

Seite 2

HSP  
und Events

Seite 3

HSP und  
Wettkampfsport

Seite 4

Neu im  
Programm

Seite 4

Kursleiter-  
portraits

# Stempeln gehen für die Gesundheit

## Projekt „mein beneFIT@upb.de“ hat das Wohlergehen der Studierenden im Blick

An einer Hochschule studieren und gleichzeitig die eigene Gesundheit im Blick zu haben ist gar nicht so einfach. Zunehmender Druck bestimmt immer mehr den studentischen Alltag. Es ist kein Wunder, dass Studierende bundesweit unter wachsendem Stress leiden.

Die Universität Paderborn versucht, dem entgegenzuwirken. An unserer Uni haben die Verantwortlichen früh erkannt, dass es Handlungsbedarf gibt. Schon 2009 wurde der Vorläufer des 2012 gestarteten Projektes **mein beneFIT@upb.de** aus der Taufe gehoben. Das Ziel: Die Gesundheit der Studierenden sollte wissenschaftlich erfasst werden, um anschließend Handlungsempfehlungen zu geben. Mittlerweile ist das Projekt in der Umsetzungsphase angelangt und die Studierenden profitieren von den zahlreichen universitären Gesundheitsangeboten, die von **mein beneFIT@upb.de** gebündelt und beworben werden.

Vor einigen Jahren haben die Projektverantwortlichen einen weiteren



Meilenstein gesetzt und den Gesundheitspass eingeführt. Studierende können sich seither Leistungen, die im weiteren Sinn der Gesundheitsförderung dienen, anerkennen lassen und damit ihre Gesundheitskompetenz für den eigenen Lebenslauf nutzen.

Jetzt geht der Gesundheitspass in die nächste Runde. „Wir haben den Pass basierend auf den Erfahrungen der vergangenen Jahre optimiert“, sagt Dennis Fergland, Projektmitarbeiter von **mein beneFIT@upb.de**. „Der Pass erscheint zum Start des Wintersemesters 2016/2017 in einem ganz neuen Gewand.“

Auf den ersten Blick wird deutlich, dass sich die Gesundheitsangebote vier Themenfeldern zuordnen lassen. Unter dem Titel „**Meine Gesundheitsinspektion**“ sind klassische Gesundheits-Checks zusammengefasst, die regelmäßig an der Universität Paderborn angeboten werden. Dazu zählen

unter anderem Rücken- und Herz-Tests, die Überprüfung der Lungenfunktion und Körperfettmessungen.

„**Studium leicht gemacht**“ beinhaltet praktische Hilfen für das Studium und Berufsperspektiven. „**Entspannt und fit - mach mit**“ hat alle Angebote des Hochschulsports, aber auch Ernährung und Entspannung auf der Agenda. Der Baustein „**Stress vermeiden - dran bleiben**“ umfasst präventive und akute Hilfen rund um das Thema „Stress“.

Neu ist, dass die Passinhaber schon nach dem ersten Studienjahr das Basiszertifikat erhalten, wenn sie neun Stempel gesammelt haben. Stempel gibt es für jedes genutzte Angebot aus den vier Blöcken.

Um die Studierenden zu motivieren, auch nach dem Erwerb des Basiszertifikates weiter an der Aktion teilzunehmen, gibt es ab sofort nach dem zweiten Studienjahr ein Aufbauzertifi-

kat und nach drei Jahren Stempel sammeln mit dem Abschlusszertifikat die Krönung.

„Die Zertifikate werden offiziell von der Hochschulleitung verliehen und bereichern den persönlichen Lebenslauf“, sagt Dennis Fergland. Er freut sich darüber, dass das aktuelle Angebot nochmals gewachsen ist.

