



HSP-INFO

Die Zeitung des Hochschulsports an der Universität Paderborn



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: Damals Skigymnastik – heute Powerfitness

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



quellen 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!

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

UNI

UND...



NEWS

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

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.

adh - Bildungsranking



Bildungsranking Hochschulen >15.000 Studierende 2014

1. Uni Paderborn (32,53)
2. Uni Augsburg (30,71)
3. Uni Hannover (30,03)
4. Uni Potsdam (29,98)
5. Uni des Saarlandes (28,82)
6. Uni Göttingen (28,77)
7. FU Berlin (18,52)
8. HU zu Berlin (17,25)
9. Uni Halle (17,04)
10. Uni Wuppertal (15,26)



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 Teilnahme Kriterium – 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, Bouldern, 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
Spielsportarten (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.buchsys.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

Techniker
Krankenkasse



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?

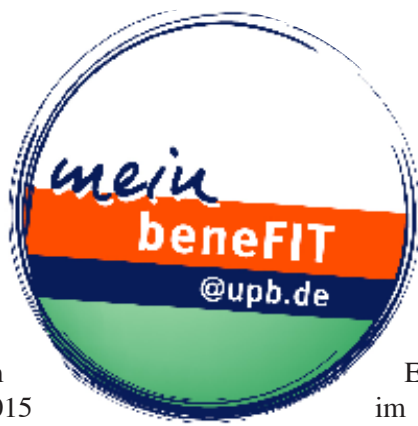
Der Pausenexpress kommt direkt zu Ihnen ins Büro, um Sie und Ihre Kollegen mit individuellem Training in 15 Minuten wieder fit zu machen!

Infos unter
unisport.upb.de

Kostenlos!



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 Studierenden 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 Gut-haben 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

HSP...



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 kennenlernt. 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



Herzlich Willkommen im Hochschulsportteam...

Verena Assmuth, Jasmin Brinkschulte, Eva Duve, Björn Foth, Irina Förster, Lisa Lange, Dagmar Linnhoff, Shyar Masto, Marko Meiwes, Lars Ostendorf, Jan Pohlmann, Sebastian Pook, Daniel Rumel, Benedikt Schotten, Kristin Spiecker, Liane Velten, Seda Coskuener

Vielen Dank für die tolle Zusammenarbeit...

Simon Kock (Futsal), Elena Karyofilis (GTZ), Nils Rudolf (GTZ), Tobias Daniels (GTZ), Marjolijn Cordes (GTZ), Le Viet Thang (Gongkwon Yusul), Alexander Bartosch (Volleyball), Jonas Seeland (Volleyball), Patrick Gruhn (Beach-Volleyball)

Natürlich bedankt sich das gesamte Hochschulsportteam bei allen aktiven Kursleiterinnen und Kursleitern für die tolle Arbeit und euer Engagement in der Wintersaison 2014/15! Wir freuen uns auf ein neues, sportliches Sommersemester 2015 mit euch! ...denn ihr bewegt die klugen Köpfe an der Uni Paderborn!

Termine im SoSe 2015

Auch im Sommersemester 2015 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.

30.03. - Start der Onlineanmeldung um 8:00 Uhr

04.04. - Osterlauf

06.04. - Start der Hochschulsportkurse

09.06. - Tag des Hochschulsports & Campuslauf

12.07. - Ende Programm Sommersemester 2015

20.07. - Start der Onlineanmeldung Ferienprogramm um 8:00 Uhr

27.07. - Start der Hochschulsportkurse Ferienprogramm

Neu im Programm

Sucht ihr ein ausgeglichenes **Bauch-Rücken-Training**? Dann gibt es seit diesem Semester diesen Kurs speziell für euch!

Beim **Geräteturnen** arbeitet ihr mit Barren, Recks, Ringen, Matten und was der Materialraum noch so hergibt.

Judo ist der sanfte Weg des japanischen Kampfsports, bei dem es darum geht, die Kräfte des Gegners für sich zu nutzen.

Wissenschaftliche Studien zeigen immer deutlicher, dass die Methode der **Meditation** nicht nur positive Wirkungen auf die Psyche ausübt, sondern auch auf das Immunsystem und den Körper als Ganzem.

Selbstverteidigung mit bzw. gegen Stöcke und Regenschirme, Tennis- und Baseballschläger, Handtücher und Vorlesungsverzeichnisse!

Stretch & Relax ist ein Kursformat aus dem Body & Mind Bereich, bei welchem du entspannst und deinen Körper trainierst.

Tischtennis gibt es in diesem Semester auch wieder!

Bachata und Kizomba sind zwei leidenschaftliche Paartänze die mittlerweile auf keiner Salsa Party mehr fehlen dürfen!

Zumba vs. Winterblues



Am 18.12.14 fand die dritte Zumba Night an der Universität Paderborn statt.

Die Tanznacht war ein Riesenerfolg! In der gedimmten, mit bunten Lichtern versetzten Sporthalle SP2, sorgten die drei Zumba-Trainerinnen des Hochschulsports

Aleksandra Miljkovic, Laura Horlitz und Joselita Figueiredo dos Santos mit brasilianisch angehauchten Weihnachtsoutfits, Latino-Rhythmen und internationaler Musik mit einem effektiven Workoutprogramm für perfekte Stimmung.

