

WINTERSEMESTER 2020 / 2021

stadtrevue

alma

Das Kölnmagazin für Studierende

uni
kultur
stadtleben
politik
ausgehen

**AUDIO
GUIDE**

Streifzug durch
Kölns Subkultur

Auf eigenen Händen stehen Handstandakrobatik
Feld der Leere Universität in der Corona-Krise
Frischlucht für alle Sport im Winter

Jetzt: Für alle. Für immer. 500 Mbit/s.



NetCologne

Mehr Speed für Köln.
Glasfaserschnell.

#sotickenwir

Für
neue &
bestehende
Kunden!

Internet mit
bis zu 500 Mbit/s

39,95€
mtl.*



netcologne.de

Uns verbindet mehr.

* Das Angebot richtet sich an alle Privatpersonen, Neu- oder Bestandskunden, an deren Wohnort mind. 250 Mbit/s verfügbar sind bei Beauftragung bis zum 24.01.2021. Mindestvertragslaufzeit 24 Monate. Der Aktionspreis von 39,95 € gilt dauerhaft für NetSpeed 250 und NetSpeed 500 für die gesamte Vertragslaufzeit und darüber hinaus, solange der Vertrag nicht gekündigt wird. Bereitstellungskosten bzw. Wechselgebühren entfallen. Zudem fallen mtl. Endgerätekosten gemäß aktueller Preisliste an. Voraussetzung für Bestandskunden ist eine Vertragsverlängerung auf 24 Monate ab Gültigkeit der Änderung sowie ein Wechsel auf einen aktuell gültigen NetSpeed-Tarif mit einem Premium-Router für zzgl. mtl. 4,99 €. Eventuell bestehende Rabatte auf die Grundgebühr und/oder auf den Bandbreitenaufpreis entfallen.

Der Kölner Künstler **Martin Kippenberger** hatte vor über 25 Jahren eine lustige Idee: Er baute ein weltweites U-Bahn-Netz auf. An abgelegenen, ungeeigneten, unmöglichen Orten – mal irgendwo auf Zypern, dann im tiefsten Schwarzwald – finden sich seine U-Bahn-Eingänge oder Entlüftungsanlagen. Alles nur fiktiv, es sind Attrappen. Aber wir hören Fahrtgeräusche oder spüren diesen charakteristischen Luftzug, der uns aus den Eingängen entgegenweht.

Auf dem Campus der Universität entsteht eine riesige Fahrradgarage. Die Frage drängt sich auf: Für wen wird da noch gebaut? Ist auch das eine Attrappe? Der Campus der Universität ist einer der einsamsten und stillsten Orte der Kölner Innenstadt. Von der Inneren Kanalstraße wehen Fahrtgeräusche herauf. Sicher, die Pandemie wird irgendwann aufhören (oder wir werden gelernt haben, mit ihr zu leben), dann werden sich der Campus wieder füllen, die Hörsäle, Seminarräume und Bibliotheken. Und dann wird auch die Fahrradgarage gebraucht. Bis dahin aber leben wir zwischen Realabsurdität und forciertem Alltagsrisiko. Vielleicht hilft es, einen anderen Blick einzuüben, um diese Zeit zu bewältigen. Einen ironischen, distanzierteren: Was wäre, wenn die Garage tatsächlich eine überdimensionierte Skulptur wäre?

Den Weg zu ungewöhnlichen Orten in Köln hat auch unsere Autorin **Silvana Lepsa** eingeschlagen: Ihr findet ihren so engagierten wie persönlichen Guide durch Kölner Subkulturen in unserem Heft – und, Premiere für uns, als Audio-Guide mit vielen O-Tönen.

Auch im weitgehend virtuellen Wintersemester sind wir an eurer Seite und zeigen euch, wie man sich in diesem merkwürdigen Herbst gut in Köln zurechtfindet.

Felix Klopotek

Redakteur im Stadtrevue Verlag

stadtrevue

alma erscheint im Stadtrevue Verlag



**Bleib'
Weltentdecker!**
Jetzt auf www.vhs.koeln starten.

**25 % Ermäßigung
auf Kursentgelte
für Studierende.**

VHS

Stadt Köln



NEU: DER AUDIOGUIDE

Wer lesen will, will auch noch hören: Für ihre Reportage »Streifzug durch die Kölns Subkultur« hat unsere Autorin **Silvana Lepsa** auch einen Audio-Guide produziert. Sie hat vor Ort mit den Protagonistinnen und Protagonisten gesprochen, hat die Atmosphäre eingefangen. Scannt die QR-Codes und hört euch gemütlich die Interviews an.

ZU DEN FOTOS DER AUSGABE

Julian Kranzbühler stammt aus Bad Reichenhall und lebt und arbeitet in Köln. In den letzten Jahren hat er zahlreiche Fotoreportagen realisiert. Julian widmet die Bilder dieser Ausgabe seiner Frau Michaela: Sie hat ihn als seine Artdirektorin bei der Arbeit für Alma begleitet und gemeinsam mit ihm die bei uns zu sehenden Bildwelten kreiert.

ZU UNSEREM COVER

Frederic Balonier, 2001 in Berlin geboren, hatte nach Auftritten in »Löwenzahn« (KIKA) seine erste große Herausforderung mit »Sankt Maik« (2019): Er spielte einen Schüler mit Tourette-Syndrom. Für das Schauspielstudium ist er kürzlich nach Köln gezogen, derzeit befindet er sich für Dreharbeiten in Frankreich und genießt das Leben.

5 **AUDIOGUIDE: UNTERWEGS IN KÖLN**
Streifzüge durch die Kölner Subkultur

14 **LEBENSLÄUFE**
Handstandakrobatik in Bordeaux

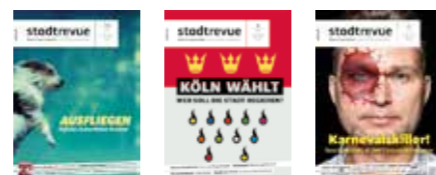
16 **CORONAKRISE**
Wie schlägt sich die Universität in der Pandemie?

18 **UNIALLTAG**
Stressmanagement hilft, mit dem Lern- und Notendruck umzugehen

20 **HAUPTSACHE... SCHWIMMEN**
Rettungsschwimmerin als Studi-Job

26 **SPORT**
Dem Winter trotzen: Bewegung gegen Krise

31 **STADTREVUE ABBONIEREN...**
...Prämie sichern



**Streifzug durch
Kölns Subkultur**

Für viele Studierende ist die Wahl der Stadt wichtiger als die Universität: Köln ist in seiner Vielfalt überwältigend – und unübersichtlich. **Silvana Lepsa** (Text) und **Julian Kranzbühler** (Fotos) nehmen euch mit auf einen unterhaltsamen Streifzug durch Köln. Dafür hat Silvana Stationen, Orte, Kollektive und Kunstinitiativen ausgewählt, die Köln insbesondere für Studierende attraktiv machen. Es werden sinnstiftende Subkulturen vorgestellt, aber auch Institutionen, die sich durch ihre Wandelbarkeit bewährt haben. Genuss und Vergnügen sollen auch nicht zu kurz kommen. Zudem haben wir jeden Tipp mit einem Audiofile verlinkt, der persönliche Eindrücke vermittelt und die Atmosphäre vor Ort einfängt. Im Fokus stehen die vielstimmigen Unterhaltungen mit den Akteurinnen und Akteuren, die wir besucht haben.

IMPRESSUM

alma
Das Hochschulmagazin für Köln
Nr. 21, 12. Jahrgang, Winter 2020/21

Erscheinungsweise:
2 x im Jahr, jeweils zu Semesterbeginn. Urheberrechte für Beiträge, Fotos und Anzeigenentwürfe sowie der gesamten Gestaltung bleiben beim Verlag oder den AutorInnen

Die Redaktion alma ist zu erreichen unter alma@stadtrevue.de

Redaktion: Felix Klopotek (V.i.S.d.P.)
Titelfoto: Julian Kranzbühler
Fotos: Julian Kranzbühler
Grafik: Sandra Renz
Anzeigengestaltung: Michael Kluth, Elke Schwirtheim
Anzeigen: Hi-Jong Kim, Michael Meiger, Nina Reisdorf
Produktion: Gabriele Micke
Vertrieb: Britta Schönefeld
Autor*innen dieser Ausgabe: Silvana Lepsa, Meret Meier, Marilena Piesker, Till Struve, Luca Swieter

stadtrevue verlag

alma wird herausgegeben von **Stadtrevue Verlag GmbH**
Maastrichter Str. 49
50672 Köln
Tel (0221) 95 15 41-0
Fax (0221) 95 15 41-11
Bankverbindung: Sparkasse KölnBonn, IBAN: DE40 3705 0198 0012 2129 65 SWIFT-BIC: COLSDE33

Geschäftsführung: Monika Peters, Britta Schönefeld



Stadtrevue ist Mitglied der **CityMags-Anzeigenkombination**

Anzeigenpreise: Seit dem 1.1.2020 gilt die Anzeigenpreislise Nr. 41
Anzeigen-Kontakt: Tel (0221) 95 15 41-12



WandelWerk

Das WandelWerk ist ein Transformationszentrum, das in einem ehemaligen Autohaus residiert. Im Rahmen des einjährigen Projekts werden partizipatorische und kulturelle Formate zu den Themen nachhaltige Stadtentwicklung und sozio-ökologischer Wandel entwickelt. Der KLuG Verein, »Köln Leben und Gestalten«, bespielt zusammen mit anderen gemeinnützigen Initiativen diese wahnsinnige Fläche von geschätzten 4800m². Dort sind geplant: ein Ausstellungsraum, ein Co-Working Space, ein Gewächshaus, eine Gemeinschaftswerkstatt und Veranstaltungen jeglicher Art. Helfende Hände sind sehr willkommen.

