorinnen und Koordinatoren sowie Studienberatenden in allen Fakultäten, Departementen und Lehrgängen ein wirkungsvolles Netzwerk für eine verbesserte Koordination, Information und Beratung an.

Swiss University Sports, der Dachverband aller Hochschulsport-Organisationen der Schweiz, setzt sich seit dem Projektstart von Spitzensport und Studium im 2015 gemeinsam mit Swiss Olympic für eine bessere Vereinbarkeit von Spitzensport und Studium (Duale Karriere) in der Schweiz ein. Die Universität Luzern, die Hochschule Luzern und die Pädagogische Hochschule Luzern unterstützen das Anliegen, die Spitzensportlerinnen und -sportler auf diesem Weg zu begleiten und mögliche Hürden abzubauen, und leisten einen wichtigen Beitrag in der Ausbildung und Entwicklung für die «leaders of tomorrow».



Erfolg an den European Universities Games (EUG)

Die Schwestern Dijana, Marjana und Kristina Milenkovic der Universität Luzern erreichten an den European Universities Games (EUG) in Coimbra 2018 den guten sechsten Schlussrang im 3x3 Basketball bei 16 teilnehmenden Teams. Mit der Qualifikation der «Milenkovic-Schwester» für die Europameisterschaft in Coimbra vertrat erstmals ein Team die Luzerner Hochschulen auf der internationalen Bühne. Mit dem Sieg des Dreipunkte-Wurfcontests gelang Dijana Milenkovic zudem ein weiterer grossartiger Erfolg.

Die EUG 2018 zählen zu Europas grösster Universitätssport-Veranstaltung des Jahres und zum grössten Multi-sport-Event, der jemals in Portugal stattgefunden hat. Hauptorganisator des Events ist die European University Sports Association (EUSA), die von der FISU (International University Sports Federation) wesentlich unterstützt wird. Der Event findet alle zwei Jahre in verschiedenen europäischen Universitätsstädten statt. Unter dem Motto «A winner's heartbeat!» reisten dieses Jahr mehr als 4000 Studierende aus knapp fünfzig Ländern nach Coimbra, um in den Sportarten Badminton, Basketball, Volleyball, Handball, Fussball, Futsal, Tischtennis, Tennis, Rudern, Judo, Rugby, Kanurensport und dem 3x3 Basketball gegeneinander anzutreten.



Die Schweizer Delegation gewann an den EUG 2018 drei Medaillen (Gold Volleyball Damen, Badminton Männer Doppel und Rudern Männer 4x4).

Der HSCL 2018

Sportangebot

Im letzten Jahr bot der HSCL während der beiden Hauptsemester rund 125 regelmässige (wöchentliche) Trainings, 115 Kurse oder Camps sowie 10 Events in über 90 Sportarten an.

Das Bestreben, im Sportangebot stets innovativ zu sein, zeigte sich mit der Einführung von neuen Sportarten und Angeboten wie SUP Yoga, Deltafliegen, Schneesport-Camp Pitztal, M.A.X. plus, Smolball sowie die Kurse «Indischer Klassischer Tanz» und «Yin Yoga und Meridiane».

Die meistbesuchten Sportartengruppen beim HSCL sind Fitness und Ausdauer mit 45% aller Trainingsbesuche, gefolgt von Wellness mit 25% und Spiele mit 20%.

Anlagen

In den Sporthallen Allmend wurden zahlreiche bauliche Optimierungen durchgeführt. Zudem konnte eine neue Vario-Traverse sowie das Freerunning-[kju:b]-System in Betrieb genommen werden.

Der HSCL konnte die Auslastung in den Sporthallen Allmend und im Fitness- und Tanzraum erhöhen, wodurch beinahe alle Zeitfenster belegt waren. Einzig in den Mittags- und Wochenendstunden ist die Belegung noch nicht wunschgemäss.

