

Seite 2

**HSP
und Events**

Seite 3

**HSP und
Wettkampfsport**

Seite 4

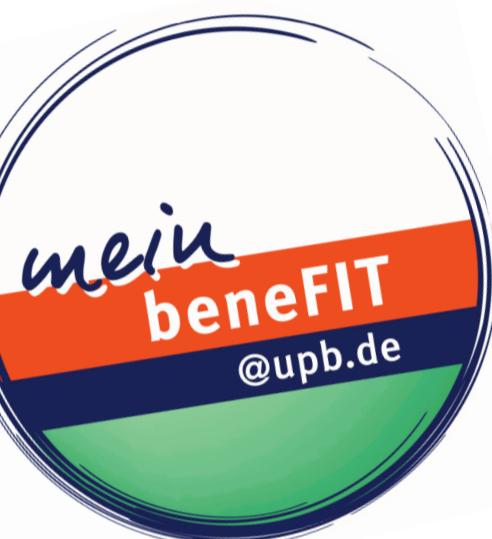
**Programm-
informationen**

Seite 4

**Kursleiter-
portraits**

„mein beneFIT@upb.de“ ist die Lizenz zum gesunden Studium

Uni-Projekt ist erwachsen geworden



„Gesundheit ist nur ein Thema für alte Menschen!“ - Dieses weit verbreitete Vorurteil ist von der Realität längst eingeholt worden. Die Techniker Krankenkasse (TK) hat im März 2015 in einer repräsentativen Studie 1.000 Studierende in Deutschland zu ihrem Lebensstil befragt. Danach haben 55 Prozent der angehenden Akademiker regelmäßig Stress, ein weiteres Viertel steht sogar unter Dauerstress.

Bewegungsmangel und Sorgen im Alltag gehören zum Studi-Leben.

Aber nicht nur Stress bestimmt den

studentischen Alltag. Bewegungsmangel und Sorgen im Alltag gehören zum Studi-Leben. Dabei kann sich glücklich schätzen, wer an der Universität Paderborn studiert: Unsere Hochschule hat sich schon früh mit dem Thema Gesundheitsförderung beschäftigt. Während vor rund 20 Jahren für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Betriebliche Gesundheitsförderung ins Leben gerufen wurde, gibt es seit einigen Jahren mit dem Projekt mein beneFIT@upb.de auch die Studentische Gesundheitsförderung.

Dennis Fergland ist Koordinator des ambitionierten Programmes, das mittlerweile im Hochschulsport angesiedelt ist. Kern von mein beneFIT@upb.de ist der

Gesundheitspass für Studierende. In diesem Pass können sich die Studierenden die aktive Teilnahme an einem der immer zahlreicher werdenden

Gesundheitsangebote - vom Stressbewältigungs-Kurs bis zum Hochschulsport-Angebot - bestätigen lassen. Wer im Rahmen seines Studiums eine bestimmte Anzahl an Angeboten aus vier Kernbereichen wahrgenommen hat, erhält ein Zertifikat, das den eigenen Lebenslauf bereichert.

Längst ist mein beneFIT@upb.de erwachsen geworden und hat die Projektphase höchst erfolgreich verlassen. Der Gesundheitspass gehört für immer mehr Studierende zu den selbstverständlichen Unterlagen, die sie während des Studiums begleiten. Das liegt sicher auch daran, dass der Strauß an Gesundheitsangeboten, mit denen quasi Bonuspunkte - derzeit noch in Form von Stempeln im Gesundheitspass

- gesammelt werden können, in den vergangenen Jahren bunter und attraktiver geworden ist.

„Wir konnten immer mehr Partnern gewinnen, mitzumachen“, freut sich Dennis Fergland. Knapp zwanzig interne und externe Institutionen sind mittlerweile beteiligt. Dazu zählen unter anderem der Allgemeine Studierendenausschuss (AStA) und das Gleichstellungsbüro ebenso wie der Hochschulsport und das Studierendenwerk. Externe Unterstützung kommt von der Techniker Krankenkasse, die gleichzeitig Gesundheitspartner der Universität Paderborn ist.

