

Seite 2

**Uni und
Wettkampfsport**

Seite 2

**HSP und
Events**

Seite 3

**HSP
international**

Seite 4

**Kursleiter-
portraits**

Sport, Bewegung, Gesundheit, Tagungen & Events – der Hochschulsport hat's!



Das Sommersemester hat gerade begonnen und du weißt noch nicht so richtig, was du alles erleben willst? Dann komm zum Hochschulsport!

Wie in jedem Semester halten wir wieder viele Sport- und Gesundheitsangebote für dich bereit, damit du richtig durchstarten kannst!

Auf den folgenden Seiten findest du alles Wissenswerte zum Sommersemester rund um Sport und Bewegung. Nicht nur, dass wir wieder ein vielfältiges Programm anbieten, Turniere, Events und auch der Wettkampfsport kommen nicht zu kurz.

Wenn du Lust hast, an den Deutschen Hochschulmeisterschaften teilzunehmen oder als Zuschauer dabei zu sein,

dann findest du unter der Rubrik „Uni und Wettkampfsport“ alle Infos.

Mit dem TdH - Tag des Hochschulsports und dem Campuslauf gibt's auch wieder bewährte Events.

Außerdem lädt der Hochschulsport der Universität Paderborn in diesem Jahr alle deutschen Hochschulen zu einer Tagung nach Paderborn ein.

Und da Sport keine Ländergrenzen kennt, ist der Hochschulsport natürlich auch wieder international aktiv: u.a. fahren wir wieder zur Sportbegegnung nach Lille/Frankreich (Seite 2)

und haben uns in Südkorea und Neuseeland präsentiert, wie in diesem Heft auf Seite 3 zu lesen ist.

Zu guter Letzt wollen wir mit beneFIT weiter deine Gesundheit stärken. Nimm teil und hol dir deinen beneFIT - nicht nur im Sport sondern bei vielen Partnern an der gesamten Uni - und lass den Stress des Studiums links liegen.



Und wenn du vom Hochschulsport gar nicht genug bekommen kannst, dann nimm uns mit auf Reisen!

Nicht nur in Paderborn, sondern auf der ganzen Welt gibt es sportliche, sonnige, ruhige oder aufregende Orte. Zeig uns deine schönsten Erinnerungen und nimm den Hochschulsport mit auf Reisen! Dazu brauchst du nur im Hochschulsport-Büro vorbei kommen und dir dein T-Shirt oder



das Hochschulsport - Männchen abholen. Dann kannst du dies mit um die Welt nehmen. Egal ob Afrika, Amerika, Asien oder Europa - du solltest ein aussagekräftiges Foto schießen und uns schicken!

Jeden Monat stellen wir die besten Bilder von dir und dem Paderborner Hochschulsport bei uns auf die Homepage und unsere facebook-Seite.

Drei Beispiel haben wir schon mal ausgesucht: Bereits im Februar war der Hochschulsport in Australien (Sydney) und Neuseeland (Queenstown, oben und Piha, links) unterwegs und gerade einmal zwei Wochen ist es her, dass auch Südkorea im Rahmen einer internationalen Tagung zur Studierendenolympiade 2015 von uns entdeckt wurde. (uk)

Hochschulsport goes facebook

Seit dem 11. November 2013 ist auch der Hochschulsport bei facebook! Die mittlerweile über 500 Follower werden regelmäßig über Sonderaktionen des Hochschulsports, mein beneFIT und viele weitere Events informiert.

Auch Kursausfälle oder kleine Änderungen im Programm werden dort mitgeteilt, um so viele wie möglich zu erreichen!

Falls ihr kurze Fragen habt, könnt ihr diese auch über facebook stellen - die Hauptkommunikation sollte aber weiterhin über Mail (shk-sport@zv.uni-paderborn.de) laufen.



