



Mensa-Workout - Don't hope for it...work for it!

Zum dritten Mal luden die Sportfreunde zum Mensa-Workout ein. Dieser dient dazu, Sportbegeisterte, aber auch Sportmuffel für unterschiedlichste Sportarten zu begeistern. Damit die über 60 Studenten ihr dreistündiges Programm umsetzen konnten, wurde die Mensa in eine Sportstätte verwandelt.

Das Sportevent begann um 17.30 Uhr mit einer „einheizenden“ und damit sehr schweißtreibenden Erwärmung, an der sich sogar ein Weihnachtsmann in Turnschuhen aktiv beteiligte. Anschließend stellte sich der Wernigeröder American Football Verein „Mountain Tigers“ vor und trieb die sportwillige Gruppe ordentlich an. Sie demonstrierten eine Erwärmung, wie sie beim Footballtrainings üblich ist. Den folgenden Verlauf der Veranstaltung bestimmten vier Studentinnen der Hochschule Harz. Zuerst folgte nach einer kurzen Verschnaufpause eine von Johanna Arnold perfekt dargebotene Aerobic-Einheit. Voller Schwung erlebten die sportlichen Studenten anschließend ein Auszug aus dem Kurs „Bodyfit“ von Maren Hille. Dieser Kurs beinhaltete Workout-Elemente und gab einen kleinen Vorgeschmack auf die anschließende Zumba-Einheit.

Xenia Nikitina, eine ausgebildete Zumba-Trainerin, brachte die Teilnehmer bei lateinamerikanischen Tanzbewegungen mit schwingenden Hüften und einem Herzkreislauftraining ordentlich ins Schwitzen.

Um Übungen, die im Alltag und in den eigenen vier Wänden realisiert werden können, ging es in dem Beitrag von Stefanie Fuchs. Sie wollte damit die sportbegeisterten Mitstudenten motivieren, selbst zu Hause aktiv zu werden.

Die Kräfte der Teilnehmer schwanden sichtlich, so dass die abschließende Entspannungseinheit mit Dehnungselementen und Auszügen aus dem Kurs „Yin & Yang“ von Juliane Biernoth vom Sportfreunde-Vorstand einen möglichen Muskelkater vorbeugte und das Mensa-Workout um 20.30 Uhr beendete. Die Sportfreunde verabschiedeten ihre erschöpften, aber positiv gestimmten und motivierten Gäste in die Weihnachts- und stressige Prüfungszeit. „Insgesamt war die Veranstaltung wieder ein Erfolg“, schätzt Juliane Biernoth ein und weist darauf hin, dass die Sportfreunde für das Sommersemester 2014 bereits ein neues Mensa-Workout geplant haben. *Juliane Biernoth*

Im Interview: Kirsten Tietz - Karatekurs hat Zukunft



HS-Sport: Wann und wie bist Du zu dieser Sportart gekommen?

Kirsten: Bereits in der Grundschule weckten Beiträge in den Medien mein Interesse für diesen Sport. Seit neun Jahren bin ich aktiv im „Karate Do Verein Zanchin Magdeburg“ (KDVZ).

HS-Sport: Hast Du schon an vielen Wettkämpfen teilgenommen?

Kirsten: Ich habe an einigen teilgenommen, mich dann aber mehr für Prüfungen und Lehrgänge interessiert. Dort gibt es für mich mehr Möglichkeiten etwas zu lernen.

HS-Sport: Was genau trainierst Du mit Deinen Kursteilnehmern?

Kirsten: Weil sich nur Anfänger gemeldet haben, erst einmal mit der Grundschule. Das bedeutete, langsam mit einem Partner Techniken wie Abwehr und Angriff zu üben. Denn je besser die Techniken beherrscht werden, umso schneller kann man in den Freikampf übergehen. Am Ende der Trainingseinheit haben wir immer noch eine typische Selbstverteidigungssituation geübt. Zum Beispiel, wenn man in den Schwitzkasten genommen oder mit einem Gegenstand angegriffen wird. Abschließend stehen dann immer ein paar Kraftübungen auf dem Programm.

HS-Sport: Sind Deine Erwartungen erfüllt worden und wirst Du den Kurs weiter leiten?

