



# HSP-INFO

Die Zeitung des Hochschulsports an der Universität Paderborn



## Was war da los? (S. 2)

Der Tag des Hochschulsports  
20011

## Wenn's draußen kalt wird ... (S. 3)

Hallensportangebote des HSP  
in diesem Wintersemester

## Bewegung ins Büro! (S. 3)

Angebote des HSP für  
Hochschulmitarbeitende.

## Was passiert im Semester? (S. 4)

Die Termine im  
Wintersemester 2011/12

## Das Gesundheits-Trainingszentrum (GTZ)



(Foto: Moritz Schäfer)

Im GTZ erhalten alle Kunden eine persönliche und individuelle Trainingseinführung und -betreuung.

**Überwinde den inneren Schweinehund und werde fit mit einem vielfältigen Training im GTZ: Egal ob gezieltes Training zur Gewichtsabnahme, Ausdauertraining für den nächsten (Halb-)Marathon oder Volkslauf, Krafttraining zur Ergänzung anderer Sportarten oder ein gesundheitsorientiertes Training zum Ausgleich von Studium und Beruf ... im GTZ ist für jeden etwas dabei.**

Seit mehr als 10 Jahren ist das GTZ mit knapp 350 qm<sup>2</sup> eine feste Säule im Paderborner Hochschulsportprogramm. Unter der Leitung von Sportwissenschaftler Uli Kussin versucht das GTZ-Team seinen Kunden immer neue Trainingsreize und vielfältige Trainingspläne zu bieten. Mit Hilfe von Ausdauer- und Kraftgeräten der Firma TechnoGym®, einem Freihantelbereich und einer Mattenfläche mit vielen abwechslungsreichen Kleingeräten kommt jeder GTZ-Kunde an sein gewünschtes Trainingsziel. Der Kundenkreis setzt sich aus allen Bereichen der Hochschule zusammen: „Hier trainieren Studierende neben Professoren und Beschäftigten.

Diese Vielfalt bereichert das GTZ und schafft eine angenehme Trainingsatmosphäre“, betont Uli Kussin.

Das GTZ bietet direkt auf dem Universitätscampus allen Hochschulangehörigen eine ideale Möglichkeit Studium bzw.

Beruf mit regelmäßiger Bewegung zu verbinden, denn das GTZ befindet sich unweit von den Hörsälen und den Arbeitsplätzen. Um allen Kunden individuelle und den Stundenplänen bzw. Arbeitszeiten angepassten Trainingszeiten zu gewährleisten, bietet der Hochschulsport drei verschiedene Tarife für alle Nutzer an (Good-Morning-, Basis- und Volltarif). Ein weiteres Angebot speziell für die Beschäftigten der Universität stellt das „Präventive Krafttraining 35+“ montags bis freitags von 11.30-13.00 Uhr dar.

Zu jedem Abo gehört ein individueller Eingangsscheck, der von einem qualifizierten Trainer mit jedem GTZ-Kunden einzeln durchgeführt wird. Anhand dieses Eingangsscheck wird ein individueller Trainingsplan orientiert an dem Leistungsniveau und Trainingsziel zusammengestellt. Ein regelmäßiger Re-Check ist im Abo-Preis enthalten.

Zusätzlich bietet der Hochschulsport seinen GTZ-Kunden einen besonderen Service: die Abo-Pause innerhalb einer Tarifaufzeit, wenn z. B. ein Praktikum, ein Ferienjob oder ein längerer Urlaub ansteht. Möglich ist eine ein- oder zwei-

monatige Pause zum Monatsanfang oder -mitte, die online zu beantragen ist. Die Laufzeit des Vertrages verlängert sich dann um die Zeitdauer der Unterbrechung.

Beratungen und Anmeldungen für das GTZ können nur persönlich montags bis donnerstags von 9.00-11.00 Uhr im Hochschulsportbüro (ME 0.215) erfolgen. Abo-Verlängerungen können online unter der Hochschulsporthomepage abgewickelt werden. Wir freuen uns auf viele neue Gesichter im GTZ!