**UNI
UND...
NEWS**

**Deutsche
Hochschul-
meisterschaften
- Termine SS14 -**

- 2.5. - Judo in Münster
 - 10.5. - Ultimate Frisbee in Heidelberg
 - 16.5. - Schwimmen in Bayreuth
 - 17.5. - Karate in Wiesbaden
 - 29.5. - Leichtathletik in Kassel
 - 29.5. - Badminton in Tübingen
 - 31.5. - Orientierungslauf in Kiel
 - 28.6. - Teakwondo in Konstanz
 - 5./6.7. - Volleyball und American Football in Paderborn
 - 20.7. - Triathlon in Braunschweig
 - 26.7. - Lacrosse in Duisburg
- Alle Termine unter www.adh.de

adh - NEWS

Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh) ist der Dachverband aller Hochschulsporteinrichtungen an Universitäten und Fachhochschulen. Über den adh wird vor allem der Wettkampfsport für die ca. 190 Hochschulen mit ihren rund 2,5 Millionen Studierenden und über 500.000 Bediensteten organisiert. In jedem Jahr gibt es zudem Bildungsveranstaltungen und Tagungen. Auch Paderborn ist dabei, unterstützt durch seine Veranstaltungen den adh und partizipiert im Umkehrschluss von der gemeinsamen Entwicklung des Hochschulsports im nationalen und internationalen Kontext. Mehr dazu sowie ein Ausschnitt aktueller Termine in dieser Ausgabe.

Promotionvideo

Was ist der Hochschulsport? Was machen die da? Was kann ich da machen?

Alle diese Fragen und noch mehr klärt das Hochschulsport-Promotionvideo zweier Studentinnen, das viele Facetten des Hochschulsports Paderborn zeigt. Die Mitarbeiter, mehrere Trainer und Kursteilnehmer berichten über Teamwork, Erfahrungen und ihre Kurse.

Kerrin Häning (Kamera/Schnitt) und Lisa Sennefelder (Redaktion/Kamera) haben das Promotionvideo im Rahmen eines Projekts in ihrem Studium gedreht und bearbeitet.





WETTKAMPFSPORT

Viel Wettkampfsport im Sommersemester!

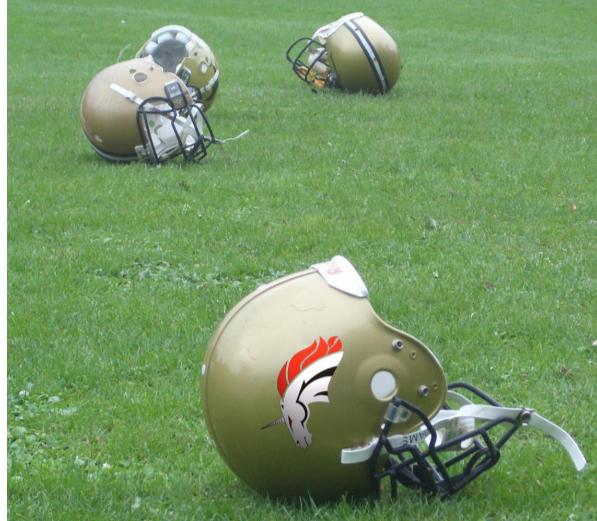
Du bist sportlich fit und willst für die Uni bei nationalen Meisterschaften an den Start gehen oder einfach nur Sport erleben und Aktive bei spannenden Wettkämpfen unterstützen? Dann hält das Sommersemester wieder viele Highlights für dich bereit!

Auf der Homepage des Allg. Deutschen Hochschulsportverbandes (adh) unter www.adh.de findest du alle Wettkämpfe des laufenden Semesters. In über 30 Sportarten werden die nationalen Champions gesucht, die dann die Chance haben, für ihre Universität als Teil der Deutschen Mannschaft zur kommenden Sommerolympiade der Studierenden zu fahren.

Zur Anmeldung komm einfach im Hochschulsportbüro vorbei, dort gibt es neben den letzten News alles Wissenswerte zur Anmeldung, Teilnahme

etc. an deutschen oder internationalen Hochschulmeisterschaften. Und wer als Zuschauer dabei sein möchte, für den haben wir in diesem Sommer ein ganzes Wochenende im Programm. Am 5. und 6. Juli finden in Paderborn die adh-open im American Football und die Deutschen Hochschulmeisterschaften im Volleyball statt. Die besten acht Universitäten aus ganz Deutschland qualifizieren sich bis Mai, um an diesem Wochenende ihre Deutschen

Meister auszuspielen. Viele studierende Spitzensportlerinnen und -sportler finden an diesem Wochenende den Weg nach Paderborn, um München,



Köln, Hamburg und weitere Universitäten zu repräsentieren und sich auch für die Europa- und Weltmeisterschaften zu qualifizieren. Mit Unterstützung der Stadt Paderborn und den örtlichen Sportvereinen stellen wir ein buntes

Programm für alle Aktiven und interessierten Zuschauer auf die Beine und versprechen Spitzensport vom Allerfeinsten. Und in beiden Sportarten gehören die Paderborner Studierenden zu den Besten ihres Faches

und hoffen auf den Titel. Komm vorbei und überzeug dich selbst und unterstütz deine Uni lautstark auf dem Weg zum Erfolg!