Die gute Zusammenarbeit mit den über 20 Partneranlagen, zum Beispiel Ruderclub Reuss, Bogensport Strebels oder Kantonschule Alpenquai, war und ist stets ein wichtiger Punkt, um als Hochschulsportorganisation eine zeitgemässe, professionelle Infrastruktur anbieten zu können. Seit 2018 ist der HSCL in der neuen und modernen Sportanlage «BallettStadt Neustadt» eingemietet, in der zahlreiche Wellnessangebote stattfinden.



In den Sporthallen Allmend finden die meisten Trainings des HSCL statt.

Personelles

Der HSCL engagiert sich auch in der Lehrlings- und Praktikanten/Praktikantinnen-Ausbildung und gibt jungen Menschen die Möglichkeit, im Sportmanagement eine fundierte Ausbildung zu geniessen. Aufgrund sehr guter Erfahrungen in den Vorjahren hat der HSCL im Jahr 2018 zum dritten Mal infolge erfolgreich ein Praktikum für Wirtschaftsmittelschüler und -schülerinnen angeboten.

Trainingsleitende

2018 standen 200 Trainingsleitende im Einsatz. Am jährlich stattfindenden TL-Treff konnte der HSCL über 80 Trainingsleitende begrüessen. Der HSCL informierte an diesem Abend über die wichtigsten Neuigkeiten und bot die Möglichkeit, sich in verschiedenen Workshops weiterzubilden. Der Gastredner Dr. med. Konrad Birrer, Leitender Arzt Sportmedizin am Kantonsspital Nidwalden, sprach zum Thema «Verletzungen im Profi- und im Amateurfussball». Beim anschliessenden «Apéro riche» konnten sich die Trainingsleitenden aus allen Fachrichtungen austauschen und kennenlernen.

Weiterbildung für Trainingsleitende

Jährlich bietet der HSCL all seinen Trainingsleitenden diverse Möglichkeiten zur Weiterbildung. Dabei wird stets das Ziel verfolgt, qualitativ hochstehende Fachleute an der Front zu haben. Mit dem Grundkurs sowie dem Refresher im Bereich BLS-AED erhielten die Trainingsleitenden das Angebot, sich Wissen im Bereich der Erstversorgung und des Wiederbelebungstrainings anzueignen respektive aufzufrischen. In den Weiterbildungen «Klettern an der Variatraverse», «Freerunning im [kju:b]-System» oder im Kurs «Faszien» konnten sie ihr technisches Können sowie ihr sportartspezifisches Wissen erweitern. In den Vorlesungen zu den Themen «Magenprobleme beim Sport», «Sportverletzungen an der Hüfte», «Allgemeine Sportverletzungen», «Gesunde Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)» sowie «Sport und Arthrose» erlangten sie durch fachkompetente Referenten viele theoretische Inputs. Am Forum «Zürich for Applied Sport Sciences» (ZFASS) der ETH Zürich durfte zudem eine Luzerner Trainingsleiter-Delegation mitwirken.

Coaching

Unsere didaktische HSCL-Philosophie soll in den Trainings von den Leitenden gelebt und gespürt werden. Nebst fixierten Werten achten die Hochschulsportlehrpersonen bei ihren Unterrichtsbesuchen auf ein jährlich wechselndes Coachingziel. Im Jahr 2018 war das Schwerpunktziel, dass alle Teilnehmenden in jedem HSCL-Training sicherlich einmal gelacht, etwas gelernt und viel geleistet haben.

Administration

Zahlreiche Prozesse wurden vereinfacht, optimiert und standardisiert und sind nun in einem neuen Prozesshandbuch festgehalten. Die Koordinierung der Sportprogramme wurde von einem vierteljährlichen Rhythmus auf eine halbjährliche Planung umgestellt, um die Erfassung des Sportangebots zu vereinfachen und den Arbeitsaufwand zu reduzieren.

