

Angebot für Azubis: Lernen mit Kopf, Herz und Hand Training lässt Teilnehmer über sich hinaus wachsen



Wenn eine Menschenschlange mit verbundenen Augen über den Campus stiefelt oder ein Grüppchen vor dem Wohnheim angestrengt versucht, sich gegenseitig durch zwischen den Bäumen gespannte Netze zu befördern, ist allem sofort klar - die Wipsys sind los! Da kommt leicht die Frage auf, welchem Zweck diese geradezu mysteriösen Geschehnisse an unserer Hochschule überhaupt dienen?

Tatsächlich gehören die oben beschriebenen Übungen namens Blindenparcour und Spinnennetz zu einem ausgeklügelten Schulungspaket für Auszubildende. Schon seit 2008 bieten die Studierenden der Wirtschaftspsychologie diese erlebnispädagogisch orientierten Trainings für Azubis im gewerblich-technischen Bereich im Rahmen der Berufsfeldorientierung Personalentwicklung an.

Der rasante Technologiefortschritt stellt die Nachwuchsfachkräfte ständig vor neue Anforderungen. Einfach ohne nachzudenken an einer Aufgabe zu arbeiten, endet in Misserfolg und Frust. Deshalb sollen den Azubis vor allem überfachliche Kompetenzen zur effektiven Aufgabenbewältigung näher gebracht werden.

Durch eine Mischung aus Lehrgesprächen im Seminarraum und lebhaften Übungen im Freien werden Handlungskompetenzen rund um Disziplin, Teamarbeit, Problemlösung oder auch der konstruktive Umgang mit Kritik geschult. Die Übungen sind auf die Zielgruppe maßgeschneidert und machen den Azubis sichtlich Spaß. Im aktiven Tun erleben sie die Schwierig-

Immer montags: Halberstädter Fußballkurs Ein Team in der Halle, auf dem Rasen und darüber hinaus

Eine Mannschaft, ein Ball, zwei Tore und jede Menge Spaß - getreu diesem Motto finden sich jedes Semester unsere Fußballer in Halberstadt zum Kicken zusammen. Schon seit sehr vielen Semestern treffen sich immer montags rund 20 Fußballbegeisterte, meist Halberstädter Studierende, in der Sporthalle der Reinhard-Lakomy-Schule in Halberstadt zum Fußballtraining.

Seit dem Sommersemester 2015 begrüßt der Übungsleiter Tobias Naumann seine Fußballer und beginnt mit einer ausgiebigen Erwärmung. In einer folgenden fast neunzigminütigen Trainingseinheit werden durch Auspowern und viele Tore schießen die Stärkung des Teamgeistes stark geprägt. Meist wird im Turniermodus mit drei bis vier Teams und jeder gegen jeden gespielt.

In Zusammenarbeit mit dem Sportverein „SV Fortuna Halberstadt 1990“ kann unser Fußballkurs bei steigenden Temperaturen den Ra-



senplatz „Am Anger“ zum Training nutzen. Das freut unsere Fußballspieler besonders und wird sehr gut angenommen. Auf diese Weise wird das Gemeinschaftsgefühl im Fußballkurs sehr gestärkt. Ein weiteres Zeichen dafür ist, dass man sich auch gern außerhalb der Sporthalle oder dem Sportplatz zu gemeinsamen Aktivitäten trifft.

Gerade für neu immatrikulierte Studierende - unsere „Neulinge“ am Fachbereich Verwaltungswissenschaften - ist das der perfekte Einstieg, schnell neue Kontakte am Standort Halberstadt zu knüpfen.

Wusstet ihr schon: Fußball ist nicht nur Männersport! In unserem Fußballkurs würden wir uns freuen, wenn wir auch Kommilitoninnen herzlich in unserer Mitte begrüßen könnten.

Wir freuen uns auf jeden, der sich im Semester sportlich und mit viel Spaß bewegen möchte.
(Tobias Naumann)

Mit tollen Ideen viele begeistern Sportfreunde der Hochschule Harz

Auch im letzten Semester hat die studentische Initiative „Sportfreunde“ wieder einiges an der Hochschule bewegt. Im April fand das mittlerweile traditionelle Mensaworkout statt, das diesmal unter dem Motto „Vom Couch-Potatoe zur Grill-Kartoffel“ stand und hoffentlich alle interessierten Studenten auf dem Weg zur Strandfigur unterstützen konnte. Außerdem wurde gegen Ende des Semesters eine Trekking-Tour in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Alpenverein veranstaltet, bei der alle Teilnehmer nicht nur die Natur



(Alexander Weishahn)

genießen, sondern beim Abseilen von einem Felsen auch einen richtigen Adrenalin-Kick erleben konnten. Weil die Sportfreunde auch zukünftige Studenten der Hochschule bewegen möchten, haben einige Mitglieder beim Campusfest eine Kinderolympiade organisiert und als Cowboy und Indianer verkleidet einige spielerische Herausforderungen für die kleinen Gäste auf die Beine gestellt.

