



Seite 2

**Uni und
Wettkampfsport**

Seite 2

**HSP
und Events**

Seite 3

**HSP
intern**

Seite 4

**Kursleiter-
portraits**

40 Jahre Hochschulsport an der Uni Der Hochschulsport hat's! ...wir bewegen kluge Köpfe!

Bereits seit 1975 – und damit fast so lange wie es die Hochschule gibt – findet auch Hochschulsport an der Universität Paderborn statt. Schon zu Gesamthochschulzeiten (Uni-GH) waren die Hochschulangehörigen sportbegeistert, sind neben dem Studienalltag ihren Hobbies nachgegangen und haben Bewegung als Ausgleich zum (Studien-)Alltag genutzt.

Auch nach 40 Jahren erfreut sich das Angebot des Hochschulsports ausgesprochen großer Beliebtheit. Unter dem Motto „Wir bewegen kluge Köpfe...“ möchten wir euch zum Jubiläum den Hochschulsport in seiner heutigen Vielfalt vorstellen und euch über die Dinge, die täglich bei uns passieren, einen Einblick geben.

In den zahlreichen nationalen und regionalen Rankings (z.B. CHE Hochschulranking, Studiensurvey NRW) hat sich unsere Universität in den letzten Jahren auch im Hochschulsport besonders ausgezeichnet. Dabei geht es uns um viel mehr als nur das „bloße“ Sporttreiben. Hochschulsport ist mehr als nur die Bereitstellung von Sportflächen oder Kursen – besonders in Fragen der Qualität wie z.B. des Gesundheitssports oder des Leistungssports hat sich der Hochschulsport an der Universität Paderborn stetig entwickelt.

Im Kern bieten wir euch eine breite Angebotspalette von A wie Aikido bis Z wie Zumba. Diese Angebotspalette ist in den letzten Jahren enorm verbreitert worden. Neben den klassischen Sportarten sind unzählige Trendsportarten und gesundheitsbezogene Sportangebote dazu gekommen. Dies hat unsere Universität erkannt und mit der Inbetriebnahme des Gebäudes SP 2 vor drei Jahren konnte das Angebot an Kursplätzen nahezu verdoppelt werden. Mittlerweile stellen wir jedes Semester ein buntes Programm mit



So viel hat sich gar nicht geändert: über 7.000 möglichen Kursplätzen zur Verfügung. Durch den enormen Zuspruch an Studierenden und Mitarbeitenden sind wir ebenso wie die Hochschule gewachsen (vgl. Kasten u.l.), auch wenn wir immer noch nicht alle Nachfragen bedienen können und in den beliebten Kursen nach wie vor Wartelisten entstehen. :)

Neben dem regelmäßigen Kursprogramm haben wir aber auch in die Qualität unseres Services investiert. Nicht zuletzt durch Fortbildungen und qualitative Maßnahmen haben wir in 2014 das beste Bildungsmanagement aller Hochschulsporteinrichtungen in Deutschland bescheinigt bekommen (vgl. Kasten u.r.). Dahinter verbirgt sich neben den Sportangeboten die Frage, wie sich der Hochschulsport in die gesamte Entwicklung einer Hochschule einbringen kann, also welchen Beitrag er z.B. für die Internationalisierung und das Miteinander von Studierenden leisten kann und nicht

zuletzt, welchen Einfluss er auf die allgemeine Gesunderhaltung und Aktivität in Zeiten zunehmender Zivilisationskrankheiten nehmen kann. In diesem Zusammenhang war die Universität Paderborn in zahlreichen sport- und bildungspolitischen Bereichen aktiv, u.a. wurde die Perspektivtagung aller deutschen Hochschulsporteinrichtungen im Mai in Paderborn ausgerichtet und auf nationalen und internationalen Tagungen wurden Ideen des Paderborner Hochschulsports eingebracht, um die Hochschulsportlandschaft insgesamt weiter zu entwickeln. Ein wichtiger Baustein stellt u.a. das Projekt beneFIT dar, welches sich zunehmender Beliebtheit erfreut und zeigt, wie Studierende trotz hoher Belastungen im Studium Anforderungen meistern, Ausgleiche schaffen und bewusst mit ihrer Gesundheit punkten können (vgl. Seite 3). Mit beneFIT punkten heißt dabei vor allem, seine Res-

