

Seite 1+2

**Uni und  
Wettkampfsport**

Seite 2

**HSP  
und Events**

Seite 3

**HSP  
international**

Seite 4

**Kursleiter-  
portraits**

## Hochschulsport Paderborn - around the world

Paderborner Hochschulsport findet nicht nur in Paderborn statt - ganz im Gegenteil! Wer die letzten Ausgaben der HSP-Info verfolgt hat, dem sind bestimmt schon viele internationale Berichte aufgefallen. In der letzten Ausgabe unserer HSP-Info konntet ihr unser kleines Hochschulsportmännchen bereits beim Besuch in Australien, Neuseeland und Südkorea bewundern. Mitarbeiter haben es mit auf Konferenzen und Fortbildungen genommen und ihm diese schönen Plätze der Welt gezeigt.

Nun gehen wir noch einen Schritt weiter, denn jetzt bist du an der Reihe! Die Aktion "around the world" steht in den Startlöchern!

Hole dir im Büro (SP2 1.229, Sprechzeiten Montag - Freitag, 10-12 Uhr) kostenlos ein T-Shirt mit Logo, Männchen



und Weltkarte, nimm es mit in den Urlaub oder in ein Auslandssemester und zeige uns, wo du überall sportlich aktiv bist.

Egal ob in weiter Ferne oder einem schönen Urlaubsort ganz in der Nähe, eine entspannte Yogasession am Strand oder anstrengende Radtouren in den Bergen - zeige dich mit dem T-Shirt und schicke ein Foto per Mail an [shk-sport@zv.upb.de](mailto:shk-sport@zv.upb.de) oder bei facebook ([www.facebook.com/hsp.upb.de](http://www.facebook.com/hsp.upb.de)).

Parallel zum Erscheinen dieser Ausgabe starten wir die Aktion auch



T-shirt in action: Port de Sóller, Mallorca

bei face-

book: Jeden Monat wird das beste eingesandte Foto online gestellt. Wir rechnen damit, dass sich die Weltkarte dadurch sehr schnell mit vielen Bildern Paderborner Studierender füllt.

## Deutsche Hochschulmeisterschaften an und mit der Universität Paderborn



Wie fast in jeder Ausgabe gibt's auch diesmal kurz und kompakt die wichtigsten News zum Wettkampfsport und zu Deutschen Hochschulmeisterschaften. Jedes Semester starten unzählige Studierende unserer Uni erfolgreich bei DHMs. Hier die Highlights aus dem Sommer:

In 17 verschiedenen Sportarten waren Studierende unterwegs, u.a. im Ultimate Frisbee, Mountainbike, Leichtathletik, Karate, Halbmarathon und Straßenlauf oder Golf. Hervorzuheben sind die Orientierungsläufer, die sowohl national als auch international am Start waren und mit hervorragenden Platzierungen überzeugten. Bei der Weltmeisterschaft im tschechischen Olomouc war Sören Riechers mit Platz 26 bester Deutscher. Christoph Prunsche war mit der deutschen Staffel sogar unter die besten acht geläufen. Bei den DHM Orientierungslauf belegten die beiden die Plätze 6 & 7, unser Präsident Nikolaus Risch

wurde beim DHM Pokal über die kürzere Distanz Zweiter.

Ein zweites Highlight war bereits Anfang Juli das „Heimspiel“ für die Footballer und die Volleyballer. Mit großen Ambitionen gestartet wurden die Footballer am Ende eines langen Wochenendes auf dem Unisportplatz Deutscher Vizemeister. Die Volleyballer schafften wie in den Vorjahren den Sprung unter die besten 8 von über 80 gemeldeten Hochschulen und wurden nach Platz 3 in 2013 diesmal Fünfte, die Damen wurden bei ihrem ersten Auftritt seit einigen Jahren am Ende Siebte. Bereits am Vortag begrüßte der Hochschulsport dabei über 300 Sportlerinnen und Sportler aus ganz Deutschland im Rahmen des Meet & Greet vor den Wettkämpfen auf der Beach-Anlage. Bei bestem Wetter kamen die Studie-



verloren die Hausherren und schafften den Sprung in die Finalrunde nicht. Und auch für die Münchener, die Anfang August bei den EUSA-Games in Rotterdam an den Start gingen und den Europameistertitel holten, blieb national nur das Spiel um den fünften Platz.

