

2020

JAHRESBERICHT



ASVZ

Vorwort

Planen, um den Weg zu ändern

«Man muss gut planen, um notfalls qualifiziert vom eigentlichen Plan abweichen zu können.» Diese Aussage stammt vom früheren ASVZ-Direktor Urs F. Freudiger, er hatte sie seinen Studierenden in der Vorlesung «Führung und Organisation» mit auf den Weg gegeben. Festgemacht hatte er sie jeweils am Bergsport, wo jederzeit mit besonderen Ereignissen gerechnet werden muss, auf die eine rasche und adäquate Reaktion notwendig ist. Salopp spricht man gerne von Plan B, wenn Plan A nicht funktioniert, aber es steckt mehr dahinter.

Wie die meisten Organisationen hat auch der ASVZ Vision, Mission und Strategie definiert, hat lang-, mittel- und kurzfristige Ziele festgelegt und überprüft und aktualisiert diese regelmässig. Gemeinsam wurden die zentralen Werte für die Zusammenarbeit und Führung definiert. Es gibt Leistungs- und Finanzierungsvereinbarungen mit den Hochschulen, Prozesse sind erarbeitet, Risiken werden bewertet, auch ein Krisenkonzept gibt es. Und dann kommt etwas, mit dem wir einfach nicht gerechnet haben.

In keinem Szenario, in keiner Planung war abgebildet, was 2020 passierte. War nun alles früher Erarbeitete wertlos, weil nicht vorgesehen? Im Gegenteil: Alle diese Grundlagen sind unser Kompass, nach dem wir uns richten, helfen uns, nicht planlos zu agieren, auch wenn plötzlich alles anders aussieht. Dank ihnen können wir auch auf Unvorhergesehenes reagieren. Letztlich sind sie Ausdruck unserer gemeinsamen Kultur.

«Und dann kommt etwas, mit dem wir einfach nicht gerechnet haben.»

Lorenz Ursprung, Direktor ASVZ

Fast untergegangen wäre in dieser besonderen Situation der Wechsel an der Spitze des ASVZ: An der Vereinsversammlung übernahm Patrick Jenny das Präsidentenamt von Egon Franck, der den ASVZ zwölf Jahre lang umsichtig geführt hat. In seine Amtszeit fiel die Vollintegration der Zürcher Fachhochschule in den ASVZ sowie eine neue Finanzierungsgrundlage. Egon Franck wird dem ASVZ als Ehrenmitglied und treuer SOLA-Läufer erhalten bleiben.

Planen als Grundlage dafür, den Weg zu ändern: Das gilt auch für die Infrastrukturprojekte im ASVZ. Ende Januar 2021 musste die ETH die Sanierung und Erweiterung der Polyterrasse aus Kostengründen stoppen. Der ASVZ wird seine Planungen anpassen und neue Wege finden, um der immer grösser werdenden Nachfrage nach Hochschulsport gerecht werden zu können.

Unsere Kultur hat uns im vergangenen Jahr getragen. Wesentliche Leitbegriffe des ASVZ wie Vertrauen, Zusammenarbeit, Transparenz und auch Mut wurden geprüft. Die Mitarbeitenden des Kernteams haben dabei immer wieder gut und schnell auf die ständig ändernden Voraussetzungen reagiert. Und mit ihnen haben sich die Trainingsleitenden auf alle Einschränkungen eingestellt, haben sie verantwortungsvoll mitgetragen und unseren Besucherinnen und Besuchern vermittelt. Wir möchten allen danken, die mitgeholfen haben, den ASVZ auf Kurs zu halten.

Prof. Dr. Patrick Jenny, Präsident ASVZ

Lorenz Ursprung, Direktor ASVZ



Der ASVZ 2020

Sportangebot

Das Sportangebot 2020 war fast von Beginn an von den Massnahmen rund um das Coronavirus betroffen. Nachdem die Besucherzahlen zum Jahresanfang wie üblich noch sehr hoch waren, musste der ASVZ am 14. März alle Angebote einstellen. Die erste Schliessung dauerte bis zum 7. Juni. Outdoor konnten erste Angebote bereits am 11. Mai wieder starten, wenn auch mit reduzierten Teilnehmerzahlen. Rasch wurde eine Reihe von «ASVZ@home»-Videos gedreht, um den vielen treuen ASVZ-Besucherinnen und -Besuchern wenigstens zu Hause etwas Sport anzubieten.

Während der Schliessung wurden für sämtliche Disziplinen und Sportanlagen umfangreiche Schutzkonzepte erstellt. Glücklicherweise war der ASVZ technisch bereits so weit, dass für alle Angebote innert nützlicher Frist eine Online-Einschreibung eingerichtet werden konnte. Die Rückverfolgbarkeit aller Trainingsbesuche wurde mittels strikter Zutrittskontrollen in den Sport Centern und erneuter Kontrolle in den jeweiligen Trainings sichergestellt.

Die Einschränkungen trafen uns auch administrativ. So waren für Kurse und Lager, die abgesagt werden mussten, mehrere Tausend Rückerstattungen abzuwickeln. Allen zahlenden Teilnahmeberechtigten wurde die ASVZ Card um die Dauer der Schliessung verlängert, insgesamt machte das 1 Million Tage aus. Für alle Trainingsleitenden (TL) wurde Kurzarbeit beantragt.

Damit konnten die TL weiterbeschäftigt werden und standen bereit, als ab dem 8. Juni auch die Sport Center wieder öffnen konnten. Aufgrund der geltenden Einschränkungen, primär der Begrenzungen der Teilnehmerzahlen, waren die Besucherzahlen im Ferientraining im Sommer im Vergleich zum Vorjahr um ein Viertel tiefer. Zu Beginn des Herbstsemesters stiegen die Besuche kurzzeitig noch einmal an, um dann infolge der neuerlichen Einschränkungen umso mehr zu sinken.

Insgesamt wirkten sich die den Sportbetrieb betreffenden Massnahmen bis zum Jahresende drastisch auf die Besucherzahlen aus. Die erlaubten Teilnehmerzahlen betragen ein Drittel der normalen Kapazität, bis Ende November war die Reduktion noch grösser. Die Einschränkungen trafen die geleiteten

Lektionen und das individuelle Training etwa gleich stark, sodass sich die Besuche in diesen beiden Kategorien wie in den Vorjahren etwa die Waage hielten. Auch das Kurs- und Lagerangebot musste massiv zusammengestrichen werden, weil die behördlichen Vorgaben fast nichts mehr erlaubten.

