



# 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**

## Einblick in den Hochschulsport

Das neue Wintersemester hat gerade begonnen und damit auch das neue Sportprogramm im Hochschulsport. Wie in jedem Semester gibt es über 100 Angebote zum Mitmachen, sodass für jede und jeden etwas dabei ist. Und das Gute daran ist, dass man nicht nur fit und entspannt bleibt und etwas für seine Gesundheit tut - sondern das Ganze auch ein benefit für das gesamte Studium darstellt. Auf Seite 3 könnt ihr wie immer mehr dazu erfahren. Hier stellen wir euch einfach mal ein paar Sportarten vor, die der ein oder andere vielleicht gar nicht kennt oder nicht weiß, dass diese auch im Hochschulsport angeboten werden.

Wie immer wünschen wir euch viel Spaß beim Stöbern in der Zeitung und freuen uns auf eure Teilnahme am Hochschulsport!

### Ultimate Frisbee

- schnell, athletisch, teamorientiert.

Dieser weitgehend berührungslose Mannschaftssport ist eine Kombination von Elementen des Basketballs und American Footballs. Das Ziel des Spiels besteht darin, die Frisbee durch Zupassen innerhalb der eigenen Mannschaft in die gegnerische Endzone zu bekommen und dort zu fangen. Der Teamspirit ist dabei höchstes Gebot. Fair Play ist angesagt, denn dieser Sport wird ohne Schiedsrichter gespielt. Kondition und Sprintvermögen sowie verschiedene Spieltaktiken und Wurfarten gehören zum Training.



### Unterwasser-Rugby

Unterwasserrugby ist eine dreidimensionale Wassersportart, die vor allem Teamgeist, Ausdauer und Koordination fördert. Das Grundspielprinzip ist schlicht und einfach: Ein mit Salzwasser gefüllter Ball muss unter Wasser im gegnerischen Tor platziert werden. Im Kurs werden vielfältige Fähigkeiten abverlangt und gefördert. Schnorcheln und Tauchen gehören genauso dazu, wie die Vermittlung diverser Spieltaktiken.



### Studi Fit

Der Allround-Mix aus Kraftausdauer, Cardio- und Koordinationstraining in Verbindung mit theoretischer Wissensvermittlung hilft dir zu einem aktiven, gesunden Lebensstil. Mit Spaß an der Bewegung erlernst du deine Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. Auch die Entspannungsfähigkeit ist ein wichtiger Bestandteil von Studi-Fit.

### Bogenschießen im Haxterpark

Den Bogen spannen, auf die Scheibe zielen, sich auf den gelben Kreis konzentrieren, loslassen. Bogenschießen ist eine Sportart, die einen Ausgleich zu Hektik und Alltagsstress bietet und zu innerer Ruhe und Konzentrationsfähigkeit verhelfen kann. Ihr erlernt das Traditionelle Bogenschießen, sowohl mit Langbogen als auch mit Jagd-Recurve oder Take-Down. Außerdem erhaltet ihr die Möglichkeit, zu lernen, wie ihr euren Bogen tuned und Pfeile selbst bauen könnt.



### Salsa

Scharf, schärfer, Salsa - Salsa ist ein lateinamerikanischer Tanzstil, der wie kein anderer Tanz Lebenslust, Entspannung, Gemeinschaft und Sinnlichkeit verkörpert. Charakteristisch für Salsa ist die Fröhlichkeit der Tanzenden und der heiße Hüftschwung. Es ist weit mehr als nur ein Tanz, es ist eine einzigartige Lebenseinstellung. Fordere deinen Rhythmus im Blut heraus und lerne Salsa kennen.



### Trampolinturnen



Ihr habt keine Lust mehr, nur vom Fliegen zu träumen? Dann seid ihr beim Trampolinturnen genau richtig! Mit einer großen Portion Mut könnt ihr dem Fliegen kaum näher kommen. Durch Kondition, Körperspannung und mit mächtig viel Spaß erlernt ihr Sprünge und Saltos, die euch das Gefühl der Schwerelosigkeit geben. Der Schwierigkeitsgrad wird dabei nach und nach gesteigert.

UNI  
UND...



NEWS

Im Winter ruht das traditionelle Wettkampfprogramm bis auf wenige Sportarten. Nichts desto trotz bieten sich im Programm des Hochschulsports traditionell einige Highlights.