Das Kursadministrationssystem, das 2015 eingeführt wurde, ist zwar eine grosse Erleichterung für die effiziente Bearbeitung der täglichen Aufgaben, braucht aber neue Ressourcen für die Entwicklung, Wartung und Fehlerbehebung. Trotz zahlreicher Optimierungen kommt die Administration mit dem bestehenden Personalbestand immer mehr an ihre Grenzen. Während die Personalressourcen in den letzten Jahren nur leicht gestiegen sind, nehmen die Ansprüche und das Arbeitsvolumen jedoch stetig zu.

Teilnahmeberechtigung

Zu den aktuell rund 13000 HSCL-Mitgliedern zählen alle Luzerner Hochschulstudierenden und Mitarbeitenden. Während Studierende sowie Mitarbeitende mit ihrer Legitimationskarte teilnahmeberechtigt sind, können weitere Personengruppen mit Bezug zu den Hochschulen zu einem sehr fairen Preis einen HSCL-Ausweis respektive eine HSCL-Mitgliedschaft erwerben. 2018 konnten wir total 432 kostenpflichtige Ausweise verkaufen. Dank neuem Ausweisdrucker wurde die Qualität des HSCL-Ausweises verbessert und der Prozess für die Erstellung erleichtert.

Marketing und Kommunikation

Im letzten Herbst wurde der Social-Media-Bereich mit einem Instagram-Kanal ausgebaut. Die Kanäle Facebook und YouTube sowie das Layout der Webausschreibungen wurden komplett überarbeitet und erneuert. Alle E-Mail-Vorlagen wurden überarbeitet und vereinheitlicht, um die Kommunikation mit den Kunden professioneller auszugestalten.

Im Bereich Merchandise hat der HSCL Banners, Sportbags, Sporthandtücher und neue Shirts für alle 200 Trainingsleitenden angeschafft und diese Artikel breit und zielgerichtet eingesetzt.

Qualitätsmanagement

Für jeden durchgeführten Kurs und jedes Camp erhielten alle Teilnehmenden standardmässig einen Auswertungsfragebogen und damit die Möglichkeit, dem HSCL ein allgemeines Feedback zur Qualität zu übermitteln.

Die Auswertung dieser Umfragen und das Feedback der HSCL-Echogruppe, die sich regelmässig trifft, um Verbesserungen im Hochschulsportangebot zu besprechen, erbrachten vorwiegend positive Resultate. Kritik und Verbesserungsvorschläge prüft der HSCL immer, und wenn nötig werden Massnahmen getroffen.

Die Hochschulsportlehrerinnen und Hochschulsportlehrer coachen die Trainingsleitenden regelmässig, indem sie die Trainingslektionen besuchen und anschliessend besprechen. Dies dient zur Weiterentwicklung der Trainingsleitenden und zur Sicherung einer hohen Unterrichtsqualität.

Sicherheit

Sicherheit steht beim HSCL grossgeschrieben. Nebst dem allgemeinen, übergeordneten existiert zu jeder Sportdisziplin ein eigenes sportartspezifisches Sicherheitskonzept. Das Sicherheitskonzept des HSCL gliedert sich in zwei Hauptthemen: die Prävention und die Intervention.

Idealerweise kommt es gar nie zu einem Zwischenfall. Der HSCL ist deshalb bemüht, ausschliesslich qualitativ gute Trainingsleitende anzustellen und diese im Bereich der Prävention auf dem neusten Stand zu halten. Durch die Zusammenarbeit mit Jugend+Sport (J+S), der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) und der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG) konnten dazu die optimalen Kompetenzstellen gefunden werden.

Es ist wichtig, dass die Sofortmassnahmen bei einem Unfall verantwortungsbewusst und nach den neuesten Erkenntnissen der Schulmedizin erfolgen. Diese Themen versucht der HSCL im Ausbildungsbereich der Intervention mit optimalen internen Weiterbildungsmöglichkeiten abzudecken.

Sponsoring

Nachdem der Sponsoringvertrag mit Network 41 nach vier Jahren Laufzeit ausgelaufen ist, verfügte der HSCL im letzten Jahr über keinen Hauptsponsor, der einen grossen finanziellen Betrag zur Verfügung stellte. Dafür bestanden zahlreiche kleinere, aber wertvolle Sponsoring-Partnerschaften, welche Material, Infrastruktur, Turnierpreise oder Eventsupport ermöglichen.