Liebigstraße 201, Köln-Ehrenfeld,
wechange.de/group/wandelwerk/klugev.de



Niehler Freiheit



Die Niehler Freiheit ist ein Paradebeispiel für Skill-Sharing, Wissenstransfer und geniale Vernetzung. Aus dem Kölner Norden musste die Initiative vor einiger Zeit in das Gewerbegebiet zwischen Ehrenfeld und Bickendorf umziehen, behielt ihren Namen aber bei. Auf dem Gelände hat sich eine Infrastruktur ausgebildet, die Freiräume schafft für handwerkliche Tätigkeiten und kulturelle Events. Zugleich hat sich die Niehler Freiheit als Experimentierfeld für Leute erwiesen, die neue Fähigkeiten und Skills ausprobieren möchten. Ein Projekt, das hier verwirklicht wurde, war die mobile Zahnarztpraxis. Das mobile Zahnarztlabor wurde speziell für Flüchtlingscamps in Syrien entwickelt, um Menschen vor Ort medizinisch zu versorgen. Auf der Webseite ist ein umfangreiches Videoarchiv zu entdecken, das die Kulissen und die Arbeit vorstellt.

Vogelsanger Str. 385B, Köln-Bickendorf, niehlerfreiheit.de



OPER / KÖLN

»Oper ist ja nicht so meins ...«

SCHON MAL PROBIERT?



Tacos los Carnales

Diese mobile Taqueria der Kohler-Brüder verfolgt ein zeitgemäßes kulinarisches Konzept. Vor dem Hostel »Die Wohngemeinschaft« steht der Food-Truck und lockt mit aromatischen Gerüchen. Der Food-Truck serviert im Belgischen Viertel ausschließlich vegetarische und vegane Köstlichkeiten. Es lohnt sich, offen zu sein und sich auf die Geschmacksreise einzulassen! Einen Wermutstropfen gibt es: Der Tacos-Stand geht in Pause, sobald es draußen kühler als fünf Grad werden.

Die Wohngemeinschaft,
Richard-Wagner-Str. 39, Innenstadt,
[facebook.com/TacoslosCarnalesKoeln/](https://www.facebook.com/TacoslosCarnalesKoeln/)



Die Tanzfaktor

Die Uni-Routine ist dieses Jahr zur völligen Reglosigkeit erstarrt: Es wird stundenlang auf Bildschirme gestarrt, etliche Zoom-Konferenzen besucht und sowieso viel gestreamt. Kein Flanieren über den Campus, keine Fahrradfahrt zur Bib. Um mehr Bewegung in euren Sitzalltag reinzubringen, empfiehlt sich ein Besuch der Tanzfaktor. Die Kursinhalte sind modern und beschäftigen sich mit Somatic, Bewegungstheater und verschiedenen Tanzstilen. Vor einiger Zeit wurde auch ein Solidaritätsabo eingeführt für Leute, die sich gern mehrere Kurse anschauen wollen, aber nur ein begrenztes Budget zur Verfügung haben. Die Tanzfaktor ist zudem Performancestätte und bietet eine Bühne für Residenttänzer*innen sowie internationale Tanzkompanien.

Siegburger Str. 233, Köln-Deutz,
[tanzfaktor.eu](https://www.tanzfaktor.eu)



NeuLand



Als die Corona-Pandemie anfang, wussten viele nicht mehr so recht was die Stadt lebenswert macht – so ohne sozialen Austausch und kulturelle Angebote. Man hat sich vielleicht nach Urban-Gardening Projekten, Kleingärtenvereinen und Brachflächen umgeschaut auf der Suche nach einer Gartentätigkeit. Was kann befriedigender sein, als in der Erde zu wühlen und vielleicht am Ende sogar etwas zu ernten? NeuLand ist ein Gemeinschaftsgarten, der durch das Engagement von tatkräftigen Bürgern und Bürgerinnen in ein städtisches Paradies verwandelt wurde. Der mobile Garten ist ein Modellkonzept für die Stadt von morgen, die ressourcenschonend und naturfreundlich gestaltet ist. Zwar ist der Garten momentan corona-bedingt nicht öffentlich zugänglich, Interessierte können sich jedoch auf der Webseite und bei Social Media über zukünftige Aktionen und Beetpatenschaften informieren.

**Koblenzer Str. 73, Köln-Bayenthal,
neuland-koeln.de**



Studiobühne

In Köln ist die Studiobühne die Verkörperung des experimentellen und avantgardistischen Theaters schlechthin. In der hiesigen Theaterlandschaft inspiriert sie mit neuartigen Festivalformaten, die sich versiert und provokant zwischen Theater-, Film- und Musiksphären bewegen. In der studiobühne köln, wie sie sich selber schreibt, werden Eigenproduktionen, Nachwuchswerke, Koproduktionen und internationale Gastspiele präsentiert. Aufführungen sollen auch weiterhin stattfinden mit einer begrenzten Besucheranzahl, einem umfangreichen Hygienekonzept und mit viel Abstand. Studierende haben außerdem die Möglichkeit, die spannenden Kurse der Studiobühne zu besuchen, die auch digital funktionieren.

**Universitätsstr. 16A, Innenstadt,
studiobuehnekoeln.de**



Catch die BAFöG-Welle

Zweite Erhöhung
zum WiSe 20/21

861 €
Höchstbetrag

450 €
pro Monat dazu-
verdienen – ohne
BAFöG-Abzug

3%
höhere Eltern-
einkommens-
Freibeträge



werk KÖLNER
STUDIERENDEN
WERK

Kunsthafen im Kunsthaus Rhenania



In den Räumen des Kunsthafen herrscht eine maritime Stimmung, denn man hat hier freie Sicht auf den Yachthafen und das ist schon außergewöhnlich in Köln. Seit September entsteht in einer Halle des Kunsthaus Rhenania eine neue Spielstätte, die den Fokus auf bildende Künste setzt. Ausstellungen sollen im Kunsthafen in Verbindung mit anderen Formaten wie Konzerten, Lesungen und Poetry-Slams ein breites Publikum finden. Das Konzept sieht vor, eine lebendige Begegnungstätte für die freie Kunstszene zu schaffen.

Bayenstraße 28, Altstadt-Süd, kunsthafen.com



Kleiderei

Die Kleiderei ist im wahrsten Sinne des Wortes ein gemeinschaftlicher Kleiderschrank. Die Devise lautet: Kleider leihen, statt kaufen und dadurch einen bewussteren Umgang mit Mode und Textilien pflegen. Wie funktioniert das konkret? Mitglieder zahlen monatlich einen festen Beitrag und können sich dafür vier Kleidungsstücke aussuchen. Diese werden dann später wieder in die Kreiswirtschaft gebracht und so rotieren die Klamotten durch die Stadt. Wer sich nach Extravaganz und Abwechslung mit gutem Gewissen sehnt, wird hier fündig. Beliebig oft kann man Alltagsklamotten, Fummel und Gelegenheitskleider tauschen, die Ausleihzahl darf jedoch vier nicht überschreiten. Die Kleiderei veranstaltet außerdem Tauschaktionen, Up-Cycling Events und leistet im Netz sinnvolle Aufklärungsarbeit.

Venloer Str. 459, Köln-Ehrenfeld, kleiderei.com



Kostenfreies Studentenkonto?



ksk-koeln.de/studenten

Geht klar – sogar ausgezeichnet.

Für Studenten ab dem 18. bis zum 30. Geburtstag.

GiroCampus plus.





Büroarbeit passt für viele Leute einfach nicht: Unsere Autorin in der Artistenschule | Foto: privat

HANDSTAND STATT HANDKE

Was tun nach dem Studium?
Zum Beispiel mit Akrobatik weitermachen

Es ist Montag morgen, viertel vor zehn, im Zelt sind es jetzt schon gefühlt 38 Grad. Nach ungefähr 54 Liegestützen und 76 Sit-Ups der Gedanke: Warum bist du jetzt nicht Kaffee trinkend und Kippchen rauchend vor der Bibliothek, in der du ganz in Ruhe entscheiden kannst, wieviele Seiten Foucault auf einmal dann doch zu viel waren? Elf Uhr, das Krafttraining ist vorbei, Kaffee und Zigarette gibt es in der kurzen Pause trotzdem, »Sportives de haute Niveau« rauchen nämlich in vielen Fällen auch auf »haute Niveau«. Bis zur Mittagspause haben wir jetzt Training in unseren Spezialisierungen, also in den unterschiedlichen Disziplinen, die in meiner Klasse vertreten sind. Für mich heißt das, dass sich in den nächsten zwei Stunden die Welt einmal umdreht, denn ich mache das, was man auch Equilibristik nennt: Handstandakrobatik.

