

## Der Pausenexpress

Die kleine Bewegungspause zur Mittagszeit

(mehr auf Seite 2)

## Poi Tanz

Das perfekte Training für Körper & Geist

(mehr auf Seite 3)

## Nikolausturnier

Schützenfest beim 18. Fußball-Nikolausturnier

(mehr auf Seite 4)

## SurfZeit - Premiere an der französischen Atlantikküste Neuaufgabe vom 04. bis 13. September 2015 geplant

Seit einigen Jahren hat sich der Skikurs des Hochschulsports als ein Highlight im Winter etabliert. Um einen der begehrten Plätze zu ergattern, heißt es schnell zu sein. Meist ist das Limit binnen weniger Minuten ausgeschöpft.

Längst gab es die Überlegung, in den Sommerferien ein äquivalentes Angebot zu schaffen. Im Sommersemester 2014 hatte nun die erste „SurfZeit“ der Hochschule Harz Premiere. 20 Studierende aus Wernigerode und Halberstadt nahmen daran teil.

Nach einer zugegebenermaßen langen Busfahrt von fast 20 Stunden, erreichten die Teilnehmer das Surfcamp in Vieux Boucau an der französischen Atlantikküste. Das kleine Camp liegt direkt hinter den Dünen, Meeresrauschen in der Nacht gibt es inklusive. Nach zweimal Augenwischen und einmal Durchstrecken war die Busfahrt schnell vergessen und alle freuten sich auf eine super Woche mit viel Sonne, Wellen und Mee(h)r.

Mit dem notwendigen Equipment ausgestattet erhielten alle Teilnehmer neben den praktischen Surfstunden im Wasser auch Theorieeinheiten an Land. Das internationale Team, bestehend aus Neuseeländern, Australiern, Engländern, Holländern und deutschen Surfcouches, be-

hielt alle Teilnehmer bei ihren ersten Takeoffs immer gut im Auge und spornte sie ordentlich an. Nach jedem sehr schönen, aber auch sehr anstrengenden Tag am Strand wartete abends ein super leckeres Büfett auf die ausgepowerten Surfer. Nicht nur das vorzügliche Abendessen, auch das Frühstück und die Lunchpakete begeisterten die Teilnehmer. Gutes Essen hält eben doch Leib und Seele zusammen. Da fehlte nur noch das kühle Bier, dachten sich die 20 Studierenden und genossen neben dem Surfkurs auch das Nachtleben in Vieux Boucau.

Alles in Allem blicken alle Teilnehmer auf eine sehr gelungene Surfzeit, ein nettes Team, gutes Wetter und spannende Erfahrungen zurück. Viele von ihnen können es kaum erwarten, bald wieder auf dem Wasser zu sein.

Aufgepasst: Die zweite Runde der „SurfZeit“ wird eingeläutet! Notiert Euch schon mal die Woche vom 4. bis 13. September 2015. Nähere Informationen erhältet Ihr im Sommersemester.

Aloha, Eure *Steffi Fuchs* (Organisatorin der SurfZeit)



## Hello & Goodbye! Begrüßung & Verabschiedung

Wir begrüßen ganz herzlich unsere neuen Übungsleiter...

Jan Detering, Benjamin Falk, Alexander Haag, Nils Hanke, Stefan Huth, Felicitas Leisebein, Romina Martens, Celina Matag, Michael Menke, Tobias Naumann, Raphaela Reitenberger, Tobit Reitstetter, Leon Schwanke, Mareike Sievers, Robert Splett, Pascal Ulbricht, Marian Steinstraßer

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

Johanna Arnold, Juliane Biernoth, Sebastian Fick, Nadine Gebauer, Meike Gross, Matthias Haupt, Christoph Hein, Denise Marter, Valerie Polter, Rüdiger Rose, Martina Sandfort, York Scheile, Mareike Schneider, Raphael Schultze, Tobias Skaloud, Janika Struck, Kirsten Tietz, Jana Wellnowski, Nike Wethkamp, Simon Zirn

## VORGEMERKT!

# 4. HALBERSTÄDTER BENEFIZLAUF

## SAMSTAG 09. MAI 2015

(Anmeldung von 4er-Teams oder Einzelstarter über den Hochschulsport)

## VORANKÜNDIGUNG!

# SURFKURS 2015

## 04. - 13. SEPTEMBER 2015

(Online-Anmeldung ab Anfang Mai 2015 über den Hochschulsport)



## Impressum

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, Stefanie Fuchs,  
Juliane Biernoth, Viktors Naihins,  
Rebecca Paersch, Christian Schrade,  
John Roeder, Kirsten Tietz  
Layout und Design:  
Martin Liebethuth

Die Redaktion behält sich die sinnwahre Kürzung eingereicherter Artikel vor.