Raum für neue Sportangebote blieb leider wenig, manche Projekte mussten verschoben werden. Dafür entstand eine neue Inszenierungsform: Ab der neuerlichen Totalschliessung Mitte Dezember wurde neben den On-demand-Videos ein regelmässiges Onlineangebot mit Livestream-Lektionen aufgebaut. Dies konnte über die Festtage das abgesagte Weihnachtsspecial teilweise ersetzen. Die Livestream-Lektionen erfreuten sich grosser Beliebtheit und werden auch im neuen Jahr weiter angeboten.

Sport Center

Während der letzten Jahre verzeichnete der ASVZ stetig steigende Besucherzahlen, was zwar sehr erfreulich ist, jedoch häufig zu überbelegten Anlagen führte. Zum einen ist die Zunahme an Besuchen auf steigende Studierendenzahlen zurückzuführen, ebenso nahm die Zahl der übrigen ASVZ-Kundinnen und -Kunden zu. Zum anderen wurde auch pro Person mehr Sport getrieben – eine Entwicklung, die in der ganzen Schweiz festzustellen ist.

Das wäre auch 2020 kaum anders gewesen, hätte die Pandemie den Betrieb nicht zeitweise eingeschränkt oder sogar vollständig unterbrochen. Die Beschränkung der erlaubten Besucherzahlen führte dazu, dass man im ASVZ zum ersten Mal seit vielen Jahren mit viel Platz trainieren konnte. Das freute zwar diejenigen, die einen Platz ergattern konnten, war aber frustrierend für all die anderen, die dieses Glück nicht hatten.

Polyterrasse

Die Polyterrasse stand 2020 ganz im Zeichen der Planung der Sanierung und Erweiterung, die im Sommer 2022 hätte starten sollen. Leider musste die ETH Anfang 2021 aus Kostengründen entscheiden, auf die Erweiterung zu verzichten und die Sa-

nierung um einige Jahre zu verschieben. Dringend notwendige Sanierungen werden möglichst bald vorgenommen werden.

Da die Provisorien im Zentrum und im Irchel, die den Sportbetrieb während der Schliessung der Polyterrasse hätten ermöglichen sollen, jeweils nicht für den ASVZ allein, sondern auch für Mittelschulnutzungen vorgesehen sind, geht die Planung dieser Sportanlagen weiter. Die Perspektive, im Verlauf der nächsten Jahre die teils prekäre Raumsituation zu entspannen, bleibt deshalb bestehen.

Irchel

Von den erwähnten Provisorien wird auch der Irchel profitieren, der in normalen Jahren ebenfalls unter Raumnot leidet. In diesem Jahr war das wie überall nicht der Fall. Der Cyclingraum im Sport Center dient seit der zweiten Schliessung als Plattform für die Livestream-Lektionen, die das fehlende Angebot vor Ort wenigstens zu einem kleinen Teil kompensieren.

Fluntern

Der Indoorbereich des Sport Centers Fluntern war das ganze Jahr geschlossen. Die Totalsanierung, die im Sommer 2019 begonnen hatte, dauerte rund ein dreiviertel Jahre. Rechtzeitig zur Wiederaufnahme des Sportbetriebs konnte die Fluntern ihre Tore wieder öffnen. Die Besucherinnen und Besucher dürfen sich über eine rundum erneuerte Anlage freuen, die in einem schönen neuen Kleid daherkommt. Die Aussenanlagen sowie die Tennisanlage waren während der Schliessung der Indooranlage nutzbar, solange es die Pandemie zulies.

Hönggerberg, Winterthur, Wädenswil

Die Einschränkungen betrafen alle Sport Center gleichermassen. In Winterthur konnte im Berichtsjahr das Raumklima dank einiger baulichen Massnahmen deutlich verbessert werden.

Events

Die Coronakrise hat im ASVZ auch den Event-Bereich stark betroffen. Abgesehen von der Sports Week und der darin integrierten Veranstaltungen konnten im Berichtsjahr 2020 keine Events durchgeführt werden. Sie alle fielen den Restriktionen aufgrund des Coronavirus zum Opfer.

Vortragsreihe «Sport & ...»

Der geplante Vortrag von Jörg Wetzel, Fachpsychologe für Sportpsychologie FSP und eidg. dipl. Sportlehrer, zu «Sport & Psychologie» konnte weder im Frühjahrs- noch im Herbstsemester 2020 stattfinden. Aber: Aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Im Frühjahrssemester 2021 fand «Sport & Psychologie» als erster Vortrag der ASVZ-Vortragsreihe online statt.

asvz.ch/vortragsreihe

SOLA-Stafette

Die 47. SOLA-Stafette musste als einer der ersten ASVZ-Events abgesagt werden. Damit fehlte für viele SOLA-Läuferinnen und -Läufer ein Highlight des Jahres. Für die Laufwilligen wurde für eine Alternative gesorgt: Die interessierten Teams konnten die SOLA-Stafette innerhalb eines Zeitraums von 19 Wochen «virtuell» laufen. Die Läuferinnen und Läufer absolvierten ihre Strecke bzw. die Länge ihrer Strecke an einem beliebigen Ort, die gelaufenen Zeiten wurden von den Team-Captains erfasst. Am Schluss gab es keine Rangliste, doch wurden unter den 42 Teams der virtuellen SOLA-Stafette verschiedene Preise verlost. Alle angemeldeten Teams konnten ihren Startplatz auf die SOLA-Stafette 2021 übertragen, das Startgeld zurückerstattet erhalten oder es dem ASVZ spenden. Über 800 Teams sicherten sich so bereits ihren Startplatz für 2021, rund 140 entschieden sich für eine Rückerstattung und 51 Teams spendeten ihr Startgeld.

asvz.ch/sola

ASVZ Sports Week

Im Spätsommer war die Situation für Sportevents dank tiefen Corona-Infektionszahlen günstig. Die Veranstaltungen der Sports Week konnten deshalb unter Einhaltung der Hygienevorschriften und Mindestabstände durchgeführt werden. Seit Langem zum ersten Mal kam wieder so etwas wie Unbeschwertheit auf, der ASVZ und seine Sporttreibenden durften gefreute Sportmomente erleben. Die Sports Week 2020 war ein Highlight in diesem schwierigen Sportjahr.