Zum bereits 38. Mal findet kurz vor Weihnachten das Volleyball-Mixed-Mitternachtsturnier statt. Auch im Dezember findet die 4. Zumba-Night statt. Heiße Rhythmen sorgen für die richtige Atmosphäre in der kalten Jahreszeit.

Bereits im November findet zum 2. Mal das Spaß-Turnier für Mitarbeitende statt. Alle Infos rund um die Events und die Möglichkeit zur Anmeldung findest du auf unserer Homepage unter <http://www.uni-paderborn.de/universitaet/hochschulsport/>

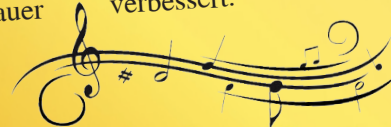


**Deutsche  
Hochschulemeisterschaften  
und adh-open  
- Termine WiSe 15/16 -**

- 24.10. - Golf in Lüneburg
- 06.11. - Kanupolo in Göttingen
- 13.11. - Ju-Jutsu in Würzburg
- 22.11. - Crosslauf in Darmstadt
- 05.12. - Bouldern in Kaiserslautern
- 10.12. - Reiten in Düsseldorf

### Dance and Style

Ihr habt Spaß an Bewegung und wollt dabei gleichzeitig euren Körper in Form bringen? Bei Dance and Style wird Fitness mit Tanz vereint. Im Vordergrund stehen Bewegung, Spaß, Kräftigung und Musik! Tanzelemente werden so miteinander verbunden, dass es eure Muskeln stärkt und gleichzeitig Kondition und Ausdauer verbessert.





# WETTKAMPFSPORT

allgemeiner deutscher  
hochschulsportverband

## Erfolgreicher Wettkampf-Sommer - Rückblick & Vorschau

Rund 200 Studierende der Uni haben auch im Sommersemester 2015 an nationalen und internationalen Studierendenmeisterschaften teilgenommen. In 17 verschiedenen Sportarten sind die Sportlerinnen und Sportler zu deutschen Hochschulmeisterschaften (DHM) gefahren, nachdem sie sich z. T. über Qualifikationsrunden für die Nationalfinals qualifiziert hatten.

Im Teamsport waren neun Mannschaften (Cricket H, Volleyball D und H, Basketball H, Lacrosse D und H, Ultimate Frisbee Mixed, Futsal H, Trampolin Mixed) am Start.

Allein die Teilnahme der Volleyball-Teams an der Finalrunde der besten acht Mannschaften in ganz Deutschland ist bei der großen Konkurrenz von über 100 teilnehmenden Unis erwähnenswert, da dort sonst nur die großen Städte und Regionen mit vielen Studierenden wie Köln, München oder Berlin vertreten sind. Am Ende sprangen Platz 6 (Herren) und 8 (Damen) heraus.

Sehr erfolgreich waren die Teams der Herren im Lacrosse und Cricket, die jeweils aufs Treppchen kamen und drittbeste Uni im Jahr 2015 wurden. Sogar Platz zwei errang das Trampolin-Team.



Katrin Hollendung, Deutsche Hochschulmeisterin 2015 im Mountainbike

Die Uni-Futsal-er haben parallel zur DHM auch am Ligabetrieb teilgenommen und spielen seit September in der höchsten Futsalliga für Vereins- und Unimannschaften. Bis dato liegen sie gut im Rennen, um sich für die Deutsche Futsal-Meisterschaft 2015/16 zu qualifizieren.

Im Wettstreit der Studierenden in den Individualsportarten sind die Erfolge sogar noch besser. In ebenfalls neun Sportarten

sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer angetreten (Leichtathletik, Mountainbike, Orientierungslauf, Karate, Taekwondo, Schwimmen, Golf, Badminton und Trampolin). Im Karate und Taekwondo sind durch die Podestplätze bei den DHMs sogar internationale Starts vergeben worden, sodass Vanessa Schlegel (1. Platz, Karate) in Montenegro und Harun Özdemir (2. Platz, Taekwondo) in Kroatien an den Europameisterschaften teilgenommen haben. Auf nationalem Niveau gab es Podestplätze für Sebastian Mailänder (2. Platz, Mountainbike), Simon Gerlach (2. Platz, Trampolin) und Paul Eichwald (3. Platz, Karate). Deutscher Hochschulmeister in der Leichtathletik wurde Christian Noll über 400m, Katrin Hollendung ist Deutsche Hochschulmeisterin 2015 im Mountainbike. Allen Teilnehmenden möchten wir an dieser Stelle noch einmal recht herzlich für ihr Engagement danken und freuen uns auch im nächsten Sommer auf eure Erfolge!