Wegen des Handstands bin ich vor einem Jahr nach Frankreich gezogen. Nach Bordeaux, wo es eine Zirkusschule gibt, auf der ich mich nach meinem Bachelor an der Universität zu Köln beworben habe. Vier Jahre Germanistik und Ethnologie, eine Zeit, die ich wirklich genossen habe. Ich habe das Studieren geliebt, hatte mich bereits mit Berufsperspektiven auseinandergesetzt, Master gegoogelt und mehrere kleine Nebenverdienste, die nichts mit Kellnern zu tun hatten. Nachdem mir dann ein paar Tage nach dem Abschluss ein Job als Texterin in einem Unternehmen für Kältetherapie angeboten wurde, bin ich jedoch nachdenklich geworden. Abgesehen davon, regelmäßig in ein Kältekabine von minus 40 Grad Celsius steigen zu können und Geld zu verdienen, kamen mir alle Argumente für das Antreten dieser Stelle irgendwie bescheuert vor. »Berufserfahrung sammeln« erschien mir in diesem Moment so, als müsse ich mich nur einmal endgültig vergewissern, dass Büroarbeit für viele Leute einfach nicht passt.

Egal, wie sehr man versucht, sich von »gesellschaftlichen Erwartungen« und »idealen« Biographien freizumachen, sie sind irgendwie doch sehr prägend. Es scheint immer eine angemessene und eine nicht-angemessene Abweichung der sogenannten Norm zu geben. So ist es zum Beispiel okay und sogar erwünscht, sich nach dem Abitur ein Jahr Auszeit zu nehmen, sobald daraus aber 13 Monate werden, ziehen viele schon die Augenbrauen hoch. Ähnlich erscheint es nach Abschluss eines Studiums, der Weg führt, glaube ich, viele in den Job, weil sie denken, dass es keine Lücken geben darf. Natürlich sind diesen Lücken in vielen Fällen eine Frage der eigenen Privilegien, wie es auch bei mir der Fall ist. Ich wusste, dass ich nach dem Bachelor nicht direkt auf einen großen Verdienst angewiesen wäre.

Mir wurde also klar, dass alle Argumente für den Job in besagtem Kälte-Kabinett-Unter-

nehmen irgendwie konstruiert daher kamen. Ich war 22 Jahre alt und rechnete mir aus, dass ich, im Falle eines Rentenalters von circa 70 Jahren in meiner Generation (jaja, ich denke das kommt so), etwa noch 48 Jahre Zeit zum Arbeiten hätte. Diese Zeit kam mir auf einmal so lang vor und noch so leer, dass ich mir einfach nicht vorstellen konnte, damit anzufangen, sie mit dem, was ich bis dahin erlebt und gelernt hatte, auszufüllen. Mein ganzes bisheriges Leben habe ich immer gesagt »Irgendwann könnt ihr mich alle Mal, ich gehe zum Zirkus«. So aus Spaß, weil ich es herrlich romantisch fand und weil mich zeitgenössischer Zirkus schon immer in den Bann gezogen hat. Ich habe mehr als die Hälfte meines Lebens geturnt und versucht, Figuren zu perfektionieren, die nicht perfektioniert werden können. Das Kunstturnen hat immer zu mir gehört, aber irgendwann während des Studiums hatte ich es satt, mich auf Wettkämpfen über ein zehntel Punktabzug zu echauffieren, weil mein Armrumpfwinkel beim Abgang zu geschlossen war. Ich hing den Verein an den Nagel. Ein zweitägiger Handstandworkshop hat mich kurz darauf so verzaubert, dass ich danach, wenn ich gerade nicht in der Uni, arbeiten, oder mit Freunden war, meine Zeit auf den Händen verbracht habe. Wunderbare Menschen haben mich in dieser Zeit inspiriert, und gleichzeitig ist mir bewusst geworden, was mir das Turnen immer verwehrt hat: Kreativität und Freiheit in meiner Bewegung.

Ich glaube, der Gedanke, der mich letztendlich dazu gebracht hat, die Bewerbung für die Auditions auf der École de Cirque de Bordeaux abzuschicken, war einfach der, dass ich es mir nie verzeihen würde, es nicht zu tun. Es gibt ein paar Dinge im Leben, die ich absolut vermeiden möchte. Abgesehen von vergessenen Zahnbürsten und Hummus ohne Knoblauch gehört dazu, mir im hohen Alter von ungefähr 30 Jahren nicht vorwerfen zu müssen, dass ich die Aufnahmeprüfung einer Zirkusschule nicht wenigstens ausprobiert habe. Die Auditions, die Entscheidung, nach Frankreich zu ziehen und vor allem die Zeit in Köln kurz vor dem Umzug – das alles war so aufregend, dass ich es bis zur Abfahrt nicht wirklich realisiert habe. Ich bin dann auch umgezogen mit dem rettenden Gedanken, in ein paar Wochen ja schon wieder zurück zu können. Tage vergingen, Wochen, Monate. Die Zirkuswelt ist eine Blase, die dich so verschlingt, dass du dir von Anfang an Mühe geben musst, um sie zwischen durch doch mal zu verlassen. In der Ausbildung zur Artistin träumst du Zirkus, denkst du Zirkus, schwitzt du Zirkus.

Wir sind 18 Menschen in meiner Klasse, die meisten sind jünger als ich, viele kommen geradewegs aus der Schule. Inklusive mir

sind es fünf Nicht-Franzosen, ein Pärchen ist sogar extra aus Chile hergezogen, sie machen Hand-to-Hand-Akrobatik. Wir absolvieren einen 9-to-5-Job, nur sitzen wir dabei nicht im Büro, sondern trainieren. Zum Stundenplan gehört einerseits das Techniktraining in unseren Spezialisierungen, Kraft- und Cardiotraining, Beweglichkeit und Akrobatik. Andererseits haben wir auch Schauspiel und Tanzunterricht, im Moment arbeiten wir zum Beispiel mit einem Hip-Hopper. Alle paar Wochen gehen wir in »Création«, d.h. ein Regisseur oder eine Regisseurin präsentiert uns die Idee für eine Show, die wir – oftmals in viel zu kurzer Zeit – auf die Beine stellen. In »Création« sein heißt vor allem, sich irgendetwas einfallen zu lassen. Choreographisch, humoristisch, dramaturgisch, politisch, ästhetisch; es ist ein sehr komplexer Prozess, der wunderbar chaotisch und anstrengend, vor allem aber sehr inspirierend ist. Ab und zu gibt es Anfragen für Shows von Unternehmen oder Organisationen (dass gerade Corona ist, klammere ich mal ein).



**In der Ausbildung
zur Artistin träumst
du Zirkus, denkst
du Zirkus, schwitzt
du Zirkus.»**

Ich habe immer noch Zweifel, immer noch Lust auf einen Master und ich kann mir auch nicht vorstellen, die nächsten zwanzig Jahre auf der Bühne zu stehen. Mir fehlt der »akademische Input«, ich habe manchmal Angst vor der Zukunft und schon öfter gedacht: Was tust du da eigentlich? Natürlich sind diese Gedanken besonders laut, wenn der Körper besonders weh tut oder die Freunde die sogenannte Karriereleiter hochklettern. Es ist unglaublich, mit dem Körper zu arbeiten und zu versuchen, mit ihm zu erzählen. Dass ich deshalb oft zu müde bin, um auszugehen, ist ein kleines Opfer für das, was ich den ganzen Tag machen darf. Manchmal ist die Zirkusblase tatsächlich so eng und anstrengend, dass ich vergesse, in Bordeaux zu leben – in Frankreich, da wo andere Menschen Urlaub machen. Die Sprache, die ich sehr liebe, das meinerseits zugegebenmaßen hochgehaltene Cliché des französischen Savoir-Vivre, die Landschaft und vor allem die Menschen in meinem Umfeld: Das alles zeigt mir, dass ich gerade zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin.

Text: Meret Meier



Wer spricht für wen? Michael Volkmann (Department of International Business), Professor an der Technischen Hochschule Köln | Foto: Julian Kranzbühler

DIE STILLE IN DER MITTE DES CAMPUS

Die Universität muss im Corona-Modus bleiben.
Wie schlägt sie sich?

Eine Momentaufnahme, Mitte September: Corona ist vorbei. So könnte man denken, wenn man über die Ringe läuft. Cafés und Restaurants haben geöffnet, die Bahnen sind wieder voll, nur die Warteschlange beim Bäcker ist vielleicht etwas länger geworden, weil die Leute Abstand halten.

An der Uni hingegen ist gar nichts los, wer einen ruhigen Platz für sich sucht, kann sich dieser Tage einfach auf den Albertus-Magnus-Platz setzen und den Handwerker*innen zusehen, wie sie an der Fahrradgarage der Universität werkeln, die dieses Jahr noch fertig werden soll.

Eigentlich hätte das vergangene Semester am 1. April ganz normal beginnen sollen. Die Pandemie stellte alles auf den Kopf. In Windeseile wurde der Universitätsbetrieb in die Virtualität verlagert, das Sommersemester wurde zum Digitalsemester. Professor*innen gingen das mit ganz unterschiedlichem Elan an. Einige verschickten umgehend detaillierte E-Mails mit Informationen zu Ablauf, Erwerb von Credit Points und Literaturlisten. Andere kündigten knapp an, keine Zoom-Veranstaltungen durchzuführen, stattdessen könne man aber gerne für sich Arbeitsblätter bearbeiten und diese anschließend im Uniportal hochladen.