asvz.ch/sportsweek

Ruderregatta UNI – POLY

Der ASVZ hatte die Bewilligung für die Durchführung der UNI – POLY Ruderregatta von der Stadt Zürich bereits erhalten. Aufgrund der sich ver-

schlechternden Lage und nach Rücksprache mit den Verantwortlichen der UNI- und POLY-Achter wurde jedoch entschieden, auf die Austragung 2020 zu verzichten. Ein vorausschauender Entscheid, denn trotz Bewilligung hätte die UNI – POLY Ruderregatta 2020 schliesslich gar nicht stattfinden dürfen: Sie wäre den Anfang November behördlich verordneten Coronavirus-Massnahmen zum Opfer gefallen.

asvz.ch/uni-poly

Volleynight

Auch die Volleyballerinnen und Volleyballer im ASVZ mussten auf ihr Highlight verzichten: kein heiteres Gelächter, fröhliches Stimmenwirrwarr und keine gelb-blauen Bälle, die in jener kalten Novembarnacht während der ASVZ-Volleynight durch die Sporthallen Zürichs geflogen wären.

asvz.ch/volleynight

Kommunikation und Sponsoring

Website

Mit den Optimierungen der Schnittstelle vom Online-Schalter zum Sportfahrplan der Website kann die Anzahl freie Plätze nun in Echtzeit und nicht mehr mit fünf Minuten Verzögerung dargestellt werden. Ein kleiner Schritt in der Entwicklung, ein grosser für alle ASVZ-Sporttreibenden. Der ASVZ erhält seit dieser Anpassung praktisch keine negativen Rückmeldungen zur Website mehr.

asvz.ch

Mobile App

Eine Weiterentwicklung, die sich im Verlauf des Jahres als sehr wertvoll herausgestellt hat, ist die digitale ASVZ Card. Verschiedene Kategorien von ASVZ Cards konnten in die App integriert werden, die betreffenden Sporttreibenden können sich seither mittels App an der Zutrittskontrolle ausweisen. Das kam dem ASVZ und seinen Sporttreibenden während der flächendeckenden Kontrollen aufgrund von Covid-19 zugute.

Für iOS und Android verfügbar

Infomails und Social Media

Die Infomails und Social-Media-Kanäle des ASVZ waren geprägt von Informationen zu Massnahmen,



«Die Livestream-Lektionen erfreuten sich grosser Beliebtheit. Die Sporttreibenden waren enorm dankbar für diese Alternative.»

Jan Luternauer, ASVZ-Hochschulsportlehrer und Leiter Sportangebot ASVZ

Blog

Nicht von der Pandemie beeinträchtigt war der ASVZ-Blog, der seine Fans in den Rubriken «Wort zum Sport», «Pro & Contra» sowie «Sanitas Gesundheitscorner» mit Wissenswertem und anregenden Inhalten zu Sport, Bewegung und Gesundheit bediente. Die Beiträge mit dem wohl grössten Mehrwert für die ASVZ-Sporttreibenden sind jene zur Trainingslehre. Im Berichtsjahr wurden die Kniebeugen genauer beleuchtet sowie das Trainieren mit freien Gewichten mit jenem an Kraftmaschinen verglichen.

asvz.ch/blog

Sponsoring

Auch im Sponsoring war das Berichtsjahr geprägt von Coronavirus und hoher Flexibilität. Viele Events und Massnahmen mit Sponsoringpräsenz mussten angepasst, verschoben oder sogar abgesagt werden. Bezüglich Partnerschaften mit den ASVZ-Sponsoren wurde auf beiden Seiten versucht, das Bestmögliche daraus zu machen. Dank der neuen Angebote Livestream-Lektionen sowie On-demand-Videos konnte die Präsenz im digitalen Bereich erhöht werden.

asvz.ch/sponsoren

Hochschulsportbefragung 2020

Swiss University Sports führt alle fünf Jahre eine nationale Befragung zum Hochschulsport durch, so auch 2020. Die Resultate sind sehr erfreulich, auch für den ASVZ: Die Studierenden der Zürcher Hochschulen sind sportlich sehr aktiv, und dabei spielt der ASVZ eine immer wichtigere Rolle. Fast die Hälfte aller Studierenden von ETH und UZH ist mindestens einmal pro Woche im ASVZ aktiv. Bei den Studierenden der übrigen Zürcher Hochschulen ist es ein knappes Drittel. Erfreulich ist, dass in den letzten zehn Jahren die sportliche Aktivität in allen Kategorien deutlich zugenommen hat. Diese Zunahme beschränkt sich nicht auf den Hochschulsport, sondern ist bei der Bevölkerung in der Schweiz generell zu beobachten. Dennoch zeigt die Befragung, dass die Angebote im ASVZ für die Hochschulangehörigen in Zürich an dieser Entwicklung einen nicht unwesentlichen Anteil haben.