## Ohne Sport geht bei mir gar nichts Interview mit Viktors Naihins



Viktors Naihins wurde in Riga (Lettland) geboren, zog 2004 nach Deutschland und begann im Wintersemester 2009/10 ein Studium an der Hochschule Harz im Studiengang Tourismusmanagement.

**HS-Sport:** Wie wichtig ist der Sport für dich?

**Viktors:** Ohne Sport geht bei mir gar nichts. Sport ist mein Leben.

Ich habe schon mit verschiedenen Sportarten zu tun gehabt. Kraftsport, Kampfsport, Yoga, Schwimmen und Jogging sind meine Favoriten. Durch Sport fühle ich mich besser, bin fitter und belastbarer. So beuge ich Krankheiten wie Diabetes vor und stärke mein Immunsystem. Durch Sport bin ich ausgeglichener und habe viel mehr Freude am Leben. Mit Sport kann ich Stress abbauen und lenke mich so vom Studienalltag ab.

**HS-Sport:** Du warst Übungsleiter im Hochschulsport. Wie bist du dazu gekommen und wie lange hast du die Tätigkeit ausgeübt?

**Viktors:** Ich habe schon immer Sport getrieben, daher suchte ich, als ich mit dem Studium begann nach Trainingsmöglichkeiten. Bei meinem ersten Besuch im Fitnesskeller der Hochschule war ich positiv überrascht und sofort überzeugt, dass ich hier mein

Training fortsetzen möchte. Nach einem Semester bewarb ich mich als Übungsleiter für den Fitnesskeller. Seit April 2010 bis Juli 2014 übte ich die Übungsleitertätigkeit aus. So konnte ich all mein Wissen und meine Erfahrungen an andere Studierende weiter geben.

**HS-Sport:** Konntest Du selbst in dieser Zeit neue Erfahrungen sammeln?

**Viktors:** Ja, im Fitnesskeller habe ich viele neue Leute kennen gelernt und neue Freundschaften geschlossen. Dadurch bin ich viel aufgeschlossener geworden. Mein Teamgeist und Gemeinschaftsgefühl wurden gestärkt.

**HS-Sport:** Wie würdest du den Satz „Der Hochschulsport war für mich im Studium ....“ ergänzen?

**Viktors:** ...die beste Möglichkeit, um neue Freundschaften zu knüpfen,

mich persönlich weiterzuentwickeln und die schönste Zeit, die ich wirklich sehr genossen habe.

**HS-Sport:** Was kannst du den zukünftigen ausländischen Studierenden in Bezug auf Sport mit auf den Weg geben?

**Viktors:** Viele junge Leute leben auf Grund des modernen Lebensstils ungesünder. Ich halte es für besser, sich durch Sport fit und gesund zu halten, dabei Spaß zu haben und außerdem noch Leute kennenzulernen. Der Hochschulsport bietet hierzu die verschiedensten Kurse an. Da dürfte eigentlich für jeden Studierenden etwas dabei sein. Das tolle Angebot zu nutzen und dadurch das Studentenleben interessanter, abenteuerlicher und kommunikativer zu gestalten, kann ich nur empfehlen.

**HS-Sport:** Du schreibst gerade an

der Bachelor Arbeit. Wie sieht dein weiterer Lebensweg aus?

**Viktors:** Nach meinem Bachelor - Abschluss werde ich mein theoretisches Wissen und die praktischen Erfahrungen, die ich mir während meines Studiums angeeignet habe, in einem großen Unternehmen unter Beweis stellen. Der Sport wird auch künftig eine große Bedeutung für mich behalten. Sportliche Erfolge stärken das Selbstbewusstsein, die Zufriedenheit mit sich selbst, fördert den eigenen Ehrgeiz.