Bei den Frauen zeigten die Favoritinnen der WG Köln und WG München ihre Klasse. Beide Mannschaften gewannen ihre Vorrundenspiele und belegten erwartungsgemäß den ersten Platz ihrer Gruppe. Ebenfalls die Qualifikation für die Runde der letzten vier Teams erspielten sich die Mannschaften der WG Erlangen-Nürnberg und der WG Dresden. Dabei ließen die Dresdenerinnen den Geheimfavorit aus Potsdam hinter sich. Das Team aus Brandenburg, in dessen Reihen einige Bundesligaspielerinnen standen, musste mit dem Spiel um Platz fünf vorlieb nehmen. [...] Im späteren Finale München-Köln kamen die Spielerinnen der WG München besser in die Partie. Die Sportlerinnen aus der bayerischen Landeshauptstadt

**UNI**

**UND...**



**NEWS**

### Deutsche Hochschulmeisterschaften - Termine WS14/15 -

**24.10.14** - Futsal in Wiesbaden

**31.10.14** - Reiten in Tespe

**08.11.14** - Crosslauf in Pforzheim

**30.01.15** - Wasserball in Karlsruhe

**31.01.15** - Flagfootball in Ilmenau

**04.02.15** - Leichtathletik (Halle) in Frankfurt/Kalbach

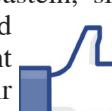
**21.03.15** - Freeski in Köln

**21.03.15** - Trampolin in Göttingen

Alle Termine unter [www.adh.de](http://www.adh.de)

### Homepage reloaded

Wer schon etwas länger dabei ist, wird es sicher schon bemerkt haben. Im Zuge des Web-Relaunches der Uni hat auch der Hochschulsport seine Seiten umgestellt. Mit noch mehr News und Infos halten wir euch ständig auf dem Laufenden. Damit alle Informationen schnell zu finden sind, haben wir die wichtigsten Links zusammengefasst, um die über 160 Angebote, Events und Turniere schnell zu finden. Dazu haben wir auch weitere Unterteilungen vorgenommen sowie Termine und Top-Links aktualisiert. Da wir weiter an den Umstellungen basteln, sind wir gern für Anregungen und Kritik offen. Und wer gar nicht genug bekommen kann: Wir sind auch weiter auf facebook.





## WETTKAMPFSPORT

gewannen mit 2:0 Sätzen. [...] Damit feierten die Spielerinnen aus Bayern eine gelungene Revanche für die Finalniederlage von 2013.

Bei den Männern gelang dem Finalisten aus Darmstadt der bessere Start ins Finale. Die Mannschaft der WG



Konstanz fand erst in der zweiten Hälfte des ersten Satzes in die Partie. [...] Dann kippte das Spiel. Individuelle Fehler der Hessen und ein mutiges Auftreten der Konstanzer drehten die Partie. Mit 28:26 im dritten Satz gewann die WG Konstanz schließlich das Finale. Die Süddeutschen feierten damit die erste Deutsche Hochschulmeisterschaft im Volleyball seit 1997.

Spannung pur gab es bei den diesjährigen adh-Open American Football in Paderborn – Karlsruhe wurde am Ende mit den mehr erzielten Punkten adh-Open Sieger 2014.

Am Ende gab es viele zufriedene Gesichter und alle Beteiligten waren sich einig über eine gelungene Veranstaltung. In einem dramatischen Fernduell sicherte sich Karlsruhe den diesjährigen Unibowl bei den adh-Open im American Football. [...] Am Ende gewann die WG Karlsruhe nur dank des besseren Punktergebnisses vor der Uni Paderborn. Dritter wurde die Vertretung aus Hamburg. [...] Den Paderborner fehlten lediglich acht Punkte, gerade mal ein Touchdown

und ein Fieldgoal, zum erhofften Erfolg. [...] Nichtsdestotrotz lieferten alle beteiligten Teams hervorragende und zugleich spannende Spiele mit sehenswerten Läufen und Pass-Spielzügen ab. Und aus organisatorischer Sicht zogen auch die Gastgeber am Ende ein positives Fazit, nachdem zuletzt vor drei Jahren der Pokal gewonnen werden konnte und die letzte Ausrichtung vor fünf Jahren stattfand. [...] Neben diesen beiden Highlights starteten bundesweit viele Paderborner Studierende und (re)präsentierten die Universität Paderborn bei ihren Erfolgen. Folgende Sportlerinnen und Sportler waren besonders erfolgreich:

