



Seite 2

**Uni und
Wettkampfsport**

Seite 2

**Uni und
Events**

Seite 3

**Alles über
Benefit**

Seite 4

**Was gibt's
Neues?**

Tag des Hochschulsports meets Campuslauf

Der fünfte "Tag des Hochschulsports" wurde zum vollen Erfolg! Trotz der Erfahrungen der letzten Jahre war es dennoch eine Premiere für alle Beteiligten, da der Tag zusammen mit dem zweiten Campuslauf der Universität veranstaltet wurde.

Der Tag des Hochschulsports begann bereits Morgens um 10 Uhr im Foyer des Haupteingangs mit dem traditionellen „Sportmarkt der Möglichkeiten“, bei dem Studierende und Mitarbeitende sich an den verschiedensten Ständen über Sportarten des Hochschulsports, wie z.B. Fechten, Golf, Klettern, Kampfsport oder Lacrosse, informieren konnten. In den einzelnen Sportarten lockten Gewinnspiele und animierten zum Mitmachen und Ausprobieren.



Passend zum Thema Sport und Gesundheit bot die „Stressless Academy“ der Techniker Krankenkasse an, mit einem Test die eigene Herzgesundheit überprüfen zu lassen. Des Weiteren waren die Gesunde Hochschule, das GTZ und das Projekt meinbeneFIT@upb.de mit Ständen vor Ort und widmeten sich in gewohnter Manier allen Fragen rund um Bewegung und Gesundheit. Besonders das Projekt meinbeneFIT@upb.de warb bei den Studierenden für mehr Aufmerksamkeit zum Thema Gesundheit im Studium und startet ab dem Wintersemester eine große Offensive in Gesundheitsfragen rund um das Studentenleben. Ein weiteres Highlight des Vormittags war ein Flash Mob, der die Studierenden

beim Durchqueren des Foyers überraschte und zum Mittanzen animierte. Bei sonnigstem Wetter fand dann am Nachmittag der 2. Uni-Campuslauf statt. Die 228 Teilnehmenden starteten vom Sportgelände aus über den 2 km langen Rundkurs

quer über den Campus, der sie unter Brücken entlang und über Treppen zum Ziel wieder auf den Sportplatz führte. Die Sieger über 4km waren Vera Große-Gehling (17:31 Minuten) und Jan Henke (13:11), 8km Sieger wurden Maike Kipka (35:47) und Kazuki Kondo (26:08). Die gemeinsame Veranstaltung, die vorwiegend

von Seminarteilnehmenden aus der Sportwissenschaft organisiert wurde, bot zudem einen abschließenden Staffellauf, an dem 34 Teams a 4 Läuferinnen oder Läufern teilnahmen. Viele ambitionierte Staffeln, aus den verschiedensten Bereichen der Hochschule, bewiesen großen Teamgeist, darunter auch eine Staffel des Präsidiums der Universität. Am Abend ging der Tag dann nahtlos in die Hochschulsport-Show über. „Natürlich sollen die fleißigen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer und ihre Kursleitungen die Gelegenheit haben, zu präsentieren, was sie im Laufe des Semesters alles bewegt und eingeübt haben“, so die verantwortlichen Organisatoren. Getreu dem Motto der Hochschulsport-Show „von den Teilnehmenden für die Teilnehmenden“, verantworteten Jennifer Stania und Thim Strothmann eine bunte Mischung des Hochschulsportprogramms, welche am Abend beim Publikum auf große