Personal und Organisation

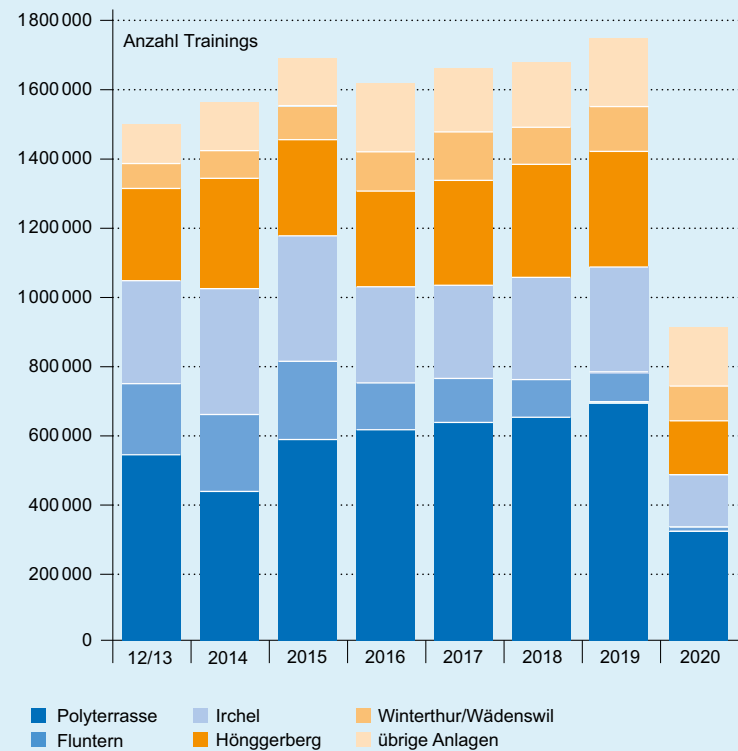
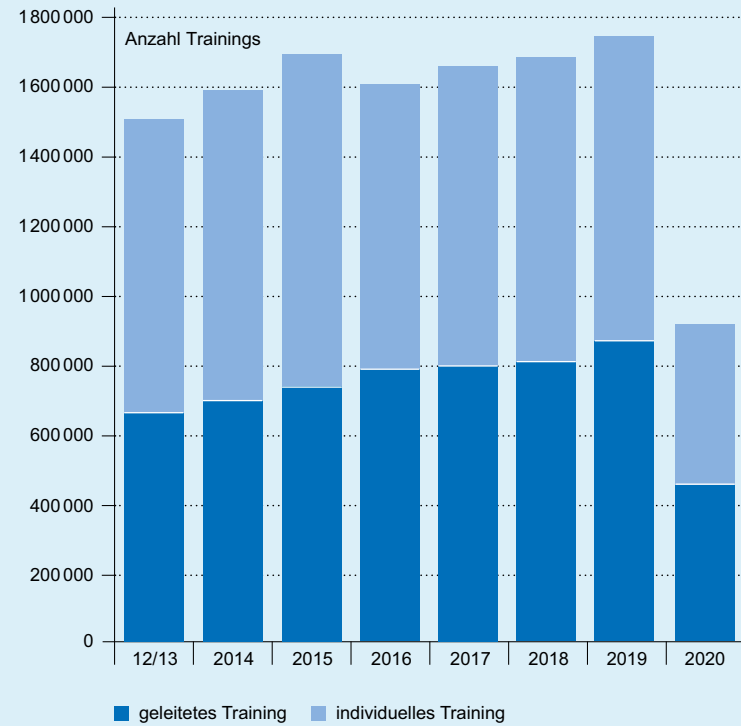
Am 1. März trat Gian Sebregondi die Nachfolge von Dalia Hamdy an und übernahm als Hochschulsportlehrer den Bereich Bergsport und Klettern sowie weitere Disziplinen.

Fredi Schneider ging am 30. September nach über dreissig Jahren ASVZ in den leicht vorzeitigen Ruhestand. Für ihn kam ein Rückkehrer: Angelo Brack, der bereits 2017 bis 2019 Hochschulsportlehrer im ASVZ war. Direkter Nachfolger von Fredi Schneider in der Geschäftsleitung als Infrastrukturverantwortlicher und Disziplinchef Segeln wurde Markus Urscheler.

Statistik

Besuche

In den geleiteten Trainings gingen die Besuche aufgrund der Schliessungen und Einschränkungen von 2019 total rund 850'000 auf rund 450'000 im Berichtsjahr zurück. Auch im individuellen Training führten die Einschränkungen annähernd zu einer Halbierung der Besuche gegenüber dem Vorjahr auf 470'000 gegenüber über 900'000.



Anlagen

Der Rückgang der Besucherzahlen war in allen Sportanlagen sehr stark spürbar. Das Sport Center Fluntern war das ganze Jahr über wegen Sanierung geschlossen, nur die Aussenanlagen waren zugänglich.



«Die Einschränkungen führten annähernd zu einer Halbierung der Besucherzahlen.»

Olaf Frost, Vizdirektor und Leiter Zentrale Dienste ASVZ

Events und Turniere

Jahr	Personen
2008/09	16 356
2009/10	17 337
2010/11	17 484
2011/12	18 201
2012/13	19 178
2014	17 855
2015	19 762
2016	20 747
2017	21 217
2018	21 353
2019	22 430
2020	208

Kurse, Lager und Sportveranstaltungen

Im Berichtsjahr mussten zahlreiche Anlässe abgesagt oder konnten gar nicht erst ausgeschrieben werden, in den durchgeführten Kursen und Lagern mussten in der Regel die Teilnehmezahlen reduziert werden. Entsprechend sind auch hier alle Zahlen wesentlich tiefer als in den Vorjahren.

Ausbildungskurse

Jahr	Anzahl	Personen	Ø	Tage, Lekt.	Ø
2008/09	749	5570	7,4	29 808	5,4
2009/10	787	5731	7,3	29 506	5,1
2010/11	893	5835	6,5	29 188	5,0
2011/12	818	5466	6,7	27 143	5,0
2012/13	968	5965	6,2	29 953	5,0
2014	866	5959	6,9	32 518	5,5
2015	1027	7188	7,0	38 071	5,3
2016	1140	7922	6,9	39 780	5,0
2017	1269	7938	6,3	39 806	5,0
2018	1183	7784	6,6	33 830	4,3
2019	1269	8231	6,5	38 802	4,7
2020	838	5150	6,1	21 305	4,1

Ausbildungslager

Jahr	Anzahl	Personen	Ø	Tage, Lekt.	Ø
2008/09	121	843	9,7	5719	4,9
2009/10	120	1229	10,2	5950	4,8
2010/11	135	1394	10,3	6553	4,7
2011/12	127	1199	9,4	5575	4,6
2012/13	132	1256	9,5	5633	4,5
2014	136	1217	8,9	5684	4,7
2015	146	1298	8,9	5846	4,5
2016	158	1479	9,4	6797	4,6
2017	171	1544	9,0	7200	4,7
2018	161	1608	10,0	7054	4,4
2019	158	1684	10,7	7436	4,4
2020	98	878	9,0	3366	3,8

Finanzen

Die Coronakrise hat uns auch im Bereich Finanzen gezwungen, mit regelmässig angepassten Forecasts qualifiziert vom Plan abzuweichen. Aufgrund der behördlichen Massnahmen musste im Berichtsjahr der Indoor-Sportbetrieb für insgesamt 96 Tage eingestellt werden, die Laufzeiten der ASVZ Cards wurden um diese Zeit verlängert.

Die Restriktionen ab Sommer (u. a. Schutzkonzepte, Registrierpflicht, beschränkte Teilnehmerzahlen, Verbot von Kontakt- und Spielsportarten) führten dazu, dass viel weniger Personen das ASVZ-Angebot nutzen konnten. Viele Events (u. a. die SOLA-Stafette) und kostenpflichtige Veranstaltungen (Kurse und Ausbildungslager) konnten nicht durchgeführt werden. Die Zahl der ASVZ Cards ging wegen der Schliessungen, des reduzierten Angebots und der Zeitgutschriften massiv zurück. Daneben hatten wir Mehrausgaben für Schutz- und Hygienematerial sowie die verstärkten Zutrittskontrollen.