## Gewinnspiel

**3 Monate  
kostenlos  
im GTZ  
trainieren!**



Zur ersten Ausgabe  
der HSP-Info verlosen  
wir ein

**3-monatiges GTZ-Abo!!!**

Mitmachen kann jeder, der an der Universität Paderborn studiert. Was musst du tun? Schreibe eine Email an [shk-sport@zv.upb.de](mailto:shk-sport@zv.upb.de) mit Namen und Matrikelnummer bzw. Fakultät und beantworte folgende Frage:

**Welcher beim HSP angebotene Sport gilt als ursprünglicher Swing-Tanz?**

**Einsendeschluss ist der 30.10.2011. Unter allen Einsendungen wird mittels Losverfahren ein Gewinner ermittelt. Der Gewinner wird per Mail benachrichtigt.**



Das gesamte GTZ-Team freut sich auf Ihren Besuch.

(Foto: Moritz Schäfer)

## Ich trainiere gerne im GTZ weil ...



...ich im GTZ gut mein Studium mit dem Sport vereinen kann und ich in einer guten Trainingsatmosphäre Sport treiben kann.

Anna-Lena Reckendrees (Studentin Lehramt Gym./Ges., Deutsch und katholische Religion)



...ich das GTZ-Training als ideale Ergänzung zu meinem Volleyballsport (2. Bundesliga, DJK Delbrück) sehe und ich das kompetente Personal schätze.

Tobias Daniels (Student Lehramt Gym./Ges., Sport und Deutsch)



...das GTZ direkt auf dem Unicampus liegt und es sich ideal zum Training meiner Langzeitausdauer anbietet.

Franz Kramer (Mitarbeiter der Universität, Präventives Krafttraining 35+)



...die Mittagspause für mich der einzige Zeitraum ist, in dem ich Sport treiben kann. Darüber hinaus trainiere ich zusammen mit netten Kollegen/innen.

Michaela Goßens (Mitarbeiterin der Universität, Präventives Krafttraining 35+)



# Der Hochschulsport Paderborn – Wir bewegen kluge Köpfe ...

Das Motto ist Programm, denn der Hochschulsport aktiviert Studierende, Beschäftigte, Azubis und Gäste der Universität Paderborn zum Sporttreiben. Pro Semester bewegt der Hochschulsport knapp 4.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer und das mit einem reichhaltigen Angebot von über 100 verschiedenen Sportarten und mit Hilfe von über 115 qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleiter.

Der Hochschulsport Paderborn sorgt mit Hilfe eines einzigartigen Sportprogramms für einen idealen Ausgleich zu Studium und Beruf. Die Steigerung der individuellen Gesundheit und des Wohlbefindens aller Hochschulangehörigen ist unser Ziel!

Aus den Bereichen GroupFitness, Gesundheitssport, Kampfsport, Krafttraining, Natursportarten, Tanzsport und Sportspiele wird viermal im Jahr ein vielfältiges und kostengünstiges Sportprogramm für Studierende, Beschäftigte, Azubis und Gäste der Universität Paderborn zusammengestellt. Von Aerobic über Lacrosse und Lindy Hop bis hin zu Volleyball und Zumba ist für jeden Sporttyp etwas dabei. Neben dem wöchentlichen Sport- und Bewegungsprogramm nimmt das Hochschulsportteam um den Leiter Dieter Thiele an der Entwicklung und Gestaltung vieler weiterer gesundheitsförderlichen und hochschulrelevanten Projekte teil.

Der Hochschulsport arbeitet eng mit dem Arbeitskreis Gesunde Hochschule



Das Paderborner Hochschulsportteam: Ilona Galperina, Uli Kussin, Lena Schalski, Dieter Thiele und Rieke Themann (es fehlt Melissa Naase).

der Universität Paderborn unter der Leitung von Sportwissenschaftlerin Sandra Bischof zusammen, um den Studierenden und Beschäftigten gesündere und attraktivere Studien- und Arbeitsbedingungen zu ermöglichen.