### 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 Meldung, dass du für die Universität bei Deutschen Hochschulmeisterschaften starten möchtest. Wann und wo die Wettkämpfe stattfinden, kannst du bei uns erfahren oder unter [www.adh.de](http://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.

**Und was viele auch nicht wissen:** Leistungssportler können von der Universität auch in Koordination von Studium und Sport gefördert werden. Infos dazu gibt es im Hochschulsportbüro sowie unter der Rubrik „Partnerhochschule des Spitzensports“ auf unserer Homepage.



## EVENTS

### Spitzensport live erleben - Karten für Basketball



Bereits drei Siege aus vier Heimspielen konnten die Finke Baskets Paderborn in der 2. Bundesliga erlangen. Wenn auch du die heimischen Korbjäger lautstark unterstützen und Basketball der Extraklasse live erleben möchtest, kannst du von den zahlreichen Kooperationen des Paderborner Hochschulsports profitieren. Zu den im Vergleich zur Abendkasse für Studierende nochmals vergünstigten Preisen gibt's bei uns Tickets für alle Heimspiele der Korbjäger. Wer die Paderborner Sportlandschaft ausgiebig genießen möchte, für den ist ein Besuch in der „Masernhöhle“ gemeinsam mit über 1000 Fans ein definitives „must go“.

P.S.: Demnächst gibt's bei uns auch Tickets für andere Sportarten, u.a. sind Fußball, Volleyball und Squash geplant.



### Tag des Hochschulsports (TdH) & Campuslauf 2015



Am 09. Juni war es wieder soweit. Bereits zum 15. Mal fand der Tag des Hochschulsports (TdH) statt. Einen ganzen Tag lang gab es rund um die Themen Fitness, Gesundheitssport und Bewegung zahlreiche Informationen und Aktionen zum Mitmachen. Abgerundet wurde der Tag wie schon in den Jahren zuvor durch den dritten Campuslauf quer über das Uni-Gelände. Und in beiden Fällen wurden rekordverdächtige Zahlen aufgestellt. Bereits am Vormittag besuchten rund 1000 Studierende die Veranstaltungen im Foyer der Uni und informierten sich über das Programm des Hochschulsports, probierten Sportarten aus und bekamen hilfreiche Tipps zu den Themen Gesundheit und Bewegung durch unsere zahlreichen Partner innerhalb und außerhalb der Universität. Nachmittags übertraf dann auch

der Campuslauf bei herrlichem Sonnenschein die Rekorde der Vorjahre. Nicht nur, dass über 400 Teilnehmende in den Einzelläufen über 5km und 10km und in der anschließenden Staffel eine neue Rekordteilnehmerzahl aufstellten - auch die Rekorde über die Strecken wurden in allen drei Fällen neu definiert. Daher sind wir gespannt, ob auch im nächsten Jahr die Rekorde wieder purzeln werden. Zum TdH & Campuslauf 2016 sowie den weiteren Frühjahrs- und Sommerevents - u.a. Osterlauf 2016 - gibt es dann mehr in unserer nächsten Ausgabe zum Sommersemester.



### Erfolgreiche Titelverteidigung beim internationalen Turnier in Lille



Die Universität Paderborn hat an der 5. Ausgabe des internationalen Turniers im französischen Lille teilgenommen. Begleitet von Jasmin ter Hazeberg, Melissa Naase und Diana Bauer vom Hochschulsport, ging Paderborn wie im letzten Jahr mit einer großen Vielfalt von Teams und rund 90 Athleten/innen an den Start. Zwei Volleyballmannschaften, jeweils eine Futsal- und Rugbymannschaft, ein Team im Ultimate Frisbee, Basketball und Handball sowie sieben Badminton-Doppelpaarungen und ein Team in der Sportart Kinball waren diesmal mit dabei.

Mit ihren Ergebnissen verdiente sich Paderborn erneut den Gesamtsiegpokal als erfolgreichste Uni.