Das Highlight des Sommersemesters war die erste eigene Foyer-Party der Sportfreunde, die zusammen mit dem Studentenrat als Neon-Blacklight-Party veranstaltet wurde. Mit fluoreszierenden Farben bemalt, leuchteten alle Feiernden bis spät in die Nacht und verbrachten eine unvergessliche Zeit, sodass diese Party sicher nicht die letzte ihrer Art an der Hochschule gewesen wird.

Erfreulicherweise sind wir Sportfreunde als sehr junge Initiative an der Hochschule mittlerweile stark gewachsen und haben ungefähr 70 sportlich engagierte Mitglieder. Natürlich sind neue Gesichter bei unseren Treffen immer gern gesehen. Wir heißen alle Studenten, die sich bei uns einbringen möchten, herzlich willkommen.
(Luisa Sandvoß)

Mit viel Laufpower für einen guten Zweck Hochschulportler liefen 314 Runden beim 4. Halberstädter Benefizlauf

Was stand am 9. Mai 2015 im Terminkalender? Eine Laufveranstaltung in Halberstadt? An dem Sonntagabend fand der 4. Halberstädter Benefizlauf statt. Warum ist diese Veranstaltung so etwas Besonderes? Weil sich hier Läuferinnen und Läufer treffen, die für einen guten Zweck - zugunsten des Vereins für krebskranke Kinder Harz - Runde für Runde laufen und zusätzlich auch noch viel Spaß dabei haben.



Zum vierten Mal in Folge und erstmalig mit sensationellen sechs Teams ging der Hochschulsport an den Start. Pünktlich versammelten sich alle Studierenden sowie Mitarbeiter vor dem Organisationszelt auf dem Fischmarkt im Zentrum der Kreisstadt. Dort bekamen sie ihre Hochschullaufshirts, Startnummern und die Chips, die unbedingt an den Schnürsenkeln der Laufschuhe befestigt werden mussten.

Jetzt begann bei jedem so langsam die allgemeine Nervosität, die wiederum durch Fotoshootings, Auf tanken der Wasserspeicher und die allgemeine Erwärmung schnell in Vergessenheit geriet. Kurz vor dem Start überprüfte jeder noch einmal,

ob seine Startnummer auch ordentlich befestigt war und ob die Laufschuhe richtig geschnürt waren. Kurz nach 10 Uhr fanden sich alle 80 angemeldeten Teams hinter der Startlinie ein, wo durch einen Nachwuchsläufer wenige Sekunden später der Startschuss erfolgte.

Die Hochschulteams spurteten los und setzten alles daran, so viele Runden wie möglich zu absolvieren. Ein zwischenzeitlicher kurzer Regenschauer brachte die Läuferinnen und Läufer nicht aus dem Tritt. Nach genau zwei Stunden überquerten die Hochschulteams erschöpft und doch sehr zufrieden die Ziellinie. Die Überraschung folgte bei der Siegerehrung. Das Team 5 und gleichzeitig die Jogginggruppe aus Wernigerode mit Kerstin Köckritz, Svenja Plenker, Tobias Thiem und Tom Dankworth schafften ungeheuerliche 61 Runden, was immerhin 91,5 Kilometern entsprach. Auf Grund eines Rechenfehlers landete das Team 3 mit Elke Taeschner, Pascal Thiersberg, Christoph Teuke und Alexander Hinz fälschlicherweise auf Platz 4. Kurze Zeit später erfolgte eine Korrektur und das Team 3 rutschte auf Platz 3.

Nicht vergessen sollte man die hervorragenden Laufleistungen der anderen Hochschulsport-Teams. Team 2 erreichte den 15. Platz (48 Runden/ 72 km), Team 1 den 20. Platz (44 Runden/ 66 km), Team 4 den 27. Platz (39 Runden/ 58,5 km) sowie Team 6 den 41. Platz (31 Runden/ 46,5 km). Zusätzlich wurden noch 30 Runden von anderen Studierenden und Mitarbeitern der Hochschule erlaufen.