Vorlesungsreihe

Im Rahmen der Vorlesungsreihe «Sport und Wissenschaft» stellen wir verschiedene Themen der Biomechanik, Physiologie und Sportwissenschaft vor. Die Vorlesungen richten sich an Studierende, Mitarbeitende sowie Alumni der Hochschulen Luzern und sind zudem öffentlich.

Vorlesung «Sport und Arthrose»

Dr. med. Thomas Stähelin, Spezialist für orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates FMH, referierte am Montag, 7.5.2018, zum Thema «Sport und Arthrose». Aufgrund seiner langjährigen Erfahrung als frei praktizierender Belegarzt in der Zentralschweiz und in Zürich und als aktiver Tennisspieler (TC Lido Nati A Sen.) gab er dem interessierten Publikum tiefe Einblicke über Verletzungen und Leiden des Bewegungsapparates, namentlich am Knie und an der Hüfte. Er hat sich insbesondere in der Behandlung von Verletzungen des Sportlers spezialisiert, setzt aber auch Schwerpunkte auf die Implantation künstlicher Gelenke und die Analyse komplexer Probleme.

Vorlesung «Magenprobleme beim Sport»

Die öffentliche Vorlesung vom Montag, 15.10.2018, von Dr. sc. nat. Claudio Perret, Sportwissenschaftler und Leistungsphysiologe am Swiss Olympic Medical Center Nottwil, fand mehrheitlich bei aktiven Sporttreibenden aller Altersklassen Anklang. Viele Ausdauersportler leiden vor, während oder nach Wettkämpfen an mehr oder weniger ausgeprägten Magen-Darm-Problemen und werden dadurch daran gehindert, das vorhandene Leistungspotenzial voll auszuschöpfen oder müssen den Wettkampf gar aufgeben. In seinem Referat beleuchtete Claudio Perret verschiedene Aspekte rund um das Thema und lieferte praxisnahe Hinweise zum Umgang bzw. zur Vermeidung von Magen-Darm-Problemen beim Sport.

Vorlesungen «Sportverletzungen an der Hüfte»

Am Montag, 5.11.2018, stellte Dr. med. Thomas Stähelin im Uni-Gebäude verschiedene Themen der Medizin, Biomechanik, Physiologie und Sportwissenschaft unter der Vorlesung «Sportverletzungen an der Hüfte» vor. Es gibt eine Reihe von Verletzungen, die eine langwierige Genesung nach sich ziehen oder sogar einer Operation bedürfen. Manche werden nicht richtig erkannt, wie zum Beispiel die Leistenzerrung. Der Vortrag behandelte diese Entität und gab einen Überblick über diverse Sportverletzungen an der Hüfte.

Vorlesung «Gesunde Ernährung»

Im Rahmen der Gesundheitswoche an der Universität Luzern fand am Montag, 12.11.2018, die Vorlesung «Gesunde Ernährung» im Uni-Gebäude statt. Von der Heilpraktikerin Martina Capol wurde die Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin und die Zusammenhänge zwischen unserem Essen und unserer körperlichen, seelischen und mentalen Befindlichkeit dargelegt.

Zweite Gesundheitswoche der Universität Luzern

Das Thema «Gesunde Ernährung für mehr Wohlbefinden» stand im Zentrum der zweiten Gesundheitswoche der Universität Luzern vom 12. bis 16.11.2018. An der Mensa der UniLU wurde während dieser Woche täglich ein Menu mit detaillierter Beschreibung aller Zutaten angeboten. Zusätzlich konnte man sich über Mittag im Foyer am Infostand zu den Themen Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Kaffee, vegetarische und vegane Ernährungsweisen informieren. Der Höhepunkt dieser Woche war das Ernährungsreferat mit Marita Capol, an welchem rund 80 Personen teilnahmen. Pro Tag kamen durchschnittlich 20 Personen an den Infostand. Somit wurden in dieser Woche über 180 Personen zum Thema «Gesunde Ernährung für mehr Wohlbefinden» sensibilisiert.