### 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!**



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

Das Thema "Gesundheit" bleibt aktuell und wird weiter ausgebaut. Mein beneFIT geht bereits in sein viertes Jahr. In Zukunft erwarten euch noch mehr Angebote und Maßnahmen sowie Hilfen rund ums Studium und zu eurer individuellen Gesundheit. Zudem möchten wir euch über den Umgang mit dem Gesundheitspass auf dem Laufenden halten und geben auch in die begleitenden Studien Einblick. Nicht zuletzt die Rückmeldungen von euch haben uns im vergangenen Jahr geholfen, an der Universität weiter daran zu arbeiten, gute Angebote und Maßnahmen zu schaffen und euch bei einem erfolgreichen Studium zu unterstützen. Und wenn du noch nicht genau weißt, was dein beneFIT alles sein kann und was sich dahinter verbirgt, haben wir diesmal neben den Infos zwei von euch gefragt, was sie bisher alles gemacht haben und welche Vorteile die Auseinandersetzung mit Fragen rund um Gesundheit, Stress und Studienalltag haben kann.

## Katharina C., 22 J.

Die Infobroschüre und der Gesundheitspass für „mein beneFIT“ waren in meinen Einschreibungsunterlagen zum WiSe 13/14 dabei. Zunächst wusste ich nicht, was ich damit anfangen soll. Das änderte sich aber bei unterschiedlichen Aktionsständen der Universität. Dort habe ich das beneFIT-Logo entdeckt und einfach mal mitgemacht. Dadurch habe ich den Pass immer besser kennengelernt. Cool fand ich die Kategorien, was



für Hausarbeiten, an Kursen zum Stressmanagement, an Bewerbungs-trainings, an einem SPSS Kurs und an Entspannungsübungen teilgenommen und gleichzeitig Punkte gesammelt.

Durch "mein beneFIT" habe ich mich auch dazu entschlossen, an einem Gesundheitskurs zur Rückenstärkung teilzunehmen, da ich ab und zu unter Verspannungen litt. Nach erfolgreichem Abschluss war ich motiviert und habe mich bei einem weiteren Fitnesskurs angemeldet, bei dem ich bis heute noch mitmache.

Jetzt nehme ich schon über zwei Jahre an "mein beneFIT" teil und muss sagen, dass ich viele Kompetenzen erworben habe, die auch für mein Studium hilfreich waren und mir weiterhin helfen werden. Alles in allem hat mir "mein beneFIT" daher geholfen, meine Studienzeit erfolgreich zu meistern, Probleme zu lösen und meine körperliche Fitness zu verbessern. Zudem bin ich überzeugt, dass ich mit dem Zertifikat in der Bewerbung das Interesse der Unternehmen wecke und einen positiven Eindruck hinterlasse.

## Julian S., 24 J.

Ein Freund hat mich auf „mein beneFIT“ aufmerksam gemacht. Da ich beim Hochschulsport Fußball spiele, konnte ich mir schon Punkte für die Kategorie „entspannt & fit – mach mit“ anrechnen lassen und. Die

## beneFIT erneut international vertreten

Das Gesundheitsprojekt findet nicht nur großen Anklang in Paderborn und gilt als Ideengeber für andere Hochschulen in Deutschland, sondern auch andere Länder wollen wissen, wie wir Gesundheitsförderung an der Universität Paderborn verstehen.

Nach der Einladung und Auszeichnung auf dem letztjährigen AIESEP Weltkongress in Auckland, Neuseeland wurde mein beneFIT@upb.de nun auch auf der „International Conference on Health Promoting Universities and Colleges“ in Kelowna, Kanada präsentiert. Ein Team des Projektes vertreten durch den Hochschulsport und die Gesunde Hochschule reiste nach Kanada, um mit internationalen Vertretern ins Gespräch zu kommen, unsere Ideen vorzustellen und zu diskutieren. Das Interesse am Projekt war hoch und wir stellten fest, dass vor allem die Verankerung in studienrelevante Strukturen ein Vorreiter ist, kanadische oder amerikanische Universitäten z. B. hingegen mit ihren baulichen Maßnahmen überzeugen – auch aufgrund der finanziellen Möglichkeiten welche die Universitäten dort zukunftsweisend bereit stellen. U.a. ist auf dieser einwöchigen Veranstaltung dann auch eine internationale Handlungscharta zur Gesundheitsvorsorge ent-



standen und an die WHO (World Health Organisation) weitergereicht worden, zu der somit auch die Universität Paderborn einen wichtigen Beitrag geleistet hat.

