

# Madeline Folgmann

Die Studentin der Sportwissenschaften an der Sporthochschule Köln gehört zum Olympiakader der deutschen Nationalmannschaft und belegt aktuell Position 3 in der Weltrangliste -53Kg. Nach insgesamt 6 nationalen Titelgewinnen konnte Madeline bei der vergangenen Europameisterschaft ihre erste Senioren-EM-Medaille gewinnen (Bronze). Sie war 2017 U-21 Europa-

meisterin und durfte bei den Olympischen Jugendspielen bereits olympische Luft schnuppern. Ein effektives Zeitmanagement gehört für die Nettetalerin zum Alltag, um den Spagat zwischen Studium (30 Stunden pro Woche) und Hochleistungssport (25-30 Trainingsstunden pro Woche) bewältigen und in beiden Bereichen Top-Leistungen abliefern zu können.



1. Wir wecken dich morgens früh bei dir Zuhause. Wie wirst du uns in Empfang nehmen?

**Müde**



5. Nach so viel sitzen tut doch bestimmt Bewegung gut. Wohin dürfen wir dich als nächstes begleiten?

**TKD-Training**



2. Nach dem Frühstück musst du auch schon los zur Uni oder zum Training. Wir haben Glück und dein Uniplan lässt es heute zu, dass wir eine gemeinsame Runde ... gehen.

**Laufen**



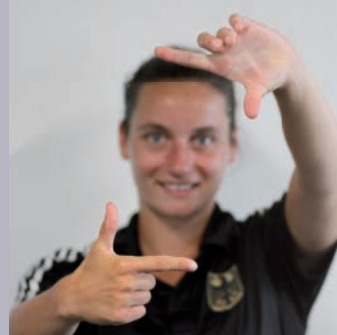
6. Nach dem Training sind die Ergebnisse deiner letzten Klausur einsehbar. Wie erwartest du diese Klausurergebnisse?

**?**



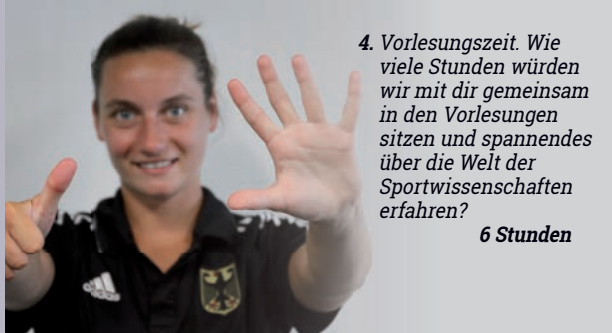
3. Wir begleiten dich zur Uni. In welchem Transportmittel nimmst du uns mit?

**Auto oder Bahn**



7. Ein langer Tag mit Madeline geht langsam zu Ende. Wie kommst du abends zur Ruhe bzw. was machst du abends noch?

**Fernseh gucken**



4. Vorlesungszeit. Wie viele Stunden würden wir mit dir gemeinsam in den Vorlesungen sitzen und spannendes über die Welt der Sportwissenschaften erfahren?

**6 Stunden**

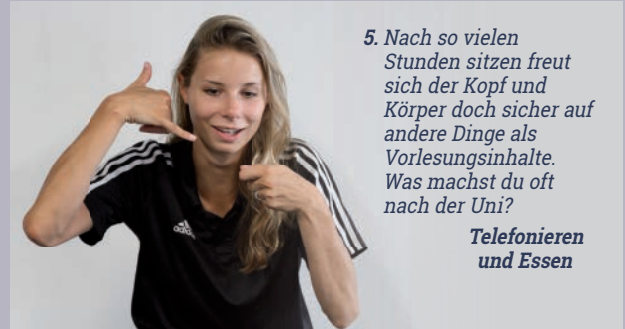
# Yanna Schneider

Die Studentin der Wirtschaftspsychologie gehört zum Perspektivkader und engeren Auswahl für die Olympiamannschaft der deutschen Nationalmannschaft. Yanna belegt aktuell Position 12 in der Weltrangliste -73Kg. Im Jahr 2012 schaffte die Swisttalerin es, den ersten weiblichen Jugend-WM-Titel für Deutschland zu holen. Dieser Titel ist der größte Erfolg ihrer bisherigen

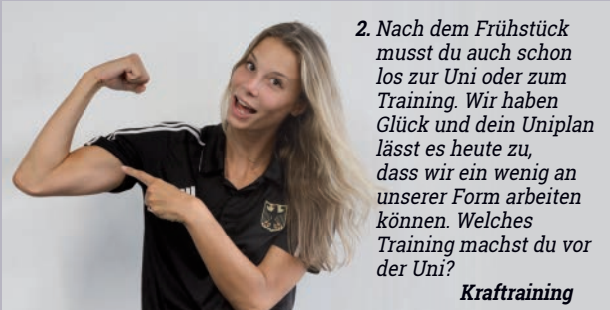
Karriere. Die fünffache Deutsche Meisterin arbeitet trotz harter Rückschläge kontinuierlich und diszipliniert an ihren Zielen; sportlich wie auch beruflich. Dank der Unterstützung ihres Umfeldes schafft die 23-jährige es die hohen Anforderungen einer Leistungssportkarriere mit einem Vollzeitstudium zu vereinbaren.