Rückblick auf das vergangene Semester

Bereits im letzten Jahr haben zahlreiche Paderborner Studierende großartige Erfolge gefeiert und auch im vergangenen Wintersemester standen zahlreiche Wettkämpfe an. Allen voran hat Harun Özdemir bei den Teakwondo Weltmeisterschaften in Moskau die Universität Paderborn vertreten und einen hervorragenden 5. Platz in seiner Gewichtsklasse errungen.

Alle erfolgreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sich bereits jetzt auf die Ehrungen am Ende des Sommersemesters freuen.

Mit allen gemeinsam werden wir wieder eine kleine Feierstunde organisieren und von den vielen spannenden Wettkämpfen des Sportjahres 2013/2014 berichten. Schaff auch du den Sprung in die „hall of fame“ und werde Deutscher Hochschulmeister für die Universität Paderborn! (uk)



EVENTS

Profiläufer oder Freizeitjogger? Ganz egal, die Universität Paderborn will alle Interessierten für ihr Team beim diesjährigen Osterlauf!

Am Samstag, 19. April richtet Paderborn erneut Deutschlands ältesten Straßenlauf aus. Wie jedes Jahr werden auch dieses Mal wieder tausende Sportinteressierte in unsere Stadt pilgern, um an dem traditionsreichen Lauf teilzunehmen oder enthusiastisch ihre Favoriten anzufeuern.



Mit der Rekordteilnehmerzahl von über 220 Studierenden und Mitarbeitern tritt erneut ein großes Team der Universität Paderborn an, um die Erfolge der letzten Jahre noch zu toppen.

TDH und Campuslauf - die neunte oder die dritte?

Am Dienstag, 27. Mai wird wieder geschnuppert – oder doch gelaufen? Beides! Bereits zum neunten Mal findet der Tag des Hochschulsports statt. Im Foyer der Universität könnt ihr wieder viele Sportarten kennenlernen und ausprobieren, Gesundheitschecks im Rahmen von benefit wahrnehmen oder euch hilfreiche Tipps in einzelnen Sportarten holen.



Und zum dritten Mal findet an diesem Tag auch der Campuslauf statt. In Kooperation mit dem sportwissenschaftlichen Institut wird wieder quer über den Campus gelaufen. Neben den Läufen über 5- und 10-km wird es auch wieder eine Staffel geben. Meld dich an und entdecke den Campus als Läufer oder Läuferin.

Alle weiteren Infos findest du unter www.unisport.upb.de und <http://blogs.uni-paderborn.de/campuslauf/>.

Perspektivtagung des Hochschulsports in Paderborn - am 13./14. Mai ist der Allgemeine Deutsche Hochschulsport (adh) mit allen Mitglieds-hochschulen zu Gast an der Universität.

Nicht nur in Paderborn wird viel Hochschulsport angeboten, an beinahe jeder Hochschule in Deutschland gibt es kleinere und größere Einrichtungen, die sich täglich um die Bewegung und Gesundheit von Studierenden und Mitarbeitenden kümmern. In diesem Jahr treffen sich unter dem Dachverband des adh alle Hochschulsporthallen in Paderborn, um zwei Tage über aktuelle und zukünftige Themen rund um den Hochschulsport zu beraten. Unter dem Thema „Engagementförderung im Hochschulsport“ treffen sich rund 100 Vertreterinnen und Vertreter zu der bundesweiten Perspektivtagung in Paderborn. Neben zahlreichen Beiträgen durch ausgewählte Referenten stehen vor allem der gemeinsame Austausch und die Diskussion über Neuerungen im Hochschulsport im Vordergrund.

Ein weiteres Jahr Hochschulsport-Europameisterschaften in Frankreich - ein weiterer Gesamtsieg?