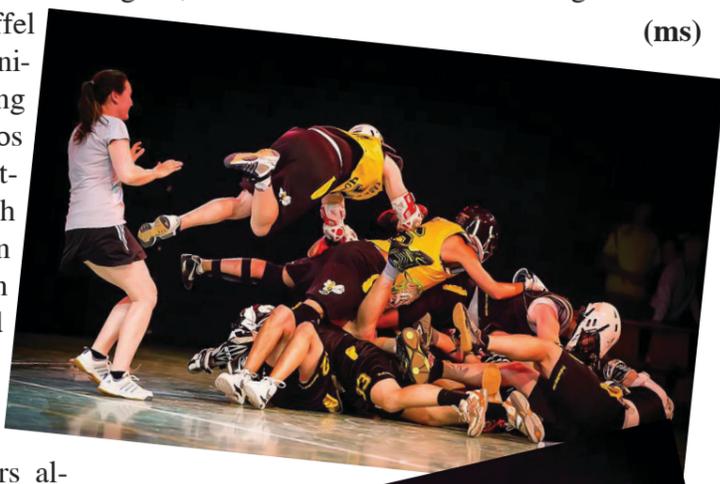


Begeisterung stieß. Diesen Erfolg unterstützte auch die beeindruckende Licht- und Bühnenshow der Firmen event:ware und Lightpower, die die über 15 Aufführungen optisch noch in Szene setzten. Die Show bestand sowohl aus Tanzauftritten, als auch aus kurzen Darbietungen von Ballsportarten, wie z.B. KinBall oder Floorball, aber auch Trampolin und einem

furiosen Finale aller Teilnehmenden. Weitere Besonderheit der Show waren sowohl die Auszeichnungen für hervorragende Leistungen im Wettkampfsport, in denen sich die Studierenden der Universität im bundesweiten Wettbewerb mit anderen Hochschulen im vergangene Jahr gemessen

haben, als auch die Auszeichnungen der zuvor gestarteten Staffeln des Campuslaufes. Radio-Hochstift Reporter Daniel Saage führte mit gewohnter Lockerheit in seiner Moderation durch die Veranstaltung, die erst in den späten Abendstunden vor der Sporthalle im gemütlichen Beisammensein ihren Ausklang fand.

(ms)



Sportlerehrungen am Tag des Hochschulsports:

Teakwondo

Harun Özdemir
1. Platz -58kg DHM

Karate

Paul Eichwald
1. Platz -84kg DHM
Michael Wiesing
3. Platz -67kg DHM

Orientierungslauf

Christoph Prunsche
3. Platz DHM
Sören Riechers
3. Platz DHM 2012

Tennis

Carolin Daniels
2. Platz ; Team WM

Team Karate

3. Platz DHM
Damen:
Elvira Kraft, Rebecca Lachmund und Nina Weidmann
Herren:
Michael Wiesing, Paul Eichwald, Andreas Nikitin, David Berg, Bernd Nowotzin und Philipp Basti

Volleyball

3. Platz DHM
Tobias Daniels, Johannes Grodde, Thomas Cieslar, Benni Hunke, Ben Kratz, Patrick Gruhn, Folke Schneemann, Jens Heitkämper, Jochen Landwehr und Jonas Seeland

Football

1. Platz DH Pokal 2012





WETTKAMPFSPORT

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Einige Titel, knappe Niederlagen und viele großartige Erfolge bei den diesjährigen Deutschen Hochschulmeisterschaften für die Paderborner Studierenden.

Die Zahl der Aktiven war im Sommersemester so hoch wie noch nie. Über 100 Studierende der Universität Paderborn haben in mehr als 15 Sportarten an deutschen und internationalen Hochschulmeisterschaften teilgenommen und dabei die Universität Paderborn erfolgreich vertreten. Die Palette der angebotenen Sportarten



reicht dabei von American Football über Fechten, Lacrosse und Mountainbiking, bis hin zu Orientierungslauf,

Schwimmen, Teakwondo, Triathlon, Ultimate Frisbee und Volleyball. Ein besonderes Highlight war zudem die Ausrichtung der Karate-DHM. Über 200 Studierende von rund 70 Hochschulen aus ganz Deutschland fanden den Weg nach Paderborn um ihre Meister auszukämpfen. Neben zahlreichen Platzierungen und Erfolgen in den jeweiligen Sportarten konnten sogar Medaillen und Podiumsplatzierungen bejubelt werden.

Die erfolgreichsten Sportlerinnen und Sportler stellten dabei vor allem die Kampfsportler. Im Karate wurde Paul Eichwald Deutscher Hochschulmeister, ebenso wie Harun Özdemir im Teakwondo. Letztgenannter wird im November bei den Europameisterschaften in Moskau die Universität Paderborn und den Deutschen Dachverband des Hochschulsports, adh, vertreten. Dabei hofft er auf eine gute Generalprobe, da es im nächsten Jahr in die heiße Phase der möglichen Tickets für die

Olympischen Spiele in Rio geht. Ebenso international hat Dennis Dreimann gekämpft, der bei den diesjährigen Europameisterschaften in Budapest Platz 5 im Karate belegt hat.