Kirsten: Ich hätte nicht gedacht, dass es so gut funktioniert. Auf jeden Fall mache ich weiter und freue mich schon auf das nächste Semester. Ich hoffe, dass einige der jetzigen Teilnehmer dabei bleiben, die bereits über Kenntnisse verfügen und den Neuen besser helfen können.

HS-Sport: Wie siehst Du unseren Hochschulsport?

Kirsten: Ich finde es sehr gut, dass wir als eine kleine Hochschule ein so großes und breit gefächertes Angebot haben. Das Miteinander mit anderen Übungsleitern funktioniert super und man hilft sich gegenseitig. *Josefine Finger*

Chronik des Hochschulsport

- 2006**
 - zwei Skikurse in Italien mit über 110 Teilnehmern
 - mehr als 58 Sportkurse mit 1550 Teilnehmern
 - mehr als 40 Übungsleiter (SoSe 06 - WiSe 06/07)
 - Teilnahme an den Deutschen Fachhochschulmeisterschaften (DFHM) im Fußball und Basketball
 - 1. Ostdeutscher Hochschulmeister im Fußball in Brandenburg
 - 22 Teilnehmer am Harzgebirgslauf in Wernigerode
- 2007**
 - zwei Skikurse in Italien mit über 110 Teilnehmern
 - mehr als 60 Sportkurse mit 1380 Teilnehmern
 - mehr als 42 Übungsleiter (SoSe 07 - WiSe 07/08)
 - Student Denis Müller belegt 3. Platz beim Halbmarathon beim GutsMuths-Rennsteiglauf
 - Student Kay Felchner wird Bezirksmeister über 110 m Hürden und im Hochsprung
 - 25 Teilnehmer am Harzgebirgslauf in Wernigerode
- 2008**
 - ein Skikurs in Italien mit 70 Teilnehmern
 - mehr als 45 Sportkurse mit 1400 Teilnehmern
 - mehr als 40 Übungsleiter (SoSe 08 - WiSe 08/09)
 - Teilnahme an den DFHM im Fußball
 - 26 Teilnehmer am Harzgebirgslauf in Wernigerode
- 2009**
 - zwei Skikurse in Italien mit über 110 Teilnehmern
 - mehr als 60 Sportkurse mit 1660 Teilnehmern
 - mehr als 47 Übungsleiter (SoSe 09 - WiSe 09/10)
 - zwei Teilnahmen am Quedlinburger Stadttornier
 - 26 Teilnehmer am Harzgebirgslauf in Wernigerode
- 2010**
 - ein Skikurs in Italien mit 70 Teilnehmern
 - mehr als 60 Sportkurse mit 1750 Teilnehmern
 - mehr als 47 Übungsleiter (SoSe 10 - WiSe 10/11)
 - Teilnahme an den DFHM im Fußball
 - Teilnahme von Studierenden an der Harzquerung und GutsMuths-Rennsteiglauf
 - 28 Teilnehmer am Harzgebirgslauf in Wernigerode

Begrüßung und Verabschiedung im Hochschulsport

Wir begrüßen ganz herzlich unsere neuen Übungsleiter

- | | |
|-----------------|----------------------|
| Johanna Arnold | Alina Herm |
| Daniel Gawor | Nils Alexander Hanke |
| Alexander Hinz | Kerstin Köckritz |
| Niklas Schrapel | Raphael Schultze |
| Katja Uhlig | Arne Kreißl |
| Julia Senze | Janika Struck |

... und sagen Tschüss und alles Gute unseren alten „Hasen“

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| Victoria Dietrich | Pavlo German |
| Eike Haß | Tom Heidecke |
| Maren Hille | Lydia Hohlstein |
| Laura Sommer | Steven Kienas |
| Felicitas Leisebein | Xenia Nikitina |
| Pouya Payrow | Laura Schuckmann |
| Raphael Seimann | Claudia-Jacqueline Jurisch |
| Tobias Thiem | |

Evaluation ausgewertet!

Im Wintersemester 2013/2014 führte der Hochschulsport über das Online-System StudIP erneut eine Befragung unter den Teilnehmern seiner Sportkurse durch. Mit diesen regelmäßigen Umfragen möchte er eine Einschätzung der angebotenen Kurse bekommen und bei Bedarf deren Qualität weiter verbessern.