Dank der insgesamt 314 Runden der Hochschulportler bekam der Verein für krebskranke Kinder Harz 1.570 Euro gesponsert.

Hiermit möchte sich der Hochschulsport bei den Sponsoren der Firmen Autopoint Halberstadt, Kfz-Engelbrecht Ströbeck, WISAG Salzgitter und Heizung-Sanitär Richardt herzlich bedanken.

Ein großes Dankeschön geht an alle Studierenden und Mitarbeiter, die durch ihre hervorragenden Laufleistungen den Verein für krebskranke Kinder Harz unterstützten.
(Antje Cleve)

LAUFSCHRITT

Die Zeitung des Hochschulsports der Hochschule Harz Wernigerode/Halberstadt



Hochschule Harz
Hochschule für angewandte Wissenschaften

- Wintersemester 2015/16 -

Fußball-Derby

Wernigerode besiegt Halberstadt

(mehr auf Seite 2)

Calisthenics/Freeletics

Neuer Trend eines Ganzkörpertrainings

(mehr auf Seite 3)

Das besondere Training

Wie Azubis über sich hinaus wachsen

(mehr auf Seite 4)

Die Ski untergeschnallt und ab auf die Pisten

Eine Woche Skifreizeit für Anfänger und Fortgeschrittene im winterlichen Ahrntal



Ich bin unспортlich. Ich kann nicht Ski fahren. Ich besitze keine Ausrüstung, weil diese zu teuer ist. Ich habe keine Zeit, während des Semesters weg zu fahren. Ich kenne niemanden, mit dem ich fahren könnte. Diese sind einige der Argumente, die zu hören sind, wenn es um die Teilnahme an einer Ski-Exkursion geht. Wer jedoch einmal an einer Skifreizeit des Hochschulsports der Hochschule Harz teilgenommen hat, wird bestätigen, dass eigentlich alle genannten Argumente kein Grund sind, auf dieses sportliche Angebot zu verzichten und den Winter besser an warmen Ofen zu Hause zu verbringen.

Im Wintersemester 2014/2015 fuhren wir für gut eine Woche in die Skigebiete Klausberg und Speikboden im Taucherer Ahrntal in Südtirol. Am ersten Tag konnten alle Studierenden, die über keine Ausrüstung verfügen, direkt neben der Unterkunft für wenig Geld Snowboards oder Ski ausleihen. Danach fuhren alle mit der Gondel hinauf in das

Skigebiet Klausberg. Die frisch präparierten Hänge am Morgen sorgten für jede Menge Fahrspaß. Während einige ihre ersten Meter beim Skikurs, welcher durch den Hochschulsport angeboten wird, zurücklegten, vergnügten sich andere bereits auf blauen, roten und schwarzen Pisten.

Wer zwischendurch eine Pause brauchte, das gastronomische Angebot von Germknödel bis Kaiserschmarrn genießen oder einfach in der Sonne bei herrlichem Panoramablick entspannen wollte, konnte jederzeit an oder in einer der zahlreichen Hütten Station machen. Ab der zweiten Wochenhälfte testeten wir die Pisten im Skigebiet Speikboden, zu denen uns ein kostenloser Skibus fuhr.

Die Abende wurden sehr abwechslungsreich gestaltet. Der „Hexenkessel“, die „It-Bar“ des Ortes sowie der Aufenthaltsraum der Pension waren perfekte Örtlichkeiten, um die sportlichen Tage am Abend in großer

Runde gemütlich ausklingen zu lassen. Gesellschaftsspiele wurden nicht nur auf Deutsch gespielt, sondern auch auf Englisch, um jeden Teilnehmer unserer internationalen Gruppe daran teilhaben zu lassen.

In dieser erlebnisreichen Skiwoche wurde das Gemeinschaftsgefühl zwischen den Studierenden aus Wernigerode und Halberstadt sehr groß geschrieben und es entstanden Kontakte über diese Begegnung hinaus. Alumnus und Erasmus-Studenten



wurden schnell integriert und fühlten sich sehr wohl in der Gruppe.