ourcen zu stärken, gesundheitsbewusst zu agieren und als zukünftige Absolventen einen erfolgreichen Berufseinstieg zu meistern. Dies gelingt uns u.a. durch die enge Kooperation mit den vielen Einrichtungen an der Universität, die sich mit den Fragen rund um das

Studium beschäftigen und Hilfestellungen und Tipps zum Studium anbieten.

Last but not least sind wir auch der größte Unterstützer der spitzensportorientierten Studierenden. Mehr als 150 Studierende waren im vergangenen Jahr bei nationalen und internationalen Sportvergleichen am Start und haben uns über die Grenzen OWL's hinaus repräsentiert.

Alles in allem ist der Hochschulsport in vielen Feldern aktiv – sei es als Serviceeinrichtung oder als Motor für Initiativen und Maßnahmen, als Veranstalter oder als Vermittler. Ziel ist und bleibt es, allen Hochschulangehörigen einen Ausgleich zum Berufs- oder Studienalltag zu bieten. Dabei hoffen wir, den Wünschen gerecht zu werden und unter den Aspekten Bewegung, Gesundheitssport und Freizeit die richtige Mischung für alle parat zu haben. Und um auch in den nächsten 40 Jahren ein verlässlicher Partner an der Hochschule zu sein, haben wir abschließend eine wichtige Bitte: Bei über 100 Sport-, Gesundheits- und Bewegungsangeboten und über 160 Kursleitenden sind wir immer auf die Rückmeldung von euch angewiesen. Nur mit eurem Feedback können wir uns weiter verbessern und unsere Angebote qualitativ und quantitativ weiter entwickeln. Dabei sind sowohl kritische Anmerkungen, Lob als auch neue Ideen herzlich willkommen!

UNI

UND...



NEWS

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.



Zahlen und Fakten

WS	2005/06	2014/15
Kursplätze	3.000	7.500
Teilnahmen	1.800	6.000
GTZ	200	550
Pausenexpress	k.A.	250
Kursleitende	50	160
Kurse	65	220
Sportarten	30	100

Deutsche Hochschulmeisterschaften - Termine SoSe 15 -

- 11.04. - Karate in Halle
 - 08.05. - Floorball in Mannheim
 - 13.05. - Leichtathletik in Münster
 - 22.05. - Fechten in Heidelberg
 - 29.05. - Tischtennis in Hamburg
 - 04.06. - Badminton in Aachen
 - 05.06. - American Football in Hamburg
 - 06.06. - Judo in Rostock
 - 16.06. - Mountainbike in Haltern am See
 - 19.06. - Schwimmen in Magdeburg
 - 20.06. - Volleyball in München
 - 26.06. - Handball in Stuttgart
 - 27.06. - Basketball in Münster
 - 03.07. - Lacrosse in Schweinfurt
 - 02.08. - Triathlon in Tübingen
- Alle Termine unter www.adh.de



WETTKAMPFSPORT

Der Winter ist vorbei, die Schlitten-, Ski- und Snowboardausrüstung verschwindet in den Kleiderschränken – das Sommerprogramm steht vor der Tür. Und das heißt auch: Der Wettkampfsport im nationalen und internationalen Studierendensport legt wieder los.