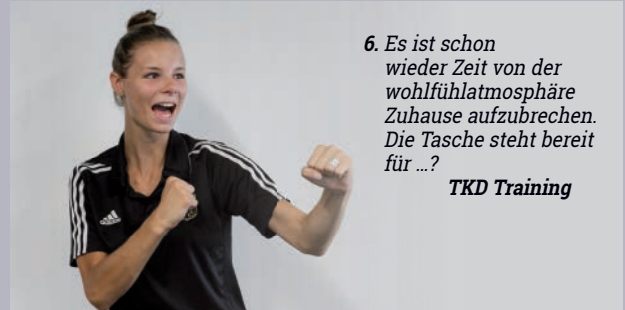
1. Wir wecken dich morgens früh bei dir Zuhause. Wie wirst du uns in Empfang nehmen?  
**Müde**



5. Nach so vielen Stunden sitzen freut sich der Kopf und Körper doch sicher auf andere Dinge als Vorlesungsinhalte. Was machst du oft nach der Uni?  
**Telefonieren und Essen**



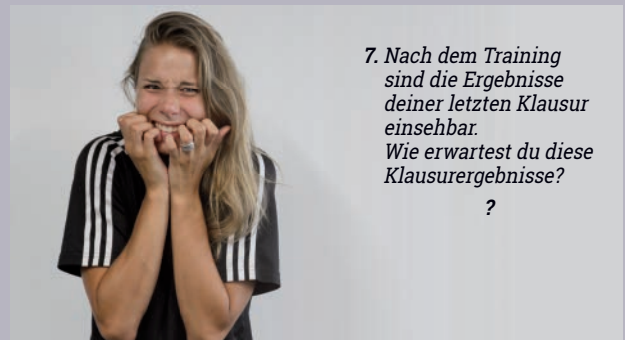
2. Nach dem Frühstück musst du auch schon los zur Uni oder zum Training. Wir haben Glück und dein Uniplan lässt es heute zu, dass wir ein wenig an unserer Form arbeiten können. Welches Training machst du vor der Uni?  
**Krafttraining**



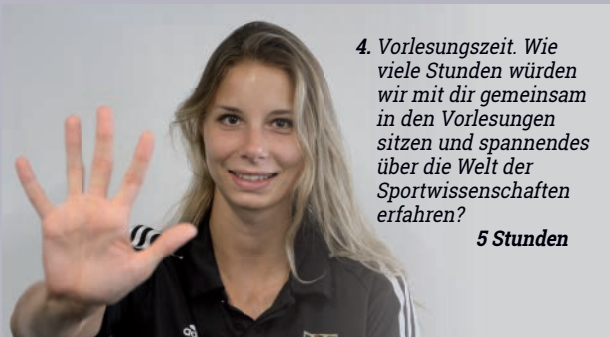
6. Es ist schon wieder Zeit von der wohlfühlatmosphäre Zuhause aufzubrechen. Die Tasche steht bereit für ...?  
**TKD Training**



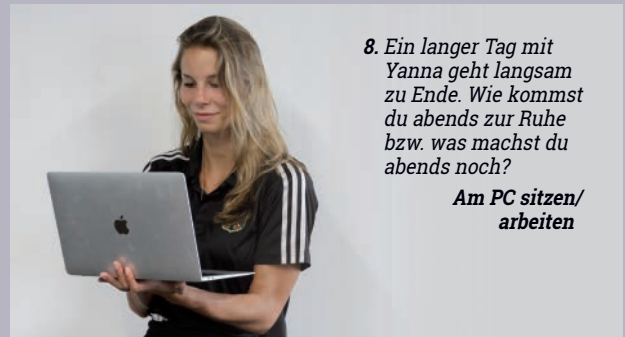
3. Wir begleiten dich zur Uni. In welchem Transportmittel nimmst du uns mit?  
**Auto**



7. Nach dem Training sind die Ergebnisse deiner letzten Klausur einsehbar. Wie erwartest du diese Klausurergebnisse?  
**?**



4. Vorlesungszeit. Wie viele Stunden würden wir mit dir gemeinsam in den Vorlesungen sitzen und spannendes über die Welt der Sportwissenschaften erfahren?  
**5 Stunden**



8. Ein langer Tag mit Yanna geht langsam zu Ende. Wie kommst du abends zur Ruhe bzw. was machst du abends noch?  
**Am PC sitzen/ arbeiten**