Dank der Kurzarbeitsentschädigung mussten wir keine Trainingsleitenden entlassen und konnten einen Teil der fehlenden Einnahmen kompensieren. Zusammen mit dem Beitrag aus dem Stabilisierungspaket «Covid-19-Sport» und dank hoher Kostendisziplin in allen Bereichen resultierte eine beinahe ausgeglichene Rechnung, allerdings bei einem grossen Umsatzminus von fast CHF 2 Mio. gegenüber der Rechnung 2019 und dem Budget 2020. Aufgrund der rückläufigen Aboverkäufe sind die mittelfristigen Perspektiven ungünstig.

Die Rechnung schliesst bei einem Ertrag von CHF 12'334'337,84 und einem Aufwand von CHF 12'353'550,91 mit Mehrausgaben von CHF 19'213,07 ab. Im Budget war noch ein Mehrertrag von CHF 150'000,00 vorgesehen. Der Gesamtertrag fiel gegenüber dem Budget um 14,3

Prozent und gegenüber dem Vorjahr um 13,3 Prozent tiefer aus. Beim Gesamtaufwand wurde das Budget um knapp 10,5 Prozent unterschritten.

Da sich die Pandemie auf alle Positionen ausgewirkt hat, beschränken wir uns im Folgenden auf die markantesten Abweichungen gegenüber Budget und Vorjahr.

Bei den obligatorischen Semesterbeiträgen konnten wir dank der rekordhohen Studierendenzahlen der Hochschulen 2020 knapp CHF 85'000 mehr Einnahmen als im Vorjahr verbuchen. Ganz anders das Bild bei den übrigen Teilnahmegebühren: Der Lockdown in Kombination mit den gewährten Zeitgutschriften und das eingeschränkte Sportangebot haben sich ab März sehr nachteilig auf den Verkauf von ASVZ Cards ausgewirkt. Gegenüber 2019 hatten wir deswegen Mindereinnahmen von über CHF 2.5 Mio. Unter Berücksichtigung der zeitlichen Abgrenzungen und der Infrastrukturabgeltung an die Hochschulen bleibt unter dem Strich in der Erfolgsrechnung ein Minus von CHF 1.7 Mio. bzw. von 50 Prozent gegenüber dem Vorjahr.

Für die Monate März bis Juni sowie November und Dezember mussten wir für die Trainingsleitenden Kurzarbeit anmelden, sie erhielten jeweils 80 Prozent des vereinbarten Lohns sowie die vollen Sozialleistungen. Dank der Kurzarbeitsentschädigungen der Arbeitslosenkasse des Kantons Zürich im Umfang von beinahe CHF 1 Mio. mussten keine Kündigungen ausgesprochen werden.

Über den Dachverband Swiss University Sports haben wir einen Bundesbeitrag von CHF 280'000 aus dem Stabilisierungspaket «Covid-19-Sport» erhalten. Ohne diesen Beitrag und die Kurzarbeitsentschädigungen hätte die Rechnung mit einem Defizit von CHF 1.3 Mio. abgeschlossen.

Bei den kostenpflichtigen Veranstaltungen erreichte der Umsatz von CHF 1.3 Mio. nur knapp die Hälfte des Vorjahreswerts.

Viele Kurse, Lager und Events mussten wegen Corona abgesagt oder konnten gar nicht ausgeschrieben werden. In der Folge mussten über 6000 Rückerstattungen abgewickelt werden. Anlageschliessungen, das eingeschränkte Sportangebot, Fernunterricht und Homeoffice wirkten sich auch nachteilig auf die Umsätze bei den Verkaufsartikeln und den Tennisbetrieb inkl. Bistro aus.

Trotz der pandemiebedingten Sondereinnahmen



liegt der Ertrag mehr als CHF 2 Mio. unter den Budgetannahmen. Zum Glück war aus demselben Grund auch der Aufwand um CHF 1.9 Mio. tiefer. Die grösste Abweichung beim Aufwand betrifft die Ausgaben für abgesagte oder gar nicht ausgeschrieben Veranstaltungen. Da sparten wir gegenüber dem Vorjahr und dem Budget über CHF 900'000 ein. Auch bei den Anschaffungen von Sportmaterial waren wir zurückhaltend und schoben viele Ersatzbeschaffungen auf. Ausserdem gewährte uns das Sportamt für die Zeit der Schliessungen einen Mietzinserslass (Tennisanlage, Wasserportzentrum, Bäder usw.).

Es gab wegen Corona aber auch Mehrausgaben. Über CHF 60'000 mussten wir für Hygiene- und Schutzmaterial ausgeben, um unsere Schutzkonzepte und die Vorgaben des Bundesamts für Gesundheit (BAG) einhalten zu können. Wegen der Rückverfolgbarkeit waren wir verpflichtet, die Einschreibungen ab Sommer durch die Zutrittskontrollen zu überprüfen, was wegen der langen Präsenzzeiten gegenüber dem Normalbetrieb Zusatzkosten verursachte. Im Bereich Kommunikation mussten wir unter anderem immer wieder neue Plakate drucken. Für die Zeit der Schliessungen nahmen wir mit entsprechenden Investitionen und Zusatzausgaben erstmals im ASVZ ein Video- und Livest-

ream-Angebot in unser Sportprogramm auf. Auch im Bereich Informatik mussten wir u. a. für die Online-Einschreibung Anpassungen am Online-Schalter und bei der ASVZ-App vornehmen.

Mit einem Anteil von 76 Prozent sind die Personalkosten für die Festangestellten und die über 1100 aktiven Trainingsleitenden wie immer die grösste und wichtigste Ausgabenposition des ASVZ. Für die Trainingsleitenden wurden bei der Kurzarbeit 80 Prozent des vereinbarten Lohnes mit Sozialabzügen auf 100 Prozent des Lohnes ausbezahlt. Aus diesem Grund sind die Lohnnebenkosten trotz tieferer Lohnsumme höher als in den Vorjahren. Der Personalaufwand liegt um 5,9 Prozent unter dem Budget und 2,7 Prozent unter dem Vorjahreswert.

Bei einem Minderertrag von 13,3 Prozent und einem Minderaufwand von 10,5 Prozent gegenüber dem Budget resultiert ein negativer Saldo von CHF 19'213,07. Da die SOLA-Stafette abgesagt wurde, entfällt die Mittelzuweisung für den SOLA-Fonds. Das Vereinsvermögen beträgt neu CHF 1'590'343,93.