Rund zwanzig Partner sind mittlerweile an **mein beneFIT@upb.de** beteiligt. Darunter sind der Allgemeine Studierendausschuss (AStA) und der Elternservice ebenso wie die Universitäts-Bibliothek und die Zentrale Studienberatung. Externe Unterstützung kommt von der Techniker Krankenkasse, die gleichzeitig Gesundheitspartnerin der Universität Paderborn ist.

Mit einer breit angelegten Werbekampagne zum Semesterstart soll der Gesundheitspass die „klugen Köpfe“ erreichen.

Nach wie vor gilt an der Universität Paderborn das Motto „Gesunde Studierende sind zufriedene Studierende.“ Der neue Pass soll dem Thema nochmals starken Rückenwind geben.



Text und Foto: Heiko Appelbaum

### Kontakt

Servicebüro - (SP2 1.223)

Tel.: 05251 60 16 93

E-mail: [meinbeneFIT@upb.de](mailto:meinbeneFIT@upb.de)

Homepage: [upb.de/benefit](http://upb.de/benefit)

facebook: Projekt „mein benefit -at- upb.de“

### Newsticker

ist • • • Erneut mein beneFIT-Zertifikat vergeben • • • mein beneFIT-App in der Entwicklung • • • bisher

ist • • • Erneut mein beneFIT-Zertifikat vergeben • • • mein beneFIT-App in der Entwicklung • • • bisher



## EVENTS



## HSP Fun - neue Aktivitäten im Programm

Wenn du nicht nur die traditionellen Sportarten magst oder neue Sportarten ausprobieren möchtest, dann bist du in unserem neuen Bereich „HSP – Fun“ genau richtig. Neben den bekannten Hallensportarten, Gesundheits- und Fitnesskursen oder Trendsport bieten wir auch den absoluten Fun: Wellenreiten, Ski- und Snowboard, Wasserski oder den Ausflug in den Freizeitpark. Um mit deinen Freunden alles auszuprobieren, gibt's auch das jetzt bei uns. Dazu konnten wir aus allen Bereichen neue Partner gewinnen, mit denen wir zusammen für euch wahlweise die besten Spots checken und mehr als nur Sport organisieren.

Bereits zum zweiten Mal geht's daher diesen Winter wieder in die Alpen zum Schneesport! Wer Wasser und sommerliche Temperaturen mehr mag, sollte sich nächsten Sommer mal die Wasserski anziehen und wer den absoluten Thrill sucht, der ist mit uns in den verschiedensten Freizeitparks unterwegs. Um euch ein wenig auf den Geschmack zu bringen, hier der Bericht vom letzten Highlight: Wellenreiten in Frankreich.



Vom 2. bis zum 11. September fuhren alle wassersportbegeisterten Studierenden mit dem Hochschulsport und dem Reiseveranstalter Studisurf zum Wellenreiten nach Frankreich. Dafür ging es mit dem Bus gemeinsam mit Studis aus Köln und Essen in den kleinen Ort Vieux Boucau (Frankreich) an die Atlantikküste – ein Paradies für Surfer.

Nach der nächtlichen Bustour und einem morgendlichen Brunch wurde am ersten Tag die Gegend erkundet, die Zelte bezogen und sich mit den Gepflogenheiten im Camp vertraut gemacht – direkt am Meer hinter den Dünen gelegen konnten sich alle auch schon einmal ins Wasser wagen – bevor zu guter Letzt das Material gecheckt wurde und der Schwerpunkt

auf das eigentliche Wellenreiten ab dem kommenden Tag gelegt wurde. Am zweiten Tag konnte es dann direkt losgehen. Die Neoprenanzüge wurden eingepackt, die Surfboogie unter die Arme geklemmt und über die Dünen bis zum Meer getragen. Nach dem gemeinsamen Aufwärmen und einer kurzen Einführung in die Theorie des Surfens, konnten sich die Teilnehmenden in Kleingruppen direkt ins Meer stürzen und ihre ersten Surferfahrungen machen. So ging es