Darüber hinaus arbeitet der Hochschulsport mit anderen Hochschulstandorten landes- wie auch bundesweit zusammen, um neue Impulse und attraktive Neuerungen im Bereich der aktuellen (Gesund-

heits-)Sportangebote zu bekommen. „Vor allem die regelmäßigen Landeskonferenzen (Landeskonferenz NRW) der Hochschulsporteinrichtungen in NRW sorgen für eine stetige Entwicklung in der Förderung von Übungsleitern/innen, Verfolgung gemeinsamer Initiativen und Vertretung gegenüber der Bildungspolitik in Fragen der sportlichen Hochschulentwicklung“, so Dieter Thiele.

Die Universität Paderborn engagiert sich

als Partnerhochschule des Spitzensports für eine bessere Vereinbarkeit von Studium und Hochleistungssport, indem sie in Kooperation mit dem Olympiastützpunkt Westfalen Spitzensportlerinnen und -sportlern eine individuelle Betreuung und Unterstützung anbietet.

Das Hochschulsportteam kümmert sich des Weiteren um sportliche Veranstaltungen an der Universität Paderborn. Der alljährliche „Tag des Hochschulsport“ sowie das Volleyballturnier in jedem Wintersemester sind nur einige Veranstaltungen, die der Hochschulsport mit großem Erfolg durchführt.

„In Naher Zukunft freuen wir uns auf die Erweiterung unserer Sportstätten durch den Umbau eines im letzten Jahr erworbenen Praktikermarktes an der Warburger Straße. Dort entstehen bis 2012 neben einem ca. 300 qm2 großen Tanz- und Gymnastikraum auch weitere Multifunktions- und Gymnastikräume sowie eine zweite Dreifachsporthalle“, berichtet Dieter Thiele.

Bei Fragen rund um das Thema Hochschulsport informiert euch unter <http://uni-sport.de> oder kommt während unserer Servicezeiten vorbei:

**Montag – Donnerstag  
von 9.00 bis 11.00 Uhr  
und nach Vereinbarung  
[shk-sport@zv.upb.de](mailto:shk-sport@zv.upb.de)  
05251-60 5287**

## „Tag des Hochschulsports meets Trendsport 2011“



Zum dritten Mal fand im vergangenen Semester der „Tag des Hochschulsports“ an der Universität Paderborn statt. Diesmal in Zusammenarbeit mit dem studentischen Studienprojekt „Trendsporttag“ des Departments Sport & Gesundheit der Universität Paderborn.

„Der Tag soll Studierenden und Mitarbeitern der Universität unser Kursangebot näher bringen. Wer Interesse hat, kann die Sportarten einfach mal ausprobieren um zu sehen, ob es Spaß macht“, so Uli Kussin, Mitarbeiter des Hochschulsports und Leiter des GTZ. „Diesmal gab es zudem die Möglichkeit, sich über aktuelle Trendsportarten zu informieren.“ Morgens um 11.00 Uhr startete der Tag mit dem „Sportmarkt der Möglichkeiten“. Im Bibliotheksfoyer der Universität gaben unsere Trainerinnen und Trainer Auskunft über ihre vielfältigen Kursangebote und vieles mehr.

Auch die Techniker Krankenkasse war mit einem Stand zum „Städtewettbewerb Organspende“ vor Ort vertreten. Jeder

Besucher, der einen Organspendeausweis vorzeigte oder sich am TK-Stand einen Neuen anfertigen ließ, punktete für seine Stadt. Die Stadt mit den meisten Punkten wird am Ende als „Gewinner im Städtewettbewerb Organspende“ ausgezeichnet. Die Aktion war für Paderborn ein voller Erfolg, denn die Stadt führte mit über 600 abgegebenen Stimmen vor Düsseldorf, Köln und Bonn sowie weiteren nordrheinwestfälischen Großstädten.

In der Zeit von 10.00 bis 15.00 Uhr wurden parallel auf dem Uni-Campus verschiedene Trendsportangebote vorgestellt und zum Mitmachen und Ausprobieren angeboten: Vom Slacklining über Futsal bis hin zu Headis, Parkour und Kicker.

Ein besonderes Highlight war das so genannte „Skimboarding“, eine Mischung aus Skate- und Snowboarden im kühlen Nass.