32 von 39 Kursen nahmen an der Evaluation teil. Allerdings bietet die sehr geringe Beteiligung von nur 20 Prozent der Kursteilnehmer keine gute Basis für eine genaue Auswertung und Beurteilung der Sportkurse. Erfreulich ist jedoch die Feststellung, dass der überwiegende Teil der Befragten mit der Qualität des jeweiligen Kurses und dem Hochschulsport im Allgemeinen zufrieden oder sehr zufrieden ist. 85 Prozent der befragten Teilnehmer würden sich wieder für den von ihnen gewählten Sportkurs entscheiden.

Im Ergebnis der Umfrage liegen dem Hochschulsport einige Hinweise und Verbesserungsvorschläge vor, die er in den nächsten Semestern sehr gern zur Verbesserung seiner Angebote und deren Inhalte nutzen möchte. Um eine bessere und vor allem genauere Einschätzung treffen zu können, wünscht sich der Hochschulsport im Sommersemester 2014 eine höhere Umfragebeteiligung. *Josefine Finger*

Sportfreunde - Burgen- & Höhlenwanderung

Altes Neu entdecken

Früh am Morgen trafen sich 21 Wanderbegeisterte in Wernigerode, um zusammen die Umgebung im Unterharz zu entdecken. Mit dem Bus ging es nach Heimbürg, von wo aus die Route startete. Bereits nach kurzer Zeit lies sich am Gestein erkennen wo es hingehen sollte. Zu den Sandsteinhöhlen im nahegelegenen Wald. Motiviert erreichten wir nach einem einstündigen Fußmarsch unsere erste Etappe, die Burgruine Regenstein. Hier vereinten wir uns mit fünf Halberstädter Sportfreunden.



Die Strecke führte uns weiter, auf schmalen, idyllischen Wanderwegen durch den Mischwald, zu den Sandsteinhöhlen. Der weiße Sand vermittelte uns ein karibisches Ambiente. Natürlich waren wir für das Mittagessen gut ausgestattet. Mit frisch auf dem Gaskocher erwärmten, Würstchen und mitgebrachtem Glühwein hob sich die Stimmung deutlich an!

Nach der Erkundung der Höhlen, in die man teilweise nur durch eine waghalsige Kletteraktion über Baumstämme gelangte, machten wir uns auf den Weg zu den Höhlenwohnungen Langenstein. Es war faszinierend zu sehen, wie und auf welchem engem Raum Familien noch bis in die Anfänge des 20. Jahrhunderts gelebt haben. Jedoch froh darüber, dass es in unseren Studentenwohnungen etwas gemütlicher aussieht machten wir uns mit dem Bus auf den Heimweg.

Fazit: Hindernisse in Form von steilen Bergen und matschigen Waldwegen brachten viel Action, und Spannung in unsere Tagestour. Es besteht eindeutiger Wiederholungsbedarf. *Mareike Schneider*

17. Nikolaus-Hallenfußballturnier

Zum ersten Mal in der Geschichte des Nikolaus-Hallenfußballturniers, das am 4. Dezember 2013 bereits zum 17. Mal stattfand, wurde Halberstadt als Austragungsort gewählt. In der Sporthalle „Völkerfreundschaft“, die zu den am besten ausgestatteten Hallen in der Region zählt, traten vier Mannschaften aus Halberstadt und acht aus Wernigerode an. Darunter die „Touri-Tussis“, die als einziges Frauenteam der männlichen Übermacht Paroli bieten wollten.

Gespielt wurde in drei Gruppen mit je vier Mannschaften. Nach 18 Begegnungen war die Gruppenphase beendet. Acht Mannschaften, darunter zwei Halberstädter, hatten sich für die Endrunde qualifiziert. Leider waren die „Touri-Tussis“ nicht darunter. Die Halberstädter Präsenz war allerdings nur von kurzer Dauer, da beide Teams in den Viertelfinals ausgeschieden sind. Damit stand zu dem Zeitpunkt fest, dass der Pokal dieses Jahr nach Wernigerode geht.

Nachdem sich „Wernigerode I“ im Halbfinale gegen die „Glasvoll Rangers“ mit einem souveränen 7:1 durchgesetzt hatte, erspielte sich dieses Team im Finale mit einem 3:0 den Sieg beim 17. Nikolaus-Hallenfußballturnier.