Unterstützt und ermöglicht wurde diese zweite Gesundheitswoche von der Leysin Fondation. Die nächste Gesundheitswoche zum Thema «Stressmanagement» ist im Herbst 2019 vorgesehen.

ENAS Forum Nijmegen

European Network of Academic Sports Services (ENAS) ist die Vereinigung von Hochschulsport-Organisationen in Europa. ENAS verfolgt das gemeinsame Ziel, den Sport und die körperliche Aktivität im Hochschulbereich zu fördern. ENAS organisiert jährlich ein Forum an einem Standort eines seiner Mitglieder. Das Forum unter dem Titel «Sustainability and University Sport» fand vom 13. bis 16.11.2018 statt und wurde von der Radboud Universität in Nijmegen organisiert. Als Vertreter des HSCL besuchten Patrick Udvardi und Benedikt Nann zusammen mit Vertretenden der Universitäts-sport-Organisationen von Neuchâtel, Lausanne und Zürich den Anlass.

Besonders beeindruckend war, dass bei allen Fachvorträgen, interaktiven Workshops und Diskussionen viel Wert auf aktive Pausen, bewegte Zuhörerräume mit Stehmöglichkeiten oder Veloergometern mit hohen Tischen gelegt wurde. Mit modernsten Apps wie ConnexMe wurden die «Sessions» interaktiv geführt, sodass die Inhalte der Vorträge auf dem Smartphone, Tablet oder PC mitverfolgt oder aktiv bearbeitet werden konnten. Das Forum gab einen eindrucksvollen Einblick in die vielfältigen Projekte und das enorme Engagement der Hochschulsport-Organisationen zugunsten bewegter Bildungsstätten Europas. Besonders wertvoll waren die «poster sessions» mit ausgewählten «best practice» aus über 15 Universitäten und Hochschulen sowie Partner-Institutionen.



Highlights

11211

Studierende

4383

Trainingsstunden

14538

Anzahl HSCL-Mitglieder

55356

Besuche total

90

Sportarten

125

Kurse

508

Ausgestellte
Spezialausweise

200

Trainingsleitende

121

Regelmässige Trainings
pro Woche im Frühjahrs-

102

Regelmässige Trainings
pro Woche im Herbstsemester

7

Dienstleistungen

10

Events

1639

Besuche pro Woche
im Hauptsemester

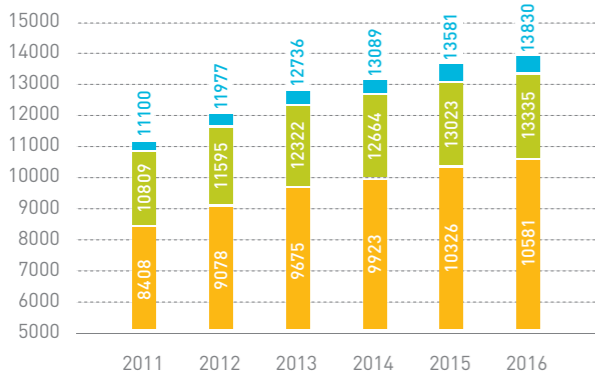
Statistik

Total Besuche aller HSCL-Angebote

Jahr	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Total Besuche	43505	50618	58924	52040	53943	55356
Veränderung zum Vorjahr	11.3%	16.3%	16.4%	-11.7%	3.7%	2.6%