Darüber hinaus konnten wir auch für unsere Arbeit hier vor Ort viele Anregungen auf dem i. Ü. nagelneuen Nichtraucher-Campus der University of British Columbia sammeln. Ähnlich wie Paderborn ist Kelowna selber ebenso sportbegeistert und vielseitig. Neben den für die Region typischen Weinbergen, Rentieren und Wäldern überzeugten die Uni und das Stadtbild v. a. durch eine gesundheitsfreundliche Umgebung. Das hat uns insofern angespornt, neben den bestehen Angeboten auch im Hinblick auf die generellen Strukturen wie z. B. Lernräume, Grünflächen und Umweltaspekte im Umfeld unserer Universität weiter aktiv zu sein und auch diese Aspekte immer wieder mit zu bedenken.

beneFIT“ habe ich angefangen bewusst über meine Gesundheit nachzudenken. Das Interesse an meiner eigenen Gesundheit hat sich durch "mein beneFIT" erhöht.

Ich habe Gesundheitskompetenzen

erworben und weiß jetzt, was zu einem gesunden Lebensstil dazu gehört. Davor war mir nicht klar, welche Möglichkeiten über die Universität geboten werden.

Zudem bin ich durch "mein beneFIT" auf die Ringvorlesung „Gesund

und erfolgreich in Paderborn studieren“ aufmerksam geworden. Damit konnte ich für mein Studium Generale auch ECTS-Punkte sammeln. Gleichzeitig wird diese Leistung in der Zusatzkategorie „Gesundheit studieren“ in meinem Gesundheitszertifikat vermerkt. Meine erworbenen Gesundheitskompetenzen werden somit mit meinem Studium verknüpft. Und Fußball werde ich natürlich weiter spielen, aber es gehört noch viel mehr dazu.

Du willst mehr erfahren?

Weitere Infos unter: [www.uni-paderborn/beneFIT](http://www.uni-paderborn/beneFIT)

## Kontakt

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



alles wichtig ist. Die Kategorie „Meine Gesundheitsinspektion“ konnte ich leicht füllen, Sehtests mache ich z.B. sowieso regelmäßig. Die Angebote für die anderen Kategorien habe ich mir dann gezielt aus dem Überblick der Internetseite ausgesucht. Überras-

schenderweise hatten die wenigsten davon etwas mit Sport zu tun. Ich dachte, Bewegung allein würde mir schon 'ne Menge Stress nehmen. Im Laufe der Jahre habe ich an Workshops

Auswahl der Angebote in "mein beneFIT" ist aber auch sehr groß und umfangreich - also ist für jeden was dabei. Durch "mein

beneFIT" auf die Ringvorlesung „Gesund

## 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...

Diana Bauer, Janine Hötschl, Jasmin ter Hazeborg, Marco Wilmanns, Alexander Börsch, Markus Junghärtchen, Florian Dippel, Julian Brede, Ralf Jagiella, Maximilian Vogel, Daniel Johnson, Sebastian Kissel, Tim Löffler, Dominik Zevallos, Roman Patzer-Meyer, Dirk Semmelroth, Vanessa Isabella Gorka, Moana Hundt

**Natürlich bedankt sich das gesamte Hochschulsportteam bei allen aktiven Kursleiterinnen und Kursleitern für die tolle Arbeit und euer Engagement in der Sommersaison 2015! Wir freuen uns auf ein neues, sportliches Wintersemester 2015/16 mit euch ...denn ihr bewegt die klugen Köpfe an der Uni Paderborn!**

## Termine im WiSe 2015/16

Auch im Wintersemester 2015/16 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.

## Neu im Programm

**Tambourelli** und **Tamindoor** werden mit einem trommelähnlichen Schläger gespielt. Beide Sportarten sind schnell, ausdauernd und erfordern Geschicklichkeit, Kraft und Ehrgeiz.

**Karate** ist eine fernöstliche Kampfkunst aus Okinawa, welche heutzutage ohne Waffen ausgeführt wird. Die zugehörige Waffenkunst wird **Kobudo** genannt und zusammen mit dem traditionellen Karate beim HSP angeboten.

Bei **Dance and Style** stehen Bewegung, Spaß, Kräftigung und Musik im Vordergrund! Tanzelemente werden so miteinander verbunden, dass es die Muskeln stärkt und gleichzeitig Kondition und Ausdauer verbessert.

## HSP around the world



Paderborner Hochschulsport findet nicht nur in Paderborn statt - ganz im Gegenteil! Unsere Aktion "around the world" zeigt, dass Studierende aus Paderborn in der ganzen Welt sportlich aktiv sind:



Badmintontrainer Fabio war zwei Wochen auf Zypern und hat am Strand Frisbee gespielt.