Mountainbike - Katrin Hollendung, 2. Platz

10km Straßenlauf - Alexander Schröder, 3. Platz

5000 m - Alexander Schröder, 3. Platz

Speerwurf - Andre Karrasch, 2. Platz

400m Hürden - Charlotte Richter, 2. Platz

200m - Maren Silies, 1. Platz

Ihnen und den kommenden Siegern ist ein Platz in der „Hall of Fame“ des Paderborner Hochschulsports sicher. Wenn auch du in einer Sportart besonders erfolgreich bist, und dich national oder international mit anderen



**5./6. Juli 2014**

Freitag, 4.7.: Anreise der Teams  
Samstag, 5.7. ab 10:00 Uhr Spieltag 1  
Sonntag, 6.7. ab 10:00 Uhr Spieltag 2

► Fr: Cocktails & Beach-Lounge

► Sa: Playersparty im Residenz

Rasenplatz  
Uni Paderborn  
Eintritt frei

messen willst, dann meld dich bei uns und starte für deine Uni.

Die Termine für die anstehenden Wettkämpfe im Wintersemester findest du in der Box auf Seite 1. Die Anmeldungen für die Mannschaftswettbewerbe zur Qualifikation für das Finalturnier der besten acht Mannschaften im kommenden Sommersemester starten bereits im November. Bisher sind Volleyball, Handball, Basketball, American Football und Ultimate Frisbee geplant. Über alle weiteren Disziplinen und Sportarten halten wir euch auf unserer Homepage auf dem Laufenden - oder ihr schaut unter adh.de/wettkampf nach.



## EVENTS

Nicht nur an der Uni selbst, sondern im gesamten Stadtgebiet bietet der Hochschulsport Kurse an, um eine möglichst breite Palette von Sportarten für euch bereit zu

halten. Neben

den bewährten Partnern, dem Ahorn Sportpark, dem FamilyFit und einigen Sportvereinen, mit denen wir gemeinsam Kurse anbieten können, freuen wir uns auf eine neue Kooperation im Bereich Bouldern/Klettern.

### Ahorn-Sportpark

Bouldern ist eine von diversen "Spielformen" des Klettersports. Hierbei wird bis in eine Höhe von max. 4,5m geklettert und beim Absprung dämpfen dicke Weichbodenmatten die Landung. Ziel ist es, mit Hilfe von in die Kletterwand geschraubten Griffen ein Bewegungsproblem (einen Boulder) zu lösen. Die Art und Weise

wie das passiert, variiert von Mensch zu Mensch und ist von individuellen Stärken und Schwächen abhängig (Kreativität, Beweglichkeit, Technik, Taktik, relative Kraft usw.) Dieser Sport stellt Jeden vor neue Herausforderungen.



Noch im Oktober eröffnet ganz in der Nähe des Campus eine neue Boulderhalle: BlocBuster. "Mit dieser Kooperation können wir unser bisheriges Kletterangebot um die Sparte Bouldern erweitern, so dass alle, die gerne Klettern, ein weiteres interessantes Angebot wählen können", weiß Cornelia Raetze vom HSP-Team – zugleich eine der Trainerinnen im Bereich Klettern und Bouldern – nach dem ersten Ausprobieren zu berichten.

### Zumba-Night, Mitternachtsvolleyball und Weihnachtstanzen

Drei Events präsentieren wir euch noch bis Weihnachten. Zum einen wird es das alljährige Mitternachtsvolleyball-Turnier geben, bei dem einen ganzen Abend lang gepritscht und gebaggert werden darf. Zwölf Mannschaften aus den Kursen des Hochschulsports oder von euch als Team zusammengestellt können teilnehmen. Neu in diesem Jahr: Es wird der offizielle Hochschulkopf Volleyball-Mixed der Univer-



sität Paderborn ausgespielt, bei dem es einige tolle Preise zu gewinnen gibt. Also: meldet euch fleißig zu den Kursen an, um auch ein wenig trainieren zu können! :)



Für alle Tanz- und Rhythmusbegeisterten steht zum anderen die zweite Zumba-Night an. Zu später Stunde kann gemeinsam mit unseren Trainerinnen wieder drei Stunden lang „gezumbat“ werden. Und besonders die Studenten unter euch möchten wir diesmal ermuntern, dabei zu sein. Letztes Mal war die Quote der Herren doch etwas gering! :( Und wer sich in einem der vielen Tanzkurse anmeldet, kann sich zusätzlich auf einen Tanzabend mit allen Kursteilnehmern und -teilnehmerinnen freuen. Die Tanztrainerinnen und -trainer planen schon fleißig ein „Weihnachtstanzen“.