In dieser Hinsicht hat sich kaum etwas geändert, ein paar engagieren sich, andere eher weniger und viele schwimmen irgendwo dazwischen. Dabei gab es subjektive Vorlieben für Präsenz oder Digitallehre. Wo der eine sich über eingesparte Fahrzeit freute, ärgerte der andere sich über fehlende Diskussionskultur. Früher in langweiligen Seminaren aus dem Fenster sehen wurde in diesen Tagen zu Video wegzuklicken und nebenbei im Internet surfen. Dozierende waren eher genervt von den vielen kleinen, schwarzen Kacheln, hinter denen sich Studierende in die Anonymität zurückzogen. Das Digitalsemester hat den zwischenmenschlichen Kontakt ausgesetzt, da halfen auch nicht die ungewohnten Einblicke ins Private, wenn im Hintergrund der nackte Freund einer Kommilitonin zu sehen ist oder die Professorin einmal die Kamera herumschwenkt, um den Studierenden ihre Wohnung zu zeigen. Das war witzig, verringerte die gefühlte Ferne zueinander etwas. Trotzdem habe ich dieses Semester keine neuen Leute kennen gelernt, mit niemandem in der Mensa über ein Seminar geredet oder mich morgens auf die Uni gefreut, weil ich dort Freund*innen treffen würde. Wenn die Uni kein sozialer Raum mehr ist, leidet auch die Lehre darunter.

Deswegen sind sich die meisten einig, ein Universitätsbetrieb ganz ohne Präsenz, kommt langfristig nicht in Frage. Studentisches Leben besteht nicht nur aus Univeranstaltungen. Jörg Johann Schmitz, Geschäftsführer des Kölner Studierendenwerks



Früher in langweiligen Seminaren aus dem Fenster sehen wurde zu Video wegzuklicken und nebenbei im Internet surfen.«

(kstw), hat mir Auskunft über die Arbeit des kstw in Zeiten von Corona gegeben. Die Pandemie brachte völlig neue Aufgaben mit sich, zum Beispiel mussten sie 16.000 Anträge auf Überbrückungshilfe bearbeiten. Dabei wurden über zwei Millionen Euro, die das Land zur Verfügung stellte, an Kölner Studierende ausgezahlt. Das war auch nötig, denn mitnichten war es für alle Studierende gleich einfach, die vergangenen Monate zu überstehen. Nicht jede*r hatte die nötigen Mittel, um am Digitalsemester teilzunehmen (Laptop, gutes WLAN, großes Bücherregal im Hintergrund), viele verloren ihre Jobs in der Gastronomie. Es gab Studierende die sich exmatrikulieren mussten, um Hartz4 zu beantragen. Auch in den Kölner Studierendenwohnheimen gab es Mieter*innen mit Zahlungsproblemen, Jörg Johann Schmitz dazu: »Wir haben dann natürlich die Miete gestundet oder andere Lösungen gefunden, da ist keiner auf der Strecke geblieben. Wir sind ja auch das Studierendenwerk und kein Miethai.« Die Nachfrage nach Wohnungen ging in diesen Monaten zurück, einige Studierende zogen doch nicht nach Köln, da sie nun auch von zu Hause studieren konnten, Studierende aus Übersee konnten nicht einreisen. Trotzdem waren die Wohnheimplätze durchgehend belegt, was beim Kölner Wohnungsmarkt leider nicht verwunderlich ist.

In den Mensen der Uni hingegen waren gar keine Plätze belegt, sie wurden alle im Zuge der Pandemie geschlossen, die Mitarbeiter*innen gingen in Kurzarbeit. Lediglich die Mensa in der Robert Koch Straße öffnete recht schnell mit einem To-Go-Betrieb, auch um die Mensa der Uniklinik zu entlasten. Es wurden direkt wieder 800 Essen am Tag ausgegeben. Die Mensen sind eine wichtige Infrastruktur zur Grundversorgung der Studierenden. Diese finanzieren mit dem Semesterbeitrag ja auch das Essen, deswegen, so Jörg Johann Schmitz, »sehen wir uns in der Pflicht, diese Grundversorgung schnellstmöglich wieder zu gewährleisten.« Dabei ist derzeit nicht das Problem, dass sie nicht

aufmachen dürfen, sondern, dass in den Semesterferien die Nachfrage zu gering ist. »Die Mensa in der Zulpicher Straße liefert am Tag 7000 Essen. Dort nur für 1000 Essen zu kochen, geht nicht, weil die Geräte viel zu groß sind. Deswegen wäre es nicht sinnvoll gewesen, sie schon in der vorlesungsfreien Zeit zu öffnen.«

Im Wintersemester sollen dann alle Mensen wieder geöffnet haben, zunächst nur mit To-Go-Betrieb, um herauszufinden, wie hoch die Nachfrage ist. Später soll man sich auch wieder hinsetzen können, es wird trotzdem anders sein als vor der Pandemie. Keine langen Aufenthalte, keine freie Sitzplatzwahl, Abstand einhalten.

Unter diesen Vorzeichen wird auch das neue Hybridsemester stattfinden. Wer einmal in den kleinen, fensterlosen, ursprünglich als Archiv geplanten Räumen des Philosophikums war, weiß, hier kann das alles nicht umgesetzt werden. Es werden viel weniger Räume an der Uni zur Verfügung stehen, deswegen hat die Verwaltung beschlossen, vor allem Veranstaltungen, die zwingend Präsenz erfordern, etwa Laborpraktika, Veranstaltungen für Erst- und Zweitsemester, sowie einige Lehrveranstaltungen in den Masterstudiengängen, stattfinden zu lassen. Um möglichst allen eine Teilnahme an dem Semester zu ermöglichen, gibt es mittlerweile auch die Möglichkeit, sich ein iPad in der Bibliothek auszuleihen. Die Uni bemüht sich, Schritte in Richtung Bildungsgerechtigkeit zu gehen, auch wenn diese noch sehr weit entfernt bleibt.

Einige Unterstützungsangebote hat man vielleicht nicht im Blick. Zum Beispiel ist es wichtig, wenn sich pandemiebedingt das Einkommen der Eltern geändert hat, jetzt einen neuen Bafög-Antrag zu stellen. Auch wenn der Semesterbeginn auf den 1. November verschoben wurde, ist die Antragsfrist die gleiche. Es gibt viele Beratungsangebote beim Studierendenwerk, eine psychologische Beratung, aber auch eine soziale Beratung, die einem bei finanziellen Problemen weiterhilft, zum Beispiel vergibt die Darlehenskasse des Kölner Studierendenwerks zinslose Darlehen.

Es gibt also jede Menge zu tun für Jörg Johann Schmitz und seine Kolleg*innen, bevor ab 1. November wieder ein paar Studierende auf dem herbstlichen Albertus Magnus Platz zu sehen sind. Dann wird alles vielleicht wieder ein kleines bisschen wie vorher, verwirrte Erstsemester auf der Suche nach dem richtigen Hörsaal, die Pappeln am Grüngürtel verlieren ihre Blätter, in der Mensa gibt es Mozarellasticks. Trotzdem wird ein Großteil der Studierenden zu Hause sitzen, im Schlafanzug Zoom-Passwörter eintippen, am Kaffee nippen und sich fragen: »Wann geht es endlich weiter?«

Text: Till Struve



Ein bisschen Staub, der auf die Schultern rieselt: Stress beginnt meist unmerklich

Foto: Julian Kranzbühler

DER DRUCK STEIGT

Stressmanagement wird an Hochschulen zwar nicht unterrichtet, aber für Hilfesuchende zunehmend professionell angeboten

Ist es nicht ein feines, aufregendes Leben als Student*in? Der bisher kolossalste Tapetenwechsel wird eingeläutet mit Pauken, Trompeten und dem ersten kühlen Kölsch. Das Studium beginnt, der Wissensschatz füllt sich, der Fokus wird scharf. Es ist das Fundament für jahrelange Freundschaften, für interessante Netzwerke, für die Unabhängigkeit, kurz: Es

ist die Grundsteinlegung für die Zukunft. »Genieß es, das ist die beste Zeit deines Lebens«, wird einem unter Schulterklopfen oft verschwörerisch auf Familienfeiern ins Ohr geraunt. Das ist die eine Seite der Medaille.

Und manchmal, da fällt einem die Decke auf den Kopf. Mitunter ist es nur ein sanftes Bröckeln, ein bisschen Staub, der auf

die Schultern rieselt. Und dann fühlt es sich hin und wieder an wie ein gewaltiges Erdbeben. Dass mittlerweile viele Studierende psychisch belastet sind, ist unstrittig. Der Studie zur »Gesundheit Studierender in Deutschland 2017« zufolge leidet jede*r vierte Hochschul*in unter starkem Stress.

Die großen Ängste vor der nächsten Klausur, die Beziehung, die grade dabei ist, in die Brüche zu gehen, Zweifel bezüglich der Studienwahl, finanzielle Engpässe, das ewige Aufschieben der Hausarbeit, die Panik vor dem Referat im Plenum. Eines ist klar: Die Uni kann ein hartes Kontrastprogramm im Vergleich zur behüteten Schulzeit sein. Neue Stadt, neue Leute, mehr Eigenverantwortung, dazu kommt der phasenweise enorme Lern- und Arbeitsaufwand. Neuankömmlinge im Studium müssen sich überlegen, wie sie ihre Kosten für Lebensmittel und Miete decken, ein komplett neuer Alltag kündigt sich an – und der will organisiert werden. Angesichts aller Herausforderungen ist es für die Studierenden wichtig zu wissen, dass sie sich in Problemfällen Hilfe suchen und Unterstützung bekommen können.