Am Nachmittag fanden dann kostenlose Workshops unter dem Motto „Pack den Turnbeutel ein“ statt: Von Entspannung – Fantasiereisen über Swing/LindyHop, Flamenco und Lacrosse bis hin zu Golf und Floorball (ehemals Unihockey).

Zum Abschluss präsentierte der Hochschulsport am Abend zum zweiten Mal eine große Hochschulsport-Show in der Sporthalle der Universität. Die Show zeigte einen Ausschnitt des vielfältigen und abwechslungsreichen Kursprogramms, wie z.B. Jazz- und Musicultanz, Sportspiele und Flamenco. Durch das Programm führte Daniel Saage, Nachrichtenredakteur und Reporter bei Radio Hochstift. „Die Show war ein voller Erfolg! Wir haben uns über die kreativen und mitreißenden Einlagen der Kursleiterin-

nen und -leiter mit deren engagierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr gefreut“, konnte Lena Schalski, Mitarbeiterin des Hochschulsports, berichten. „Das wird mit Sicherheit nicht das letzte Mal gewesen sein. Der nächste Tag des Hochschulsports kommt bestimmt!“

Fotos: Moritz Schäfer





## Besondere (Gesundheits-) Angebote

### Der Hochschulsport macht müde Mitarbeitende wieder munter!

**Gesundheits-  
Trainingszentrum**  
**Mobile Massage**  
**Pausenexpress**

Wer neben den klassischen Sport- und Fitnessangeboten die Besonderheiten des Hochschulsports genauer kennen lernen möchte ist beim Hochschulsport genau richtig, denn Gesundheit am Arbeitsplatz, aktive Pausen und alltägliche Fitness werden im Hochschulsport groß geschrieben.

Ob regelmäßiges gesundheitsorientiertes Krafttraining im GTZ, eine 20-minütige Massage oder der 15-minütige Pausenexpress, speziell für Beschäftigte an der Universität hat der Hochschulsport in Kooperation mit der Gesunden Hochschule eine Menge zu bieten.

„Wir freuen uns sehr, dass diese Angebote einen so großen Anklang bei den Bediensteten finden“, schaut Dieter Thiele optimistisch in die Zukunft. Im letzten Sommersemester 2011 haben ca. 120 Mitarbeitende die Angebote im GTZ wahrgenommen, über 150 Bedienstete wurden pro Woche durch den Pausenexpress bewegt und knapp 300 Massagen im Monat zeigen, dass diese Angebote



(Foto: Moritz Schäfer)

wichtig für eine leistungsstarke und aktive Hochschule sind.

„Der Clou ist, dass alles am oder in der Nähe des Arbeitsplatzes möglich ist und z. B. für den Pausenexpress kein Wechsel der Kleidung notwendig ist. Man kann also direkt vom Schreibtisch aufstehen und aktiv werden“, weiß das Team des Hochschulsports zu berichten. „Besonders stolz sind wir auf die Auszeichnung des Pausenexpresses mit dem ersten Preis in der Kategorie Maßnahmen bei dem ‘Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen’ im

Juni 2011. Die viele Arbeit und die tolle Zusammenarbeit mit unseren Projektpartnern der Hochschulsportstandorte Aachen, Potsdam und Wuppertal haben sich gelohnt. Auch die sehr positive Resonanz der Beschäftigten der Uni Paderborn bestärken uns in unserer Pausenexpress-Arbeit“, berichtet Lena Schalski, verantwortliche Mitarbeiterin für den Pausenexpress.

Wer mehr über die Angebote erfahren möchte, kann sich im Hochschulsportbüro gerne informieren.