**HS-Sport:** Wir bedanken uns bei dir Viktors, für deine engagierte Übungsleitertätigkeit und wünschen dir für die Zukunft alles Gute und viel Erfolg in deiner beruflichen Entwicklung.  
(Antje Cleve)

## Der Pausenexpress - Die kleine Bewegungspause zur Mittagszeit 15-Minuten-Programm und regelmäßige Teilnahme sorgen für mehr Lebensqualität



Die Idee für das „mobile Training am Arbeitsplatz“ lieferte eine Bedarfsanalyse der Universität Potsdam. Im Rahmen eines Projektes wurde der „Pausenexpress“ von den Universitäten Potsdam, Wuppertal und Paderborn sowie der RWTH Aachen übernommen und hochschulspezifisch angepasst.

Mit Unterstützung dieser vier Uni-

versitäten und dem Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband (adh), konnte der Hochschulsport auch den Mitarbeitern der Hochschule Harz einen „Pausenexpress“ zum Wintersemester 2011/12 anbieten.

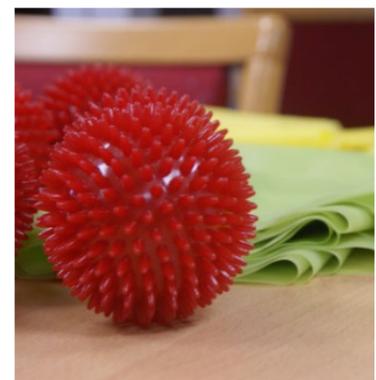
Dabei handelt es sich um eine aktive Mittagspause und ein individuelles Kurzprogramm aus Bewe-

gung, Kräftigung, Lockerung und Entspannung.

Der „Pausenexpress“ findet direkt am Arbeitsplatz in kleinen Gruppen mit maximal vier bis acht Personen und über einen Zeitraum von zehn bis zwölf Wochen statt. Von Vorteil ist, dass niemand große Wegstrecken zurücklegen muss. Außerdem wird kein Kleidungswechsel notwendig. Die individuellen Terminvereinbarungen sowie die auf die teilnehmenden Personen zugeschnittene Gestaltung der Übungseinheiten, insbesondere bei gesundheitlich bedingten Einschränkungen, fand bislang positive Resonanz.

„Durch das fünfzehnminütige Programm und eine regelmäßige Teil-

nahme steigert sich die Lebensqualität“, so Antje Cleve, Leiterin des Hochschulsports, „und es wird eine Sensibilisierung in Bezug auf das Thema Gesundheit angeregt. Durch die Gruppendynamik sowie die Förderung sozialer Kontakte wird nachweislich das Arbeitsklima positiv beeinflusst.“



### Der PAUSENEXPRESS ...

R. Thöricht: „... ist eine willkommene Abwechslung bei der vorwiegend sitzenden Tätigkeit. Er stärkt meine Beweglichkeit und trägt zum Wohlbefinden bei.“

E. Kanneberg: „... ist manchmal anstrengend, doppelt gesund, weil viel gelacht wird. Pausenexpress ist eine nützliche Arbeitsunterbrechung und macht mobil.“

M. Ripke: „... ist eine willkommene Abwechslung im Büroalltag, ist immer wieder schön und ist einfach gut.“

P. Hackel: „... ist entspannend, ist ein Konzentrations-Verstärker und ist ein abteilungsübergreifender Kommunikationskanal. Der Pausenexpress könnte jeden Tag stattfinden.“

## Poi Tanz - perfektes Training für Körper & Geist

### Interview mit Kursleiterin Rebecca Paersch

Seit dem Wintersemester 2014/15 bietet Rebecca Paersch einen Kurs Poi-Tanz an. Um herauszubekommen, was hinter diesem Angebot steckt, besuchte Linda Weidling, studentische Mitarbeiterin im Hochschulsport, eine der Kurseinheiten und befragte die Übungsleiterin.