Foto: Helge Sarömba

Den Halberstädter Spielern stand die Enttäuschung ins Gesicht geschrieben. Zumal mit ihrem vorzeitigen Ausscheiden die Halberstädter Siegesserie nach sechs Turniersiegen in Folge (2007-2012) beendet war. Hinzu kam, dass sie diese Niederlage am eigenen Standort hinnehmen mussten. Trotzdem gönnten sie den Männern aus Wernigerode den verdienten Sieg.

Die bei diesem Turnier federführende studentische Initiative „Sportfreunde der HS Harz“ sagte Dankeschön an die Mannschaften Wernigerode I und II, Lok. Kettekappe, Glassvoll Rangers, FC Siewilija, HSH BesiegDas, All-Stars Werni, Touri-Tussis, Halberstadt, Verwaltungsgladiatoren, DEF und HBS04 für die Teilnahme und herzlichen Glückwunsch an die Spieler von Wernigerode I Patrick Rauscher, Marián Steinstraßer, Florian Peter, Jan-André Hilmer, Paul Wendland, Nico

Höhne, John-Gerrit Roeder und Uwe Richter zum Turniersieg.

„Wir freuen uns schon auf das 18. Nikolaus-Hallenfußballturnier, das durch den Sieg der Wernigeröder Mannschaft wieder in der Bunten Stadt am Harz stattfinden wird, und hoffen auf eine mindestens gleich große Resonanz bei Mannschaften und Zuschauern wie bei der 17. Auflage“, so André Piesker im Namen der Organisatoren. *André Piesker*

5. Sportlerparty des Hochschulsports

Am 8. November 2013 richteten der Hochschulsport und die studentische Initiative „Sportfreunde“ zum fünften Mal gemeinsam die Sportlerparty aus. Unter dem Motto „Nichts ist mir sportlich genug“ öffneten sich ab 20 Uhr die Türen der Trendsporthalle auf dem Campus in Wernigerode für die sportlichen Partygäste. Besonders freuten sich die Veranstalter über die Halberstädter Gäste, welche zahlreich mit dem organisierten Shuttlebus angereist waren.



Auf der Tanzfläche sorgte DJ Swen für ausgelassene Stimmung. Es wäre aber keine Sportlerparty gewesen, wenn es nicht auch ein sportliches Partyspiel gegeben hätte. Neben der Tanzfläche konnte man sich am „Tisch-Bier-Pong“ beteiligen. Dabei versucht der Gegner einen Tischtennisball in einen gefüllten Bierbecher seines Gegenübers zu werfen. Landet der Ball in einem dieser Becher, muss dieser ausgetrunken werden. Dieses Spiel erfreute sich großer Beliebtheit unter den Gästen.



Wie immer gab es ein Showprogramm, das die Übungsleiter und ihre Kursteilnehmer in den Wochen zuvor mehrfach geprobt hatten. Die Hip-Hop-Gruppe eröffnete die Party mit einem einheizenden Showtanz. Es folgte die Sportlerlehre für besonders engagierte Sportler und Studierende im Hochschulsport. In diesem Sportjahr gingen die Ehrungen an die Übungsleiterin Anne Pannier (Choreographie Dance), an die Übungsleiterin Denise Reichmann (Hip-Hop) sowie an den Übungsleiter André Piesker (Fußball), der gleichzeitig Vorstandmitglied der studentischen Initiative „Sportfreunde Hochschule Harz“ ist.

Kurz vor Mitternacht sorgte noch ein besonderes Highlight für Aufmerksamkeit. Dieser Showact bestand aus einer Kombination von Salsa, Hip Hop, Zumba und Selbstverteidigung sowie den tanzenden Fußballjungs. Das Publikum war begeistert und belohnte die Sportler und Künstler mit tosendem Applaus.

„Es war eine sehr gelungene Party“, freut sich Katja Wiesner und bedankt sich im Namen des Hochschulsports und der Sportfreunde-Initiative bei allen fleißigen Helfern, die zum Gelingen des langen unterhaltsamen Abends beigetragen haben. Der Termin für die nächste Party steht bereits fest: 7. November 2014. *Katja Wiesner, Antje Cleve*

36. Harz-Gebirgslauf 2013

Hendrik Bögelmann mit persönlicher Bestleistung

Am Samstag 13. Oktober 2013 entschieden sich mehr als 3100 Läuferinnen und Läufer für die Teilnahme am 36. Harz-Gebirgslauf. Dieser zählt seit vielen Jahren zu den zehn schönsten Naturläufen Deutschlands.