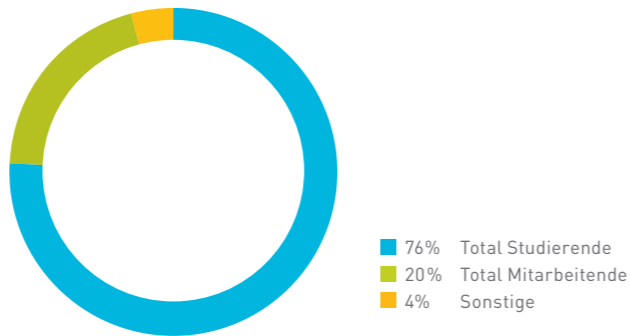
Der HSCL registrierte für das Jahr 2018 55356 Besuche in allen angebotenen Kursen, regelmässigen Trainings und sonstigen HSCL-Angeboten. Dies entspricht einem moderaten Anstieg der Besuche um 2.6% im Vergleich zum Vorjahr. Die Besuche von Männern im Hochschulsportangebot konnten um beinahe 10% gesteigert werden.

Anzahl Teilnehmerechtigte



■ Total Studierende ■ Total Studierende und Mitarbeitende
■ Total HSCL-Berechtigte (inkl. Sonstige)

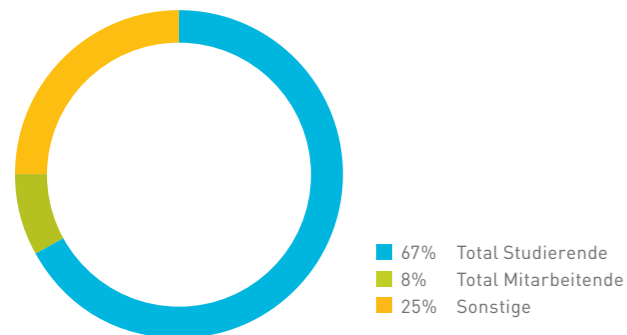
Zusammensetzung der HSCL-Berechtigten



Die Anzahl «Total HSCL-Berechtigte» von 14538 (+3% im Vergleich zum Vorjahr) entspricht der effektiven Campus-Grösse des HSCL und setzt sich zusammen aus der Anzahl Studierenden (11211) und Mitarbeitenden (2819) aller drei Hochschulen sowie «Sonstigen» (Alumni, Trainingsleitende, Gäste HSCL und Partnerschulen: 508).

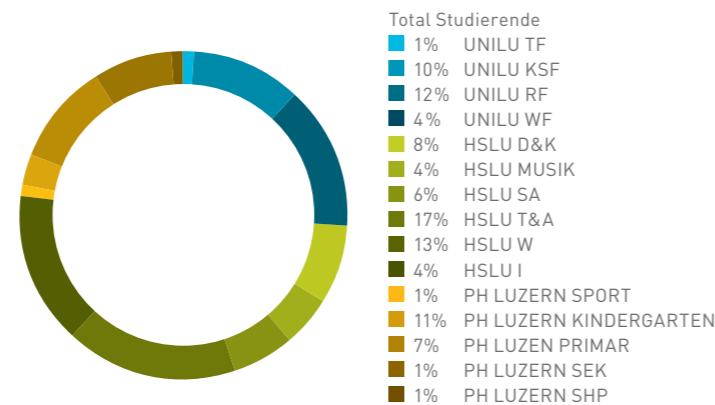
Die über 14000 Mitglieder des Hochschulsport Campus Luzern setzen sich zusammen aus Studierenden (76%), Mitarbeitenden (20%) und Sonstigen (4%).

Effektive Nutzung der Mitgliederkategorien



Die Studierenden der drei Hochschulen verursachen nur 67% aller HSCL-Besuche, obwohl diese 76% aller Berechtigten ausmachen. Für 25% aller Besuche während der Zählwochen ist die in absoluten Zahlen kleine Gruppe der «Sonstigen» (4%) verantwortlich. Dieses Resultat zeigt auf, dass eine intensive Nutzung der HSCL-Angebote durch die Alumni und die eigenen Trainingsleitenden besteht.

Aufteilung der Studierenden



Die Untersuchung der Angebotsnutzung nach Fakultäten/Teilschulen zeigt, dass die Studierenden der HSLU-T&A (17%), HSLU-W (13%) und der UniLU-RF (12%) am meisten Besuche in den Hochschulsport-Trainings generieren, gefolgt von der Gruppe der Studierenden der PH Luzern Kindergarten (11%), UniLU-KSF (9%) und HSLU-D&K (8%).