**Linda:** Was ist Poi-Tanz, wo kommt er her und wie sieht eine typische Trainingseinheit aus?

**Rebecca:** Poi-Tanz ist eine Trendsportart, die ihren Ursprung bei den Maori in Neuseeland hat. Ein Poi besteht aus einem Head mit einem Gewicht zwischen 80 und 120 Gramm, der durch eine Kette oder ein Seil an Fingerschlaufen befestigt ist. Beim Poi-Spinning werden zwei Poi durch Ausnutzung der Zentrifugalkraft im Rhythmus der Musik in kunstvollen und oftmals geometrischen Kreisbahnen um den Poi-Spieler geschwungen. Eine typische Kurseinheit des



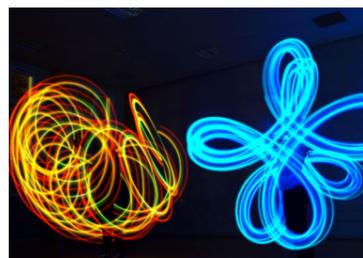
bieren können, die neu erlernen Figuren mit bereits bekannten Mustern und den Poi-Tanz mit dem Rhythmus der Musik zu verbinden.

**Linda:** Was wird beim Poi-Tanz besonders trainiert/ mobilisiert?

**Rebecca:** Durch das Poi-Training werden Körperkontrolle, Beweglichkeit, Koordination und Reflexe gefestigt. Dabei trainiert diese dynamische Bewegungskunst vor allem Arm-, Rücken- und Bauchmuskulatur. Doch nicht allein der Körper wird trainiert, sondern auch der Geist. Das Spiel mit den Poi fördert die Vernetzung der Gehirnhälften und somit auch Konzentrationsfähigkeit und Kreativität. Zudem wirkt der Poi-Tanz entspannend und ausgleichend.

**Linda:** Wie bist du zum Poi-Tanz gekommen und wie lange betreibst du diesen Sport bereits?

**Rebecca:** Zu meiner Jugendweilhe hat mein Cousin eine Show mit Feuer-Poi vorgeführt. Ich war davon sehr beeindruckt und habe angefangen, gemeinsam mit ihm zu trainieren. Kurze Zeit später wurde der Verein „Funkenschlag“ gegründet, in dem die Mitglieder wöchentlich den Poi-Tanz trainieren. Mittlerweile betreibe ich diesen Sport schon sechs Jahre.



Poi-Trainings beginnt zunächst mit einer Aufwärmung der Arm- und Rückenmuskulatur, da diese während des Trainings besonders beansprucht werden. Danach folgen Koordinationsübungen, die später den Teilnehmern helfen, einzelne Figuren miteinander zu einem flüssigen Spiel zu verbinden. Dann beginnt das eigentliche Training, bei dem Figuren, welche sich aus der Variation von Richtung, Rhythmus und Schnelligkeit des Poi-Spiels ergeben, geübt werden. Anschließend folgt ein freier Übungsteil, bei dem die Teilnehmer auspro-

**Linda:** Was ist für dich das Besondere an dieser Sportart?

**Rebecca:** Für mich ist diese Sportart besonders, weil der Tanz mit den Poi zur Musik für mich sehr ausdrucksstark und emotional ist und es mir Freude bereitet, andere Menschen bei Aufführungen mit meiner Performance zu begeistern.

**Auf die Frage, was ihnen der Poi-Tanz bedeutet, antworteten einige Kursteilnehmerinnen:**

„... etwas ganz Neues, das gar nicht so schwer ist, wenn man es erst einmal raus hat.“

„... tolles Entertainment am Lagerfeuer - mit Leucht-Pois.“

„... aus „Was ist das denn?“ über „Boah, wie cool!“ ist längst ein interessantes Hobby geworden.“

„... eine wunderbare Möglichkeit, den Kopf frei zu bekommen.“

„... auf spielerische Weise Koordination des eigenen Körpers und der Poi zu erlernen.“

## Harzgebirgslauf 2014

### Starkes Hochschulteam beim Harzgebirgslauf

Als ich am dem Morgen die Augen öffnete und den Regen auf das Carportdach prasseln hörte, fragte ich mich: „Warum muss es gerade heute zum Harzgebirgslauf in Strömen regnen?“ Termin ist Termin, sagte ich mir. Und außerdem: LäuferInnen kennen ohnehin kein Wetter. Also schlüpfte ich in Regenkleidung und machte mich pünktlich auf den Weg nach Wernigerode.