Auf nationaler Ebene überzeugten sowohl die Individualsportlerinnen und -sportler, als auch die Teams. Beim Heimspiel der Deutschen Karate-Hochschulmeisterschaften wurden sowohl bei den Damen als auch bei den Herren dritte Plätze errungen. Die Volleyballer belegten am Ende von über 70 gestarteten Teams auch den

dritten Platz im Reigen der großen Universitätsstädte wie Köln, Berlin, München oder Hamburg. Ebenfalls erfolgreich waren Christoph Prunsche und Sören Riechers. Die begeisterten Orientierungsläufer errangen, wie auch schon in den vergangenen Jahren, erneut den jeweils 3. Platz bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften, und setzten die gute Tradition Paderborner Teilnehmerinnen und Teilnehmer der vergangenen Jahre in dieser Disziplin fort. Als Einzelkämpfer errang auch Michael Wiesing im Karate eine Bronzemedaille in der Klasse bis 67 kg. Allen Aktiven wurde eigens im Rahmen der diesjährigen Hochschulsportshow zum Ende des Sommersemesters gedankt. Wir hoffen, auch im nächsten Jahr vielen Sportlerinnen und Sportlern für ihre errungenen Erfolge danken zu können. (uk)



EVENTS



Universität Paderborn gewinnt Gesamtpokal bei europäischem Turnier in Frankreich.

Über 60 Studierende der Universität Paderborn reisten Anfang des Sommersemesters zu einem 3-tägigen europäischen Turnier in die nordfranzösische Stadt Lille. Paderborn, als einzige deutsche Universität, ging mit einer großen Vielfalt an Teams an den Start: zwei Volleyball- und Futsalmannschaften, ein Team im Ultimate Frisbee und im Handball, sechs Badminton-Doppelpaarungen und ein Tischtennispieler sowie zwei Teams in der in Deutschland noch sehr unbekannt Sportart Kin-Ball. Alle Mannschaften zeigten großen Einsatz und wurden mit Begeisterung durch

ihre Paderborner Mitstreiter unterstützt, sodass am Ende der Gesamtpokal, der die Universität auszeichnete, die die



meisten gewonnenen Wettkämpfe erzielte, mit nach Hause genommen werden konnte. Im Verlauf des Turniers zeigte sich, dass dieses nicht nur eine sportliche Herausforderungen bat,

sondern auch die Gelegenheit gab, neue Sportarten kennenzulernen, den Zusammenhalt der Teilnehmenden zu

stärken und besonders den Austausch mit anderen europäischen Studierenden zu ermöglichen. Stolz und sehr zufrieden zeigten sich am Ende nicht nur die Aktiven, sondern auch die Or-

ganisatoren auf beiden Seiten. Den Anstoß zur erstmaligen Teilnahme der Universität Paderborn hatte Melissa Naase, Mitarbeiterin des Hochschulsports, in Kooperation mit der Studentin Eva Schmitz gegeben, die das letzte Semester an der Partneruniversität Lille 1 verbracht hatte und somit in Kontakt mit den französischen Organisatoren stand.

Einstimmiges Fazit des Organisationsteams und der diesjährigen Teilnehmenden: Wir freuen uns auf eine erneute Teilnahme bei der vierten Ausgabe des europäischen Turniers im nächsten Jahr!

(ms) Quelle: Eva Schmitz

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 **Kostenlos!**

http://unisport.upb.de



Der neue Gesundheitspass für Euch !

Mit dem neuen und innovativen Gesundheitsprojekt für Studierende **mein beneFIT@upb.de** ist im Februar 2013 ein bisher einzigartiges Projekt an der Universität Paderborn gestartet. Mit dem Slogan **„Gesund und erfolgreich studieren“** werden an der Universität gesundheitsförderliche Maßnahmen und Angebote gebündelt, durchgeführt und weiterentwickelt, damit Studierende gesund und stressfrei durch das Studium kommen.

Die Angebote reichen von Ausgleichsangeboten in der Freizeit bis hin zu Hilfestellungen beim Schreiben von Hausarbeiten oder Workshops zum Zeitmanagement. **mein beneFIT@upb.de** deckt mit Hilfe vieler uniinterner Partner alles ab, um das Studium stressfreier und gesünder zu machen.