Habe ich euch auf den Geschmack gebracht und wollt das Semester mit lieben Freunden ausklingen lassen? Wollt ihr wie ich eine schöne und wunderbare Skiwoche erleben, dann nutzt die Chance und kommt vom 6. bis zum 12. Februar 2016 einfach mal mit! Die Online-Anmeldung wird voraussichtlich Mitte Oktober 2015 erfolgen. Für weitere Informationen zum Skikurs 2016 steht euch jederzeit die Tür des Hochschulsports offen.

Das Team des Hochschulsports und auch ich würden uns über deine Anmeldung freuen!
(Eure Maren, Studentin, 6. Semester im Studiengang Tourismusmanagement)

Übungsleiter gesucht! Halberstadt & Wernigerode

Der Hochschulsport sucht jedes Semester interessierte, motivierte und engagierte Übungsleiter/innen an den Standorten Wernigerode und insbesondere in Halberstadt.

Nur mit eurer Unterstützung können wir das breit gefächerte Sportprogramm aufrechterhalten und sogar ausbauen.

Wer seine sportlichen Erfahrungen mit anderen Kommilitonen teilen und einen Sportkurs leiten möchte, wende sich bitte an Antje Cleve im Hochschulsportbüro unter 659-118 oder hochschulsport@hs-harz.de

Wir suchen für das Wintersemester 2015/16 noch dringend Übungsleiter/innen für folgende Kurse:

- Wernigerode:
- Badminton, Basketball und Tischtennis
Halberstadt:
- BBP, Kraft u. Ausdauer, Pilates, Bodyshaping u.a.

Hello & Goodbye! Begrüßung & Verabschiedung

Wir begrüßen ganz herzlich unsere neuen Übungsleiter...

Barbara Arndt, Johanna Arnold, Tobias Breker, Tom Dankworth, Johannes Füssel, Anica Hallenberg, Ramona Klingemann, Svea Lauterjung, Valerie Menzel, Julia Möllers, Julia Puck, Martina Sandfort, Raphael Schultze, Tobias Schumann, Janika Struck, Kirsten Tietz, Birte Weinschenker, Nike Wethkamp, Sophia Wittenburg

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

Madeleine Deutsch, Victoria Dietrich, Josefine Finger, Daniel Gawor, Melanie Groh, Raphael Haide, Nils Hanke, Kristina Hardt, Maren Hille, Stefan Huth, Franziska Jäsert, Felicitas Leisebein, Michael Menke, Rebecca Paersch, Raphaela Reitenberger, John Roeder, Tony Schmidt, Niklas Schyldlo, Leon Schwanke, Mareike Sievers, Verena Wackershauser

VORGEMERKT!

7. SPORTLERPARTY
der Hochschule Harz
am 6. November 2015

in der Sporthalle
auf dem Campus Wernigerode

VORANKÜNDIGUNG!

SKIKURS 2016
im Ahrntal/Südtirol
vom 6. bis 12. Februar

Online-Anmeldung ab 12.10.15
über den Hochschulsport



Hochschulsport - sinnvolle Freizeitbeschäftigung und beste Möglichkeit, viele Leute kennen zu lernen

Interview mit Studentin Monika Roscher aus Rumänien



Monika Rauscher studiert Automatisierungstechnik und Ingenieur-Informatik im 8. Semester. Ihre Heimat ist Rumänien. Sie stammt aus Siebenbürgen,

einem historischen und geografischen Gebiet im südlichen Karpatenraum mit einer wechselvollen Geschichte.

Linda: Monika, was hat dich dazu bewegt an der Hochschule Harz zu studieren?

Monika: Ich habe in meiner Heimat von der Grundschule bis zum Abitur eine deutsche Schule besucht. In Siebenbürgen leben viele Rumänien-Deutsche. So auch mein Vater, der fast immer deutsch mit mir spricht und mich aus diesem Grund auf diese Schule geschickt hat. Nach dem Abitur habe ich dann begonnen, auf Rumänisch zu studieren. Um ehrlich zu sein, ich habe fast nichts verstanden, da ich es gewohnt bin, auf Deutsch zu lernen und zu kommunizieren. Ich habe mich dann um ein Stipendium beworben und bin so

froh, dass es geklappt hat und ich für ein Semester zum Studieren nach Deutschland durfte. Hier hat es mir so gut gefallen, dass ich meinen Aufenthalt um ein weiteres Semester verlängert habe. Nach einem Jahr in Deutschland habe ich mich dazu entschieden, hier zu bleiben und mich an der HS Harz als Regelstudentin einzuschreiben.