Bilanz

(in CHF)	Eröffnungsbilanz	Schlussbilanz	Differenz
Umlaufvermögen	7 260 813,42	7 631 200,05	+ 5,1 %
Anlagevermögen	432 198,40	497 473,10	+ 15,1 %
Aktiven	7 693 011,82	8 128 673,15	+ 5,7 %
Fremdkapital	4 136 395,55	4 591 269,95	+ 11,0 %
Eigenkapital:			
– Organisationskapital	1 947 059,27	1 947 059,27	0,0 %
– Vereinsvermögen	1 609 557,00	1 590 343,93	– 1,2 %
Passiven	7 693 011,82	8 128 673,15	+ 5,7 %

Erfolgsrechnung

(in CHF)	Rechnung 2019	Budget 2020	Rechnung 2020	Differenz
Ertrag	14 229 874,20	14 400 000	12 334 337,84	– 13,3 %
Material-/Sachaufwand	4 151 980,38	4 300 000	2 954 621,31	– 28,8%
Personalaufwand	9 656 028,15	9 950 000	9 398 929,60	– 2,7 %
Aufwand	13 808 008,53	14 250 000	12 353 550,91	– 0,5 %
Saldo	+ 421 865,67	+ 150 000	– 19 213,07	
Zuweisung Fonds	– 1 912,000		0,00	
Mehrertrag (+) / Minderertrag (–)	+ 419 953,67		– 19 213,07	
Vereinsvermögen	1 609 557,00		1 590 343,93	– 1,2 %

Perspektiven

Anfang 2020 gingen wir im Wohlstandstrott durch unseren Alltag, hatten Gewohnheiten, Pläne. Die Tage liefen in der vertrauten Routine ab, vielleicht sogar in luxuriöser Langeweile. Doch diese Routine hatte auch etwas Schönes, denn sie gab Sicherheit. Und dann kam die Pandemie – und Routine und Sicherheit waren weg.

Einem Tsunami gleich schwappte die Welle von Ost nach West. Die durch Corona jäh unterbrochene Alltagsmühle brachte Unsicherheit, Unverständnis und viele Widerstände. Wir wurden gezwungen, die komfortablen Pfade zu verlassen, um mit staatlich verordneten und einschränkenden Massnahmen umzugehen. Schwierig. Ein Perspektivenwechsel könnte da helfen, sich mit der ungewohnten Situation besser zurechtzufinden.

Perspektiven sind so unterschiedlich und vielfältig wie wir Menschen. Jeder von uns hat seine ganz eigene Sicht auf das Leben. Nur: Während der Lebensreise können wir diese Sichtweise auch ändern. Und das ist gut. Der Perspektivenwechsel ist aber keine einfache Aufgabe, für das Verständnis

sich ändernder Umstände jedoch eine Notwendigkeit.

Der Perspektivenwechsel hilft uns, besser zu verstehen, was unlogisch oder ungerecht erscheint. Oder er eröffnet neue Sichtweisen, um zu erfassen, was bisher gar nicht in Sicht war.

Jede und jeder von uns kann mittlerweile zuhauf persönliche Situationen aus dem Jahr 2020 Revue passieren lassen, die vor einem Jahr noch unvorstellbar waren. Jede Veränderung verursachte bei uns sinnbildlich grossen Muskelkater. Denn wir mussten sie alle unvorbereitet – quasi ohne Aufwärmrunde – mit einem Kaltstart meistern. Mittlerweile sind wir uns aber daran gewöhnt und dafür ordentlich trainiert.

Persönlich hätte ich mir bis letztes Jahr nie vorstellen können, in meinem Fitnesscenter nicht mehr trainieren zu können. Ich verstand Sport immer als mein Grundrecht, das ich unumstösslich wahrnehmen kann, wann, wo und wie ich will. Und dann wurde es mir verwehrt, weil gesundheitliche Sicherheitsmassnahmen umgesetzt wurden. Für mich allzu schnell und allzu drastisch.

Dann erinnerte mich eine Filmszene daran, dass es manchmal hilft, auf einen Tisch zu stehen. Warum? Um die Perspektive zu ändern. Tatsächlich sieht von oben alles ein klein wenig anders aus. Also versuchte ich, mir von da oben und in meiner Enttäuschung vorzustellen, wie es wohl in den Köpfen auf der anderen Seite aussieht. Und dies hat mir geholfen. Nicht immer und nicht immer sofort, aber oft ein bisschen.

Aller Anfang ist schwer. Und deshalb war die Zeit am Anfang des Lockdowns besonders hart. Unsere Gewohnheiten, unser Alltag, unsere Pläne wurden geändert, weil eine grosse Unbekannte alles bisher Bekannte platt gemacht hat. Wir waren alle gezwungen, uns auf neue Umstände einzustellen, ohne Vorbereitungszeit. Es war kein freiwilliger Sprung ins kalte Wasser, sondern ein unsanfter Tritt von

hinten. Hat wehgetan. Schmerzt immer noch. Denn da wurde ein Nerv getroffen – und verletzte Nerven sind bekanntlich lange beleidigt.

Und doch: Unser Umgang mit der Pandemie ist heute ein anderer als vor einem Jahr, denn wir haben uns im Perspektivenwechsel inzwischen oft geübt. Wir haben uns an vieles gewöhnt, Alternativen zum Gewohnten gefunden. Aber mit allem abgefunden haben wir uns nicht. Trotzdem müssen wir noch durchhalten. Die Pandemie hat zweifellos viele negative Aspekte. Gelingt uns aber auch für das grosse Ganze der Perspektivenwechsel und die Sicht auf Positives?

Wir sind zwar weiterhin konsterniert über die immer wieder von Neuem angekündigten Massnahmen, aber nicht mehr ganz so erschüttert wie am Anfang der Pandemie. Wir stellen uns schneller auf Veränderungen ein, und der Appell an unsere Vernunft nimmt kürzere Wege. Wir sind flexibler geworden. Wir sind weniger unterwegs und tragen so dazu bei, die Luft zu verbessern und den Himmel blauer zu malen. Unsere Nächte sind weniger aufregend, dafür ruhiger. Wir haben den Freundeskreis temporär verkleinert, pflegen den verbleibenden dafür umso aufmerksamer. Wir reisen nicht mehr weit, entdecken dafür die Schweiz neu. Und manche von uns sind gar etwas bescheidener geworden. Prognosen für die Zukunft wagt kaum jemand, denn wir sind vorsichtiger geworden – nicht nur hinsichtlich der Zukunft, sondern auch im Umgang miteinander. Das alles hat sein Gutes.