Ann-Christin hat sich die Cliffs of Mother in Irland angesehen. Ein Ausflug lohnt sich auf jeden Fall!



Die beiden Handballer Julia und Stephan haben die Sonne auf Sri Lanka genossen.



Sina hat Mallorca mit dem Rad unsicher gemacht. Kein Fleck der Insel war vor ihr und ihrem Freund sicher!

Du möchtest auch ein Teil der Aktion sein? Dann hol dir im Büro (SP2 1.229, Sprechzeiten Montag - Freitag, 10-12 Uhr) kostenlos ein Aktions-T-Shirt, nimm es mit in den Urlaub oder in ein Auslandssemester und schick ein Foto über facebook ([www.facebook.com/hsp.upb.de](http://www.facebook.com/hsp.upb.de)) oder per Mail an [shk-sport@zv.upb.de](mailto:shk-sport@zv.upb.de).

## Wir verabschieden uns von unseren Trainern und Trainerinnen...

Daniel Rumel (Meditation), René Wegs (Futsal), Alexander Pütsch (Pausenexpress), Magdalena Kamczyk (Powerfitness), Jessica Kutzner (Pausenexpress)

**Vielen Dank für die tolle Zusammenarbeit!**

**19.10.** - Start der Hochschulsportkurse im Gebäude SP1

**26.10.** - Start der Hochschulsportkurse im Gebäude SP2

**27.11.** - Spaß-Turnier für Mitarbeitende

**08.12.** - Volleyball-Mitternachtsturnier

**09.12.** - Zumba-Night

**07.02.** - Ende Programm Wintersemester 2015/16

**08.02.** - Start der Onlineanmeldung Ferienprogramm um 8:00 Uhr

## KURSLEITERPORTRAITS

### Ich heiße ...

Dominik Zevallos.

### Ich bin Trainer...

beim Tambeach beim SV Heide Paderborn und für Tamindoor und Tambourelli beim Hochschulsport.



### Ich bin...

Arzt.

### Schönstes Erlebnis in meiner Sportlaufbahn war...

der Herren Doppel Sieg bei den 1. German Open in Cuxhaven 2014.

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

Spaß beim Spiel, Kombination aus Ausdauer und Geschicklichkeit sowie die Möglichkeit der Teilnahme an zahlreichen Turnieren.

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

regelmäßig zum Sport kommen, mit Spaß teilnehmen und den Ehrgeiz nie verlieren.



### Ich heiße ...

Katja Hardekopf.

### Ich bin Trainerin...

für den Lacrosse Damen Kurs.

### Ich studiere...

Deutsch, Kunst und Englisch auf Lehramt.

### Schönstes Erlebnis in meiner Sportlaufbahn war...

zu sehen, wie wir als Mannschaft im Laufe der Saison gemeinsam gewachsen sind und schließlich Meister der 2. Liga wurden.

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

dass beim Lacrosse vor allem der Teamgeist im Vordergrund steht und der damit einhergehende Spaß, welcher in meinem Kurs ebenfalls nicht zu kurz kommt. Außerdem die

Schnelligkeit, die während des gesamten Spiels herrscht und die Tatsache, dass Lacrosse in Deutschland noch in den Kinderschuhen steckt und immer mehr Bekanntheit (auch in Paderborn) erlangt.



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

dass man sich eine Sportart aussucht, die einem vor allem Spaß bereitet und als Ausgleich zum Studium/Beruf dient.

## 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](mailto:melissa.naase@zv.upb.de)

GESUNDE HOCHSCHULE PADERBORN



Foto: Michael Pappas - Getty Images

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

**TK**  
Technische Krankenkasse  
Gesund in die Zukunft.

**MONEY**  
Zum 2. Mal in Folge Deutschlands beste Krankenkasse  
Ausgabe 49/2012  
Preis für die Gesundheit

**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.

**Technische Krankenkasse**  
**Hans-Norbert Blome**  
Hochschulberater  
Tel. 1629 76236-361  
Fax 0800 - 28658860785  
[Hans-Norbert.Blome@tk.de](mailto:Hans-Norbert.Blome@tk.de)  
[www.tk.de/tk/hans-norbert-blome](http://www.tk.de/tk/hans-norbert-blome)

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

## Impressum

**Herausgeber:**  
Hochschulsport der Universität Paderborn

**Redaktion:**  
Uli Kussin  
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](mailto:shk-sport@zv.upb.de)