Und mein beneFIT@upb.de wird mit

viel Elan weiterentwickelt. Noch in diesem Jahr soll eine App erhältlich sein, welche die Teilnahme für die Stu-



dierenden stark vereinfacht und weitere Vorteile bietet. Dass das ambitionierte Projekt längst deutschlandweit Beachtung findet, ist für Dennis Fergland ein zusätzlicher Ansporn: „Wir wollen uns nicht auf unseren Lorbeeren ausruhen und entwickeln mein beneFIT@upb.de gemeinsam mit alle Beteiligten weiter. Unser Ziel ist es, dass der Gesundheitspass für die rund 20.000 Studierenden bald genauso selbstverständlich ist, wie das Semesterticket.“

Ein wichtiger Punkt zur weiteren Etablierung ist die Öffentlichkeitsarbeit. Die Projekt-

gruppe will in den kommenden Wochen noch mehr für die Teilnahme an der Aktion werben und sich dabei aller möglichen Kanäle bedienen. Die App wird dabei sicher ihren Teil dazu beitreten.

Text: Heiko Appelbaum

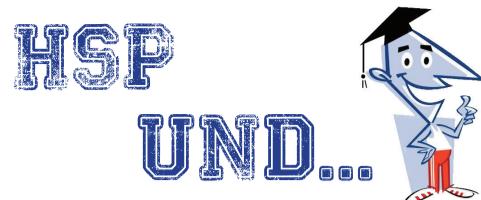
Kontakt

Servicebüro - (SP2 1.223)
Tel.: 05251 60 16 93
E-mail: meinbeneFIT@upb.de
Homepage: 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 - immer 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 und Wasserski. 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 ausprobieren und mehr als nur Sport organisieren.

Bereits zum dritten 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. Is ganz neues Highlight können wir euch zusammen mit dem Kitecamp Kook Proof auch das Kitesurfen anbieten. Dazu könnt ihr ab Ende März an den besten Locations Portugals den Kite auspacken! Alle Infos findet ihr online!

Ausrichterranking 2016

Für die kontinuierlichen Erfolge in der Ausrichtung von nationalen studentischen Meisterschaften und die enge Kooperation mit den ortsansässigen Vereinen und der Stadt Paderborn wurde der HSP der Uni im Mai diesen Jahres mit dem **1. Platz**

im **Ausrichterranking** aller deutschen Hochschulen belohnt. Mit vier großen Deutschen Hochschulmeisterschaften und vielen Vor- und Zwischenrunden im Teamsport richtete die Uni sowohl viele Wettkämpfe aus und überzeugte in der Planung und Organisation nationaler Studierendenmeisterschaften. Danke an alle Helfer, Vereine, Stadt Paderborn, Sponsoren und Unterstützer – auch in den nächsten Jahren wollen wir weiter Werbung für unsere Uni und unsere Stadt machen.



Volleyball-Mitternachtsturnier, Zumba-Night, Weihnachtstanzen, Basketball 3-3 & Realistischer Schwertkampf

Im Wintersemester präsentieren wir euch wie gewohnt die hochschulsportinternen Events. Nach einem Jahr Pause wird es im Dezember wieder 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. Nicht nur die Mannschaft braucht eure Unterstützung bei den Heimspielen in der Maspernhalle, sie freuen sich auch, wenn sie uns in den Basketballkursen den ein oder anderen Trick verraten können. Also: meldet euch fleißig zu den Kursen an, um auch

ein wenig trainieren zu können! Bei allen Turnieren und unter allen Kursanmeldungen winken tolle Preise!

Für alle Tanz- und Rhythmusbegeisterten steht die vierte **Zumba-Night** an. Einen ganzen Abend wird ununterbrochen zu heißen Rhythmen getanzt. 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 **Realistischen Schwertkampf** trägt man auch schon einmal eine schwere Ritterrüstung und versucht, den Gegner mit den richtigen Techniken zu besiegen. Zu Beginn des neuen Jahres wird es erstmals ein Event geben, bei dem ihr die Sportart ausprobieren könnt und seht, wie in



vergangenen Jahrhunderten sportlich gekämpft wurde.

Wir wünschen euch schon jetzt viel Spaß in allen Kursen des Hochschulsports und freuen uns auf eure Anmeldungen zu den jeweiligen sportlichen Highlights im Verlaufe des Semesters. Alle Veranstaltungen werden auf unserer Homepage oder über facebook demnächst noch einmal separat angekündigt.



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

Der Paderborner Traditionsvverein Paderborn Baskets kooperiert seit der vergangenen Saison 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.

Futsal - UFC Paderborn

Futsal erfreut sich seit einigen Jahren im Hochschulsport größter Beliebtheit. Bereits in ihre vierte Saison in der höchsten Spielklasse im DFB gehen die Uni-Futsaler vom UFC Paderborn. Die 2014 gegründete Mannschaft wird mittlerweile von einem zweiten Team unterstützt, so dass der Nachwuchs nicht zu kurz kommt. Außerdem spielt seit dem letzten Jahr auch eine Damenmannschaft im Ligabetrieb. Alle Spiele in der Unisporthalle 1, Termine und Highlights findet ihr unter <http://www.ufc-paderborn.com/>

**Die 15 Minuten Kur!**

Verspannter Nacken und schmerzender Rücken vom langen Sitzen?