Trotz der positiven Aspekte wächst der Wunsch, dass das Licht am Ende des Tunnels heller wird und wir wieder zu unseren geliebten Gewohnheiten zurückkehren können. Mit den andauernden Herausforderungen müssen wir immer wieder neue Perspektiven einnehmen. Schritte nach vorn wagen. Langsam, aber mit wachem Blick voraus. Denn auch wenn sich derzeit nur wenig zum Guten zu verändern scheint, kann unser Leben schnell wieder ein anderes sein. Glauben wir daran – ein besseres.

Rebecca Costabile, ASVZ-Mitarbeiterin

«You know what's weird? Day by day, nothing seems to change, but pretty soon ... everything's different.»

Bill Watterson





**FOR
BRAIN,
BODY AND
SOUL.**



Ein Beitrag aus dem ASVZ-Blog

Krafttraining: weshalb dicke Muskeln keinen Nutzen haben

Welches Krafttraining ist das bessere: Trainieren mit freien Gewichten oder an geführten Kraftgeräten? Immer wieder wird diese Diskussion geführt. Entscheidend dabei ist die Frage, besser wofür? Wir betrachten im Folgenden verschiedene Perspektiven.

Zentral bei der Auseinandersetzung mit dem Krafttraining ist das Ziel, das erreicht werden soll. Der Grossteil der Menschen trainiert nicht, um die Leistung im Krafraum zu steigern, sondern um den Körper leistungsfähiger und gesünder zu machen. Daneben verfolgen viele Trainierende ästhetische Ziele. Dies teilweise aufgrund von rätselhaftem gesellschaftlichen Druck. Diese Hintergründe klammern wir in diesem Blog-Beitrag aus und konzentrieren uns auf die Effekte auf die Gesundheit. Damit wir alle vom Gleichen ausgehen, ist die Klärung des Begriffs «freie Gewichte» wichtig. Als Übungen mit freien Gewichten werden alle Kraftübungen bezeichnet, die ohne spezifische Führung eines Geräts durchgeführt werden. Neben den offensichtlichen freien Gewichten (Langhantel, Kurzhantel, Kettlebells) fallen auch alle Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht, Übungen mit dem Kabelzug sowie alle Übungen mit elastischen oder nicht elastischen Bändern in die Kategorie der freien Gewichte. Im Gegensatz dazu stehen die isolierten Übungen an geführten Kraftgeräten.

Übertrag des Krafttrainings auf den Alltag und den Sport

Der Körper ist sowohl im Alltag als auch beim Sport unterschiedlichsten Herausforderungen unserer

Umwelt ausgesetzt. Basierend darauf müssen wir unsere Körpersysteme trainieren, damit wir die Funktion in der Umwelt steigern können.

Um darin überleben zu können, sorgt unser Gehirn für adäquate Bewegungsmuster. Es ist dabei auf die sensorischen Systeme des Körpers angewiesen. Vor allem das vestibuläre, das propriozeptive und das visuelle System (Geruch, Geschmack, Gehör) spielen eine wichtige Rolle. Die von ihnen gelieferten Informationen erlauben dem Gehirn, den Körper zielgerichtet in der Umwelt zu bewegen. Damit ist die Sensorik die Basis für unser Überleben. Denn ohne ihre hohe Funktionsfähigkeit und guten Informationen sind wir nicht in der Lage, uns adäquat zu bewegen und damit effektiv zu funktionieren. Wir können dann noch so dicke Muskeln haben: Wenn keine geeigneten Bewegungsprogramme (die anhand der sensorischen Informationen erstellt werden) vorhanden sind, kann keine adäquate Übertragung auf unsere alltäglichen und sportspezifischen Zielbewegungen stattfinden. Das macht uns weniger leistungsfähig.

Wir müssen uns beispielsweise ständig gegen die Schwerkraft bewegen können – unter unterschiedlichsten, sich wechselnden Bedingungen. Das vestibuläre System (auch bekannt als Gleichgewichtssystem) ist dafür da, die Schwerkraft spezifisch

wahrnehmen zu können, sodass sich unser Körper vor allem reflexiv gegen bzw. mit der Schwerkraft bewegen kann. Daneben basiert jede Bewegung auch sehr stark auf den Daten des visuellen Systems. Somit hat eine Trainingsübung, die das visuelle und vestibuläre System nicht als Basis einer Bewegung trainiert, kaum einen nennenswerten nützlichen Effekt für unsere Leistungsfähigkeit. Damit die Bewegungskompetenz gefördert wird, müssen daneben auch die Propriozeptoren (Rezeptoren in Haut, Muskeln, Bändern, Sehnen usw.) adäquat gereizt und trainiert werden.

Während der Bewegung senden die sensorischen Systeme ständig Informationen ans Gehirn. Dadurch kann dieses sicherstellen, dass die geplante Handlung auch so ausgeführt wird wie angedacht. Falls dem nicht so ist, kann es Korrekturen im Bewegungsmuster einleiten. Dieser Vorgang ist essenziell für das Bewegungslernen. Wird dieser Vorgang nicht ständig gefordert, verlieren wir viel von unserer Bewegungskompetenz. Dies führt zur Verschlechterung unserer Fähigkeit, unsere Kraft adäquat in Bewegungsmustern des Alltags und im Sport anzuwenden. Genau das ist es aber, was wir mit körperlichem Training eigentlich erreichen wollen.

Vor diesem Hintergrund ist es offensichtlich, dass ein Krafttraining ausschliesslich mit geführten Geräten den Anforderungen der Umwelt an unseren Körper kaum gerecht werden kann. Diese Anforderungen fehlen dort nämlich komplett. Auch wenn eine gerätespezifische Kraft antrainiert wird, kann diese anschliessend kaum gewinnbringend auf andere Bereiche übertragen werden. Die sensorischen Systeme werden in ihrer Funktion einfach nicht gefordert. Und zudem kommt das «Use it or lose it»-Prinzip zum Tragen. Somit hat das ausschliessliche oder vorwiegende Training an geführten Geräten starke negative Anpassungen zur Folge. Es fehlen dem Körper zu viele wichtige Reize, wodurch er Funktionen abbaut.