Finanzen

Die externe Buchprüfung durch den Kanton ist beendet und der Schlussbericht an die Universität Luzern folgt bis Ende Juni 2019. Der HSCL dankt Barbara Röthlin und Doris Amrein von der Universität Luzern ganz herzlich für ihren Einsatz und die korrekte Buchführung.

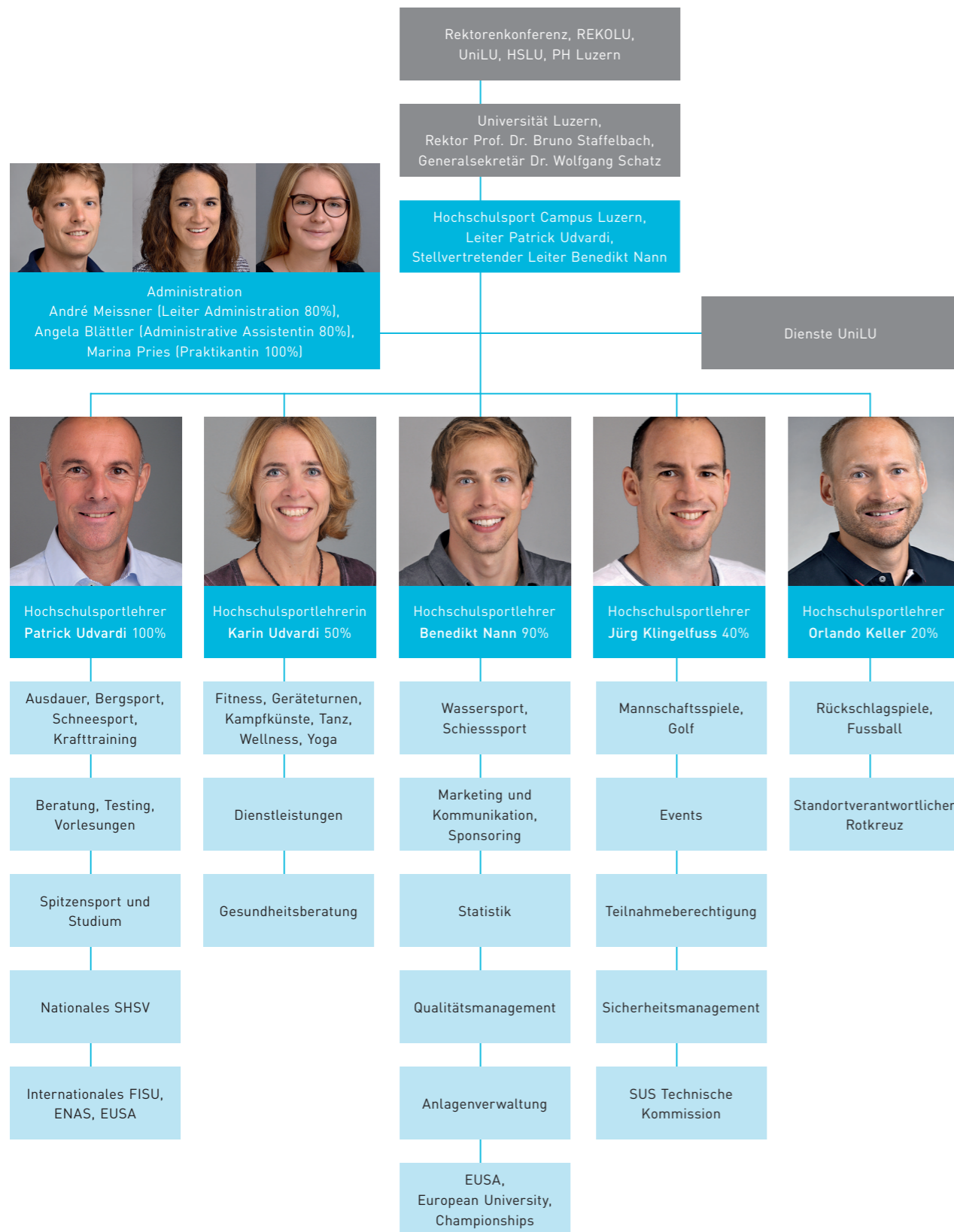
Bilanz per 31.12.2018

Aktiva	Passiva		
Kassa	2 138	Kreditoren	397 132
Bank-Konto	145 601	Vorauszahlungen von Debitoren	15
Kontokorrent Universität	0	Schlüsseldepot Trainingsleitende	0
Kanton Luzern	31 285	Kontokorrent Universität	1 226
Flüssige Mittel	179 024	Passive Rechnungsabgrenzung	172 199
Debitoren	598 329	Kurzfristiges Fremdkapital	570 572
Schlüsseldepot	70	Rückstellungen	0
Aktive Rechnungsabgrenzungen	4 653	Rückstellungen	0
Forderungen	603 052	Total Fremdkapital	570 572
Sportgeräte	0	Reserven	170 636
Mobilien	0	Jahresergebnis	40 868
Hardware, Software	0	Eigenkapital	211 504
Anlagevermögen	0		
TOTAL AKTIVA	782 076	TOTAL PASSIVA	782 076

Erfolgsrechnung 1.1. bis 31.12.2018

	IST 2018	in %	Budget 2018	Rechnung 2017	Rechnung 2016
Ertrag	1 713 411	100	1 656 606	1 677 316	1 603 751
Einnahmen Kursgebühren	136 172	7.9	99 800	129 276	129 311
Einnahmen Teilnehmerausweise	125 047	7.3	120 440	116 137	95 016
Einnahmen aus Vermietung	546	0.1	700	632	800
Einnahmen aus Dienstleistungen	7 351	0.4	22 000	13 824	12 085
Einnahmen aus Verkauf	10 091	0.7	2 300	5 695	6 150