Nach knapp zwei Stunden tänzerischer Fitness, bildeten die Zumba-Trainerinnen aus den über 100 Teilnehmenden drei Gruppen und starteten einen Battle, durch welchen alle Beteiligten noch einmal die letzten Kräfte zum Einsatz bringen durften.

Gegen 22 Uhr endete dann die bewegungsreiche Zumba-Night und die Teilnehmenden freuen sich schon auf die Ausgabe 2015!

An apple a day keeps the doctor away!



WIR GEBEN IMPULSE FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG AN DER UNI PADERBORN



Kontakt:
Melissa Naase
05251-60 4305
melissa.naase@zv.upb.de

GESUNDE HOCHSCHULE PADERBORN



Bild: Blasen Foto: www.berndtphoto.com

MONEY
zum 2. Mal in Folge
Deutschlands beste Krankenkasse
Ausgabe 49/2012

Die TK für Studierende:
 > Betreuung vor Ort
Wir sind persönlich für Sie da
 > Bei Anruf Hilfe
TK-Mitarbeiter und Ärzte 24 h erreichbar
 > Reiseimpfungen
Kostenübernahme bei empfohlenen Impfungen
Nur drei von mehr als 10.000 Leistungen. Ich berate Sie gern ausführlich.

Techniker Krankenkasse
Hans-Norbert Blome
Hochschulberater
Tel. 05251 60286-3631
Fax 05251 28598950795
Hans-Norbert.Blome@tk.de
www.tk.de/vr/hans-norbert.blome

aber da mehr Leistung wechselt und TK-Dividende für 2015 erhöht!

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

TK
Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft

KURSLEITERPORTRAITS

Ich heiße ...

Liane Velten

Ich bin Trainerin für...

Yoga - obwohl ich eher Yogalehrerin sagen würde :)

Ich bin...

Diplom Mathematikerin

Schönstes Erlebnis in meiner Sportlaufbahn war...

immer wieder etwas zu erreichen, was ich vorher für unmöglich gehalten hatte. Egal ob es die Krähe (eine Yogaübung) war, die ich irgendwann halten konnte, der Berg in Nepal, auf den ich gestiegen bin, oder die Teilnahme am Osterlauf: Mal schauen, was da noch kommt! :)



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

Yoga ist kein typischer Wettkampfsport, deswegen gefällt es mir so gut. Hier geht es nicht um einen Leistungsgedanken, um Werte, die erreicht oder übertroffen werden wollen. Indem ich mich an meine Grenze herantaste, verschiebe ich sie nach und nach. Es geht nur um die persönliche Haltung, nicht darum, was der Nachbar auf seiner Matte macht.

Yoga gibt mir Energie direkt nach dem Üben. Ich muss nicht erst duschen, regenerieren, habe keinen Muskelkater (zumindest meistens :)).

Durch Yoga kann ich entspannen, ganz egal, was bei mir los ist. Ich finde hier immer meinen Ruhepol.

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

Suche dir etwas, was dir Spaß macht. Bleibe dabei. Es gibt immer etwas Neues zu entdecken. Probiere es aus. Höre auf deinen Körper, er weiß, was dir gut tut. Es ist gut, Ziele zu haben und zu verfolgen, aber setze dich nie unter Druck.

Ich heiße ...

Lars Ostendorf

Ich bin Trainer für...

Judo

Ich studiere ...

Maschinenbau

Schönstes Erlebnis in meiner Sportlaufbahn war...

meine erfolgreiche Schwarz-Gurt-Prüfung

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

...die Kombination aus körperlicher und mentaler Stärke und Technik..

Auch wenn im "1 gegen 1" gekämpft wird, es wird im Team trainiert!

Außerdem verbessert Judo die körperliche Fitness..

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

Sport sollte regelmäßig ausgeübt werden und auch verschiedene Sportarten miteinander kombiniert werden. Das führt zu einer ganzkörperlichen Fitness und die Abwechslung bringt viel Spaß.



Volleyball-Mitternachtsturnier

Am 08.12.14 startete um 18:30 Uhr das 37. Mixed-Volleyballturnier an der Universität Paderborn. 12 Mannschaften, die sich aus Studierenden der Universität, Gästen und Freunden zusammensetzten, traten gegeneinander an. Jede Mannschaft gab sich dabei einen originellen Namen – unter anderem hießen die Teams Blockmonster, die Meisterwischer oder Old Schmetterhand. Damit war bereits bei der Begrüßung der Teams für viel Spaß und einige Lacher gesorgt.

Nach sechs Spielrunden sicherte sich die Mannschaft „Freilos“ kurz vor Mitternacht den ersten Platz knapp vor „Unitours – wir studieren Urlaub“ und „Zarthitter“. Bei der anschließenden Siegerehrung gab es neben Hotdogs und Kaltgetränken, den Siegerpokalen und Sachpreisen noch die ein oder andere Überraschung für alle Platzierten, bevor bis spät in die Nacht die schönsten Ballwechsel ausführlich diskutiert wurden.

Impressum

Herausgeber:

Hochschulsport der Universität Paderborn

Redaktion:

Uli Kussin
Dennis Fergland
Melissa Naase
Redaktionelle Leitung:
Cornelia Raetze

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