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

Kostenlos!

**Infos unter
unisport.upb.de**



Das Pausenexpress-Team sucht neue Trainer!
Arbeitest du gerne mit kleinen Gruppen sportlich zusammen?
Dann melde dich als Trainer beim Pausenexpress und besuche in der Mittagszeit verschiedene Institutionen an der Uni, um mit diesen kleinen Kindergartenkindern zu trainieren.
Mo-Fr 11-14 Uhr

Meld dich unter shk-sport@zv.upb.de



WETTKAMPFSPORT

DHMs

- Spitzensport in und mit Paderborn -

Auch im Jahr 2017 haben viele Studierende der Uni Paderborn am nationalen und internationalen Wettkampfsport teilgenommen – auch die Uni Paderborn selbst hat wieder zahlreiche Events veranstaltet und sich um die Ausrichtung gleich mehrerer Hochschulmeisterschaften in Paderborn beworben. „Nicht zuletzt attraktiven Wettkampfsport zu organisieren und Studierende aus ganz Deutschland nach Paderborn einzuladen sind – neben dem sportlichen Vergleich – einige unserer Ziele,“ resümiert Hochschulsportmitarbeiter Dennis Fergland einen erfolgreichen Wettkampfsommer, der erst am vergangenen Wochenende mit den Deutschen Hochschulmeisterschaften (DHM) im Sportschießen seinen Ausklang gefunden hat. Außerdem



dem zeigte sich unsere Uni für die DHMs im Badminton und Mountainbike verantwortlich. Dabei gab es für den interessierten Zuschauer in vielen Bereichen hochklassige Wettbewerbe zu bestaunen, auch der ein oder andere Welt- und Europameister oder Teilnehmende der Olympischen

Spiele und Universiaden ließen es sich nicht nehmen, nach Paderborn zu kommen und um den Titel des Deutschen

Partnerschaften mit den heimischen Spitzensportvereinen verlassen, so dass alle Veranstaltungen reibungslos verliefen und auch den ein oder anderen Studierenden der Uni als Zuschauer zu den hochklassigen Wettkämpfen lockten. Und auch die Erfolge der

Paderborner Studierenden lesen sich in diesem Jahr äußerst

erfolgreich. Über 120 Studierende traten in insgesamt 11 Sportarten bei

Über 120 Studierende aus Paderborn traten in insgesamt 11 Sportarten bei DHMs in ganz Deutschland an.

DHMs an – die größten Erfolge und Podestplätze konnten dabei bei den Heimspielen im Badminton und Mountainbike erzielt werden. Aber auch in vielen weiteren Disziplinen, u.a. Leichtathletik, Golf, Schwimmen und in den Teamsportarten konnten Paderborner Studierende sich gegen die Konkurrenz von über 180 Hochschulen und vielen Aktiven durchsetzen und Platzierungen unter den Besten erreichen.

Auch Welt- und Europa-meister ließen es sich nicht nehmen, nach Paderborn zu kommen und um Titel zu kämpfen.

Hochschulmeisters zu kämpfen. Bei allen Veranstaltungen konnte sich der Hochschulsport wieder über bewährte

setzen und Platzierungen unter den Besten erreichen.



Leistungsübersicht 2017

1. Plätze

DHM Mountainbike - Carolin Zinn

2. Plätze

DHM Badminton - Hannah Schiwon

3. Plätze

DHM Orientierungslauf - Christoph Prunsche
DHM Orientierungslauf - Markus Anneken,
Christoph Prunsche, Sören Riechers (Staffel Uni
Paderborn)

DHM Tischtennis - Christian Reichelt
DHM Taekwondo - Harun Özdemir
DHM Mountainbike - Adrian Horchler
DHM Badminton - Hanna Schiwon (Damen-doppel)

Dazu gratulieren wir allen Aktiven noch einmal ganz herzlich und freuen uns, wenn ihr auch im nächsten Jahr für Paderborn und unsere Uni an den Start geht. Wer noch einmal im Detail erfahren möchte, wer als Studierender aktiv und erfolgreich im Sport unterwegs ist, kann dies auch in unserer „hall of fame“ (www.uni-paderborn.de/universitaet/hochschulsport/hall-of-fame/) nachlesen.