Erste Adresse ist das Studierendenwerk Köln. Es verfügt über ein umfassendes Beratungsangebot, das verschiedene Kategorien einschließt: die psychologische Beratung, die Sozial- und die Lernberatung. Je nach Problemstellung kümmern sich Psycholog*innen, Sozialarbeiter*innen und Pädagog*innen um die Sorgen der Studierenden. Telefonisch oder per Mail können sie sich für einen Ersttermin anmelden. Dort werden die Anliegen ganz genau besprochen. Dr. Gabriele Jungnickel leitet die Abteilung Beratung, Kinder & Soziale Angebote beim Studierendenwerk und kennt die großen und kleinen Hürden im Studium gut. Die Anlässe, aus denen Studierende auf die Beratungsstellen zukommen, sind vielseitig. Mehrheitlich äußern sich laut Gabriele Jungnickel aber studienbezogenen Komplikationen wie Prüfungsangst, Prokrastination, Überforderungsgefühle und Schreibblockaden. Doch auch Liebeskummer, Probleme in der Familie, Geldsorgen und depressive Verstimmungen seien geläufige Themen. »Manche Probleme lassen sich in wenigen Sitzungen gut lösen, für andere eignen sich auch unsere Gruppenangebote. Dazu gibt es für Notfälle wöchentliche Akutsprechstunden. Bei schwierigeren Fällen, also wenn sich eine psychische Erkrankung abzeichnet, raten wir eher zu einer Psychotherapie und können gegebenenfalls bei der Therapieplatzsuche unterstützen.«

Die Gruppenangebote, das sind kostenfreie Workshops und Coachings, die allesamt zum Nachschauen und Anmelden auf der Website des Studierendenwerks gelistet sind. Dazu gehören geleitete Lerntreffs, gemein-



Auch Liebeskummer, Probleme in der Familie, Geldsorgen und depressive Verstimmungen sind geläufige Themen.

same Morgen-Meetings mit Austausch über Lernpläne und Tagesstruktur, Reflexionsgruppen, Semesterbegleitungen und Kurse zur Unterstützung bei Abschlussarbeiten. In Zusammenarbeit mit geschulten Fachkräften üben sich hier die Studierenden in Stressmanagement, effizientem Lernen, Vortragstraining, wirkungsvoller Zeiteinteilung und vor allem: im Durchatmen. Im Nicht-Verzweifeln.

In Köln werden die Beratungsangebote zentral über das Studierendenwerk organisiert. Es bildet die Hauptanlaufstelle, trotzdem verfügen einige Hochschulen auch über ein individuelles Programm, wie die Sporthochschule oder die Universität Köln. Die Beratungsstelle an der Uni Köln ist Teil des Servicezentrums Inklusion. Die Psychotherapeutinnen Anna-Linda Sachse und Tamara Ehmer-Hahn unterstützen tagtäglich Studierende mit psychischen Erkrankungen und Belastungen bei ihrem Alltag im Studium. »In unsere Sitzungen kommen beispielsweise Studierende mit Teilleistungsstörungen oder Autismus-Spektrum-Störung. Darüber hinaus lassen sich viele bezüglich eines Nachteilsausgleichs beraten. Sie kommen vielleicht gerade von einem Klinikaufenthalt und möchten wissen, wie sie ihr Studium mit ihrer Erkrankung am besten gestalten und sie ihren Studieneinstieg unter Berücksichtigung ihrer Erkrankung vorbereiten können«, sagt Ehmer-Hahn.

Auch wenn sich die Zielgruppen unterscheiden – in einem ist sich das Personal institutionsübergreifend einig: Das allgemeine Stresslevel für Studierende hat sich signifikant erhöht. Das erklärt sich Tamara Ehmer-Hahn unter anderem mit der Umstellung auf das Bachelor/Master-System: »Durch verschultere Studiengänge, dem Fokus auf ECTS-Punkte und aufgrund der Konkurrenz um Masterstudienplätze scheinen Stress und Zeitdruck deutlich zugenommen zu haben.« Doch sie bemerkt auch die positiven Reaktionen vor Ort: »Das Thema wird präziser, die Hochschulen schaffen Angebote, um jungen Menschen präventiv Kompetenzen an die Hand zu geben und sie in schwie-

rigen Situationen zu unterstützen.« Das lindert zwar nicht die Ursache, dockt aber immerhin an die Konsequenzen an. Diese Bemühungen spiegeln sich bereits im umfangreichen und spezifischen Angebot des Studierendenwerks wider.

Eine weitere Einrichtung, an die sich Studierende wenden können, ist die Nightline, eine Telefonhotline, die ihre Leitungen jeden Tag – abgesehen von Mittwoch und Samstag – von 21 bis 24 Uhr für jegliche Sorgen und Probleme offen hält. Martin (Name geändert) arbeitet schon drei Jahre dort. In den Gesprächen geht es häufig um Unistress, Abgaben und Leistungsdruck. In der Prüfungsphase erreichen die Nightline deswegen auch sehr viel mehr Anrufe als in der übrigen Zeit, erzählt Martin. Ein weiteres Thema, das oft angesprochen wird, sei Einsamkeit. Viele haben das Gefühl, keinen Anschluss finden zu können und wünschen sich mehr Kontakte. Wie reagiert man auf solche Themen? »Wir hören zu und geben den Menschen Raum, zu erzählen. Im Gespräch versuchen wir, das Gehörte in unseren eigenen Worten wiederzugeben und damit einen Reflektionsprozess anzustoßen, sodass der-oder diejenige vielleicht selbst auf Erkenntnisse und Lösungen kommt. Mit Anweisungen und Ratschlägen halten wir uns zurück. Viele möchten sich auch einfach nur mal aussprechen.«

Die Mitarbeiter*innen arbeiten ehrenamtlich und werden in regelmäßigen Abständen auf Lehrgängen in Gesprächsführung geschult. Dazu kommt, und das ist laut Martin ein wichtiger Aspekt, dass an den Hörern ausschließlich Menschen sitzen, die selbst noch im Studium sind. »Die Nightline ist ein Zuhör- und Infotelefon von Studierenden für Studierende, das ist der Ansatz. Dadurch dass wir uns in einer vergleichbaren Situation befinden, können wir den Anrufer*innen eher auf Augenhöhe begegnen und viele der Probleme besser nachvollziehen.«

Während der Gespräche muss sich niemand sorgen, erkannt zu werden. Anonymität und Diskretion sind die wichtigsten Grundsätze der Nightline. Die Mitarbeiter*innen unterliegen der Schweigepflicht, auch ihre eigenen Namen bleiben strikt unter Verschluss. Sie sind angewiesen, in ihrem Umfeld möglichst niemandem zu erzählen, dass sie bei der Nightline tätig sind, selbst der Standort der Zentrale ist geheim. Das alles soll die Hemmungen nehmen, sich bei der Nummer zu melden.

Hemmungen zu nehmen, sichtbar zu sein, Vertrauen zu schaffen, das wünschen sich eigentlich alle Beteiligten in den Beratungsstellen. Dass man sich überfordert fühlt, kann jedem*r passieren. Hilfe zu bean-spruchen ist in Ordnung.

Text: Luca Swieter

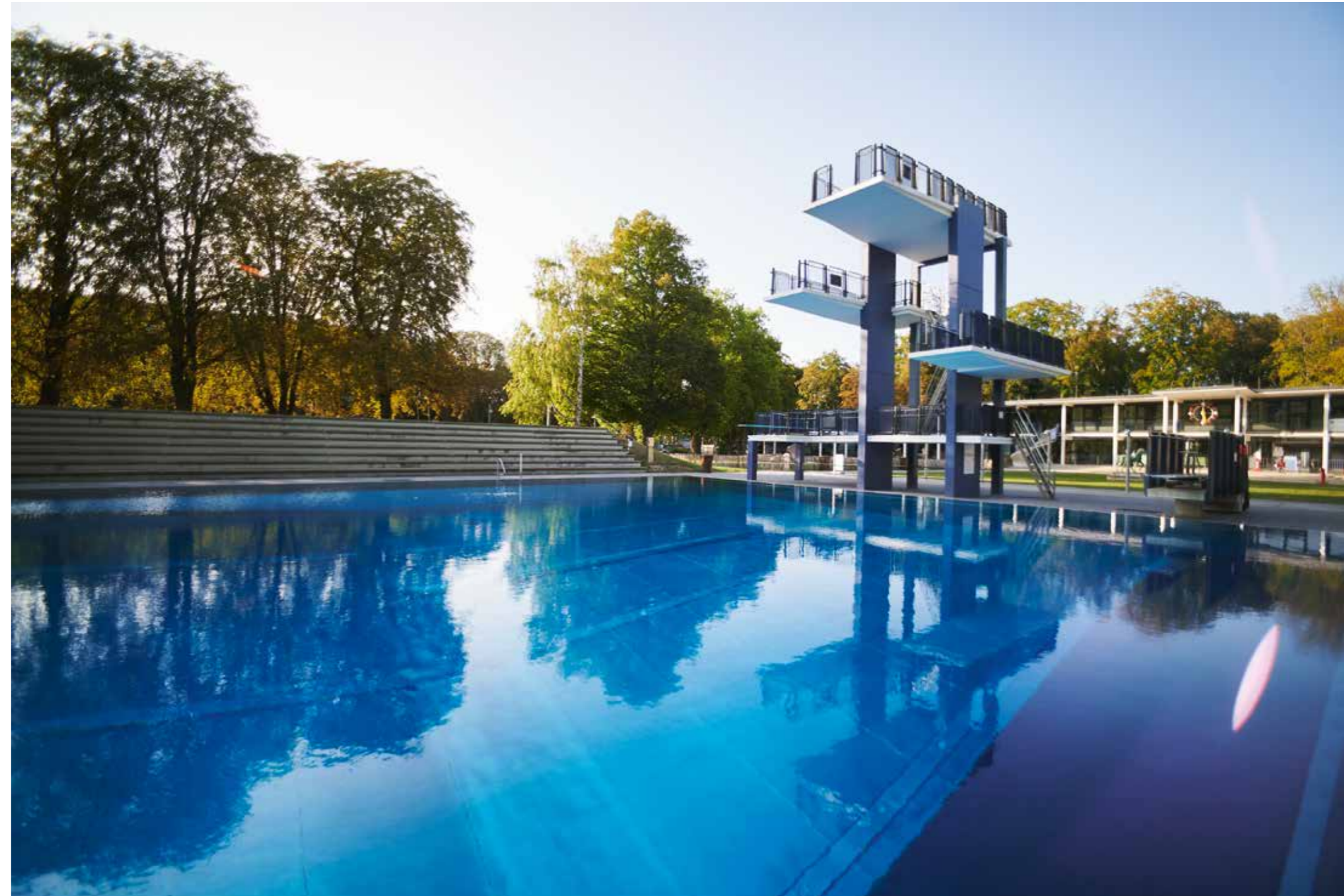
Hauptsache...