auch in den nächsten Tagen weiter, so dass alle, bei fast ausschließlich schönem Wetter und tollen Wellen, über die ganze Woche viel surfen konnten und sich schnell erste Fortschritte zeigten. Während der Übungsstunden am Vormittag hatten die Surflehrer immer wieder nützliche Tipps und neue Übungen parat, so dass nach einigen Tagen fast alle auf den Boards stehen und die ersten Turns fahren konnten. Zudem wurden auch weitere Theorie-stunden eingebaut, so

dass bei längeren Aufenthalten auf dem Wasser und in den Wellen auch die Grundlagen zu den Gezeiten, Strömungen und Wellen am gewählten Surfspot vermittelt wurden. Schon nach der kurzen Trainingszeit von zwei Wochen, konnten alle Teilnehmenden richtig gut surfen.

Zusätzlich zum Wellenreiten wurde außerdem ein spannendes Rahmenprogramm angeboten. Ein Highlight des Rahmenprogramms war, neben strandtypisch sportlichen Beschäftigungen – wie Beach-Volleyball, Frisbee usw. – ein Tagesausflug nach San Sebastian (Spanien). Alles in allem also eine rundum gelungene Fahrt mit Sport, Sonne, Strand, Kultur und Spaß, bei der die Erwartungen der Teilnehmenden voll erfüllt wurden.



### Deine Stadt. Deine Uni. Dein Verein. Uni Baskets Paderborn

Der Paderborner Traditionsverein Paderborn Baskets kooperiert seit dieser Spielzeit mit der Universität Paderborn. Damit haben zwei Aushängeschilder der Stadt zueinander gefunden. Sei dabei, wenn die Baskets in der zweiten Bundesliga um den Einzug in die Playoffs kämpfen und erlebe mit, wie sich das Sportzentrum Maspernplatz zur "Maspernhölle" entwickelt.

Tickets bekommst du über die Baskets Homepage oder direkt vor Ort beim Hochschulsport.



### Mitternachtsturniere, Zumba-Night, Weihnachtstanzen und E-Sports

Im Wintersemester präsentieren wir euch wie gewohnt die hochschulsportinternen Events. Es wird das alljährliche Mitternachtsvolleyball-Turnier geben, bei dem einen ganzen Abend lang gepritscht und gebaggert werden darf. Zudem planen wir ein Basketball 3-3 Turnier unter der Schirmherrschaft der Uni-Baskets. Also: meldet euch fleißig zu den Kursen an, um auch ein wenig trainieren zu können! :). Es winken tolle Preise. Für alle Tanz- und Rhythmusbegeisterten steht die dritte Zumba-Night an. Und wer sich in einem der vielen

Tanzkurse anmeldet, kann sich auf einen Tanzabend freuen. Die Tanztrainerinnen und -trainer planen schon fleißig ein „Weihnachtstanzen“. Beim E-Sports sind vor allem gute Strategien und ein ruhiges Händchen von Vorteil. Nichts desto trotz kommen die Teilnehmenden auch dort ins Schwitzen.

Wir wünschen euch schon jetzt viel Spaß mit euren Freunden. Alle Veranstaltungen werden auf unserer Homepage oder über facebook demnächst noch einmal separat angekündigt.



### Die 15 Minuten Kur!

**Verspannter Nacken und schmerzender Rücken vom langen Sitz?**

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



Arbeitest du gerne mit Kleingruppen sportlich zusammen?  
Dann bewirb dich als Trainer beim Pausenexpress und besuchende in der Mittagszeit verschiedene Institutionen an der Uni, um mit diesen kleine kreative Übungsbürgen durchzuführen.  
Mo-Do 11-14 Uhr

Meld dich unter [hsp-sportzv.upb.de](http://hsp-sportzv.upb.de)