Bei Ankunft in der Hochschule nieselte es nur noch. Das weckte in mir die Hoffnung, dass der Regen bald aufhören würde.

Alle wichtigen Unterlagen unter dem Regencap vor Nässe schützend zog ich los, um die Startunterlagen von 33 studentischen Läuferinnen und Läufern sowie zwei laufbegeisterten Mitarbeiterinnen abzuholen. Im Start-/Zielbereich war der Boden schon um 7.30 Uhr stark aufgeweicht. Je mehr Leute kamen, desto schlammiger wurde es. Als die ersten zwölf Wanderin-



nen und Nordic Walker/innen um 8 Uhr am traditionellen Sammelplatz der Hochschule Harz eintrafen, hatten sich sogar die letzten Regenwolken verabschiedet. Nach und nach versammelten sich alle gemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Hochschule Harz, um zuerst die Wanderer und Nordic-Wanderer und dann Mitarbeiterin Irmgard Eggert zu verabschieden, die er-

neut die sehr anspruchsvolle Marathonstrecke über den Brocken gewählt hatte. Um 9 Uhr folgten im Viertelstundentakt alle anderen Läuferinnen und Läufer auf den Strecken 5 km, 11 km und 22 km.

Nach nur 24:47 Minuten lief Vanessa Wilke, Studierende im 7. Semester Tourismusmanagement, über die Zielgerade. Mit dieser hervorragenden Laufzeit belegte sie in ihrer Altersklasse W 20 den zweiten Platz. Innerhalb der nächsten Minuten hatten auch die anderen fünf Läuferinnen die 5 km absolviert.

Bald darauf trafen nach und nach die Aktiven der 11 km-Distanz ein. Wenn auch teils erschöpft, so schienen sie doch alle glücklich, das Ziel erreicht zu haben. Als Erste vom Hochschulteam lief Julia Rudack nach 1:05:18 Stunden freudestrahlend ein. Die Studierende im 1. Semester Tourismusmanagement freute sich über den 9. Platz in ihrer Altersklasse W 20.

Nicht einmal zwei Stunden nach



dem Startschuss beendete Tobias Schumann seinen 22 km-Lauf. Mit seiner Zeit von 1:58:31 Stunden sicherte sich der Student im 3. Semester Wirtschaftspsychologie in seiner Altersklasse M 20 den 21. Platz.

Als erste Starterin des Hochschulteams an den Start gegangen, erreichte Mitarbeiterin Irmgard Eggert nach 4:50:11 Stunden das Ziel des 37. Harzgebirgslaufes und belegte den 3. Platz in ihrer Altersklasse W 60.

Erfreut darüber, dass alle Läuferinnen und Läufer unseres Hochschulteams wohlbehalten und ohne Verletzungen das Ziel erreicht hatten, schrieb ich sogleich die vorläufige Ergebnisliste und sendete diese am frühen Nachmittag an den Rektor der Hochschule, Prof. Dr. Armin Willingmann.

Ich sage allen 33 Studierenden, den drei Alumni und den beiden Mitarbeiterinnen vielen Dank für ihre Teilnahme und gratuliere allen zu ihren ausgezeichneten sportlichen Leistungen. (Antje Cleve)

## Musik, Spaß und sehr viel Bewegung

### Mensa Workout 5.0 unter dem Motto „Teamwork makes the dream work“



Wir, die Sportfreunde der Hochschule Harz, können stolz auf das fünfte Mensa-Workout zurückblicken. Als Organisatorin ist es faszinierend anzusehen, dass jede einzelne Veranstaltung einzigartig und besonders war - so auch das 5. Mensa-Workout.

Am 19. November von 18 bis 21 Uhr öffneten sich die Mensatüren für die sportbegeisterten Studierenden. Unter dem Motto „Teamwork makes the dream work“ heizten, wie bereits im April diesen Jahres, Hip-Hop-Übungsleiterin Denise Reichmann und

Zumba-Übungsleiterin Johanna Arnold die Menge ein. Robert Splett, ein voraussichtlich neuer Übungsleiter, sorgte mit viel Power und kraftraubenden Übungen bei seinem 30-minütigen Muay-Thai-Kurs für viele Schweißtropfen und eine regelrechte Erschöpfung der Muskeln.