Schwimmen

FotoSerie von Julian Kranzbühler

Ich heiße Julia Thiemann, bin 25 Jahre alt und komme ursprünglich aus Magdeburg. Ich studiere seit 2015/16 in Köln an der Sporthochschule. Meinen Bachelor habe ich im Bereich »Sport und Gesundheit« in »Prävention und Therapie« gemacht. Momentan bin ich im dritten Master-Semester von »Sport und Bewegungsgerontologie«.



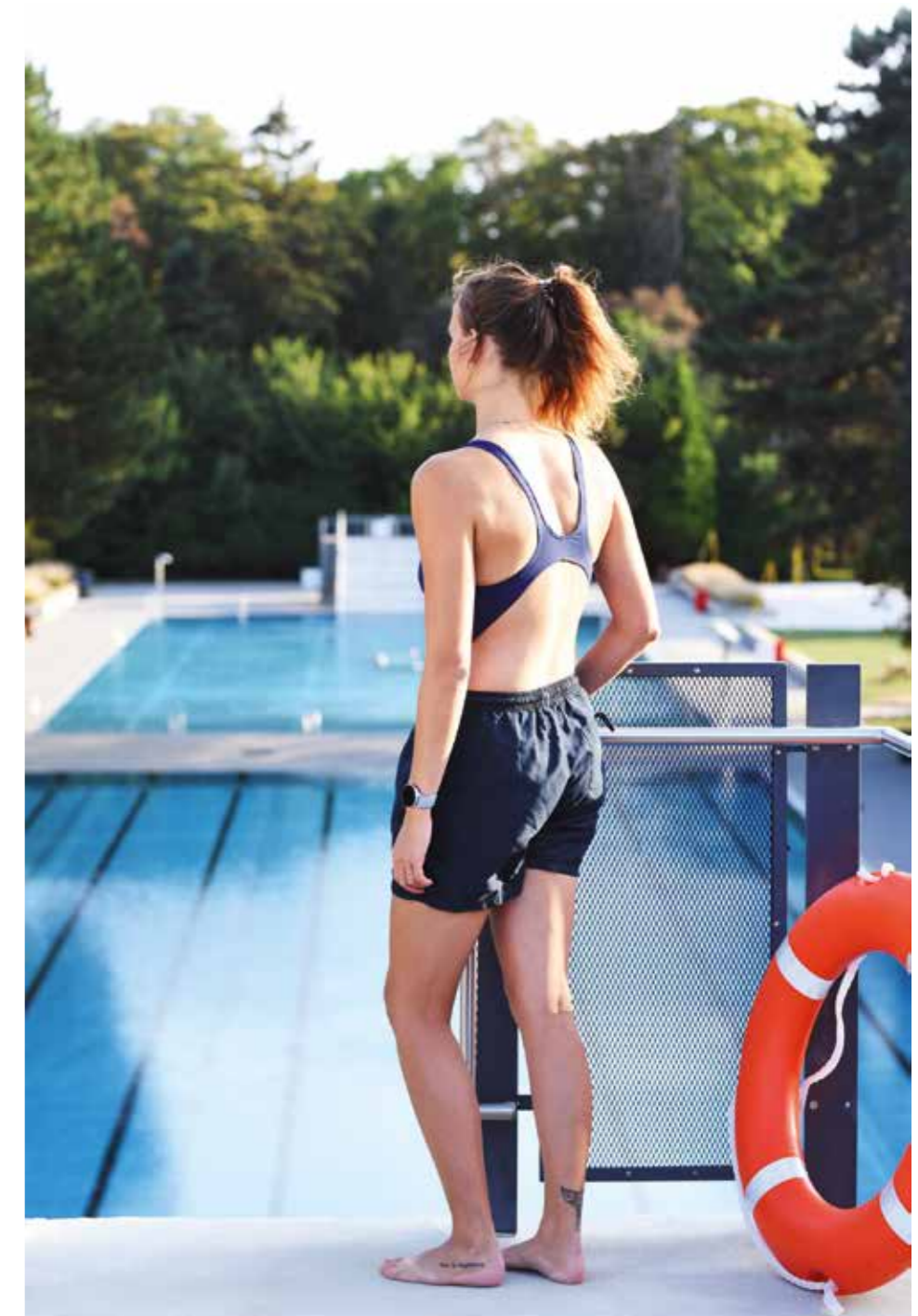


Ich habe zehn Jahre Leistungssport im Schwimmen gemacht und war ständig von Wasser umgeben. Ich liebe es. In Magdeburg hatte ich mich bereits vorher mit meinen Freunden nach dem Abitur als Rettungsschwimmer in Magdeburg beworben, aber dann bin ich früher nach Köln gezogen als geplant.

In Köln habe ich mich ebenfalls beworben, jedoch ist meine Bewerbung untergegangen. Als Entschädigung durfte ich im Jahr darauf direkt einsteigen.



Es ist ein super Studentenjob, der gut bezahlt wird und für mich als Schwimmerin auch entspannt ist, da ich im Notfall den Leuten schnell helfen könnte.



Mich erschreckt allerdings, wie vielen es egal ist, ob sie sicher schwimmen können oder ob es ihr Kind kann. Viele Eltern denken, ein Freibad ist ein guter Ort, um Kinder unbeaufsichtigt spielen zu lassen, nur um ein paar Minuten frei zu haben...



Foto: Julian Kranzbühler

Wer im Sommer noch auf Outdoor-Bootcamps, Yoga im Park oder aufs Joggen gesetzt hat, steht in den kommenden Monaten vor zwei Problemen: Kälte und Nässe. Während sich zwar immer mehr Menschen für die zahlreichen Online-Kurse begeistern lassen, ist das Training im eigenen Wohnzimmer nicht unbedingt für jeden geeignet. **Marilena Piesker** zeigt euch ein paar gelungene Online-Alternativen und gibt euch Tipps, wo ihr auch im Winter in Gesellschaft und trotz Corona günstig Sport machen könnt.

Über Stock und Stein

... oder über Bock und Sprungkasten geht es diesem Parkour-Kurs. Der Trendsport eignet sich für alle, die schon als Kind immer die Treppengeländer runtergerutscht sind ohne hinzufallen. Dabei ist Le Parkour eine kreative Art der Fortbewegung mit dem Ziel, Hindernisse zu überwinden. Der Traceur (Läufer) darf beim Parkour seinen Lauf nicht unterbrechen – ein Effizienz erfordern und vor allem schnelle Kunst. Studierende lernen bei diesem Kurs durch Laufen, Rennen, Springen, Gehen auf allen Vieren, Klettern und Balancieren, Zäune, Brücken oder Turmgeräte kreativ zu überwinden. Dabei tasten sich die Traceure langsam und vorsichtig an ihre Grenzen heran und unterstützen sich gegenseitig. Erforderlich ist ein hohes Maß an Körperbeherrschung, eine realistische Selbsteinschätzung und Disziplin. Die Kurse in der Turnhalle werden nur unter Einhaltung strenger Verhaltensregeln und Hygienevorschriften möglich sein. Geeignet ist der Kurs aber für alle, kosten wird er höchstens die Nerven.

Hochschulsport Köln (hochschulsport-koeln.de) | Termine: Mittwochs 20 Uhr | Kostenlos

Klarheit

Ein bisschen Klarheit schadet wohl niemandem – gerade in schwierigen Zeiten. Der Meinung sind auch die Organisatoren der Meditation Klarheit, die jeden Dienstag im Freiraum in Köln stattfindet. Die Loft-Location mitten im Belgischen Viertel macht das mit viel Platz möglich. Wenn echte Klarheit von Innen kommt,

dann kann Ruhe helfen, sie wahrzunehmen. Und das lässt sich mit Meditation erreichen. Meditieren hat viele positive Effekte: Mehr Energie, besserer Schlaf, weniger Stress, Stärkung des Immunsystems. Und eben mehr Klarheit. Herausragend an diesem Kurs ist sein Alltagsbezug: Meditationscoach Maxin stellt jede ihrer Stunden unter ein anderes Motto, das helfen soll, gelassener mit den Problemen des Alltags fertig zu werden.