**HSP****UND...****WETTKAMPFSPORT**

# Aller Guter Dinge sind vier

## - DHMs 2016 an der Uni Paderborn -



Wieder liegt ein erfolgreicher Wettkampfsommer hinter vielen Studierenden der Uni Paderborn – insgesamt über 200 Aktive haben im traditionell vom Wettkampfsport geprägten Sommersemester an den nationalen Meisterschaften der Studierenden teilgenommen. Gleich vier mal fungierte die Universität dabei als Ausrichter. Im

VoR Paderborn in der Maspernhalle) gemeinsam an einem Wochenende. Und erst vor wenigen Wochen, Mitte September, war die Uni mit dem SV RW Titmaringhausen und dem RadWerk Upland Gastgeber der DHM Mountainbike im Hochsauerland.

Die Studierenden aus ganz Deutschland erteilten uns dabei her-

knappe Siegentscheidung. So wurden die Volleyballer Zweiter, ebenso gingen die Vizetitel im Mountainbike und in einigen Leichtathletikdisziplinen nach Paderborn. Die heimischen Schützen hatten diesbezüglich leider weniger Glück, ihnen standen aber bei der Titelvergabe auch echte Welt- und Europameister gegenüber, wodurch das sportliche Niveau besonders hoch war.

Auch in den anderen Sportarten schnappte sich die Konkurrenz von über 160 Hochschulen und Univer-

**Wenn du auch sportlich aktiv an DHMs teilnehmen möchtest – so funktioniert's:**

Du bist eingeschriebener Studierender und in einer Sportart überdurchschnittlich erfolgreich? Dann freuen wir uns über deine Meldung, dass du für die Uni bei Deutschen Hochschulmeisterschaften starten möchtest.

Wann und wo die Wettkämpfe stattfinden, kannst du unter [www.adh.de](http://www.adh.de) nachlesen. Über die Eignung und Meldung entscheidet das Team des HSP, da in den meisten Sportarten Normen oder Qualifikationen Voraussetzung zur Teilnahme sind.



Fokus standen in diesem Jahr vor allem die Zusammenarbeit mit den lokalen Spitzensportvereinen. Bereits im Mai fanden im Ahorn-Sportpark gemeinsam mit dem Leichtathletikverein LC Paderborn die Deutschen Hochschulmeisterschaften in der Leichtathletik statt. Im Juni folgte ein Doppelpack der Sportschützen (zusammen mit dem SSV St. Hubertus Elsen) und VolleyballerInnen (zusammen mit dem

vorragende Noten für die Organisation und Ausrichtung. Sie würden gerne in den kommenden Jahren wieder Gast an der Uni und in Paderborn sein. Und auch die sportlichen Ergebnisse der Paderborner Studierenden konnten sich sehen lassen. Insbesondere bei den vier „Heimspielen“ schnitten die Paderborner sehr gut ab und errangen dabei zahlreiche Podestplätze.

In vielen Wettkämpfen war es eine sehr

sitäten einige Titel knapp vor den Paderborner Studierenden. Nichts desto trotz möchten wir alle Teilnehmenden u.a. im Basketball, Handball, Trampolin, Tischtennis, Golf, Schwimmen, Teakwondo, Beachvolleyball und Lacrosse zu ihren Erfolgen beglückwünschen. Spitzensport und Studium sind manchmal eben „schwer unter einen Hut“ zu kriegen, so dass bereits die Teilnahmen und Qualifikationen der Paderborner durchaus als Erfolg zu werten sind. Wir hoffen, dass wir auch im nächsten Jahr wieder viele Studierende als Repräsentanten unserer Uni auf die Reise quer durch Deutschland schicken können.