Linda: Wie wichtig ist dir Sport und warum?

Monika: Sport ist mir sehr wichtig. Doch leider nimmt mein Studium sehr viel Zeit in Anspruch, sodass ich nicht mehr so viel Zeit für sportliche Betätigung übrig habe wie früher in Rumänien. Dort habe ich aktiv Handball und Volleyball im Verein gespielt sowie viel Gymnastik betrieben.

Linda: Wie bist du bei Studienbeginn auf das Angebot des Hochschulsports aufmerksam geworden?

Monika: Daran erinnere ich mich gut. In der Orientierungswoche haben uns zwei Mitarbeiterinnen des Hochschulsports alles gezeigt und erklärt. Wir haben auch eine Runde Volleyball zusammen gespielt. Das hat mich sofort begeistert und ich habe mich gut aufgehoben gefühlt.

Linda: Welche Sportkurse hast du inzwischen an der HS Harz schon besucht?

Monika: Ich war beim Bauch-Beine-Po, Wirbelsäulengymnastik, Power Step, Zumba und im Fitnesskeller.

Linda: Vervollständige bitte

folgenden Satz: Hochschulsport ist für mich...

Monika: ... eine gute Möglichkeit abzuschalten, eine sinnvolle Nutzung meiner Freizeit, eine große Chance neue Leute kennenzulernen.

Linda: Wie siehst du deine Zukunft nach dem Studium in Deutschland?

Monika: Nach dem Studium würde ich gerne noch eine Weile in Deutschland bleiben, da ich keine berufliche Zukunft für mich in Rumänien sehe und ein Teil meiner Familie in Deutschland lebt.

Der Hochschulsport bedankt sich herzlich für das interessante Interview bei Monika und wünscht ihr für die Zukunft alles Gute! (Linda Weidling)

Uwe Richter sorgte für drei Treffer beim Fußball-Freundschaftsspiel

Wernigeröder besiegten Halberstädter beim 1. Hochschul-Derby

„Ohne Fleiß keinen Preis“, dieses Sprichwort trifft in jeder Hinsicht auf den Fußball an unserer Hochschule zu. Schon zu Semesterbeginn im März war klar, dass die Fußball-Hochschulmannschaft in diesem Jahr aus terminlichen Gründen nicht an dem Deutschen Hochschulpokal teilnehmen kann. Aber ein Semester komplett ohne sportlichen Wettkampf kam für die Hochschulvertretungen aus Wernigerode und Halberstadt nicht in Frage.

Aus dem Grund entstand die Idee, ein Hochschul-Derby für die beiden Fußballkurse in Wernigerode und Halberstadt zu organisieren. Bei schönstem Sonnenschein trafen sich am 15. Juli 2015 die beiden Fußballmannschaften aus



Wernigerode und Halberstadt zu ihrem internen Hochschule-Harz-Derby. Als Austragungsort für diese Begegnung hatte man den modernen Kunstrasenplatz vom

Sportverein „Germania Wernigerode“ im Kohlgarten ausgewählt. Es herrschten also beste Bedingungen.

Das Hochschulteam aus Wernigerode ging als Gastgeber vor ca. 30 Zuschauern früh mit 2:0 in Führung. Halberstadt blieb jedoch stets und besonders wegen der

flinken Dribbler Florian Schaab und Victor Ramon Roldán Arias gefährlich. Zur Pause lagen die Wernigeröder mit 3:1 in Führung.

Den Halberstädtern gelang es nach der Halbzeit, auf 3:2 zu verkürzen und die Defensive der Gastgeber permanent unter Druck zu setzen. In dieser Phase stand das Spiel vor einem Wendepunkt. Aber Wernigerode hatte mit Tourismusdozent Uwe Richter einen starken Vollstrecker in seinen Reihen, der zum richtigen Zeitpunkt drei wichtige Tore erzielte.

Am Ende siegten die Wernigeröder Fußballer mit 7:3 in einem fairen Spiel in dieser ersten Auflage des Hochschul-Derbys. (John Roeder)

Studierende stellen großes sportliches Angebot vor

Tag der offenen Tür und Campusfest 2015



Bei sommerlichen Temperaturen und herrlichem Sonnenschein fand am 6. Juni der alljährliche Tag der offenen Tür der Hochschule Harz statt. Wie in den Jahren zuvor präsentierte sich auch der Hochschulsport an den

beiden Standorten Halberstadt und Wernigerode.