In über 50 Sportarten veranstaltet der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh) - z. T. gemeinsam mit den nationalen Sportfachverbänden – jährlich Meisterschaften und Wettkämpfe, um den studierenden Spitzensportlern eine Plattform zur Entfaltung ihrer sportlichen Leistungen zu bieten. Dass neben dem ein oder anderen Amateur oder talentierten Nachwuchsathleten auch nationale

Spitzenathleten aus dem Kreise der Studierenden rekrutiert werden, zeigt allein ein Blick auf die Statistik. Nach dem hervorragenden Abschneiden der Deutschen Olympiamannschaft bei den Olympischen Spielen 2012 in London – über 40% der Medaillen wurden von studierenden Spitzensportlern gewonnen – nutzen viele Athletinnen und Athleten die nationalen Wettkämpfe auch in diesem Jahr als Vorbereitung für das große Ziel Rio de Janeiro 2016. Einziges Teilnahmekriterium – neben der sportlichen Qualifikation: Studierender an einer deutschen Hochschule. Darin liegt oftmals auch der große Reiz für alle Teilnehmenden, da sich viele mit den Besten in ihrer Sportart messen können, ohne einem Kader oder einem Verein in einer bestimmten Liga oder Klasse anzugehören.

Von der Universität Paderborn sind im vergangenen Jahr über 150 Studierende zu Wettkämpfen in über 20 Sportarten aufgebrochen und haben sich mit Studierenden anderer Hochschulen um Medaillen und Pokale gestritten. Dabei wurden beachtliche Erfolge erzielt und Startplätze für Europa- und Weltmeisterschaften in

diesem Jahr errungen. Welche Sportarten in nächster Zeit auf dem Programm stehen, findest du auf Seite 1 (adh news). Nach den erfolgreichen Ausrichtungen der Deutschen Meisterschaften im Volleyball, Karate und American Football in 2014 und 2015 finden in diesem Jahr zwar keine Titelkämpfe an der Universität Paderborn statt, in 2016 sind aber Schießen, Boulder, Leichtathletik und Mountainbike beim nationalen Verband angefragt.

Wenn du auch teilnehmen möchtest – so funktioniert's:

Du bist eingeschriebener Studierender an der Universität Paderborn und in einer Sportart überdurchschnittlich erfolgreich? Dann freuen wir uns über deine Rückmeldung, dass du für die Universität bei Deutschen Hochschulmeisterschaften starten möchtest. Wann und wo die Wettkämpfe stattfinden, kannst du bei uns erfahren bzw. unter www.adh.de nachlesen. Über die Eignung und Meldung zu den Wettkämpfen entscheidet das Team des Hochschulsports, da in den meisten Sportarten Mindestnormen oder Qualifikationen Voraussetzung zur Teilnahme sind. In Planung sind in diesem Jahr Teilnahmen



an den unten aufgeführten Wettbewerben, aber auch andere Disziplinen sind herzlich willkommen!

Teilnahme Sportarten 2015

Badminton
Bouldern

Leichtathletik inkl. Straßenläufe

Schwimmen

Golf

Spieldisziplinen (American Football, Basketball, Handball, Volleyball)

Ultimate Frisbee

Lacrosse

Radsport inkl. Mountainbike

Kampfsport (Karate, Taekwondo)

Orientierungslauf

Trampolin



EVENTS

Sommer, Sonne, Sonnenschein!

Beachsport – kein Problem. Auch wenn der Strand und die Abkühlung im Meer nicht direkt nebenan sind, kannst du bei uns Volleyball, Handball und Fußball im Sand ausprobieren. Neben den Kursen im regelmäßigen Programm bieten wir die Möglichkeit, die Beachcourts zu buchen und mit deinen Freunden regelmäßig an der frischen Luft zu sein. Dazu brauchst du dir nur eine Zeit aussuchen, buchen und schon kannst du nach Lust und Laune die Füße in den Sand stecken. Die Courts sind für die gesamte Vorlesungszeit buchbar, so dass dem wöchentlichen Vergnügen nichts im Wege steht. Das Material wird gestellt bzw. kann über das GTZ ausgeliehen werden. Weitere Infos zum Ablauf unter http://www.buchsyst.de/paderborn/angebote/aktueller_zeitraum/_Beachsport_auf_einen_Blick.html