Ab dem Wintersemester 13/14 gibt es für Studierende einen Gesundheitspass, der in mehrere Kategorien aufgeteilt ist. Dieser Pass bündelt und dokumentiert alle gesundheitsrelevanten Maßnahmen an der gesamten Universität. Studierende können die Teilnahme an Angeboten im Pass eintragen lassen und bei einer kontinuierlichen Auseinandersetzung mit den vielfältigen Themen zur Gesundheit ein „Gesundheitszertifikat“ erlangen. Dieses Zertifikat stellt eine Schlüsselqualifikation dar und kann durchaus bei Bewerbungen ein ausschlaggebendes Argument sein.

Der Gesundheitspass für Studierende ist bei den Partnern (s. upb.de/beneFIT), im Service-Büro der Universität und im Service-Büro **mein beneFIT@upb.de** (SP2 1.223) erhältlich. Nähere Informationen zu dem

Gesundheitspass und zum Zertifikat können auch auf der Internetseite upb.de/beneFIT nachgelesen werden. „Mit Hilfe der Angebote und des Gesundheitspasses können und sollen Studierende sich während ihres Studiums mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzen, ihr persönliches Wohlbefinden steigern, sich positiv mit ihrem Studienort identifizieren und auch gute persönliche und soziale Ressourcen aufbauen, um mit Stress und Belastungssituationen kompetent umgehen zu können“, weiß Dennis Fergland, Mitarbeiter im Projekt und verantwortlich für die praktische Umsetzung der innovativen Idee. Der Gesundheitspass selbst besteht aus fünf Kategorien und ist zum Anfang auf ein Bachelorregelstudium ausgelegt (3 Studienjahre). Auch wenn der Gesundheitspass in seiner Startphase auf ein



Hol dir deinen beneFIT – weil's funktioniert!

dreijähriges Regelstudium ausgelegt ist, ist er trotzdem für jeden Studierenden zugänglich, d. h. alle Studierenden können mitmachen.

Die Kategorien des Passes lauten:



meine Gesundheitsinspektion

Hier geht es um Messungen und Checks rund um die Gesundheit. Ein Herz-Screening während der Gesundheitstage oder eine ärztliche Vorsorgeuntersuchung können hier abgestempelt werden.

entspannt und fit – mach mit

Hier dreht sich alles rund um Sport, Ernährung und Entspannung. Bewegungs- und Sportangebote vom Hochschulsport aber auch Entspannungskurse von den Zentralen Studienberatung lassen sich hier finden.

Studium leicht gemacht

In diesem Bereich werden Hilfestellungen und Basics gegeben, die im Studium weiterhelfen können. Auch im Übergang zum Berufsleben sind Unterstützungsmaßnahmen im Programm.

Stress vermeiden – dran bleiben

Darunter sind alle Angebote gefasst, die helfen, den Stress gar nicht erst aufkommen zu lassen. Selbst wenn es manchmal zu viel wird, gibt es in dieser Kategorie Angebote, die weiterhelfen können.

Gesundheit studieren

Wer nicht genug bekommen kann, der kann zusätzlich im Studium noch ei-

niges über Gesundheit lernen. Im Studium Generale werden im Profilbereich „Sport & Gesundheit“ gesundheitsbezogene Seminare angeboten. Das Wissen kann auch in einem „Profil Studium“, wie z.B. „Gute gesunde Schule“ erweitert werden. Diese Kategorie ist on Top und wird zusätzlich im Gesundheitszertifikat benannt.

Diese Kategorien und vieles Wissenswerte rund um das Thema Gesundheit im Studium sollen dabei dauerhaft an der Universität verankert werden. **mein beneFIT@upb.de** will, neben den Angeboten auf individueller Ebene, auch überdauernde Strukturen und Strategien zur Gesundheitsförderung von Studierenden an der Universität implementieren. „Studierende sollen im Verlauf des Studiums regelmäßig und kontinuierlich an Gesundheitsangeboten teilnehmen und auf diese Weise einen nachhaltigen Beitrag für das eigene Wohlbefinden und ihre Gesundheit leisten“, untermauert Dennis Fergland stellvertretend für das gesamte Projektteam. Wichtig ist aber auch, dass alle Partner, Einrichtungen und Beteiligten an einem Strang ziehen, was sich auch durch die Unterstützung der Hochschulleitung widerspiegelt.