**allgemeiner deutscher hochschulsportverband**



**Deutsche Hochschulmeisterschaften  
- Termine WiSe 16/17 -**

- 04.11.16 - Geräteturnen in Chemnitz
  - 19.11.16 - Kanupolo in Göttingen
  - 20.11.16 - Crosslauf in Darmstadt
  - 03.12.16 - Taekwondo in Friedberg
  - 08.-11.12.16 - Reiten in Münster
  - 10.12.16 - Judo in Bonn
  - 01.02.17 - Leichtathletik (Halle) in Frankfurt
  - 10.-12.03.17 - Hockey in Aachen
  - 08.04.17 - Trampolin in Tübingen
- Alle Termine unter: [www.adh.de](http://www.adh.de)



**Mach 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](http://unisport.upb.de)**

**oder Mo - Fr 10 - 12 Uhr im Hochschulsportbüro in SP 2**

**Tel.: 05251 60 52 87**



## Herzlich Willkommen im Hochschulsportteam...

Alina Broeker, Jana Driesner, Tobias Fernandez, Susanne Frehn, Lisa-Marie Goncalves, Moritz Jäger, Gina Kaiser, Carina Koch, Nils Köhler, Claudia Kozlowski, Ramona Kunde, Sophie Langen, Sabrina Plaß, Christoph Andreas Plotz, Björn Preus, Lukas Puls, Steffen Ridderbusch, Katharina Schulte, Daniel Schmidt, Delia Schulte Rosier, Rita Schumacher, Toni Thenhausen, Rebecca Vollmer, Meike Wohlleben, Jan Stefaniuk, Eva Gerresheim

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

Delcini Jacob (HipHop), Julia Kleinekemper (Modern Dance), Laura Fiona Horlitz (Fitness), Annika Wiese (Squash), Marvin Bosse (GTZ)

**Vielen Dank für die tolle Zusammenarbeit!**

Natürlich bedankt sich das gesamte Hochschulsportteam bei allen aktiven Kursleiterinnen und Kursleitern für die tolle Arbeit und euer Engagement in der Sommersaison 2016! Wir freuen uns auf ein neues, sportliches Wintersemester 2016/17 mit euch ... denn ihr bewegt die klugen Köpfe an der Uni Paderborn!

## Termine im WiSe 2016/17

Auch im Wintersemester 2016/17 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

Das **Allround-Fitness**-Programm bezieht den ganzen Körper mit ein: Es umfasst Kraft-, Ausdauer- und Konditionstraining. Dabei wird eine Verbesserung der Fitness, der Leistung und der Muskelkraft mit körperlichem Wohlbefinden angestrebt.

**Box Fit** ist ein abwechslungsreiches Training zu Musik, das Tae Bo Elemente mit Kicks und Punches kombiniert und euch ins Schwitzen bringt. Das intensive Herz-Kreislauftraining verbessert eure Kondition und regt den Fettstoffwechsel an.

**Contemporary** ist der "Tanz von heute", in dem sämtliche Techniken und Stile zusammenfließen. Dieser Tanzstil verbindet Modern Dance und Ballett, sowie Elemente aus anderen Richtungen und ist gekennzeichnet durch Grenzüberschreitungen von verschiedenen Stilen und Formen.

**Integrales Yoga** verbindet verschiedene Yogastile, um eine Balance zwischen herausfordernder Anspannung und wohltuender Entspannung zu finden. In diesem Kurs werdet ihr auch individuell gefördert und auf eurem Yoga-Weg begleitet.

Beim **Ropeskipping** werden mit unterschiedlichen Springkommandos, wie Mehrfachdurchschläge oder Überkreuzen, vor allem Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination trainiert. Daneben werden auch Bauch-, Po-, Rücken- und Dehnübungen gemacht.

**10.10.16** - Start Onlineanmeldung Wintersemester um 8:00 Uhr

**17.10.16** - Start Hochschulsportkurse

**23.12.16-08.01.17** - Weihnachtspause

**05.02.17** - Ende Programm Wintersemester 2016/17

**06.02.17-12.02.17** - Nachholwoche

**06.02.17** - Start Onlineanmeldung Ferienprogramm um 8:00 Uhr

**Sal-Sation** ist ein Tanzworkout, das hauptsächlich zu Dancehall, Afro Beat, Pop, Housebeats und Reggaeton deine Fitness, deine Tanzbewegungen und dein Gefühl für Musik verbessert.