Tag des Hochschulsports (TdH) & Campuslauf 2015



Am 09. Juni ist es wieder soweit. Zum 15. Mal findet im Foyer der Universität der Tag des Hochschulsports statt. Von 10:00 bis 14:00 Uhr informieren der Hochschulsport und seine Partner rund um die Themen Fitness, Gesundheitssport und Bewegung. Neben zahlreichen Angeboten zum Schnuppern und Mitmachen werden wieder alle Fragen zu Events, Programmen und Angeboten des Hochschulsports beantwortet. Besonderes Augenmerk soll in diesem Jahr auch auf der Gesundheit von Studierenden und Mitarbeitenden liegen. Gemeinsam mit der Gesunden Hochschule gibt's alle wichtigen Infos zu Bewegung, Entspannung und den richtigen Umgang mit Stress im Studium und Berufsleben.

Am selben Tag haben ab 17:00 Uhr wieder alle Hochschulangehörigen die Möglichkeit, den Campus laufend zu erkunden. Mit den Läufen über 5 km bzw. 10 km und dem traditionellen Staffellauf geht

es wieder quer über den Campus. Neben einem Rahmenprogramm und vielen Infos rund um das Thema Laufen und Gesundheit erwarten die Teilnehmenden wieder viele Preise und ein lockeres Miteinander fernab von den alltäglichen Dingen des Unilebens. Die Anmeldung ist ab sofort über die Seiten des Hochschulsports möglich. Wie in den vergangenen Jahren können alle Interessierten auch wieder an einem Vorbereitungskurs teilnehmen, um sich auf den Lauf vorzubereiten.

Weitere Infos auch unter <http://blogs.uni-paderborn.de/campuslauf/> und <https://www.facebook.com/UPBCL>



Hochschulsport-Europameisterschaften in Lille Frankreich – Die Universität Paderborn verteidigt ihre Titel

Bereits zum dritten Mal nach 2013 und 2014 nimmt die Universität Paderborn am europäischen Turnier im nordfranzösischen Lille teil. In den vergangenen Jahren gingen knapp 70 Studierende in den Disziplinen Volleyball, Futsal, Ultimate Frisbee, Handball, Badminton, Tischtennis und Kinball als Gesamtsieger des Turniers hervor. Dieses Jahr versucht eine neue Rekordzahl von 90 Studierenden aus den entsprechenden Hochschulsportkursen bei dem dreitägigen Turnier Ende April die Paderborner Siege zu verteidigen. Wir fahren mit zwei gemischten Volleyball-Teams, einem Basketball-Team Männer, einem Futsal-Team Männer, drei Badminton-Teams Frauen und vier Badminton-Teams Männer, einem gemischten Kinball-Team, einem gemischten Ultimate Frisbee-Team, einem Handball-Team Männer, sowie erstmals mit einem Rugby-Team Männer zurück in unsere französische Lieblingsstadt Lille!

Daumen drücken!



Die 15 Minuten Kur!

Verspannter Nacken und schmerzender Rücken vom langen Sitzen?

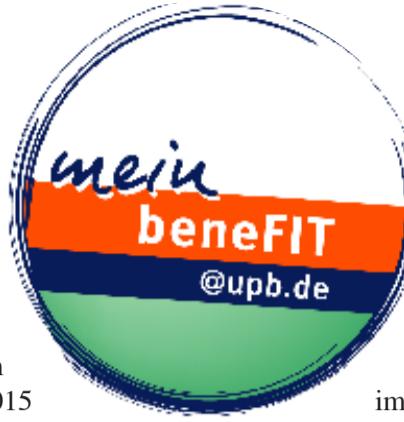
Der Pausenexpress kommt direkt zu Ihnen ins Büro, um Sie und Ihre Kollegen mit individuellem Training in 15 Minuten wieder fit zu machen!

Kostenlos!