**Zehn Minuten Zeit für Fitness? Das Pausenexpressposter zeigt ihnen wie's geht. Neun Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung bringen Bewegung ins Büro. Alle Teilnehmer des Pausenexpress erhalten das Poster kostenlos.**

## Gesunde Hochschule bundesweit erfolgreich

Im Rahmen eines bundesweiten Wettbewerbs wurde die **Gesunde Hochschule Paderborn mit diversen Projekten aus dem Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung ausgezeichnet.**

Im Mittelpunkt steht die Frage: Wie schaffe ich gesunde Lebens-, Studien- und Arbeitsbedingungen an meiner Hochschule? Um Wege aufzuzeigen, wie sich Hochschulen zu gesunden Hochschulen entwickeln können, führte der bundesweite Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen (AGH) in Zusammenarbeit mit der Hochschule Magdeburg-Stendal und der Techniker Krankenkasse (TK)

den „Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen“ durch. Alle deutschen Hochschulen waren eingeladen mit ihren Aktivitäten zu einer gesundheitsfördernden Hochschule am Wettbewerb teilzunehmen.

Ausgezeichnet wurden im Juni 2011 Projekte, Maßnahmen und Prozesse, die vorbildhaft zur Entwicklung einer gesundheitsfördernden Hochschule beitragen. Dabei bildeten Bewertungskriterien wie etwa Ergebnisorientierung, Ganzheitlichkeit des Ansatzes, Unterstützung in der Hochschule, Innovativität, Nachhaltigkeit und Übertragbarkeit den inhaltlichen

Rahmen für eine Erfolg versprechende Bewerbung.

Von insgesamt 19 Projekten, die in die engeren Auswahl kamen, war die Universität Paderborn mit sechs Bewerbungen sehr gut vertreten. Letztlich wurde die Universität Paderborn mit den folgenden Preisen ausgezeichnet:

### Kategorie Maßnahmen:

**Platz 1** für das bundesweite Verbundprojekt Pausenexpress des Hochschulsports

**Platz 3** für den Gesundheitsspass für Mitarbeitende

### Kategorie Projekte:

**Platz 1** für die Studierendenbefragung Grips (**G**esund und **e**rfolgreich **i**n **P**aderborn Studieren)

**Platz 3** für Azubi-Fit

### Kategorie

**Organisationsentwicklungsprozesse**

**Platz 3** für das Betriebliche Gesundheitsmanagement der Universität Paderborn.

**Nähere Informationen zur Gesunden Hochschule finden sich unter [www.upb.de/gesundheit](http://www.upb.de/gesundheit)**

## Die Hallensaison ist eröffnet!

### Sportangebote im Wintersemester 2011/12

**Wenn die Tage kürzer und das Wetter bescheidener werden, treibt es die wenigsten zum Sport vor die Tür. Kein Grund nur auf dem Sofa rumzulümmeln! Wer trotz naß-kaltem Wetter Lust hat sich zu bewegen, der ist beim Hallensportangebot des HSP-Paderborn genau richtig. Hier findet sich für jeden die passende spaß- und schweißtreibende Sportart:**

### Futsal



... ist Fußball 5 gegen 5 auf dem offiziellen Hallen- und Kleinfeldfußballfeld der FIFA. Der Name Futsal setzt sich aus den spanischen Begriffen «Futbol» und «Salon» zusammen und bedeutet so viel wie Hallenfußball.

Futsal wird überall auf der Welt gespielt. Es wird auf einem Feld mit Handballmaßen gespielt (ohne Banden, die beim großen Fußball auch niemand vermisst).

Die Tore entsprechen ebenfalls denen des Handballs. Der Ball ist gegenüber einem normalen Fußball kleiner und sprunghaft reduziert und damit speziell für harte (Hallen)Böden geeignet. Dazu kommen vielfältige Regeln aus anderen Sportarten wie z.B. kumulierte Mannschaftsfouls, Nettospielzeit und eine verschärfte Rückpassregel. „All diese Aspekte sorgen für hohe Dynamik, erfordern eine gute Technik und garantieren faire Spiele, die diesen Sport so faszinierend machen“, kommentiert Nikolaus Leicht, Futsal-Kursleiter des Hochschulsports.

