



Seite 2

Uni und
Wettkampfsport

Seite 2

Karate DHM an
der Universität

Seite 3

Uni und
Events

Seite 4

Was gibt's
neues?

„Hol dir dein beneFIT!“

Das neue Gesundheitsprojekt „meinbeneFIT@upb.de“ geht an den Start

Das Projekt „Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren“, zur Förderung der Studierendengesundheit geht mit „mein beneFIT@upb.de“ in die zweite Runde.

Am 25.02.2013 ist der offizielle Startschuss für „mein beneFIT@upb.de“ gefallen. In der Kick-Off Veranstaltung haben Jürgen Plato (Kanzler Universität Paderborn), Thomas Holm (Leiter des Gesundheitsmanagements der Techniker Krankenkasse), Prof. Dr. Niclas Schaper (Leiter des Projekts, Arbeits- und Organisationspsychologie), Sandra Bischof (Gesunde Hochschule) und Uli Kussin (Hochschulsport) das innovative Projekt „mein beneFIT@upb.de“ offiziell vorgestellt.

Offizieller Beginn des Projekts

Unter dem Motto „Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren“ wurde bereits 2009 in dem Projekt „Studium heute: gesundheitsfördernd oder –gefährdend? Eine Lebensstilanalyse“ eine Befragung zur Studierendengesundheit durchgeführt.

Auf Basis der Erkenntnisse dieser Studie werden nun in „mein beneFIT@upb.de“ gesundheitsförderliche Maßnahmen implementiert sowie Strukturen an der Hochschule entwickelt, die zur Qualitätsverbesserung sowie -sicherung dienen und in einer längsschnittlichen Perspektive evaluiert werden. Neben Angeboten auf individueller Ebene (verhaltenspräventive Maßnahmen) sollen überdauernde Strukturen und Strategien zur Gesundheitsförderung von Studierenden in Paderborn implementiert werden (Verhältnisprävention). Anhand diverser Messinstrumente werden diese Prozesse sowohl auf Verhaltens- als auch Verhältnisebene überprüft. So sollen die Wirksamkeit einerseits als auch die strukturellen Bedingungen andererseits fokussiert werden, um eine nachhaltige und zielführende Gesundheitsförderung bei Studierenden zu erreichen.

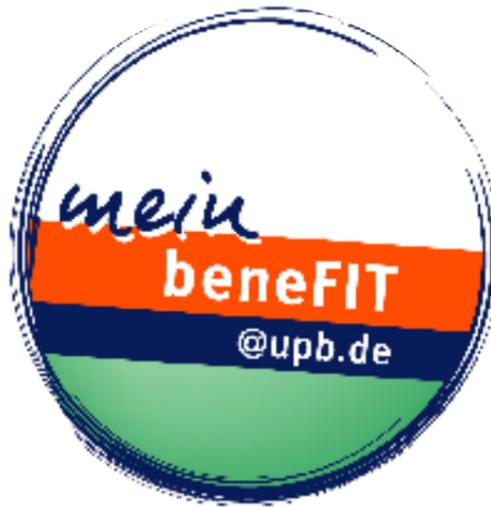
Aus GriPs wird „mein beneFIT@upb.de“

Mit dem Slogan „Hol dir dein beneFIT“ ging das neue Gesundheitsprojekt für Studierende am 25.02.2013 offiziell an den Start. Im Rahmen einer Kick-Off Veranstaltung fiel der Startschuss für „mein beneFIT@upb.de“, einer innovativen Initiative zur individuellen Gesundheitsförderung Studierender an der Universität Paderborn. In der Veranstaltung formulierte Projektleiter Prof. Dr. Schaper die Ziele des neuen Gesundheitsprojekts: „Für die Zielgruppe der Studierenden verfolgen wir das Ziel, dass sie sich kontinuierlich in ihrem gesamten Studium mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzen, ihr persönliches Wohlbefinden steigern, sich positiv mit ihrem Studienort identifizieren und auch gute persönliche und soziale Ressourcen aufbauen können, um Stress- und Belastungssituationen kompetent zu umgehen.“

Das Thema Gesundheit soll dauerhaft in der Universität verankert werden, dazu müssen nachhaltige Strukturen geschaffen werden, z. B. durch eine Verbesserung der internen Vernet-



Starke Partner im Projekt (Von li. nach re.: Karl Julius Sängler, Thomas Holm, Sandra Bischof, Niclas Schaper, Jürgen Plato, Uli Kussin) Foto: upb/Probst



zung, aber auch durch die Evaluation und die daraus resultierende Qualitätssicherung von „mein beneFIT@upb.de“ in den nächsten drei Jahren.