**Infos unter
unisport.upb.de**



Das Projekt mein beneFIT@upb.de geht in die nächste Runde



Gesundheitsförderung für Studierende findet an der Uni schon seit 2009 statt und ist mit mein beneFIT@upb.de bereits im zweiten Jahr der praktischen Umsetzung. Im Wintersemester 2014/2015 wurde eine erneute Befragung zum Gesundheitsbewusstsein Studierender durchgeführt. Über 3.000 Studierende haben teilgenommen, so dass weitere Verbesserungen vorgenommen werden konnten und z.B. Angebote zielgruppenspezifisch an die Bedürfnisse angepasst oder neue, noch fehlende Angebote entwickelt werden konnten. Somit konnten erneut Studierende vielfältig unterstützt werden, „gesünder“ und „stressfreier“ die Anforderungen des Studiums zu meistern. Im Zuge der Befragung wurden als Anreiz auch dieses Jahr tolle Preise ausgeschrieben, z.B. ein Mountainbike der

Marke Specialized, Tablets von Samsung oder Guthaben für die Delicard. Dies sind nur einige der attraktiven Preise, die am 13. April 2015 ihren neuen Besitzer finden.

Erfreulich ist auch, dass das im vergangenen Semester gestartete Seminar Mental-Strategien erneut angeboten wird. Es vermittelt euch hilfreiche Strategien, um stressfreier durch das Studium zu kommen. Hier könnt ihr im Studium Generale Credits sammeln und auch einen Stempel im beneFIT-Pass in der Kategorie „Stress vermeiden – dran bleiben“ für euren Gesundheitspass bekommen (vgl: beneFIT@upb.de). Zusätzlich wird das Seminar „Gesundheitsförderung und Prävention in Hochschule, Unternehmen und Schule“ im Sommersemester erneut angeboten. In diesem Seminar wird Wissenswertes zum Thema Gesundheit und zur möglichen

Einbindung in die o. g. Settings besprochen. Aber auch die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung werden unter die Lupe genommen, so dass auch die eigene Auseinandersetzung mit den Themen nicht zu kurz kommt. Durch die Teilnahme kann auch hier ein Vermerk im Pass in der Kategorie „Gesundheit studieren“ erlangt und Credits für das Studium gesammelt werden.

Unabhängig von den Entwicklungen an unserer Universität erlangt das Projekt auch international immer mehr Aufsehen und Nachahmer. Bereits im letzten Jahr wurde der innovative Projekt-Ansatz in Auckland (Neuseeland) beim Weltkongress AIESEP – einer Vereinigung zur Förderung der Ausbildung an Schulen und Universitäten – vorgestellt, dieses Jahr liegt eine Einladung zu einer internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung an Universitäten vor. Diese findet vom 22. bis 26. Juni in Vancouver, Kanada statt und alle Beteiligten freuen sich, dass

das Vorbild der Gesundheitsförderung von Studierenden an der Uni somit erneut internationale Beachtung erfährt. Schließlich wird durch mein bene FIT@upb.de ein starkes Fundament für die Auseinandersetzung mit dem Gut Gesundheit im Setting Hochschule geschaffen. Die Universitätsleitung sowie die Techniker Krankenkasse setzen sich stetig dafür ein, dieses Konzept an der Universität Paderborn zu etablieren. Dadurch entsteht letztlich ein doppelter Benefit: einerseits für die Universität Paderborn, andererseits für die Studierenden selbst.

Kontakt

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



INTERN



Praktikant Thilo und Auszubildende Diana - Interview -



Diana (Auszubildende) und Thilo (Praktikant) berichten in einem Interview über ihre Einblicke und Aufgaben beim Hochschulsport:

Hallo Thilo, dein Praktikum neigt sich langsam dem Ende zu. Aber bevor wir dir dazu ein paar Fragen stellen, möchten wir erstmal wissen, warum du dich beim HSP beworben hast.

Der Hochschulsport bietet ein umfassenderes Aufgabenfeld als andere Sportinstitutionen, in denen kaufmännische Bereiche oft vernachlässigt werden. Außerdem fallen immer viele Aufgaben an und auch

das Organisieren von Veranstaltungen, betriebswirtschaftliche Aufgaben, etc. sind viel umfassender.