Im Frühjahr 2013 hat die Universität Paderborn das erste Mal an den Hochschulsport-Europameisterschaften im nordfranzösischen Lille teilgenommen. Die 60 Studierenden haben in ihren Teams in den Disziplinen Volleyball, Futsal, Ultimate Frisbee, Handball, Badminton, Tischtennis und Kinball ihre Talente gezeigt und den Gesamtsiegpokal gewonnen.

Dieses Jahr versuchen 74 Studierende bei dem dreitägigen Turnier vor Ostern viele Siege für Deutschland zu erlangen. Wir fahren mit einem gemischten Volleyball-Team, einem Basketball-Team Männer, zwei Futsal-Teams Männer, zwei Badminton-Teams Frauen und drei Badminton-Teams Männer, einem gemischten Kinball-Team und einem Handball-Team Männer erneut als einzige Universität Deutschlands zum europäischen Wettkampf nach Frankreich. Daumen drücken!

Die 15 Minuten Kur !

Verspannter Nacken und schmerzender Rücken vom langen Sitzen ?

Der Pausenexpress kommt direkt zu Ihnen ins Büro, um Sie und Ihre Kollegen mit individuellem Training in 15 Minuten wieder fit zu machen!

Kostenlos!

**Infos unter
unisport.upb.de**



Holt euch das Gesundheitszertifikat mein beneFIT@upb.de



Einzigartige Zusatzqualifikation an der Uni Paderborn.

Seit einem halben Jahr gibt es den neuen Gesundheitspass für Studierende an der Universität Paderborn. Bei über 14 Partnern kannst du dir einen oder zwei Punkte in den verschiedenen Kategorien des Gesundheitpasses holen.

Komm auf die Seite upb.de/benefit und finde heraus, welche Angebote für dich dabei sind. Durch die Teilnahme an den verschiedenen Angeboten kannst du Kompetenzen erlangen, um die Anforderungen des Studiums

zu meistern und dich nachhaltig für deine Gesundheit einzusetzen. Ziel ist es, sich kontinuierlich mit dem Thema Gesundheit im Studium auseinanderzusetzen.

Ein Beispiel: Alle, die in der Vorlesungszeit oder in der vorlesungsfreien Zeit des Wintersemesters 13/14 Kurse beim Hochschulsport besucht haben, können sich jetzt im HSP-Büro (SP2 1.229) ihre Punkte in der Kategorie „entspannt und fit – mach mit“ für ihren Gesundheitspass abholen.

Nach Abschluss des Passes erhältst

du ein Gesundheitszertifikat, welches im universitären Umfeld einzigartig ist und eine Zusatzqualifikation für deine Bewerbungsunterlagen ist. Daher lohnt sich die Teilnahme an mein.beneFIT@upb.de doppelt. Neben dem beneFIT für deine Gesundheit förderst du auch deine beruflichen Perspektiven.

Ebenfalls bietet mein.beneFIT@upb.de im Sommersemester wieder eine Ringvorlesung an, dieses mal zum Thema Gesundheitsförderung in Schule, Hochschule & Unternehmen. Diese findet immer mittwochs von 16 bis 18 Uhr in L1 202 statt. Neben Wissenswertem zu theoretischen Grundlagen über Gesundheitsförderung und Prävention geht es auch um die Einflussfaktoren Bewegung, Ernährung und Stress so-

wie die Verankerung der Gesundheitsförderung in verschiedenen Settings. Durch die Teilnahme an der Ringvorlesung können nicht nur Punkte für den Gesundheitspass in der on-top-Kategorie „Gesundheit studieren“, sondern auch im Rahmen des Studium Generale Credits gesammelt werden.

Mach mit und hol dir deinen individuellen beneFIT! (df)

Kontakt

mein.beneFIT@upb.de
Servicebüro - (SP2 1.223)
Tel.: 05251 / 60-1693
E-mail: mein.beneFIT@upb.de
Internet: upb.de/benefit