Übrige Einnahmen	17 575	1.0	11 500	12 669	11 549
Grundbeitrag Sportgebühren Studierende	560 550	32.7	530 300	540 350	531 450
Grundbeitrag Trägerschulen	806 978	47.1	806 978	802 206	757 023
Grundbeitrag Partnerschulen	780	0.0	0	880	450
Beiträge Bund/Übrige	4 184	0.2	3 000	4 000	8 110
Beiträge Kanton	11 333	0.7	3 653	25 000	25 000
Beiträge Dritter	32 804	1.9	1 500	26 647	26 807
Auflösung von Rückstellungen	0	0.0	0	0	0
Finanzertrag	0	0.0	0	0	0
Aufwand	1 672 543	100	1 656 915	1 577 207	1 593 803
Personalaufwand	926 841	55.4	928 682	884 149	835 222
Mietaufwand	368 581	22.1	406 058	364 853	359 633
Abschreibungen	0	0.0	0	0	0
Betriebsaufwand	377 121	22.5	322 175	328 205	398 948
Jahresergebnis	40 868		-54 744	100 109	9 948

Team



Impressum

Herausgeber und Redaktion
Hochschulsport Campus Luzern

Design
Universität Luzern, Öffentlichkeitsarbeit

Lektorat
Mirjam Weiss, www.mirjamweiss.ch

Bilder
Umschlag und Seiten 4, 5, 8, 10, 13, 14 und 15: Marc Weiler, www.marcweiler.ch
Seiten 6 und 7: Jürg Klingelfuss, www.hscl.ch
Seite 3 und 18: Foto Egger, www.fotopro.ch
Seite 9: EUG Coimbra, www.swissuniversitysports.ch

Druck
Gamma Print AG, Luzern

Sponsoren
CREDIT SUISSE   **SWISSLOS**



Kontakt

Universität Luzern
Hochschulsport Campus Luzern HSCL
Frohburgstrasse 3
Postfach 4466
6002 Luzern

T +41 41 229 50 85
hscl@unilu.ch
www.hscl.ch