Wir wünschen euch jetzt schon viel Spaß mit euren Freunden und Mitspielern bei den Veranstaltungen.

Alle drei Veranstaltungen werden auf unserer Homepage und über facebook demnächst noch einmal separat angekündigt.

### 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](http://unisport.upb.de)

Kostenlos!



## HSP-Team Info

Neben den bekannten Gesichtern Uli Kussin (Leiter des HSPs), Dennis Ferland (Projekt meinbeneFIT@upb.de), Melissa Naase (Mitarbeiterin HSP), Ilona Galperina (SHK), Dominique Vollmer (Studentische Mitarbeiterin) und Miriam Struk (Auszubildende) gibt es weitere drei neue Gesichter, die euch mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Vielen schon von der Fahrt zum Sportturnier nach Lille, der Organisation des Kursprogrammes oder Events bekannt, ist Cornelia Raetze. Nicht so bekannt ist, dass „Conny“ unsere Design-Expertin ist und alle HSP-Printmedien intern erstellt.

Wir freuen uns ebenfalls über die tatkräftige Unterstützung in unserem Team durch Jasmin ter Hazeborg (Studentische Mitarbeiterin) und Diana Bauer (Auszubildende), die ab August 2014 eine Ausbildung als Sport- und Fitnesskauffrau an der Universität Paderborn begonnen hat. Jasmin nimmt neben Ilona, Dominique, Conny und Melissa gerne eure GTZ Anmeldungen entgegen. Alle sind wie gewohnt zu den Sprechzeiten (Montag-Freitag 10-12 Uhr) im HSP-Servicebüro für euch da!

Im gleichen Zuge bedanken wir uns bei unserem studentischen Mitarbeiter Marian Budde, der uns zu seinem Berufsstart im November verlässt.

Alles Gute, Marian!



## INTERNATIONAL

### Le trophée de l'édition 2014: Universität Paderborn



Auch in diesem Jahr hatten über 74 Studierende der Universität Paderborn die Möglichkeit, an der 4. Ausgabe des European Tournament in Lille, Frankreich, teilzunehmen. Am 15. April startete das Paderborner

Hochschulsport-Team zu dem dreitägigen Aufenthalt in die nordfranzösische Stadt Lille. Begleitet von Cornelia Raetze und Melissa Naase vom Hochschulsport, ging Paderborn wie im letzten Jahr mit einer großen Vielzahl von Teams an den Start:

zwei Volleyball- und Futsalmannschaften, je ein Team im Ultimate Frisbee, Basketball und Handball sowie fünf Badminton-Doppelpaarungen und ein Team in der mittlerweile auch in Paderborn beliebten Sportart Kinball.

Die Aktiven spielten hochmotiviert und mit der lautstarken Unterstützung der Paderborner Mitreisenden an drei Wettkampftagen in den verschiedenen Sportarten gegen Nationen wie Belgien, England, Frankreich und Tschechien. Besonders erfolgreich waren die Paderborner im Futsal mit einem zweiten Platz, ebenso holte das Mixed Team im Ultimate Frisbee, als auch eine Damen-Paarung im Badminton, die Vize-Meisterschaft. Bronze erhielten zudem die Herren im Handball, so dass der Gesamtpokal als erfolgreichste Uni verteidigt werden konnte.

Neben dem Sport blieb auch genug Zeit für den Austausch zwischen den

weiter Vorreiter im Hinblick auf die Unterstützung im manchmal stressigen Studium zu sein.

Und um noch gezielter wirksam zu werden, sollen alle Studierenden daran partizipieren und ihre Uni mitgestalten. Daher sind wir weiter darum bemüht, Angebote zu schaffen, die für euch relevant sind - und dafür brauchen wir eure Hilfe: In diesem Semester rufen wir zu einer zweiten großen Befragung zu den Angeboten und Möglichkeiten auf, so dass weitere Fragen und Aspekte rund um einen gesunden Studienalltag aufgegriffen werden können. Bitte unterstützt uns dabei und besucht uns auf unserer Internetseite upb.de/benefit und klickt auf den Reiter Evaluation. Bei der Teilnahme an der Befragung warten u. a. viele tolle Preise auf euch.

#### Kontakt

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



Studierenden - sowohl national, als auch international - oder für Erkundungen der Stadt Lille. Für eine interessante Stadtführung bedanken wir uns bei Eva Schmitz, die uns durch ihr Auslandssemester in Lille mit Orts- und Sprachkenntnissen sehr behilflich war. Nach der Abschlussfeier ging es dann am Karfreitag wieder zurück nach Deutschland und eins stand schon für alle fest: Wir kommen wieder zur fünften Ausgabe, um unseren Titel zu verteidigen.