INTERNATIONAL



mein.beneFIT@upb.de und der Hochschulsport

zu Gast beim

Weltkongress AIESEP in Auckland

mein.beneFIT@upb.de erobert die Welt! Das Gesundheitsprojekt findet nicht nur großen Anklang in Deutschland, sondern auch andere Länder schauen auf das neue, innovative Gesundheitsprojekt an der Universität Paderborn. Beim Weltkongress der „International Association for Physical Education and Higher Education“ (AIESEP) in Neuseeland wurde das Gesundheitsprojekt mein.beneFIT@upb.de präsentiert. Uli Kussin (Leiter Hochschulsport Universität Paderborn) und Dennis Fergland (Mitarbeiter mein.beneFIT@upb.de) haben gemeinsam das Projekt auf dem Kongress vorgestellt. mein.beneFIT@upb.de wurde dort sehr positiv aufgenommen und hat demnach eine weltweite Vorbildfunktion durch die Betonung der Notwendigkeit der Auseinandersetzung mit Gesundheit im Studium. (df)

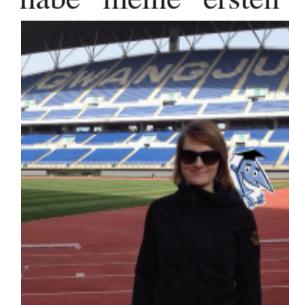


Ein Reisebericht...

Vor einiger Zeit habe ich mich für das FISU Forum in Gwangju, Südkorea beworben. Über die positive Rückmeldung war ich sehr glücklich und konnte der nun vergangenen Woche (15.-23.3.14) lange entgegen fiebern. Gemeinsam mit den anderen Mitgliedern der deutschen Delegation konnte ich eine spannende Zeit erleben. Ich war überrascht, wie viele Teilnehmende aus 69 Nationen dort sind und wie unterschiedlich ein internationaler Erfahrungsaustausch im Gegensatz zu nationaler Netzwerkarbeit ist.

So konnte ich anderen Nationen während der Workshops zu verschiedenen Themen Anregungen geben und gleichzeitig auch eigene Ideen aus diesen oder den Vorträgen mit nach Hause nehmen.

Neben den Vortragsreihen hat der Gastgeber auch für ein buntes Rahmenprogramm gesorgt. So konnte ich sowohl Südkorea als auch die anderen Teilnehmenden besser kennenlernen. Ich habe meine ersten Buddhas gesehen und die koreanische Landschaft im Gegensatz zu der 1,5 Millionen Einwohner Stadt Gwangju genießen können. Da das FISU Forum immer in



Deutsche Delegation
vlnr.: Sarah Vonhausen (WWU Münster), Paul Wedeile (adh), das Maskotchen, Melissa Naase (Universität Paderborn), Michaela Röhrbein (Leibniz Universität Hannover),

Vorbereitung auf die Sommer-Universiade stattfindet, welche 2015 ebenfalls in Gwangju stattfindet, hatten wir auch die Möglichkeit, die Sportstätten, die teilweise noch im Bau oder Umbau waren, zu besichtigen. Alleine 4 Sportstätten werden extra für die Universiade 2015 errichtet. Das war sehr spannend, da mir vorher nicht klar war, dass die Universiade quasi die Olympischen Spiele für Studierende sind. Es wird dort auch ein Dorf für mehr als 12.000 Aktive aus 170 Ländern und eine riesige Eröffnungsfeier geben.

Abschluss meiner Woche war dann eine konzeptionelle Präsentation auf großer Bühne zum Thema Social Media.

Ich freue mich sehr darauf, in

Gwangju neu Erlerntes bald bei uns umzusetzen. Kursteilnehmende dürfen sich auf neue Kategorien neben dem regulären Kursprogramm, als auch auf Neuigkeiten auf unserer facebook-Seite freuen. Like! Wenn ich noch einmal die Möglichkeit hätte an einer Veranstaltung der FISU teilzunehmen, wäre ich sofort dabei. (mn)



Mach dich fit für den Sommer!

Die Strandfigur ist noch nicht optimal?

Dann komm vorbei!

Bei uns findest du ein kühles Plätzchen, um dich für den Sommer fit zu machen.

Infos findest du unter

unisport.upb.de

oder im Hochschulsportbüro SP 2

Tel.: 05251 60 52 87



Herzlich Willkommen im Hochschulsportteam...

Julia Kleinekemper (Modern Jazztanz), Nelly Fiks (Entspannungskurs), Marcel Keßler (Squash), Nico Ruthmann (Tennis), Isabelle Götze (Tennis), Delcini Jakob (HipHop), Björn Peters (Inline-Hockey), Lukas Westhoff (Jugger), Daniel Ripphausen (Baseball/Softball), Sebastian

Schmidt (GTZ) Arne Östlund (Basketball), Felix Balster (Basketball), Marvin Bosse (GTZ)!