Um die Kräfte anschließend wieder etwas aufzutanken, verzauberte Übungsleiterin Jana Wellnowski alle Beteiligten mit ruhigen und dennoch intensiven Übungen aus ihrem Relax & Soul-Kurs.

Trotz der fortgeschrittenen Zeit und den langsam schwindenden Kräften durfte eine klassische Bauch-Beine-Po-Einheit nicht fehlen. Damit der sogenannte Muskelkater erst gar nicht auftreten konnte, wurden eine ausgiebige Dehnung der Muskelgruppen sowie eine intensive Entspannung angeboten.

Für heiße Musik sorgte an dem



Abend Übungsleiter und DJ Rüdiger Rose von den Musikfreunden.

Ich möchte gern allen Helfern und Teilnehmern für diesen sehr gelungenen Abend danken. Für mich persönlich war es ein wun-



derbarer Abschluss des Mensa-Workouts, denn ich werde die Hochschule im kommenden Semester verlassen. Ich wünsche und hoffe sehr, dass die studentische Initiative „Sportfreunde“ diese Tradition weiterführt und die Studierenden zum Sporttreiben motivieren kann.

Vielen Dank für die wunderbaren Erfahrungen und die Chance, sportliche Events zu organisieren und durchzuführen. Das hat mir unendlich viel Spaß bereitet. (Juliane Biernoth)

## Sportlerparty 2014 weltmeisterlich gefeiert

### Buntes Programm begeisterte alle Teilnehmer



Das Jahr 2014 war ein besonderes Sportjahr, vor allem weil sich im Juli die Deutsche Fußballmannschaft den Weltmeistertitel in Brasilien holte. Diese einmalige Stimmung und die nachfiebernde Wirkung spürten auch die Sportler der Hochschule Harz. Seit über vier Jahren feiert der



Hochschulsport gemeinsam mit der studentischen Initiative Sportfreunde die Sportlerparty. Die sechste Auflage stand diesmal unter dem Motto „Wir sind Welt-

meister“.

Gefeiert wurde in der Sporthalle auf dem Wernigeröder Campus. Mit viel Liebe und kreativen Details hatten die Sportfreunde die Halle in eine weltmeisterliche Bühne verwandelt.

Im Rahmen der Sportlerehrung bedankte sich Antje Cleve, Leiterin des Hochschulsports, bei den Übungsleitern Denise Reichmann (Hip-Hop), Mareike Schneider (Choreo Dance), Johanna Arnold (Zumba), Rebecca Paersch (Poi Tanz) und Martin Liebetruh für deren unermüdlichen und besonders engagierten Einsatz im Hochschulsport. Ein großes Dankeschön wurde auch an den Vorstand der studentischen Initiative Sportfreunde mit Juliane Biernoth, Antje Beu sowie Raphael Schultze, und den studentischen Mitarbeiterinnen des Hochschulsports Josefine Finger und Linda Weidling gerichtet.

Das Highlight der Sportlerparty war ein berauschendes und mitreißendes Dance-Battle aus verschiedenen Tanzrichtungen und dem krönenden Abschluss der „tanzenden“ Fußballer. Die Übungsleiterinnen mit ihren Kursteilnehmern sowie das DJ-Teams Rog(u)e, mit Rüdiger Rose und Christoph Geisler, haben alles dafür getan, den Partygästen mit feurigen Beats bis in die Nacht hinein einzuzuheizen.

Die Sportlerparty war sowohl für



die Helfer, als auch für die Gäste ein voller Erfolg. Nach der Party ist vor der Party - die Vorbereitungen für die 7. Sportlerparty im November 2015 sind bereits angelaufen.

(Linda Weidling, Juliane Biernoth)

## Unglückliche Volleyballer

### Stark gekämpft und doch verloren

Zum 83. Mal fand im Herbst das legendäre Quedlinburger Stadtturnier im Volleyball statt. In neun verschiedenen Gruppen spielten am 22. November insgesamt 32 Mannschaften aus der Harzregion um den jeweiligen Gruppensieg.