In Halberstadt wurden schon tags zuvor mit sehr viel Liebe und Engagement die Vorbereitungen durch den ehemaligen Übungsleiter und „Hochschulsport-Veteran“ André Piesker sowie den aktuellen Sportkurs-Fußball-Übungsleiter Tobias Naumann getroffen. Mit dem Aufstellen des Roll-Ups, der Informationstafel mit einer Menge Bilder und den aktuellen Sportprogrammflyern war alles startklar für die Veranstaltung.

Mit sehr viel Begeisterung und Leidenschaft wurden die zukünftigen Studierenden durch die studentischen Mitarbeiterinnen Josefine Finger und Linda Weidling direkt am Beachvolleyballfeld über das

weitreichende Sportangebot am Standort Wernigerode beraten. Dank der eigens entwickelten und aufgelegten Hochschulsportzeitung „Laufschritt“ konnten sich die Besucher über die vielfältigen Aktivitäten im Hochschulsport informieren.

So wurde künftigen Studierenden und den Besuchern an beiden Standorten bis in die frühen Nachmittagsstunden ein breitgefächertes Sportangebot präsentiert.



Ein zuverlässiger Partner des Hochschulsports

Gute Zusammenarbeit mit dem Studentenwerk Magdeburg

In den nächsten Ausgaben der Hochschulsportzeitung möchten wir Einrichtungen/Institutionen vorstellen, die sich sehr für den Studierendensport engagieren und unter anderem auch als Sponsor auftreten.

Auf unserem Campus ist das Studentenwerk Magdeburg nicht nur in der Essensversorgung (Mensa) und in den Wohnheimen aktiv, sondern auch im Bereich „StudierendenService“ in persona von Frau Bischof vertreten. Sie ist für alle Studierenden und Mitarbeiter der Hochschule Harz der Anlaufpunkt schlechthin, wenn es um Studierendenfinanzierung, Wohnungsvermittlung und die unterschiedlichsten sozialen Fragen rund ums Studium wie Studieren mit Kind sowie Informationen zur kostenlosen rechts- und psychologischen Beratung geht. Auch in Fragen einer Projektförderung wirkt Frau Bischof unterstützend mit. Daher wird sie oftmals auch von Studierenden als „gute Seele des Studentenwerks“ bezeichnet.



So konnte der Hochschulsport ein paar Mal von der Projektförderung profitieren, unter anderem bei der Anschaffung von Trikotsätzen für die Fußball-Hochschulmannschaft und bei der Teilnahme an den Deutschen

Hochschulmeisterschaften. Das Studentenwerk Magdeburg gab dem Hochschulsport außerdem Unterstützung bei deren internen Wettkämpfen sowie Turnieren und sponserte Preise für die Erstplatzierten.

Für die bisherige Unterstützung möchten der Hochschulsport und seine sportlichen Studierenden sich auf diesem Wege beim Studentenwerk Magdeburg, insbesondere bei Frau Bischof, herzlich bedanken. Wir würden uns sehr freuen, wenn die gute Zusammenarbeit zwischen dem Studentenwerk und dem Hochschulsport weiterhin auf solch einem Niveau bestehen bleibt und wir bei unseren Projekten sowie sportlichen Aktivitäten und Veranstaltungen Unterstützung bekommen. (Antje Cleve)

Neuer Trend eines Ganzkörpertrainings

Der Sportkurs Calisthenics/Freeletics



Tobit Reitstetter ist seit dem Sommersemester Absolvent des Studiengangs Betriebswirtschaftslehre an der Hochschule Harz und seit einem Semester Übungsleiter für den Kurs „Calisthenics/Freeletics“. Mit ihm sprach Josefine Finger.

Josi: Was genau verbirgt sich hinter dem Sportkurs Calisthenics/Freeletics?

Tobit: Calisthenics/Freeletics sind beides funktionale Kraftsportarten mit dem eigenen Körpergewicht. Sie werden unter freiem Himmel durchgeführt und dienen hauptsächlich zur Verbesserung der Kraftausdauer, Maximalkraft und Körperbeherrschung.

Josi: Wann und wie hast du diese Sportart für dich entdeckt?

Tobit: Intensiv betreibe ich Calisthenics seit etwa acht Monaten. Ich habe es vorher immer mal wieder für mehrere Monate in meine Trainingspläne integriert und mich jetzt voll und ganz darauf spezialisiert. Darauf gekommen bin ich ehrlich gesagt durch Videos im Internet und den

Drang, überall und zu jeder Zeit trainieren zu können, ohne auf Geräte und Fitnessstudios angewiesen zu sein.