Vielen Dank für die tolle Zusammenarbeit...

Matthias Eßer, Frederik Möllers, Daniel Fromme, Lisa Sennefelder, Kay Klobedanz, Simona Ewert, Erika da Silva!

Natürlich bedankt sich das gesamte Hochschulsportteam bei allen aktiven Kursleiterinnen und Kursleitern für die tolle Arbeit und euer Engagement in der Wintersaison 2013/14! Wir freuen uns auf ein neues, sportliches Sommersemester 2014 mit euch! ...denn ihr bewegt die klugen Köpfe an der Uni Paderborn!

Termine im SoSe 2014

Auch im Sommersemester 2014 bietet der Hochschulsport allen Studierenden und Mitarbeitenden der Universität Paderborn ein vielfältiges und facettenreiches Sportprogramm. Wer mit dabei sein möchte, sollte ein paar Termine beachten:

02.04. - Start der Onlineanmeldung um 8:00 Uhr

07.04. - Start der Hochschulsportkurse

08.04. - Start der T-Shirt-Ausgabe für den Osterlauf

19.04. - Osterlauf

13./14.05. - Perspektivtagung

27.05. - Tag des Hochschulsports & Campuslauf

05./06.07. - Deutsche Hochschulmeisterschaften Volleyball & Football

13.07. - Ende Programm Sommersemester 2014

Neu im Programm

Videoclip Dancing kombiniert viele verschiedene Stilrichtungen wie z.B. HipHop, Streetdance, Jazzdance und Samba miteinander. Videoclip Dancing entstand in den 1980er Jahren in den USA. Ihr erlernt mehrere selbst gestaltete Choreographien zu aktueller Musik, die jeder mittanzen kann.

Beim **Entspannungskurs** werden verschiedene Entspannungstechniken kennengelernt, die ihr schon nach kurzer Zeit selber anwenden könnt - Nimm dir Zeit für DICH" wird oft leicht gesagt und doch schwer in die Tat umgesetzt. Um neue Kraft und Energie tanken zu können, ist es wichtig, sich diese Auszeit zu gönnen und sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen.

relaxAction ist ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm, das neuste Trends der Entspannungstechniken, Qi Gong und die pure Action bei Bewegungsspielen zu bieten hat!

Gib dem Winter Contra



Salsa-Klänge und Minusgrade passen nicht zusammen - könnte man meinen! Kurz vor Weihnachten waren die vier Zumbatrainerinnen da aber ganz anderer Meinung!

Aus diesem Grund organisierten Katja Grysko, Aleksandra Miljkovic, Natalie Reynolds und Franziska Tornier zusammen mit dem Hochschulsport am 18. Dezember die 2. Zumba-Night unter dem Motto "Gib dem Winter Contra - Wir machen den Winter heiß!". Über 100 Studierende tanzten über zwei Stunden sowohl zu typischen Zumba-Musikstücken, als

auch zu extra von den Trainerinnen ausgesuchten Weihnachtsliedern, wie zum Beispiel "All I Want For Christmas Is You" oder "Last Christmas" und schwitzten zusammen mit den im halbe-Stunden-Takt wechselnden Trainerinnen.

Zur Erholung bot der Hochschulsport in einer 15-minütigen Pause Wasser und verschiedenes Obst an.

Nach dem großen Erfolg wird es im Sommersemester eine baldige Wiederholung geben ...und wenn das Wetter mitspielt vielleicht auch auf der neuen Beachanlage! (cr)

Impressum

Herausgeber:
Hochschulsport der Universität Paderborn

Redaktion:
Uli Kussin (uk)
Dennis Fergland (df)
Melissa Naase (mn)

Redaktionelle Leitung:
Cornelia Raetze (cr)

Fotos und Abbildungen:
Archiv des Hochschulsports

Layout und Satz:
Cornelia Raetze

Anschrift

Universität Paderborn
- Hochschulsport -

Warburger Str. 100
33098 Paderborn

Tel.: 05251 60-5287
Email: shk-sport@zv.upb.de

KURSLEITERPORTRAITS

Ich heiße ...