### Lindy Hop



... gilt als der ursprüngliche Swing-Tanz. Mit Swing wird eine ganze Familie von Tänzen bezeichnet, die Ende der 1920er Jahre in den USA entstanden sind. Char-

akteristisch sind die schnellen und raumgreifenden Figuren, wie der „Lindy Turn“, bei dem sich die Tänzer in zwei Takten einmal umeinander drehen. „Der Tanz ist sehr stark improvisiert und für die Tänzer stehen vor allem Spaß und die Interpretation der Musik im Vordergrund“, berichtet Stefanie Forge, Kursleiterin des Lindy Hops. „Mit diesem Kurs möchten wir für diesen ‘alten’, jetzt wieder neu in Mode kommenden Tanz auch in Paderborn eine Plattform schaffen. Eingeladen sind alle, die sich gerne in lockerer Atmosphäre zu swingender Musik bewegen und diesen Social Dance mal ausprobieren möchten. Dabei zählt: Spaß ist wichtiger als Können!“, ergänzt Benjamin Reul, Kursleiter Lindy Hop. Der Hochschulsport empfiehlt: Probiert's aus ... Let's Swing!!!

### ZUMBA®



... ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm, das auf südamerikanischer Musik basiert

und verschiedenen Tanzstile wie Salsa, Samba, Cumbia und Merengue miteinander verbindet. Bei dieser Fitnessform sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Zumba ist leicht zu erlernen, ist für jeden geeignet und stellt ein sehr effektives Herz-Kreislauf- und Fettverbrennungstraining dar. „Im Kurs werden keine schwierigen Choreographien aufgebaut, denn Zumba basiert auf einigen wiederkehrenden Grundschritten“, erläutert Natalie Reynolds, Zumba-Kursleiterin des Hochschulsports.

**Das aktuelle Programm des Hochschulsports für das Wintersemester 2011/12 steht unter:**

**<http://unisport.upb.de>**





## Kursleiterportrait

Wer trainiert mich da eigentlich? Diese Frage wollen wir euch mit dem Kursleiterportrait beantworten. In jeder Ausgabe der HSP-Info werden euch in Zukunft immer wieder Kursleiter vorgestellt.

### Ich heiße ...

Jana Kutschfreund

### Ich bin Trainerin für ...

Volleyball

### Ich bin ...

Lehramtsstudentin mit den Fächern Sport und Englisch

### Meine Hobbys sind ...

Sport (gern verschiedenes), versuchen Stück für Stück was von der Welt zu sehen, mit Freunden relaxend, feiernd oder eben sportelnd Zeit verbringen ...



### Ich heiße ...

... Krzysztof Müller

### Ich bin Trainer für

Unihockey (Floorball)

### Ich bin...

... Sportwissenschaftler. Mein Masterstudium habe ich vor sechs Jahren an der Sport-Universität in Kattowitz erfolgreich abgeschlossen.

### Ich arbeite gerne als Kursleiterin beim Hochschulsport, weil ...

ich gerne mit sportbegeisterten Menschen zusammen bin und es mich jedes mal freut, wenn nach einer bestimmten „Kennenlernphase“ alle Teilnehmer offen und locker miteinander umgehen und einfach Spaß am Volleyball haben.

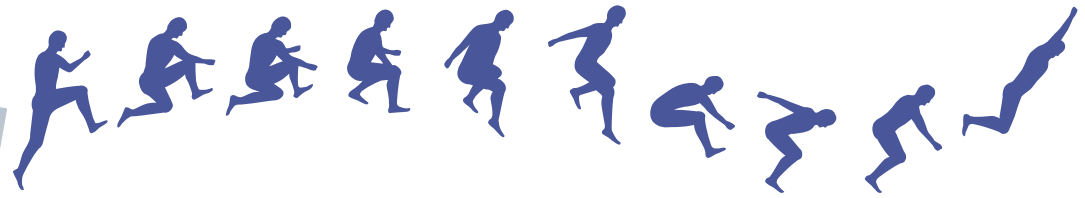
Darüber hinaus besitze ich Trainerscheine in den Ausdauersportarten Radsport und Schwimmen sowie in den Teamsportarten Volleyball, Fußball und Unihockey (Floorball).

### Meine Hobbys sind ...

... natürlich Sport (besonders Unihockey und Radsport). Jedoch interessiere ich mich auch für Geschichte und Musik (Jazz, Blues).

### Ich arbeite gerne als Kursleiter beim Hochschulsport, weil...

... mir das viel Spaß macht und die Atmosphäre sehr freundlich ist. Außerdem sind die Leute, die ich hier kennengelernt habe, sehr nett und dem Leben gegenüber positiv eingestellt.