Was macht man bei **Tabata**? Es ist ganz einfach: 20 Sekunden lang belastest du deinen Körper maximal, dann folgt eine Pause von 10 Sekunden, in denen du dich für die nächsten hochintensiven 20 Sekunden vorbereitest. Dieser Rhythmus wiederholt sich 8 Mal. Solche 4-Minuten-Intervalle sind je nach Leistungsstand beliebig oft wiederholbar.



Es erwartet euch beim **Realistischen Schwertkampf** kein "Schaukampf" und kein "historisches Fechten" nach alten Quellen. Es erwartet euch ein Einblick in die optimale Wirkungsweise von Waffen und Rüstungen des Früh- bis Hochmittelalters.

## Impressum

**Herausgeber:**  
Hochschulsport der Universität Paderborn

**Redaktion:**  
Uli Kussin  
Dennis Fergland

**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 52 87  
Email: shk-sport@zv.upb.de

## KURSLEITERPORTRAITS

Ich heiße ...

Wiebke Horstkötter

Ich bin Trainerin für...

die HSP Trampolin-truppe und den Sport-spielekurs

Ich studiere...

Spanisch und Englisch auf Lehramt



Ich heiße ...

Arne Östlund



Ich bin Trainer für...  
Basketball

Ich studiere...

Sport und Deutsch auf Lehramt

Schönstes Erlebnis in meiner Sportlaufbahn war...

die wiederholte Teilnahme am Ostsee-pokal, der sowohl deutsche als auch internationale Gäste angelockt hat.

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

das kurzzeitige und aufregende Fliegen während des Springens und dem Ausführen von Grundsprüngen oder auch mehrteiligen Kürübungen, die besondere Ästhetik in der Luft und das schnelle Erlernen von Salti vorwärts oder rückwärts mit oder ohne Schrauben.

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

mit viel Spaß an den Sport zu gehen und die Sportart zu finden, die neben dem Aspekt Fitness auch noch eine große Portion Freude mit sich bringt. Denn mit viel Spaß und einem großen Lachen auf den Lippen ist körperliche Anstrengung gar nicht so anstrengend wie es aussieht.



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

Erstens ist Basketball ein Team-sport bei dem man alleine nichts erreichen kann, sondern nur über die Mannschaft Erfolg feiert.



Zweitens besteht Basketball aus ganz vielen Kleinigkeiten, die zusammen relativ leicht erlernbar sind und dadurch zu schnellem sportlichen Erfolg führen können.

Drittens, dass beim Hochschulsport alle Menschen zusammen erfolgreich Sport treiben können und das gilt nicht nur für Basketball, sondern für alle Sportarten.

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

eine minimale Motivation für Bewegung unter der Woche (zwei bis dreimal Sport wäre ideal) zu finden und darüber hinaus versuchen, ungesunde Ernährung zu vermeiden. Das klappt bei mir aber auch nicht immer.

**An apple a day keeps the doctor away!**



WIR GEBEN IMPULSE  
FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
AN DER UNI PADERBORN

GESUNDE HOCHSCHULE  
PADERBORN



Zwischen Vorlesung, Klausur und Lerngruppe kurz zur TK

Das TK-Campus-Team  
Sie haben Fragen rund um die Gesundheitsangebote der TK oder zur Krankenversicherung allgemein? Kontaktieren Sie uns! Sie werden bestuhlt Sie uns direkt auf dem Campus.

TK-Campusbüro  
Raum ME 0 - 208  
Mo. bis Do.  
von 9 bis 16 Uhr  
Fr. von 9 bis 13 Uhr

Sie können auch gern einen Termin mit mir vereinbaren.

Hans-Norbert Blome

Hochschulberater

Mobil 0160 - 90 13 68 98

hans-norbert.blome@tk.de

Techniker Krankenkasse