Der Gesundheitspass für die Studierenden kommt

Bei der Umsetzung von „mein beneFIT@upb.de“ wird ein bereits auf Mitarbeiterebene etablierter und bewährter Gesundheitspass eine zentrale Rolle einnehmen. Alle gesundheitsbezogenen Maßnahmen der Hochschule sollen in dem neu konzi-

pierten Pass für Studierende –unterteilt in verschiedene Kategorien– gebündelt werden. Partner für die Maßnahmen sind neben den Initiatoren des Projekts zur Zeit der Career Service, die Forschungs- und Lehrereinheit Ernährung, Konsum und Gesundheit, die Gleichstellungsbeauftragte, die Fachschaften und der AStA sowie die Hochschuldidaktik, das Kompetenzzentrum Schreiben, das Studentenwerk Paderborn, die zentrale Studienberatung, das Paderborner Zentrum für Lehrerbildung, das Zentrum für Bildungsforschung und Medientechnologie, das Zentrum Sprachlehre und die Bibliothek der Universität Paderborn.

Das individuelle gesundheitsorientierte Engagement von Studierenden wird studienbegleitend im Pass dokumentiert und bei entsprechender Beteiligung über den Studienverlauf in einem Gesundheitszertifikat münden. Der Gesundheitspass soll neue Anreize für Studierende schaffen, um einen verantwortungsvollen und nachhaltigen Umgang mit dem Thema Gesundheit an der Universität Paderborn zu prägen.

Die „mein beneFIT@upb.de“-Angebote sind für jeden Studierenden frei zugänglich und müssen nicht automatisch mit dem Pass in Verbindung gebracht werden. Ziel ist vor allem die Bündelung und Präsenz der bereits vielfältigen universitären Angebote und die Verdeutlichung des Nutzen für die Studierenden. Der neue Gesundheitspass wird offiziell zum Wintersemester 2013/14 an den Start gehen, bereits ab dem Sommersemester können sich alle Studierenden über die Angebote und Maßnahmen auf den Internetseiten der Initiatoren informieren.

Infos demnächst unter:
www.upb.de/uni-versitaet/benefit

meinbenefit@upb.de

UNI
UND..



WETTKAMPFSPORT

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Bereits in der letzten Ausgabe haben wir über die erfolgreichen Studierenden berichtet, die im vergangenen Sommer 2012 die Universität erfolgreich repräsentiert haben. Auch im zurückliegenden Wintersemester sind Studierende der Universität erfolgreich von nationalen und internationalen Meisterschaften zurück gekehrt. Hervorzuheben ist v.a. Carolin Daniels, die für die Universität Paderborn an den inoffiziellen Studierenden-Tennis Weltmeisterschaften teilgenommen hat.

Traditionell findet am 2. Dezemberwochenende die inoffizielle Studierenden-Mannschaftsweltmeisterschaft Tennis statt, zu denen der französische Tennis- und Hochschulsportverband die besten acht Teams weltweit einlädt. Zum nunmehr vierten Mal nahm ein deutsches Studierenden-Team an diesem internationalen Nationscup teil.

Austragungsort war dieses Mal Aix-en-Provence, nahe Marseille. Das durchweg hohe Spielniveau sämtlicher Teams und der besondere Spielmodus sorgten für viele spannende Partien bis spät in die Abendstunden.