Freiraum | Termin: Dienstags 19 Uhr | 11,70 Euro/Meditation

Spirituelle Wochenstart

Kundalini Yoga ist anders. Auf entspannte Art verbindet es die körperliche, mentale und emotionale Ebene. Die Übungen sind Kombinationen aus dynamischen Körperübungen, Atemübungen und Handhaltungen. Das Singen von Mantras ergänzt das spirituelle Erlebnis. Aber gerade beim Kundalini Yoga ist Vorsicht geboten: Was von weitem nicht sonderlich anstrengend aussieht, ist tatsächlich ganz schön fordernd. Es ist ein effektives und ganzheitliches Yoga mit starkem Fokus auf den Geist. Nicht umsonst bezeichnet Yogalehrerin Julia ihren Montagskurs als Energieboost für die ganze Woche. Kundalini Yoga eignet sich grundsätzlich für jeden ohne Vorkenntnisse und soll dabei unterstützen, den Kopf auszuschalten, um Bewusstsein zu erlangen. Es ist besonders körperschonend. Derzeit ist der Kurs auf sechs Teilnehmer begrenzt, eine Anmeldung bei Julia unter mail@juliadyckerhoff.com vorher sinnvoll.

Musikfaktor (musikfaktor.de) | Termin: Montags 20 Uhr | 15 Euro/Yogastunde

Wintersemester-Ticket für Studierende 1. November 2020 bis 28. Februar 2021

5 Euro Museum Insel Hombroich
+ Sonderausstellung

8 Euro Kombiticket
+ Langen Foundation



Stiftung Insel Hombroich
Museum Insel Hombroich
Kulturraum Hombroich

@inselhombroich
www.inselhombroich.de

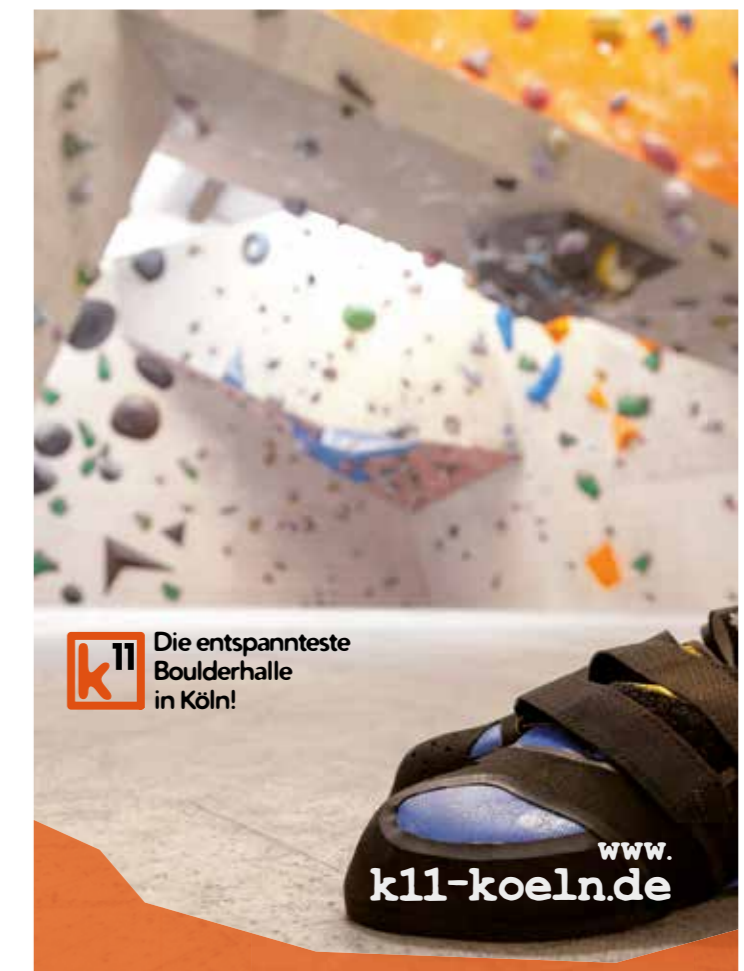




Foto: Julian Kranzbühler

Hoch hinaus

Wobei so hoch wird es dann doch nicht. Beim Bouldern geht es maximal viereinhalb Meter in die Höhe. Es gibt nämlich keine Sicherung. Aber keine Angst, beim Fallen landet ihr komfortabel auf den dicken Weichbodenmatten, die jeden Sturz gut abfedern. Die gute Seite ist, man kann jederzeit auch alleine Bouldern gehen und braucht keinen Sicherungspartner wie beim Klettern. Da Bouldern eine ziemlich soziale Sportart ist, bleibt hier der ein oder andere Schnack dennoch nicht aus. Auch nicht im K11. Die Kletterhalle in der Südstadt von Köln ist die kleinste Boulderhalle und hat ihren ganz eigenen Charme. Es gibt viele Boulderwände von einfach bis zur Route zum großen Dach. Eine gute Zeit bekommt ihr als Studenten im K11 in der Südstadt schon ab sieben Euro, und wer einmal eine Pause vom ganzen an den Wänden rumhängen braucht und lieber auf einer Bank abhängen möchte, kann dies im Sommer draußen unter den Bäumen tun. Eine Sache dürfte hier besonders interessant sein: das K11 braut sein eigenes Pils. Das Feierabendbier wäre dann auch gerettet.

K11 | Termine: s. Öffnungszeiten | Kosten: ab 7 Euro

Auf eigene Faust

Bei den Faustkämpfern in Ehrenfeld gibt es ab sofort jeden Donnerstag einen Boxkurs für Frauen. In anderthalb Stunden werden Crunches, Burpees und andere schweißtreibende Späße wie Liegestütze gemacht. Aber auch die Technik kommt nicht zu kurz: Linke Haken, rechte Geraden und der Uppercut können bald zu eurem Repertoire gehören. Und von wegen Boxen ist nichts für Frauen: Box-Training ist ein super Allrounder, es steigert die Schnelligkeit, Stärke, Kondition und Kraftausdauer. Genau das Richtige, um auch für den Uni-Alltag gewappnet zu sein. Boxen senkt nicht nur den Körperfettanteil, sondern erhöht gleichzeitig die mentale Fitness. So tut man hier nicht nur etwas für den gesunden Körper, sondern bereitet sich auch optimal auf die nächste Klausur vor. Sozial engagiert ist der Verein zudem: Für Schüler gibt es dort einmal in der Woche eine Hausaufgabenhilfe vor dem Boxtraining. Man kann mit Boxen also auch noch etwas Gutes für andere tun.

Faustkämpfer Köln-Kalk 1951 e.V. (faustkaempfer-koeln-kalk.de)
Termin: Donnerstags 17.30 | 10 Euro/Monat

Herrlich uncool – Curling

Die meisten kennen den Sport vom Weihnachtsmarkt nach ein paar Glühwein, mancher hat ihn schon im Fernsehen belächelt. Wenn ein Mensch auf Schlittschuhen wie wild die Eisfläche mit einer Art Wischmopp wischt, kann das seltsam anmuten. Curling nennt sich dieser klassische Wintersport. Was auf dem Weihnachtsmarkt ziemlich amateurhaft ist, geht auch professionell. Im Lentpark können potentielle Spieler erst an einem Schnuppertraining teilnehmen. Für Studierende eine coole Möglichkeit, eine Sportart abseits des Üblichen auszuprobieren. Das Schnuppertraining ist nämlich für alle Studenten der öffentlichen Kölner Hochschulen kostenfrei. Dazu bitte vorab melden

unter studenten@curling-koeln.de. Studierende können in ein- einhalb Stunden die wichtigsten Grundlagen erlernen: Sicherheit auf dem Eis, Balance-Training sowie die Steinabgabe und das Sliding. Der Kurs findet immer an ausgewählten Dienstagen statt, eine gute körperliche Kondition wird vorausgesetzt.

Lentpark (koelnbaeder.de) | Termin: ausgewählte Dienstage 20 Uhr | Kostenlos

Kostenloses Yoga

Ein kostenloser Yogakurs? In einem richtigen Yogastudio? Ja ihr lest richtig. Was in einer yogifizierten Welt, mit seinen gut bezahlten Yogis, den teuren Samtkissen und den fancy Getränken wie Kombucha undenkbar erscheint, gibt es einmal in der Woche in Köln. Und zwar in einer ehemaligen Kunstgalerie. Über 40 Jahre lang war die Galerie in der Maastrichter Straße einer der beliebtesten Kunstorte Kölns. Wo einst der ein oder andere Kunstkritiker anzutreffen war, sieht man heutzutage nur noch herabschauende Hunde, die Kobra und den ein oder anderen Katzenbuckel. In den hohen, unverputzten Hallen des Yogastudios Yogamama starten erfahrene Yogis jeden Donnerstag um 7:30 Uhr im Sunrise Yoga mit euch in den Tag. Was mit einer anstrengenden Episode beginnt, endet in einer angenehmen Endentspannung. Inklusiv Chakrengesang. Yogamatten sind aufgrund der aktuellen Situation mitzubringen. Gesponsert wird der Kurs von Sportscheck. Und man kann es nicht oft genug erwähnen, das Beste an der ganzen Sache ist: Es ist kostenlos.