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

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

Tel.: 05251 60 52 87

Universiade



TAIPEI 2017

29TH SUMMER UNIVERSIADE



Ein weiteres Highlight war in diesem Sommer die Universiade in Taipeh, Taiwan an dem der Hochschulsport der Uni maßgeblich beteiligt war.

Nicht nur, dass mit Till Gloger ein Student erstmals seit mehreren Jahren wieder zum Team Deutschland (Basketball) der insgesamt 156 studierenden Spitzensportler gehörte, vor allem konnte der Hochschulsport wichtige Eindrücke und Informationen als Teil der deutschen Delegation sammeln, um die heimischen Studierenden im Spitzensport noch besser beraten zu können und ihnen wertvolle Tipps mit auf dem Weg zum internationalen Spitzensport vermitteln zu können.

Neben vielen kulturellen Eindrücken und den vielen Gesprächen mit den Aktiven waren die bei der zweitgrößten Sportveranstaltung der Welt nach den Olympischen Spielen stattgefunden Sportarten das Highlight. Neben der Atmosphäre im Olympischen Dorf mit über 10.000 studierenden Athleten waren viele zukünftige SpitzensportlerInnen als auch viele ehemalige Weltklasse-Sportler vor Ort, die sich jetzt dem Nachwuchs widmen und diesem auf dem Weg in die Weltpitze zur Seite stehen. Wir hoffen, dass wir einige dieser Eindrücke auch an unsere Aktiven weitergeben können und bei der Ausrichtung von Turnieren und Meisterschaften das gesammelte know-how nutzen können.

allgemeiner deutscher hochschulsportverband



Deutsche

Hochschulmeisterschaften

- Termine WiSe 17/18 -

- 20.-22.10.17 - Futsal (Männer) in Münster
- 29.10.17 - Taekwondo in Ingelheim
- 03.11.-05.11.17 - Reiten (Vorrunde) in Paderborn
- 11.11.17 - Crosslauf in Pforzheim
- 30.11.-03.12.17 - Reiten (Endrunde) in Dagobertshausen
- 08.12.-10.12.17 - Futsal (Frauen) in Würzburg
- 27.01.18 - Sportklettern in Erfurt
- 07.02.18 - Leichtathletik (Halle) in Frankfurt
- 02.03.-03.03.18 - Hockey (Halle) in Köln

Alle Termine unter: www.adh.de



Herzlich Willkommen im Hochschulsportteam...

Karin Greifenberg, Sarah Ullrich, Pia Guntermann, Per Janßen, Judith Gruß, Sven Ottenstroer, Josephine Potthoff, Martin Retzbach, Thomas Brand, Andre Menke, Julian Heske, Markus Hachenberg, Simon Hohaus, Katjana Hink, Michael Brockmeyer, Melen Meißner, Tanuj Hasija, Madeline Schötz, Felix Huchtmann und Sascha Henzen

Wir verabschieden uns von unseren Trainern und Trainerinnen...

Jan Pohlmann (Futsal), Patrick Steffens (Handball), Daniel Johnson (Jazztanz, Street Jazz), Frauke Friesenborg (Lauftreff, PE, Powerfitness), Kristin Nykamp (Piloxing), Marco Meiwas (Badminton), Melissa Naase (Badminton), Delia Schulte Rosier (Body Workout, Rope Skipping), Anna Jansen (Geräteturnen), Lisa Lange (Badminton), Sebastian Schmidt (GTZ), Lukas Löhers (GTZ) und Umair Ali (Cricket)

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 2017! Wir freuen uns auf ein neues, sportliches Wintersemester 2017/18 mit euch ... denn ihr bewegt die klugen Köpfe an der Uni Paderborn!

Termine im WiSe 2017/18

Auch im Wintersemester 2017/18 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.

- 02.10.17 - Start Onlineanmeldung Wintersemester um 8:00 Uhr
- 09.10.17 - Start Hochschulsportkurse
- 23.12.17-07.01.18 - Weihnachtspause
- 28.01.18 - Ende Programm Wintersemester 2017/18
- 29.01.18-04.02.18 - Nachholwoche
- 29.01.18 - Start Onlineanmeldung Ferienprogramm um 8:00 Uhr

Neu im Programm

Mit dem **Hula Hoop Tanz** werden neben dem typischen Drehen an der Hüfte, sehr viel mehr Tricks gelernt, die auch andere Körperteile mit einbeziehen. Unter anderem werden viele Tricks mit den Armen oder Beinen ausprobiert und erlernt.