Das deutsche Team war mit den Damen Carolin Daniels (Uni Paderborn), Franziska König (Hochschule für Gesundheitsmanagement SB) und Anna Benita Fuchs (Uni Karlsruhe) sowie bei den Herren mit Michel Dornbusch (DSHS Köln), Frank Wintermantel (Uni Heidelberg) und Patrick Pradella (Uni Bielefeld) sehr stark und ausgeglichen aufgestellt. Das Betreuersteam bestand aus adh-Disziplinchefin Claudia Hoffmann-Timm und Coach Rüdiger Bornemann. Am ersten Tag führten Carolin Daniels und Franziska König das Deutsche Team mit ihren jeweiligen Einzelsiegen zu einer beruhigenden 2:0 Führung, wobei die Paderbornerin ihr Team über drei Stunden lang zittern ließ. Frank Wintermantel sorgte dann souverän für den dritten Punkt. Die erste Partie endete mit einem eindeutigen 7:0 Erfolg.

Nach diesem gelungenen Einstand ging es dann im Halbfinale gegen Lokalmatador und Vorjahresfinalist Frankreich. Carolin Daniels und Franziska König eröffneten den zweiten Turniertag erneut mit den Dameneinzeln. Carolin Daniels zog gegen ihre Gegenspielerin leider knapp den Kürzeren, später holte



Beide Dameneinzel, Carolin Daniels und Franziska König gingen im ersten Satz jeweils mit 4:2 in Führung. Dann wendete sich jedoch das Blatt zugunsten der Amerikanerinnen, so dass beide Sätze noch mit 4:6 verloren gingen. Dass die Matches auf sehr hohem Niveau stattfanden war ein kleiner Trost für den 0:2 Rückstand. Am Ende ging das Finale mit 2:5 Matches verloren. Die erstmalige Finalteilnahme rundete das durchweg positive Auftreten des deutschen Hochschulteams aber ab. (quelle: adh)

Teilnahme an Hochschulmeisterschaften

Wenn du Interesse hast, auch an Hochschulmeisterschaften für die Universität Paderborn an den Start zu gehen, dann melde dich einfach bei uns. Außerdem findest du auf den Seiten des Dachverbandes adh (www.adh.de) alles Wissenswerte (Termine, Anmeldung, usw.) zu den über 50 Sportarten, in denen regelmäßig Deutsche Hochschulmeisterschaften angeboten werden. Dies gilt auch für Mitarbeitende, da jeder Hochschulangehörige (Studierende und Mitarbeitende) an Deutschen Hochschulmeisterschaften teilnehmen kann.



Oss - Mehr als ein Grußwort

Die deutschen Hochschulmeisterschaften im Karate zum 2. Mal in Paderborn

Im Karate-Do sollte und wird das Wort "Oss" für fast alles benutzt. Die Bedeutungen reichen von Danke, Bitte bis zum einfachen Grußwort der Karateka. Wird es mit einer Verbeugung ausgesprochen, drückt es Respekt, Vertrauen und Sympathie dem Gegenüber aus. "Karate" bedeutet ursprünglich leere Hände und hat seinen Ursprung auf einer Insel vor der japanischen Küste auf der nach Unruhen ein Waffenverbot herrschte. Die dort lebenden Bauern perfektionierten so notgedrungen ihre Gegenwehr mit bloßen Händen. Begeistert von der so entstandenen Kampfkunst, finden am 4. Mai, zum 2. Mal nach 2001, die deutschen Hochschulmeisterschaften im Karate in Paderborn statt. Traditionell hat die Universität Paderborn in den vergangenen Jahren erfolgreiche Wettkämpfer entsandt und sich in

diesem Jahr dazu entschlossen, die Meisterschaften in Paderborn auszutragen. Bereits am Vorabend des Turniers werden die rund 200 Studierenden (Männer und Frauen) in den verschiedensten Gewichtsklassen zum traditionellen Wiegen erwartet, bevor am Samstag die Wettkämpfe ausgetragen werden. Die Finalkämpfe um die deutsche Hochschulmeisterschaft sind für den späten Nachmittag geplant, die Sieger qualifizieren sich für die internationalen Titelkämpfe der EM und WM.