Saskia Burchard, Karoline Thomas, Larissa Pfanschmidt, Miriam Michel, Marie Scholz und Anja Kuplich (von links).

Noch am Tag vor dem Start hatte es über Stunden stark geregnet, so dass viele der Aktiven mit einer Schlamm-schlacht rechneten. Völlig unerwartet präsentierte sich der Lauf-Samstag ganz anders. Am Morgen färbte der Sonnenaufgang den Himmel rot und das versprach ein hervorragendes Laufwetter zu werden. Lange Zeit war nur die Spitze des Höchsten Berges im Norden auszumachen. Bei angenehmen 7 Grad starteten zuerst die Wanderer und Nordic Walker. Unter den Teilnehmern befanden sich zehn Studierende der Hochschule Harz. Sechs Studentinnen hatten sich für 11 km, die anderen für 25 km entschieden. Auf der kürzeren Distanz überquerte Larissa Pfanschmidt als Erste ihrer Altersklasse die Zielgerade. Sie studiert im Fachbereich Wirtschaftswissenschaften Tourismusmanagement und machte zum ersten Mal mit dieser sportlichen Großveranstaltung Bekanntschaft. „Ich habe mich zum Harzgebirgslauf über den Hochschulsport angemeldet, weil ich schon seit jeher sehr gern wandere, dabei die Natur genieße und mich sehr gut entspannen kann.“

Eine Dreiviertelstunde nach den Wandern und Walkern erfolgte der Startschuss für die Marathonläufer. Zum vierten Mal war der Student Stefan Paul (8. Semester FB Wirtschaftswissenschaften) am Start. Trotz Trainingsrückstand kam er mit einer hervorragenden Zeit von 4:17:39 Stunden zufrieden ins Ziel und belegte Platz 30 in der Altersklasse M20. Von ihren bislang 30 Teilnahmen am Harzgebirgslauf, war Irmgard Eggert (Mitarbeiterin, FB Verwaltungswissenschaften) bei der 36. Auflage zum zwölften Mal über den Brocken unterwegs. Sie benötigte diesmal 4:41:40 Stunden und belegte den 2. Platz in der Altersklasse W60.



Benjamin Falk, Marc-Jonathan Lange, André Piesker, Hendrik Bögelmann und Matthias Wagner (von links).

Um 10 Uhr starteten die Aktiven über 11 Kilometer. Die vier Läuferinnen und sieben Läufer, die der Hochschulsport für diese Distanz hat begeistern können, mussten auf inzwischen sehr aufgeweichten und zum Teil schmierigen Wegen laufen. Vesela Yancheva (7. Semester, FB Wirtschaftswissenschaften) meisterte den Lauf mit einer super Zeit von 1:06:31 Stunden und freute sich über Platz 12 in ihrer Altersklasse W20. Matthias Blaurock (8. Semester, FB Automatisierung/Informatik) wurde mit einer Zeit von 49:52 Minuten Vierter der Altersklasse M40. Zum zweiten Mal hatte sich Hendrik Bögelmann (8. Semester, FB Verwaltungswissenschaften) für die 11 Kilometer entschieden. Sehr erschöpft, aber überaus glücklich über seine persönliche Bestleistung von 53:25 Minuten kam er als zweitbesten Läufer der Studierenden ins Ziel. Er belegte Platz 18 in der Altersklasse M20.



Hendrik Bögelmann

Für den Halbmarathon konnte der Hochschulsport in diesem Jahr leider keinen Starter gewinnen. Dafür freute sich Antje Cleve, Leiterin Hochschulsport, umso mehr auf das erneute Wiedersehen mit den ehemaligen Studierenden Rüdiger Soyka und Timo Scheibe. Beide studierten im FB Wirtschaftswissenschaften und waren begnadete Fußballer. Ersterer benötigte 1:54:14 Stunden (27. Platz in der Altersklasse M20), sein Mitstreiter sogar nur 1:44:08 Stunden (9. Platz in der Altersklasse M30) für die 21 Kilometer.