Um dies alles weiterzuentwickeln, soll **mein beneFIT@upb.de** daher immer auch an die Bedürfnisse der Studierenden angepasst werden, deswegen ist die Meinung der Studierenden schließlich das Wichtigste. „Um dies zu gewährleisten, brauchen wir möglichst viel Feedback“, berichtet Bianca Guhlke, die im Projekt vor allem die wissenschaftliche Begleitung leistet. (uk)

Kontakt

mein beneFIT@upb.de

Servicebüro - (SP2 1.224)

Tel.: 05251 / 60-1693

E-mail: meinbeneFIT@upb.de

Internet: upb.de/benefit

Mach dich fit für den Winter !

Ist es draußen zu kalt für Dich ?

Dann komm vorbei!

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

Infos findest du unter

<http://unisport.upb.de>

oder im Hochschulsportbüro SP 2 Tel.: 05251 60 52 87



Herzlich Willkommen im Hochschulsportteam...

Frederik Möllers, Oliver Blaskowitz, Frauke Friesenborg, Jairo Navarro, Katja Grysko, Niklas Hangebrauk, Christian Hoppe, Wiebke Horstkötter, Simon Kock, René Wegs, Julia Brandes, Florian Grubitzsch, Artjom Döring, Julia Knoop,

Le Viet Thang, Felix Balster, Arne Östlund, Tobias Busche, Julia Rietz, Nico Gabler, Marius Hülsmann.

Vielen Dank für die tolle Zusammenarbeit!

Sarah Beckmann, Pia Knothe, Johannes Blome, Alexander Goldbach, Daniel Kinkel, Mario Krückeberg.

Natürlich bedankt sich das gesamte Hochschulsportteam bei allen aktiven Kursleiterinnen und Kursleitern für die tolle Arbeit und euer Engagement in der Sommersaison 2013! Wir freuen uns auf ein neues, sportliches Wintersemester 2013/14 mit euch ... denn ihr bewegt die klugen Köpfe an der Uni Paderborn!

Termine im WS 2013/14

Auch im Wintersemester 2013/14 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:

- 07.10.2013 — Start der Onlineanmeldung um 8.00 Uhr
- 14.10.2013 — Start der Hochschulsportkurse
- 02.12.2013 — Volleyballturnier
- 23.12.13 / 05.01.2014 — Weihnachtspause
- 02.02.2014 — Ende des Hochschulsportprogramms

Neu im Programm

Jugger ist ein sehr neuer Mannschaftssport, bei dem es darum geht, den Spielball (Jugg) in das gegnerische Feld (Mal) zu bringen. Jugger ist ein Sport für den ganzen Körper. Neben Schnelligkeit werden durch die Zweikämpfe auch Kraft, Ausdauer und Reaktion trainiert. Das Zusammenspiel als Mannschaft fördert den Teamgeist.

Brasilian Jin Jitsu ist die südamerikanische Variante des Kodōkan Jūdō. Der Erfinder war körperlich eher schwächling und konnte viele der traditionellen Judo-Techniken nicht anwenden. Aus diesem Grund veränderte er die Hebelwirkung vieler Techniken und machte sie somit effektiver und auch für körperlich schwächere Personen anwendbar.

Tribal Fusion kann als eine moderne Variante des Bauchtanzes angesehen werden. Von diesem werden Bewegungen abgewandelt und mit Elementen anderer Tänze kombiniert. Die Stile beim Tribal Fusion reichen von Burlesque bis zu den Bewegungen des Flamenco. Auch Kostüme und die Musik werden dem jeweiligen Stil angepasst.

Gongkwan Yusul ist ein moderne Kampfkunst aus Südkorea. "Gongkwon" bedeutet "leere Faust" und symbolisiert die harten Methoden wie Stöße, Schläge und Tritte, "Yusul" die "sanfte Kunst", bezeichnet die nachgiebigen Methoden wie Würfe und Gelenkhebel, die die Kraft des Gegners umlenken. Gongkwon Yusul umfasst alle Perspektiven des waffenlosen Kampfes.