Wie fandest du das Arbeitsklima?

Das Arbeitsklima im Hochschulsport habe ich als sehr positiv empfunden. Die Kollegen gehen respektvoll miteinander um und die Atmosphäre ist immer angenehm. Ich wurde freundlich empfangen und eingewiesen.

Diana, du bist seit dem letzten Jahr als Auszubildende beim HSP dabei. Warum hast du dich für diese Berufsausbildung entschieden?

Der Bereich des Sports hat mich schon immer sehr interessiert. Die Kombi als Kauffrau mit sportfachlichen Kenntnissen ist genau das Richtige für mich. Als Sport- und Fitnesskauffrau hat man mit der praktischen Arbeit einen guten Ausgleich zum meist eher bewegungsarmen Alltag anderer kaufmännischer Berufe. Zudem ist eine kaufmännische Ausbildung häufig eine gute Grundlage mit guten Zukunftsaussichten, da sich die Sport- bzw. Fitnessbranche im Aufwärtstrend befindet.

Was sind Unterschiede zum normalen Fitnessstudio?

Im Fitnessstudio kennt man den Beruf meist sehr einseitig, wobei man im Hochschulsport alle Facetten kennenlernen. Man

hat viele Aufgabenbereiche, wie die Organisation von großen Events (Campuslauf, Unibowl, ...), aber auch kaufmännische oder verwaltende Tätigkeiten werden ausführlich behandelt. Die Auszubildenden in Fitnessstudios werden meist als einfache Arbeitskräfte gesehen. Darüber hinaus muss in vielen Fitnessstudios am späten Abend und frühen Morgen gearbeitet werden.

Könntest du dir eine Zukunft als Sport- und Fitnesskaufmann vorstellen?

Ob ich mir eine Zukunft als Sport- und Fitnesskaufmann vorstellen könnte, kann ich nach dem Praktikum noch nicht sagen. Auch kann ich noch nicht sagen, ob ein kaufmännischer Beruf das Richtige für mich ist, da damit eigentlich überwiegend Arbeit im Büro verbunden ist.

Was nimmst du aus dem Praktikum mit?

Das Praktikum hat mir einen guten Einblick in das Berufsleben gewährt. Da der Beruf sehr umfassend ist, konnte ich längst nicht jeden Bereich kennen lernen. Allerdings habe ich einen guten Überblick über das große Aufgabenfeld des Hochschulsports bekommen. Um alle Tätigkeiten abzudecken, reichen zwei Wochen Praktikum leider nicht aus.

Diana, wie war das erste halbe Lehrjahr für dich?

Ich habe gemerkt, wie ich mich weiterentwickle und immer mehr in die Rolle der Sport- und Fitnesskauffrau hineinwachse. Ebenfalls finde ich es gut, dass ich meine Ausbildung an der Uni Paderborn absolviere, da ich dadurch, dass ich für bestimmte Zeiträume in verschiedenen Dezernaten (Personaldezernat oder die Beschaffung) eingesetzt werde, einen großen Einblick in verwaltungsbedingte und kaufmännische Bereiche erlange.

Ich finde auch die Abwechslung in dem Beruf sehr gut. Allein durch die Semester entstehen verschiedene Phasen, in denen man unterschiedliche Aufgaben übernehmen muss, wie z.B. die Abrechnungen der Kursleiter und Trainer oder die Planung des Kursprogramms.

Wie siehst du deine Zukunftsaussichten in diesem Beruf?

Meiner Meinung nach sind sie sehr gut, da der Bereich Sport bzw. Bewegung und Gesundheit immer wichtiger wird. Viele Unternehmen achten mittlerweile auf eine gesunde Arbeitsweise.

Sollte ich mich dazu entscheiden, könnte ich nach meiner Ausbildung auch ein Studium anknüpfen oder andere Lizenzen und Spezialisierungen wie z.B. Ernährung anschließen.

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