Einige der erfolgreichen Paderborner Starter sind u.a.:

Paul Eichwald ist schon seit 12 Jahren Mitglied des NRW-Landeskader. Er holte 2008 den deutschen Hochschulsmeistertitel. 2008 und 2011 nahm er sowohl an Hochschulweltmeisterschaften als auch an Europameisterschaften in Polen und Bosnien teil. Zurzeit promoviert Paul im Bereich Maschinenbau.

Dennis Dreimann ist ebenfalls Ladeskadermitglied. Er ist mehrfacher deutscher Meister und mehrfacher deutscher- / sowie Hochschuleuropameister.

Swetlana Wall ist ebenfalls langjähriges Ladeskader- und Nationalkadermitglied, mehrfache Landesmeisterin, deutsche Vizemeisterin, ESKA Europameisterin im Shotokan Karate. Sie studiert Pädagogik und Psychologie an der Universität Paderborn. (ms)

KARATE

04. Mai 2013
Beginn 9.00 Uhr | Finale 17.30 Uhr
Eintritt frei

Sporthalle 1
Uni Paderborn

Datum: 04. Mai
Beginn: 9.00 Uhr
Finals: ab 17.30 Uhr
Ort: Sporthalle 1

Eintritt frei!!!

UNI

UND...



EVENTS



Campuslauf 2013



HOCHSCHULSPORT PADERBORN

Tag des Hochschulsports meets Campuslauf

Am 12.Juni ist es wieder soweit! Nach den erfolgreichen Auftritten in den vergangenen Jahren wird der Tag des Hochschulsports in diesem Jahr in seiner siebten Auflage gemeinsam mit dem Campuslauf der Universität an den Start gehen. Über den gesamten Tag verteilt dreht sich auf dem Campus alles rund um Sport, Bewegung und Freizeit.

TAG DES HOCHSCHULSPORTS MEETS CAMPUSLAUF



MI. 12. JUNI 2013

Die Hochschulsport-Show

Im Anschluss an die Läufe lädt der Hochschulsport alle zur Hochschulsport-Show in die Sporthalle 1 ein. Dort wird ab 20.00 Uhr ein buntes Programm rund um Bewegung und Aktivität im Hochschulsport aufgeführt, so dass alle Unentschlossenen sich direkt informieren können und einen Eindruck in die vielfältigen Angebote des Hochschulsports bekommen.



Neben tänzerischen und turnerischen Vorführungen wird ein Mix aus klassischen und modernen Kampfsportkünsten sowie ein Querschnitt durch die klassische Sportartenvielfalt des Hochschulsports demonstriert. Das Besondere ist, dass alles von den Teilnehmenden an den Hochschulsportkursen organisiert und durchgeführt wird, daher freuen wir uns auf die vielen alten und neuen Teilnehmerinnen und Teilnehmer an diesem Abend, die ihre Sportarten vorstellen und für einen regen Austausch im Anschluss sorgen.

Zu all diesen Veranstaltungen (Termine, Anmeldung etc.) halten wir euch auf den Seiten des Hochschulsports auf dem laufenden.

(uk)

Sportmarkt der Möglichkeiten

In den Vormittagsstunden wird es gemeinsam mit den Partnern des Hochschulsports wieder einen Sportmarkt der Möglichkeiten geben, wo Interessierte alles über Sportarten und Freizeitangebote des Hochschulsports und der beteiligten Institutionen erfahren können, um den stressigen Alltag entgegenzuwirken und sportbezogene Angebote in der Freizeit wahrzunehmen. Außerdem stellen sich wieder einige neue Sportarten vor und geben Erklärungen und Tipps zu ihrer Sportart.

Neben den klassischen Sportarten stehen hier vor allem moderne oder neue Bewegungsformen im Vordergrund und um sich der breiten Öffentlichkeit zu präsentieren.