**Das Vortreffen für interessierte SportlerInnen für 2015 findet übrigens am 04.12.2014 ab 20:00 Uhr statt. Treffpunkt ist das Foyer von SP2.**

#### Halte dich im Winter fit!

Draußen wird es langsam zu kalt für dich?

Dann komm vorbei!

Bei uns findest du ein warmes Plätzchen, um auch im Winter fit zu bleiben.

Infos findest du unter

**unisport.upb.de**

oder im Hochschulsportbüro in SP 2

Tel.: 05251 60 52 87



## Herzlich Willkommen im Hochschulsportteam...

Valeska von Dahlen (Tanz), Lisa Lange (Badminton), Jonas Hermkens (Handball), Daphne Dlugai (Kinball), Laura Fiona Horlitz (Pilates, Zumba Step), Nina Keding (Volleyball), Carolin Köster (Cross Training, RückenFit), Jessica Kutzner (Pausenexpress), Nadia Müller (BBP, RückenFit, Step Workout, Total Body Workout), Maximilian Wils (Cross Training, SDX Ropetraining, GTZ), Linus Hauser (GTZ),

Maike Spalthoff (GTZ), Kristin Spiecker (Hockey), Feliciana Mokry (HipHop), Lidia Birth (Bauchtanz), Ali Umair (Cricket), Edmund Schniedermeier (Sandbag, Kettlebell), Cornelia Raetze (Klettern)

### Vielen Dank für die tolle Zusammenarbeit...

Dominic Dumrauf (Basketball), Julia Rietz (GTZ), Martin Busch (Hockey), Lukas Fleige (Fußball), Nico Gabler (GTZ), Marian Budde (Stud. Mitarbeiter)

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

## Neu im Programm

**Bouldern** ist eine von diversen "Spielformen" des Klettersports. Hierbei wird bis in eine Höhe von max. 4,5m geklettert und beim Absprung dämpfen dicke Weichbodenmatten die Landung. Ziel ist es, mit Hilfe von in die Kletterwand geschraubten Griffen ein Bewegungsproblem zu lösen (einen Boulder).



Beim **SDX Ropetraining** liegt der Fokus des Kurses auf dem Training mit dem Seil, mit welchem der gesamte Körper trainiert werden kann. Ergänzt werden funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht.

Bei **Zumba Step** finden die besten Aspekte aus dem Zumba-Kurs, Fitnessübungen und Step-Aerobic auf spannende Weise zueinander. Es ist ein effektives Cardio-Training, bei dem gleichzeitig die Gesäßmuskulatur und die Beine optimal trainiert werden. Lass dich von der Musik aus Lateinamerika und den internationalen Beats treiben.

Beim **Cricket** dreht sich alles um das Duell zwischen dem Werfer (Bowler) und dem Schlagmann (Batsman). Der Bowler versucht den Batsman zu einem Fehler zu bewegen, damit dieser ausscheidet. Der Batsman seinerseits versucht den Ball wegzuschlagen, wofür er Punkte (Runs) bekommen kann.

**Cross Training** ist eine Mischung aus verschiedenen Krafttrainingsmethoden und Fitnessdisziplinen (Freeletics, Calisthenics, HIIT, Tabata, ...). Das Training ist intensiv und vielfältig: mit Barren, Ringen, Reckstangen, Medizinbällen, Seilen und dergleichen mehr.

**Gongkwon Yusul** ist eine moderne Kampfkunst aus Südkorea, die sich insbesondere durch ihre organisch-dynamischen Kombinationen von Einzeltechniken auszeichnet.

**Kettlebells** sind - einfach ausgedrückt - Eisenkugeln mit einem Handgriff. Die spezielle Form erlaubt eine Vielzahl von Übungen, die den ganzen Körper in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit trainieren.

Das Motto beim **Lyrical Dance** ist: Bewege deinen ganzen Körper und fühle bis zur Fußspitze, in dem Moment, wo du den Song hörst!

Der **Sandbag** spricht mit seinem instabilen Gewicht beim Workout v.a. die gelenkstabilisierende Muskulatur an. Das Sandbag-Training ist hocheffektiv, sehr umfassend und sehr abwechslungsreich.

**Step Workout** wird euch mit Steps und vielseitigen Bewegungen richtig zum Schwitzen bringen!

## Termine im WiSe 14/15

Auch im Wintersemester 14/15 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.