### Herzlich Willkommen im Hochschulsportteam...

Marc Becker, Therese Brinker, Kirsten Budde, Sonja Dieckmann, Tobias Dornieden, Jasmin Erdelt, Maren Jochems, Christof Kleine, Petra Kley, Nikolaus Leicht, Karin Mühlendiek, Tina Niedziella, Katharina Petereit, Natalie Reynolds, Corinna Schäfersbirken, Monika Tito, Hendrik Stolze, Christian Kasprowski

### Macht's gut, und vielen Dank für die tolle Zusammenarbeit!

Stefanie Basler, Natalie Botsch, Stefan Gehder, Björn Gößling, Julian Heisterkamp, Leonie Johannwille, Andre Korsmeier, Victoria Spieker

Natürlich bedankt sich das gesamte Hochschulsportteam bei allen aktiven Kursleiterinnen und Kursleitern für die tolle Arbeit und euer Engagement im Jahr 2011! Wir freuen uns auf ein neues sportives Wintersemester 2011/12 mit euch...denn ihr bewegt die klugen Köpfe an der Uni Paderborn!

### Termine im WS 2011/12

Auch im Wintersemester 2011/12 bietet der Hochschulsport allen Studierenden und Mitarbeitenden der Universität Paderborn ein vielfältiges und facettenreiches Sportangebot. Wer dabei sein möchte sollte ein paar Termine beachten.

**04.10.2011** – Start der Onlineanmeldung um 8.00 Uhr

**10.10.2011** – Start der Hochschulsportkurse

**17.10.2011** – Der Hochschulsport beim „Markt der Möglichkeiten“ im BiBo-Foyer

**08.11.2011** – „Aktionstag Suchtprävention“ Gesunde Hochschule, 10 - 14 Uhr im Mensa-Foyer

**06.12.2011** – Das HSP-Volleyballturnier in der Uni-Sporthalle

**31.01.2012** – Ende des Hochschulsportprogramms

### Hochschulsport Paderborn ganz vorne in NRW



Im vergangenen Jahr wurde der Hochschulsport der Universität Paderborn durch das "Centrum für Hochschulentwicklung" (CHE) unter die Lupe genommen und für *sehr gut* befunden. Das CHE-Ranking ist das umfassendste und detaillierteste Ranking deutschsprachiger Universitäten, Fachhochschulen und Berufsakademien. Es soll vor allem Studienanfänger über die Qualitäten der Hochschulen informieren, hat sich aber auch an den Hochschulen selbst als faire, informative und qualifizierte Informationsquelle durchgesetzt.

Der HSP-Paderborn erhielt, ebenso wie die Bergische Universität Wuppertal, die Note 1,7. Damit teilen sich die beiden Hochschulen den zweiten Platz für das Land NRW. „Wir freuen uns sehr über diese besonders gute Bewertung“, kommentiert Dieter Thiele das Abschneiden des Hochschulsports beim CHE-Ranking 2010.

## “An apple a day keeps the doctor away!”

...zur Not geht aber auch 'ne Apfelsine!



GESUNDE HOCHSCHULE  
PADERBORN

WIR GEBEN IMPULSE  
FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
AN DER UNI PADERBORN

KONTAKT:  
DIPLO. SPORTWISS.  
SANDRA BISCHOF  
TEL: 05251-60-4305  
E-MAIL: BISCHOF@ZV.UPB.DE

BILD: ANGELAL/PIXOLIO.DE

## Impressum

### Herausgeber:

Hochschulsport der  
Universität Paderborn

### Redaktion:

Lena Schalski, Uli Kussin

### Fotos und Abbildungen:

Archiv des Hochschulsports  
Paderborn, Moritz Schäfer

### Layout und Gestaltung:

Moritz Schäfer

## Anschrift der Redaktion:

Universität Paderborn  
- Hochschulsport -  
Warburger Str. 100  
Raum ME0-215

33098 Paderborn

Tel.: 05251 60-5287

Email: shk-sport@zv.upb.de