Yogamama (yoga-mama.de) | Termin: Donnerstags 7.30 Uhr | Kostenlos

Rollstuhlbasketball

Rollstuhlbasketball gehört zu einer der rasantesten Sportarten, die es mit einem Rollstuhl zu spielen gibt. Auch in Deutschland gibt es eine erste Bundesliga, die international mithalten kann. Rollstuhlbasketball eignet sich aber nicht nur für Profis, sondern auch für Studierende. Die Sportart bietet viel Spaß im Umgang mit Ball und Rollstuhl, willkommene Abwechslung von den üblichen »Fußgänger«-Sportarten und bringt einen an die Grenzen. Es spielen zum einen sowohl körperlich eingeschränkte Sportler als auch nichtbehinderte »Fußgänger« und zum anderen sowohl Männer als auch Frauen zusammen in einer Mannschaft, so dass Rollstuhlbasketball eine der wenigen Sportarten ist, die auf hohem Niveau keine Grenzen kennt, was die Mannschaftszusammenstellung angeht. Außerdem bieten die Köln 99ers eine ganze Train-at-Home Reihe an für all diejenigen, die nicht zum regulären Training kommen können. Wer Interesse hat, sollte sich vorher unter sedat.oezbicerler@rbc-koeln99ers.de anmelden, um einen Rollstuhl zu reservieren.

Köln 99ers (koeln99ers.de) | Termine: Freitags 18 Uhr
Schnuppertraining kostenlos

Online Abtanzen

Bei dem Klassiker Zumba kann man vor lauter Rumgehops schnell vergessen, dass man sich eigentlich in einem Fitnesskurs befindet. Wenn es dann noch im eigenen Wohnzimmer

Die Fitness-Fakultät

Das universitätseigene Fitness-Studio ist wieder geöffnet: Wer in der kalten Jahreszeit weniger Lust auf den Outdoor-Trimmdichpfad hat, kann im UniFit seine Muskeln stählen – nur Ausdauersport bleibt verboten. Das Fitnessstudio ist mit 14 Euro Mitgliedsbeitrag im Monat für Studierende ziemlich günstig. Während es für die einen ein Graus ist, Mitstudierenden auch nach der Uni zu begegnen, dürfte es für die ein oder anderen verlockend sein, mit ihren Kommilitoninnen Sport zu machen. Wer trainieren möchte, muss sich in einen Trainingslot buchen. Die sind im Abstand von jeweils 20 Minuten eingerichtet, fünf Personen können sich für je einen Slot eintragen. Ungewöhnlich in Corona-Zeiten: Studierende können sich pro Tag zwar nur auf einen Slot bewerben, dafür aber zeitlich unbegrenzt trainieren. Wer keine Lust hat, allein zu trainieren, oder auf eigene Faust nicht vorankommt, kann kostenlos mit einem Coach seinen eigenen Trainingsplan zusammenstellen. Über aktuelle News und Termine informiert UniFit auf Instagram und Facebook.

UniFit (unifit.koeln) | Termine: s. Öffnungszeiten | ab 14 Euro/Monat

„STORY“ OF YOUR BIKE

Stadtrad
Service, Fahrrad...
Bonner Str. 53-63 · 50677 Köln
Tel. 0221-32 80 75

auf draht
Weyertal 18 · 50937 Köln
Tel. 0221- 44 76 46

Radelager
Sechzigstr. 6 · 50733 Köln
Tel. 0221-73 46 40

studiobühne köln

PREMIERE ZÄHMUNG
nach William Shakespeare
eine Koproduktion von
Tim Mrosek, ORANGERIE Theater im
Volksgarten und studiobühne köln
13. (Premiere), 14., 15., 16.
und 17. November, 20h

PREMIERE UniBühne: DIE WELLEN
nach Virginia Woolf
eine Produktion von
Hermann Mueller
23. (Premiere), 24., 25., 26.
und 27. November, 20h

URAUFFÜHRUNG FOLX
eine Koproduktion von
Not Fabulous und studiobühne köln
2. (Premiere), 3., 4., 5. und
6. Dezember, 20h

FESTIVAL west off – Theaternetzwerk Rheinland
7., 8., 9. und 10. Januar, 20h

www.studiobuehnekoeln.de
Tel: 0221 470 4513

stattfindet, ist man vollends im eigenen Element. Die lateinamerikanischen Rhythmen des Online-Kurses Zumba des Hochschulsports fahren einem so schnell in die Glieder, dass man hier so richtig einen abhotten kann. Und ganz nebenbei trainiert man zusätzlich noch seinen Quadrizeps – die Oberschenkelmuskulatur. Manja Neumeyer leitet den täglichen Tanzkurs auf Youtube an. Auch wenn Zumba bisweilen als zu *girlie* oder Mainstream verrufen ist, so tragen die variantenreichen Dance Moves wesentlich zur Fitness bei. Zumba ist Ausdauertraining, es stärkt vor allem das Herz-Kreislauf-System und ist insbesondere für die Bewegungslegastheniker unter uns ein gutes Koordinationsworkout. Für die Teilnahme ist das kostenlose Online-Sportticket der Uni Köln erforderlich.

zumba.com | Termine: täglich | Kostenlos

Frühspport

Für die Hartgesottenen, die sich von der frischen Luft nicht trennen können oder wollen, findet dieses Bootcamp von Rohschliff auch in Herbst und Winter draußen statt. Und zwar um 6.45 Uhr. Wer Lust hat, sich um diese Uhrzeit schon richtig auszupeinern, der kann dienstags und donnerstags mit Musik, Tabata und Coretraining an seine Grenzen gehen. Das Training gegen die Schwerkraft des eigenen Körpergewichts eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene und stärkt die großen Muskelgruppen sowie die Tiefenmuskulatur. Treffpunkt ist am Klettergerüst im Fort X. Wer lieber zu Hause in den eigenen warmen vier Wänden trainieren und zwischendurch mal auf Pause drücken möchte, kann die Frühspportkurse online belegen. Super auch für diejenigen, die um diese Uhrzeit noch keine Lust auf Klamotten haben. Frühspport ist sowohl über die Website als auch über Urban Sports buchbar.

[Rohschliff \(rohschliff.de\)](http://Rohschliff(rohschliff.de)) | Termine: Montag 6.45 Uhr Outdoor, Dienstag und Donnerstag 6.45 Uhr Online | Kosten: 7 Euro/Einheit

Eine Pferdelänge Abstand

Bei diesem Sportkurs sollten sich die Teilnehmenden warm anziehen. In diesem Semester hat der Kölner Hochschulsport erstmals ein neues Highlight. Er kooperiert mit dem Reitsportverein Rodenkirchen und kann so zum ersten Mal verschiedene

Foto: Julian Kranzbühler



Reitkurse für seine Studierenden anbieten. Dieses Wintersemester können Studierende insgesamt sechs Wochen lang Stallluft schnuppern. Das Angebot richtet sich ausschließlich an Reiter, welche die Grundgangarten Schritt, Trab und Galopp sicher beherrschen. Wer im Reiten schon Fortgeschritten ist, kann mit diesem Kurs seine Fähigkeiten ausbauen und die Pferde vor Ort vor und nach dem Kurs versorgen. Frei nach dem Motto »Das Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken der Pferde«, bietet der Kurs für nur 80 Euro die Möglichkeit das teure Hobby einen Winter lang recht kostengünstig auszuüben. Einen weiteren Vorteil bietet dieser Kurs: Hoch oben auf dem Pferd hält man bestimmt genügend Abstand!

[Reitsportverein Rodenkirchen \(rsv-rodenkirchen.de\)](http://ReitsportvereinRodenkirchen(rsv-rodenkirchen.de))
Termine: jeweils dienstags | Kosten: 80 Euro

wohnungsaufösungen • entrümpelungen • transporte

SSK

sozialistische selbsthilfe köln

gebrauchtmöbel • trödel • kleidung
hausrat • bücher & kram

salierring 37 & 41 (nähe barbarossaplatz) tel 21 31 75
liebigstr. 25 (ehrenfeld) tel 55 61 89

kostenlose abholung von gut erhaltenen möbeln etc.

www.sozialistischeselbsthilfekoeln.de

HOLD DIR DEIN STUDI-ABO! EIN JAHR 32€

DAS SIND DIE PRÄMIEN:



Chillma – die Hanfcola

Chillen oder durchstarten: zum Abostart schenken wir dir 10 Dosen Chillma. Das koffeinhaltige Erfrischungsgetränk mit Hanfsamen-Extrakt wird von dem Getränkeprofi In-Spirit im westfälischen Hövelhof hergestellt.



Wachsling-Set

Wie Frischhaltefolie, nur besser. Mit dem Wachsling packst du deine Lebensmittel ein. Er ist ein Naturprodukt aus Bio-Baumwolle, Bienenwachs, Bio-Kokosöl und Kiefernharz. Du kannst ihn bis zu einem Jahr nutzen, er ist nämlich abwaschbar. Im Set sind drei handgemachte Wachslinge, regional hergestellt.



Frühstücksbrettchen

Für eure WG-Küche: Gutschein für ein Frühstücksbrettchen aus der KOELN-HOCHNEUN-Serie mit Köln-Motiven.



tagnacht 2020/21

Kölns Gastro Guide. Seit über 30 Jahren der kulinarische Klassiker aus dem Stadttrevue Verlag. Wir haben Hunger auf die Stadt – und wie jedes Jahr wieder neue und alte Restaurants und Cafés aus allen Vierteln für euch getestet.

Alle Prämien solange der Vorrat reicht. Weitere Prämien & alle Abos > abo.stadtrevue.de

#supportyourlocalmagazine

stadtrevue
DER PODCAST

Kultur Politik Stadtleben

stadtrevue.de/podcast



Die Stadttrevue garantiert das Recht, das Abo innerhalb von zwei Wochen zu widerrufen.

Stadttrevue Abo-Service · abo@stadtrevue.de · 0221.951541-15

abo.stadtrevue.de

KUMM LOSS JON

LOSS MER
SCHLITTSCHUH
FAHRE