Josi: Wie sieht ein typisches Training hier an der Hochschule aus und wie baust du den Kurs auf?

Tobit: Grundsätzlich sind alle Trainingseinheiten des Sportkurses ein Ganzkörpertraining. Es wird sich auf alle Muskelgruppen gleichzeitig konzentriert, wobei ich auf gewisse Grundübungen zurückgreife und diese immer wieder variere. Selbstverständlich ist der Kurs sowohl für Anfänger, als auch Fortgeschrittene geeignet.

Josi: Konntest Du selbst in dieser Zeit neue Erfahrungen sammeln?

Tobit: Klar. Ich hatte zum einen die Möglichkeit, viele neue nette Kommilitoninnen und Kommilitonen kennenzulernen und zum anderen konnte ich mein eigenes Fitnesslevel verbessern.

Josi: Ergänze bitte den Satz „Der Hochschulsport war für mich im Studium“

Tobit: ... die Möglichkeit, viele, inzwischen schon langjährige, sehr gute Freunde kennenzulernen.

Josi: Ich bedanke mich für das Gespräch und wünsche dir für deine Zukunft alles Gute. (Josefine Finger)



Bewegung tut allen gut: 7 Days without running makes one weak

Anfänger und Fortgeschrittene joggen durch den Harz



Insbesondere zwischen März und November lässt es sich im Harz hervorragend joggen

Zugegeben, das Laufen, auch Jogging genannt, ist keine Trendsportart, sondern weist eine sehr bewegte historische Entwicklung auf. Und doch möchte ich euch als Übungsleiterin unseren Joggingkurs an der Hochschule vorstellen.

Die Umgebung unserer Hochschule in Wernigerode bietet viele Möglichkeiten, sich auszutoben, etwas für die Ausdauer und Fitness zu tun und außerdem noch Leute kennenzulernen.

In den Laufgruppen für Anfänger

11 km Strecke am Harz-Gebirgslauf teilnehmen möchte, hätte in dem Fall einen klaren Wettbewerbsvorteil, denn das sind gewissemaßen unsere Hausrouten. Aber auch Feldwege und der Holtemme-Radwanderweg in Richtung Silstedt gehören für die fortgeschrittenen Läufer zum Standardrepertoire. Auf diesen längeren flachen Strecken stehen Intervallläufe regelmäßig auf dem Trainingsplan. Gerade im Wintersemester müssen wir aufgrund der Lichtverhältnisse ab November meistens auf die Straßen ausweichen.

Im Spätherbst und Winter finden sich dort ruhige Abschnitte, auf denen Intervall- und ABC-Läufe geübt werden können. Im Anfängerkurs hingegen geht es in erster Linie darum, dass die Teilnehmer, die für sich richtige Lauf- und Atemtechnik sowie ein Tempo finden, bei dem sie sich unterhalten können.

Das Motto jeder Trainingseinheit: Laufe so, dass du morgen wieder laufen willst - oder zumindest beim nächsten Lauftreff. Das Terrain in Wernigerode ist für viele anfangs noch ungewohnt hügelig. Doch die Erfahrung zeigt, dass es ab dem dritten Mal besser geht und die Erfolge nicht lange auf sich warten lassen. Dass sich das Training auszahlt, konnten ein paar Aktive von uns nicht zuletzt beim Benefizlauf in Halberstadt feststellen. (Kerstin Köckritz)



Wer schnell laufen will, läuft alleine. Wer lange laufen will, läuft gemeinsam. Hier die Fortgeschrittenen-Jogginggruppe

Impressum



Herausgeber: Hochschulsport der Hochschule Harz

Gesamtedaktion: Antje Cleve, Josefine Finger, Linda Weidling, Gerald Eggert

Anschrift der Redaktion: Hochschulsport Hochschule Harz, Friedrichstr. 57-59, 38855 Wernigerode

E-Mail: hochschulsport@hs-harz.de

Fotos und Abbildungen: Maren Hille, Linda Weidling, John Roeder, Josefine Finger, Kerstin Köckritz, Tobias Naumann, Alexander Weishahn, Luisa Sandvoß, Martin Lieberth

Layout und Design: Martin Lieberth

Die Redaktion behält sich die sinnwahre Kürzung eingereicherter Artikel vor.