Headis in vier Worten: Tischtennis mit dem Kopf. Die rasante Trendsportart verbindet die Grundformen des Tischtennis mit dem Kopfballspiel des Fußballs. Gespielt wird mit einem leichten Gummiball in Handballgröße, auf einer handelsüblichen Tischtennisplatte sowie einem speziellen stabilen Netz.

Früher war das **Einradfahren** hauptsächlich von Clowns und Artisten im Zirkus betrieben, heute erfreut sich das Einrad zunehmender Beliebtheit vor allem bei jungen Menschen, aber auch bei Erwachsenen. Ein Einrad muss im Gegensatz zum Fahrrad in vier Richtungen ausbalanciert werden. Klar, dass das Einradfahren den Gleichgewichtssinn und die Koordination herausfordert und schult.

Du wolltest schon immer drei Bälle jonglieren und weißt nicht wie? Du kannst jonglieren und möchtest gerne Tricks lernen? In unserem **Ball-jonglage**-Kurs kannst du es lernen!

Fitness mit dem eigenen Körpergewicht, das ist, was bei **In-balance-FIT Body-weight Exercises** gemacht wird. In einer Trainingseinheit von etwa einer Stunde trainieren wir den ganzen Körper. Jedes Training besteht aus einem kurzen Warm-up, dem eigentlichen Workout und einem abschließenden Cool-down.



Slacklining ist eine Trendsportart ähnlich dem Seiltanz, bei der man auf einem dehbaren Kunstfaserband balanciert, das in der Regel zwischen zwei Bäumen gespannt ist. Dieses Band wird Slackline genannt, da es sich unter der Last des Slackliners dehnt, im Gegensatz zum starren Hochseil beim Seiltanz.

Wirbelsäulengymnastik ist eine Ausgleichsgymnastik zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung. So könnt ihr Haltungsschwächen und muskuläre Dysbalancen ausgleichen, Verspannungen lösen, die Beweglichkeit verbessern und ein gutes Körpergefühl entwickeln.



Impressum

Herausgeber:
Hochschulsport der
Universität Paderborn

Redaktion:
Uli Kussin

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

STECKBRIEF

Ich heiße ...

Judith Gruß.



Ich heiße ...

Philipp Stein
Ich bin Trainer für...

Bouldern und Klettern

Ich studiere...

Maschinenbau.
Schönstes Erlebnis in meiner Sportlaufbahn war...



als ich in Fontainebleau (Frankreich, Boulder-Mekka) nach geschätz 250 Versuchen über einen Zeitraum von 3,5 Jahren, endlich mein Boulder-Projekt klettern konnte. Auf Platz 2 ist dann das Abendessen auf dem Camping Platz, mit guten Freunden am Lagerfeuer wo der Durchstieg dann mit ein paar Flaschen Wein begossen wurde :D

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

1. Bouldern und Klettern sind beides sehr ausgewogene und gesunde Trainingsmöglichkeiten. Es wird Körpergefühl, Beweglichkeit, Technik und natürlich auch Kraft abgefragt, das Ganze dann kombiniert mit der Tüftelei nach dem richtigen Lösungsweg.

2. Der soziale Aspekt: gerade beim Seilklettern muss ich mich zu 100% auf meinen Kletterpartner verlassen können, da dieser beim Sichern mein Leben in der Hand hält. Beim Bouldern klettere ich zwar ohne Partner, aber gerade bei den komplexeren Problemen wird nahezu immer als Gruppe gemeinsam nach einer Lösung gesucht.

3. Die Herausforderung, seine persönlichen Grenzen immer weiter nach vorne zu schieben. Nicht sich mit anderen zu messen, sondern die Wand zu bezwingen, nur um sich dann die nächste, schwerere Tour zu suchen.

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

sich einfach mal etwas Zeit nehmen um Sport zu machen, anstatt ständig nach Ausreden zu suchen! Hier und da eine halbe Stunde machen da schon viel aus, egal ob im Fitnessstudio, auf dem Waldweg beim Laufen, oder eben beim Bouldern und Klettern :)

An apple a day keeps the doctor away!



WIR GEBEN IMPULSE
FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
AN DER UNI PADERBORN

GESUNDE HOCHSCHULE
PADERBORN



Das TK-CampusTeam
Sie haben Fragen rund
um die Gesundheits-
angebote der TK oder
zur Krankenversicherung
allgemein? Kontaktieren
Sie uns! Wir beraten
Sie gerne 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 0160-99 13 66 98
hans-norbert.blome@zv.de

Zwischen Vorlesung, Klausur
und Lerngruppe kurz zur TK