10.00-14.00 SPORTMARKT DER MÖGLICHKEITEN

17.00-20.00 CAMPUSLAUF

20.00-22.00 HOCHSCHULSPORT-SHOW



meets Trendsport“ konnten sich alle Trendsportbegeisterten neben dem regelmäßigen Programm

über Angebote und Neuerungen – auch im Hochschulsportprogramm – rund um das Thema Trend-

sport informieren. Auf dem gesamten Campus waren Trendsportangebote zu finden, die alle Hochschulangehörigen zur Teilnahme und zum Ausprobieren einluden. In diesem Jahr wird in Kooperation mit dem Fach Sportwissenschaft der Tag erneut gemeinsam gestaltet. Diesmal findet der Tag unter dem Motto“Tag des Hochschulsports meets Campuslauf“ statt. Neben speziellen Angeboten rund um das Thema Laufen werden in den frühen Abendstunden wieder unzählige Lauf- und Bewegungsbegeisterte quer über den Campus laufen, wenn

die zweite die zweite Auflage des Uni-Campuslaufs stattfindet. Ein 2,5 km Rundkurs über den Campus wird für die Läufe über 5 bzw. 10 km vorbereitet, im Anschluss wird es ein Staffellauf über 4 x 2,5 km geben.



Was es zu gewinnen gibt, Fragen zur Anmeldung und Informationen zum Campuslauf werden ab dem Sommersemester auf den Seiten des Hochschulsports und über eine eigene Webseite zur Verfügung gestellt.

2. Campuslauf nach 2010

Bereits im letzten Jahr wurde erstmals am Tag des Hochschulsports ein weiteres Highlight integriert. Unter der Rubrik „Tag des Hochschulsports

Infos unter: <http://unisport.upb.de>

Herzlich Willkommen im Hochschulsportteam...

Daniel Fromme, Thorsten Koch, Lisa Sennefelder, Julian Sommermann, Nils Rudolf, Julia Rietz, Nico Gabler, Patrick Gruhn, Katharina Alexander, Joselita Figueirido dos Santos, Erika da Silva, Dain Czeszak, Markus Gewering, Markus Röttering, Lukas Fleige, Pia Knothe, Sebastian Mailänder, Christof Güldner, Franziska Kehne, Tatjana Janas

Vielen Dank für die tolle Zusammenarbeit!

Carmen Peters, Stefan Mohr, Henrik Strohe, Anne Thissen, Daniela Hülsebusch, Tanja Hülsebusch, Sören Erig, Michael Kleymann

Natürlich bedankt sich das gesamte Hochschulsportteam bei allen aktiven Kursleiterinnen und Kursleitern für die tolle Arbeit und euer Engagement in der Wintersaison 2012/13! Wir freuen uns auf ein neues sportives Sommersemester 2013 mit euch ... denn ihr bewegt die klugen Köpfe an der Uni Paderborn!

Termine im SS 2013

Auch im Sommersemester 2013 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.

- 02.04.2013 – Start der Onlineanmeldung um 8.00 Uhr
- 08.04.2013 – Start der Hochschulsportkurse
- 04.05.2013 – DHM Karate
- 12.06.2013 – Tag des Hochschulsports und Campuslauf
- 14.07.2013 – Ende des Hochschulsportprogramms

Neu im Programm

Yiquan (sprich: i'tschüan) kommt aus China und bedeutet wörtlich übersetzt "Geist-Kampfkunst". Es wird großen Wert auf das Training der natürlichen Fähigkeiten des Menschen gelegt.

Im **X-Ballett** (Zusatzkurs zum Ballett) werden Gruppensequenzen aus den beliebtesten Ballettstücken eingeübt.

Im **Trampolinturnen** muss die Energie kontrolliert werden um die gesamte Körperspannung zu halten und innerhalb kürzester Zeit schnelle Bewegungen auszuführen.

Hip Hop/ Street Dance kehrt mit neuem Trainer zurück. Benjamin Bordfeld zeigt euch als 4-facher Deutscher Meister die neusten Tricks.

Neues Team im Hochschulsport

Das sich im Hochschulsport seit dem vergangenen Jahr vieles geändert hat, nicht zuletzt der Leitungswechsel durch Uli Kussin oder die neuen Räumlichkeiten, mag manchen vielleicht schon aufgefallen sein. Doch auch im Service haben wir einen großen Zuwachs bekommen.