Die Ehemaligen (Alumni) Timo Scheibe und Rüdiger Soyka (von links).

Im Namen des Hochschulsports bedankt sich Antje Cleve bei allen Studierenden, Ehemaligen und der einen Mitarbeiterin für die Teilnahme am Harz-Gebirgslauf, das dabei gezeigte sportliche Engagement und die erreichten hervorragenden Ergebnisse. *Antje Cleve*

81. Quedlinburger Stadtturnier (Mixed)

Gruppenerhalt gesichert

Am 22. November 2013 beteiligte sich die 2. Volleyballmannschaft der Hochschule Harz als eines von über 40 Teams am 81. Quedlinburger Stadtturnier. Dieser von der TSG GutsMuths Quedlinburg organisierte Wettkampf gilt als das größte deutsche Indoor-Hallenturnier. Gespielt wurden bei den Begegnungen von vier Mannschaften der Gruppe Herren 8 in der Sporthalle Weststraße jeweils zwei Sätze nach dem Prinzip jeder gegen jeden.

Das erste Spiel gegen den SG Dankerode musste das Hochschulteam leider unterlegen abgeben. Das folgende gegen den TSG GM QLB V lief anfangs auch nicht so gut. Den ersten Satz verloren die Studierenden mit 18:25, punkteten dann aber im Zweiten mit 25:16.

In der dritten und letzten Begegnung traf man auf den TSG GM QLB IV Brauer. Der erste Satz verlief recht ausgeglichen und wurde letztendlich mit 28:26 ziemlich knapp gewonnen. Der zweite Satz startete zwar etwas holprig (2:9), doch mit dem Schlusspiff zählten 25:23 Punkte für den Sieg.

Damit konnte das Hochschulteam sich in seiner Gruppe den 3. Platz und somit den Erhalt in der Gruppe sichern. *Katja Uhlig*

81. Quedlinburger Stadtturnier (Herren)

Aufstieg in nächste Liga knapp verpasst

Die erste Volleyballmannschaft der Hochschule Harz hat beim 81. Quedlinburger Stadtturnier den Aufstieg in die zweite Liga nur knapp verpasst und muss nun noch mindestens ein halbes Jahr in der dritten Liga verweilen. Ohne die Leistungsträger Arne Kreißl und Tom Heidecke konnte das HS-Team um Christoph Geisler den schweren Auftakt gegen Absteiger Quedlinburg deutlich mit 2:0 für sich entscheiden, musste sich dann aber im zweiten Spiel der Gruppe nach einigen unnötigen Unkonzentriertheiten dem Team von Grün-Weiß Hasselfelde knapp geschlagen geben. Gegner Nummer drei, die erfahrenen Männer von Stahl Thale, stellte dann zwar kein Problem mehr dar, für den Aufstieg des Hochschulteams reichte es aber dennoch nicht mehr, weil gleichzeitig Hasselfelde nicht gegen Quedlinburg verlor.

Das Quedlinburger Stadtturnier findet bereits seit über 40 Jahren statt. Zweimal im Jahr treffen sich etwa 40 Mannschaften um im Ligasystem den Meister zu krönen. *Stephan Dittmann*

| | |
|-----------------------------------|-----|
| HS Harz I - TSG GM QLB I | 2:0 |
| Grün Weiß Hasselfelde - HS Harz I | 2:0 |
| SV Stahl Thale - HS Harz I | 0:2 |



Mannschaft QLB Turnier:

(hinten von links) Philipp Rothe, Danny Doll, Paul Wendland, Tony Schmidt
(vorn von links) Christoph Geisler und Stephan Dittmann

Impressum Laufschrift



Herausgeber:
Hochschulsport der Hochschule Harz

Gesamtredaktion:
Antje Cleve, Josefine Finger, Gerald Eggert

Anschrift der Redaktion:
Hochschulsport Hochschule Harz,
Friedrichstr. 57-59,
38855 Wernigerode
E-Mail: hochschulsport@hs-harz.de

Fotos und Abbildungen:
Antje Cleve, Helge Sarömba, Evelin Horn, Katja Uhlig, Stephan Dittmann, Tom Heidecke, Juliane Biernoth, Katja Wiesner

Layout und Design:
Martin Liebethuth

Die Redaktion behält sich die sinnwahre Kürzung eingereicherter Artikel vor.