Franziska Tornier

Ich bin Trainerin...

für Zumba, Powerfitness, BBP, Pilates und Powerbauch

Ich studiere...

nicht mehr, sondern bin schon Dipl. Sportwissenschaftler

Schönstes Erlebnis in meiner Sportlaufbahn war...

...als ich bei meiner ersten olympischen Distanz im Triathlon auf den letzten 5km wusste, dass ich es schaffen werde.



3 Gründe, die meinen Sport besonders machen, sind...

Ich gebe immer 100%, um alle Teilnehmer bestmöglich zu motivieren (auch zum Wiederkommen trotz Muskelkater ;-)).

Es herrscht eine lustige Atmosphäre trotz schweißtreibendem Training.

Ob Trainingsanfänger, Freizeitsportler oder bereits sehr trainierte Leute, es sind immer alle herzlich willkommen. Ich biete bei vielen Übungen verschiedene Variationen an, sodass jeder auf seinem Level auf seine Kosten und an seine Grenzen kommt.

Mein persönlicher Tipp, um fit zu bleiben ist...

Sucht euch in eurem Alltag viele kleine Situationen, um euch zu bewegen. Ja, im Herbst und Winter ist es natürlich kalt auf dem Rad und die Rolltreppe ist wirklich sehr bequem... ABER (und jetzt kommen die blöden Sprüche): Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung ;-) und zu den Treppen... Rennt einfach ab und zu mal raus. Es stärkt auf Dauer euer Herz-Kreislaufsystem und macht euch fitter. Ansonsten sucht euch den Sport aus, der euch Spaß macht und zu euch passt.

Dazu viel Obst und Gemüse und natürlich auch Schokolade und Kuchen. Mit viel Spaß und einer Prise Gelassenheit kannst du dann das Leben genießen.

Ich heiße ...

Fabio Poracos

Ich bin Trainer...

für Badminton und Kinball

Ich studiere ...

Englisch und Philosophie auf Lehramt für GyGe

Schönstes Erlebnis in meiner Sportlaufbahn war...

...und ist die Zeit hier beim Hochschulsport, das Kennenlernen von sooo vielen tollen Leuten und diese vollkommene Erschöpfung nach einer super Trainingseinheit.

3 Gründe, die meinen Sport besonders machen, sind...

Badminton macht einfach immer Spaß. Dem Anfänger, wenn zum ersten mal der Clear richtig klappt, dem Fortgeschrittenen, wenn es beim Smash das erste mal knallt und dem Profi, der schweißgebadet immer noch an den Ball kommt.

Beim Kinball ganz klar: Größe zählt eben doch.

Und zu guter Letzt sind beides Sportarten bei denen man einfach massig Spaß haben kann oder sich eben auch voll in den Sport stürzen kann und sich danach einfach... total ausgepowert und zufrieden fühlt.



Mein persönlicher Tipp, um fit zu bleiben ist...

...die "Null Punkte Diät" (Null Punkte zu beachten) und ordentlich Sport und Spaß.

An apple a day keeps the doctor away!



WIR GEBEN IMPULSE
FÜR GESENDSCHAFTSFÖRDERUNG
AN DER UNI PADERBORN

GESUNDE HOCHSCHULE
PADERBORN

Bild: Marion Kühnau-Gerken/Kühnau

TK ist meine Nr. 1.
Denn sie kümmert sich ganz persönlich um uns Studenten. Gleich hier an der Uni.

MONEY
Zum 7. Mal in Folge
Deutschlands beste
Krankenkasse
Ausgabe April 2012

Bei Annif Hille
TK-Mitarbeiter und Ärzte
24 h erreichbar

Reisepauschale
Kostenentlastung bei empfohlenen Impfungen

Nur drei von mehr als 10.000 Leistungen. Ich berate Sie gern an.

Techniker Krankenkasse
Hans-Norbert Blome
Hochschulbeleiter
Tel.: 05251/5228-351
Fax: 05251/5228-0785
Hans-Norbert.Blome@tk.de
www.tk.de/tk/hans-norbert.blome

Jetzt zu mehr Leistung wechseln und TK-Dividende für 2013 sichern!

Wie die TK mich durchs Studium begleitet: Respekt!
Katerina Mihova, TK-versichert seit 2009

Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.