Dank steigender Kurs- sowie Teilnehmerzahlen haben wir uns auch für Aufgaben rund um die Organisation des Hochschulsports neue Unterstützung gesucht. Damit Ihr euch nicht fragen müsst, wer diese neuen Gesichter sind, die euch im HSP Büro begegnen, stellen wir unser neues Team einmal vor:

Frischen Wind in das Büro bringen unsere neuen studentischen Mitarbeitende Dominique Vollmer und Marian Budde, die euch behilflich sind bei Anfragen bezüglich des Programms und Buchungen.

Durch das neue Gesundheitsprojekt "mein beneFIT@upb.de" ist Dennis Fergland als Mitarbeiter und Betreuer des GTZ zu uns gestoßen.

Zuletzt hat sich unser Team durch Miriam Struk die erste Auszubildende im Bereich Hochschulsport vergrößert, die euch neben ihrer Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau im Service Büro, als auch im GTZ berät.



Das Team des HSP (v. li. nach re. : Dominique, Melissa, Uli, Illona, Miriam, es fehlen: Marian, Dennis)

Natürlich weiterhin dabei sind Illona Galperina und Melissa Naase, die mit ihrer langjährigen Erfahrung unerlässlich für unser Team sind. (ms)

Kursleiterportraits



Ich heiße ...

Simona Ewert

Ich bin Trainerin für...
Ballett

Ich bin...

Professionelle Tänzerin

Schönstes Erlebnis in meiner Sportlaufbahn war...

Vor allem auf der Theaterbühne stehen zu dürfen. Es gibt kein schöneres Gefühl, als Menschen in eine andere Welt entführen zu können.

2 Gründe die meinen Sport besonders machen sind...

1. Ballett gilt als Kunstform, ist aber vom sportlichen Aspekt ein Hochleistungssport

2. Weil es so vielseitig ist. Ballett verlangt eine hohe Koordinationsaufgabe und ist ein schweißtreibendes Krafttraining

Mein persönlicher Tipp um fit zu bleiben ist...

Besucht eine Ballettschule oder einen Ballettkurs und gebt nicht auf!



Ich heiße ...

Cederic Lenz

Ich bin Trainer für...
Squash

Ich studiere ...

Maschinenbau

Schönstes Erlebnis in meiner Sportlaufbahn war...

Gewinn der Jugendmannschaftseuropameisterschaft U-19 im Jahr 2009

Jedes gewonnene Bundesligaspiel für den PSC vor ausverkauftem Haus

2 Gründe die meinen Sport besonders machen sind...

1. Die Kombination aus Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Taktikverständnis und Nervenstärke, die einem abverlangt wird

2. Der hohe Spaßfaktor

Mein persönlicher Tipp um fit zu bleiben ist...

Squash!

...spielend fit werden und bleiben

An apple a day keeps the doctor away!



WIR GEBEN IMPULSE FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG AN DER UNI PADERBORN

KONTAKT:
DIPL. SPORTWISS.
SANDRA BISCHOF
TEL: 05251-60-4305
E-MAIL: BISCHOF@ZV.UPB.DE

GESUNDE HOCHSCHULE PADERBORN



„Die TK ist meine Nr. 1: Denn sie kümmert sich ganz persönlich um uns Studenten. Gleich hier an der Uni.“

MONEY
Zum 7. Mal in Folge Deutschlands beste Krankenkasse
Ausgabe 4/2012

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

Techniker Krankenkasse
Hans-Norbert-Blome
Hochschulbesitzer
Tel: 05251/6228-3611
Fax: 05251-288585/50785
Hans-Norbert-Blome@tk.de
www.tk.de/vr/hasenrobert-blome

„Sagt zu mehr Leistung, wachstums und TK-Dividende für 2013 sichern!“

TK
Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft

Impressum

Herausgeber:
Hochschulsport der
Universität Paderborn

Redaktion:
Uli Kussin (uk)
Dennis Fergland (df)
Redaktionelle Leitung:
Miriam Struk (ms)

Fotos und Abbildungen:
Archiv des Hochschulsports

Layout und Satz:
Miriam Struk

Anschrift

Universität Paderborn
- Hochschulsport -

Warburger Str. 100
33098 Paderborn

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