**06.10.14** - Start der Onlineanmeldung um 08 Uhr

**13.10.14** - Start der Kurse

**08.12.14** - Mitternachtsvolleyball

**18.12.14** - Zumba-Night

**22.12.14 - 04.01.15** - Winterpause

**01.02.15** - Ende Programm Wintersemester 2014/15

## Impressum

### Herausgeber:

Hochschulsport der Universität Paderborn

### Redaktion:

Uli Kussin  
Dennis Fergland  
Melissa Naase

### Redaktionelle Leitung:

Cornelia Raetze

## Anschrift

Universität Paderborn  
- Hochschulsport -

Warburger Str. 100  
33098 Paderborn

### Fotos und Abbildungen:

Archiv des Hochschulsports

### Layout und Satz:

Cornelia Raetze

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

WIR GEBEN IMPULSE  
FÜR GESENDSCHAFTSFÖRDERUNG  
AN DER UNI PADERBORN

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

GESUNDE HOCHSCHULE  
PADERBORN



BILD: MARION HEIDEMANN-GRIEVEN/PIXOLO.de

## KURSLEITERPORTRAITS

Ich heiße ...

Laura Fiona Horlitz.



Ich bin Trainerin...

für Workout, Pilates, Zumba und Zumba Step.

Ich studiere...

Wirtschaftspädagogik/Lehramt am BK

**Schönstes Erlebnis in meiner Sportlaufbahn war...**

und ist es jedes Mal wieder zu sehen, wenn meine Teilnehmer nach einem Kurs zufrieden und ausgepowert sind!

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

ganz klar:

In meinen Kursen kommt der Spaß nie zu kurz. Es wird immer viel gelacht.

Dazu ist bei mir immer für Jeden was dabei. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschritten, ich stimme meine Übungen auf euch ab.

Musik ist ein wichtiger Bestandteil in meinen Kursen. Für mich ist Musik einfach motivierend. Ich achte immer auf eine abwechslungsreiche Auswahl und versuche, dieser meine individuelle Note zu geben.

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

am besten regelmäßig Sport zu treiben. Man sollte sich mit dem Sport nicht quälen oder stressen, denn dann überwindet man seinen persönlichen Schweißhund auch nicht. Jedenfalls geht das mir so.) Sucht euch einfach eine Sportart aus, die euch wirklich Spaß macht. Auch kleine Einheiten sind immer besser als gar nichts.

Fangt damit an, in den Alltag möglichst viel Bewegung einzubauen. Geht kurze Strecken auch mal zu Fuß und nehmt die Treppe, auch wenn der Fahrstuhl schneller ist. Das bringt auch schon etwas.

Ich heiße ...

Akif Tekercibasi.

**Ich bin Trainer...**

für Badminton, leite aber auch Kurse im Bereich Powerfitness und engagiere mich im Lauftreff und beim Pausenexpress.



Ich studiere ...

Informatik

**Schönstes Erlebnis in meiner Sportlaufbahn war...**

der Aufstieg mit meiner Badminton Mannschaft in die nächst höhere Liga.

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

Dynamik, Taktik und körperliche Fitness.

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

regelmäßig und dosiert ausgeführter Sport, der einen Ausgleich zum Alltag schafft.



## An apple a day keeps the doctor away!



**„Wie die TK mich durchs Studium begleitet: Respekt!“**

Katarina Miheva, TK-versichert seit 2009

**TK MONEY**  
Zum 7. Mal in Folge  
**Deutschlands beste Krankenkasse**  
Ausgabe 49/2012

**Die TK für Studierende:**  
► Betreuung vor Ort  
Wir sind persönlich  
hier für Sie da.  
► Bei Arzt und Arznei  
TK-Mitarbeiter und Ärzte  
24 h erreichbar

**► Reiseimpfungen:**  
Kostenübernahme bei  
reisemedizinischen Anstalten  
Nur das von mehr als 10.000  
Leistungen: Ich berate Sie  
gerne ausführlich.

**Techniker Krankenkasse**  
Hans-Norbert Blome  
Hans-Norbert Blome  
Tel. 05251/6238-361  
Fax 0800-7285895/0785  
Hans-Norbert Blome  
www.tk.de/w/hans-norbert.blome

**Jetzt zu mehr  
Unternehmens- und  
TK-Dividende**  
Für 2013 sichern!

**TK Dividende**  
Gesund in die Zukunft!  
Techniker Krankenkasse