Krafttraining im Alter

Eine besondere Problematik stellt dies für ältere Personen dar. Ihnen werden geführte Geräte oft mit der Erklärung empfohlen, dass sie sicher und einfach anzuwenden seien. Ein Trugschluss. Denn gerade ältere Menschen sind besonders stark auf gut funktionierende sensorische Systeme angewiesen. Stürze, die die Selbstständigkeit (noch weiter) massiv verschlechtern oder gar zum Tod führen können, sind im Alter keine Seltenheit. Ohne diese Reize werden derartige Unfälle begünstigt.

Die mechanische Beanspruchung der Muskeln an geführten Geräten bringt im Alter zwar auch positive Effekte mit sich, jedoch nur verglichen mit keinem Training. Ausschliessliches oder vorwiegendes Krafttraining an geführten Geräten hat viele negative gesundheitliche Konsequenzen und ist daher sehr gefährlich. Älteren Personen wird suggeriert, dass sie etwas Gutes für ihre Gesundheit tun, wenn sie regelmässig an geführten Geräten trainieren. Sie wiegen sich in Sicherheit und bewegen sich dadurch weniger in einer Weise, wie es die Umwelt erfordert. Der Einsatz von freien Gewichten in vielen verschiedenen Bewegungsformen sollte insbesondere auch im Alter viel stärker und öfters eingesetzt werden – unter fachmännischer Begleitung, versteht sich.

Marc Streitenbürger, ASVZ-Trainingsleiter sowie Leiter Athletik-Training bei Turicum Athletics

Fazit

- Ein Übertrag des Krafttrainings auf unsere Leistungsfähigkeit in Alltag und im Sport ist nur zu erwarten, wenn es uns sensorisch und motorisch so fordert, wie dies unsere Umwelt auch tut.
- Aus diesem Grund hat das Training an geführten Geräten kaum einen Übertrag auf unsere Leistungsfähigkeit in Alltag und im Sport.
- Vielmehr birgt es negative Folgen für unsere Bewegungskompetenz, weil es die Sensorik und Motorik nicht fordert.
- Der Übertrag wird am besten mit freien Gewichten erreicht.
- Besonders im Alter müssen die sensorischen und motorischen Systeme konstant gefordert werden, da sie sonst noch schneller ihre Funktion verlieren.
- Fachmännische Begleitung stellt die Grundlage für ein sicheres, effektives, körperliches Training dar und sollte nicht die Ausnahme sein, sondern die Regel.

Organisation

Vorstand

Zusammensetzung des Vorstandes bis zur Vereinsversammlung vom 22. Oktober 2020:

Präsident

Prof. Dr. Egon Franck Lehrkörper UZH

Vizepräsident

Prof. Dr. Patrick Jenny Lehrkörper ETH Zürich

Mitglieder

Dr. Robert Perich Schulleitung ETH Zürich
Stefan Schnyder Universitätsleitung Zürich
Reto Schnellmann Leitung
Zürcher Fachhochschule
Dr. Marc Bornand Lehrkörper
Zürcher Fachhochschule
Tobias Esswein AVETH
N. N. VAUZ
Mirija Weber ATP Zürcher Fachhochschule
Michal Sudwoj VSETH
Sven Stalder VSUZH
Patrick Brändli VSZHAW, VSPHZH, VERSO
Hermann Schumacher Stadt Zürich

Direktion

Direktor

Lorenz Ursprung

Vizedirektoren

Olaf Frost
Renato Maggi

Revisionsstelle

Die Revision der Rechnung 2020 wurde vom Internen Audit des ETH-Rats vorgenommen.

Vereinsversammlung

An der 78. ordentlichen Vereinsversammlung vom 22. Oktober 2020 wurden der Jahresbericht 2019 und die Jahresrechnung 2019 genehmigt, das Budget 2020 wurde zur Kenntnis genommen.

Egon Francks Amtszeit als Präsident endete nach zwölf Jahren zwingend gemäss Statuten. Patrick Jenny wurde für die Amtsperiode 2020–2024 per Akklamation zum neuen Präsidenten des ASVZ gewählt. Egon Francks Nachfolger als Vertreter des Lehrkörpers UZH ist Thomas Friemel. Egon Franck wurde per Akklamation zum Ehrenmitglied des ASVZ ernannt.

Mitgliedervereine

Akademischer Alpenclub Zürich, AACZ
Akademischer Badmintonverein Zürich, ABV
Akademischer Eishockeyclub Zürich, AECZ
Akademischer Fechtclub Zürich, AFZ
Akademische Fluggruppe Zürich, AFG
Akademische Reitsektion, ARS
Akademischer Schachclub Réti
Akademische Turnerschaft Utonia
ASVZ Birds
Aviron Romand
GC Amicitia Zürich
Nordiska Roddföreningen Zürich
Polytechniker Ruderclub Zürich, PRCZ
Racing-Club Zürich
Ruderverein Industrieschule Zürich, RIZ
Schützenverein Schweizerischer
Studierender, SSS
Schweizerischer Akademischer Skiclub,
Sektion Zürich, SAS
Studentenwasserball Zürich
Toxophiloi Academici Turico, T.A.T.
Volleyballclub Spada Academica Zürich
Zürich Lions Lacrosse Academics
Zürcher Studenten Skitourenclub, ZSS

Ehrenmitglieder

Prof. Dr. Marcel Wanner	seit 2003
Kaspar Egger	seit 2011
Prof. Dr. Urs Boutellier	seit 2012
Andi Bühler	seit 2012
Egon Franck	seit 2020

Impressum

Auflage: 250 Ex. **Herausgeber:** Akademischer Sportverband Zürich (ASVZ)

Fotos: Jan Sobotkiewicz (S. 1, 9, 11, 14, 15), Mirjam Leutwiler (S. 6), istock / Strelciuc Dumitru (S. 12), Rainer Eder (S. 15), istock / skynesher (S. 16), Anita Holdener (S. 20)

Lektorat: Die Orthografen GmbH

Druck: Merkur Druck AG



ASVZ

Akademischer Sportverband Zürich
Sport Center Polyterrasse
ETH Zürich
8092 Zürich
044 632 42 10
info@asvz.ch
asvz.ch

ETH zürich



**Universität
Zürich** UZH



ZÜRCHER FACHHOCHSCHULE

ZKS Zürcher
Kantonalverband
für Sport

sanitas



**Zürcher
Kantonalbank**