Neues Beachfeld an der Uni

Pünktlich zum Ferienprogramm wurde die neue Beach-Anlage der Universität fertig gestellt. Auf einer Fläche von 768 m² ist nach Wegfall der alten Anlage vor SP 1, zwischen GTZ und Kunstrasenplatz, ein multifunktional nutzbares Feld entstanden. Neben zwei Beachvolleyball-Feldern kann die Fläche dank variabler Stecksysteme innerhalb kürzester Zeit zu einem Beach-Soccer oder Beach-Handball Feld umgerüstet werden. Neben Hochschulsportangeboten und zur Ausbildung in der Sportwissenschaft, kann das Feld auch von Gruppen zum eigenen Spielen gebucht oder für Turniere reserviert werden. Die Materialien kann man gegen Pfand im angrenzenden Gesundheitstrainingszentrum (GTZ) ausleihen. Über die kommenden Wintermonate ist die Anlage vorübergehend geschlossen und erst ab Frühling 2014 werden dann wieder spannende Spiele möglich sein. (ms)



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

KURSLEITERPORTRAITS

Ich heiße ...

Melanie Verhasselt

Ich bin Trainerin für...

Bauchtanz und Tribal Fusion

Ich studiere...

Lehramt

Schönstes Erlebnis in meiner Sportlaufbahn war...

...jede einzelne Aufführung vor Publikum, da es Spaß macht Menschen mit den exotischen Bewegungen zu begeistern.

3 Gründe die meinen Sport besonders machen sind...

...die verschiedenen Stilrichtungen, die diesen Tanz vielseitig und abwechslungsreich machen.

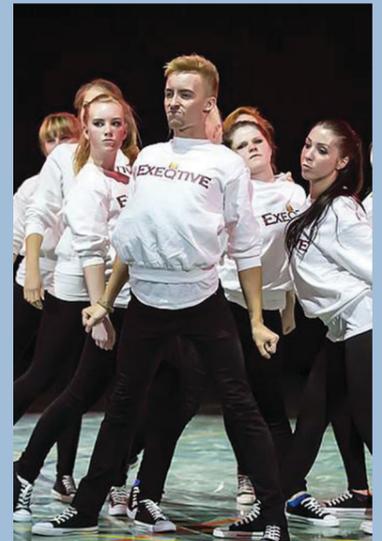
...dass Figur und Alter keine Rolle spielen.

Ich heiße ...

Benny Bordfeld

Ich bin Trainer...

der Hip Hop Gruppe ExeQtive Dancecrew und gebe auch Hip Hop Kurse an der Uni Paderborn.



Ich studiere ...

nicht, sondern mache eine Ausbildung zum Sport- und Fitnesskaufmann

Schönstes Erlebnis in meiner Sportlaufbahn war...

...als ich 2010 vier deutsche Meistertitel geholt habe. In den Kategorien: Hip Hop Formation, Solo/ Duo Hip Hop und Videoclip

3 Gründe die meinen Sport besonders machen sind...

...die Leidenschaft und das Gefühl an seine körperlichen Grenzen zu gehen.

...dass man Menschen emotional erreichen kann.

...dass Hip Hop keine Musikrichtung ist, sondern eine Lebenseinstellung.

Mein persönlicher Tipp um fit zu bleiben ist...

...dass man auf sein Herz hört, denn es gibt nichts Schädlicheres für den Körper als eine Sache ohne Begeisterung auszuüben.



...dass er den Frauen ermöglicht, Muskeln zu trainieren, von denen sie bisher noch nichts wussten. Sie können dabei ganz "Frau" sein und sich sexy fühlen.

Mein persönlicher Tipp um fit zu bleiben ist...

...viele Sportarten auszuprobieren, um herauszufinden was einem Spaß macht, da das Fit-Bleiben dann am Besten gelingt.

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
Zwei 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
- Reiseimpfungen: Kostenübernahme bei empfohlenen Impfungen. Nur drei von mehr als 10.000 Impfungen! Ich berate Sie gern ausführlich.

Techniker Krankenkasse
Hans-Norbert Blome
Hochschulsport
Tel: 05251 60 238-361
Fax: 05251 60 6656705
Hans-Norbert.Blome@tk.de
www.tk.de/vt/hans-norbert.blome

Jetzt zu einer Leistung werden und TK-Dividende für 2013 sichern!

„Wie die TK mich durchs Studium begleitet: Respekt!“
Katharina Mönneke, TK-versichert seit 2009

TK
Techniker Krankenkasse
Gesund in 02 Zukunft