Aus dem Volleyballanfängerkurs der Hochschule Harz war für diesen sportlichen Wettstreit eine starke Mannschaft aufgestellt und nach Quedlinburg entsendet worden. In der Gruppe 8 trafen die sechs enthusiastischen Spielerinnen und Spieler auf die Mannschaften vom 1. VV Hettstedt II, dem TSG GutsMuths IV und TSG GutsMuths V.

Im ersten Satz des ersten Spiels unterlag die Hochschulmannschaft mit nur 23:25 den Hettstedtern sehr knapp. Leider konnte die Spielstärke nicht durchgängig gehalten werden. Nach dem 13:25 im zweiten Satz verließen die Aktiven mit hängenden Köpfen das Spielfeld.

Im zweiten Spiel traf das Team dann auf die Mannschaft der TSG GutsMuths IV. Genau wie in der vorhergehenden Begegnung verlor es den ersten Satz wieder knapp mit 23:25. In der Fortsetzung kämpften die Volleyballer mit sehr viel Einsatz um jeden einzelnen Punkt und gingen aus der Begegnung als Sieger hervor. Unmittelbar nach diesem Er-



folgerlebnis und mit gestärktem Selbstvertrauen ging die Hochschulmannschaft in die dritte Runde. Nach einem sehr hart umkämpften ersten Satz im Spiel gegen die Mannschaft TSG GutsMuths V unterlagen die Studierenden mit 25:27. Die Enttäuschung war jedem Spieler anzusehen und es schlichen sich fortan immer mehr Fehler ein. Mit jedem erspielten Punkt schien die Kraft jedes einzelnen Spielers zu schwinden. Ein mit 13:25 verlorener zweiter Satz in diesem letzten Spiel stimmte alle Beteiligten sehr traurig.

Der enttäuschende letzte Platz in der Gruppe und der damit verbundene Abstieg hat das Volleyballteam der Hochschule Harz aber nicht entmutigt, sondern motiviert, beim 84. Quedlinburger Stadtturnier gut vorbereitet anzutreten und besser zu punkten. Das Motto für den Start im Frühjahr 2015 heißt „Angreifen und wieder aufsteigen in Gruppe 8“.

(Christian Schrader)

## Nikolausturnier - Wanderpokal erneut in Wernigerode

### Schützenfest beim 18. Fußball-Nikolausturnier

Erstmals traten beim traditionellen Nikolausturnier der Hochschule Harz 16 Mannschaften an, so viele wie nie zuvor.

Im Vorfeld hatten die Mannschaftskapitäne die vier Gruppen mit je vier Teams ausgelost.

Nach erbitterten und torreichen Duellen in den Vorrunden - keine einzige Partie endete mit einem Ergebnis von 0:0 - standen die Mannschaften für die Finalrunde fest.

Im ersten Viertelfinalspiel zweier nicht nur bei der Namensfindung kreativer Mannschaften, musste sich die Team „Ajax Dauerstramm“ der Mannschaft „Arminia Bierzelt“ geschlagen geben.

Im zweiten Viertelfinale standen sich der Fußballkurs aus Halberstadt und der Publikumsliebling „FC SieWilJa“, die sich zuvor ohne Punktverlust und Gegentor in die K.O.-Runde qualifizierte, gegenüber. Allerdings verloren sie dieses Spiel.

In der dritten Begegnung standen sich die gut kennenden Mannschaften „Wernigerode B“ und „Wernigerode C“ gegenüber. Nach einem dramatischen und spannenden Siebenmeterschießen konnte sich das Team „Wernigerode C“ für das Halbfinale qualifizieren.



Im ersten Halbfinale zeigte die Mannschaft „Arminia Bierzelt“ gegen Halberstadt ihre ganz große spielerische Klasse und zog als erste Mannschaft ins Finale ein. In der zweiten Halbfinalpartie standen sich die Mannschaften „Wernigerode C“ und „Die Mannschaft“ gegenüber, wobei erstere souverän das Spiel gewann.

Das heiß umkämpfte Finalspiel bestritten nun die Mannschaften „Arminia Bierzelt“ gegen „Wernigerode C“. Tourismus-Dozent Uwe Richter gelang in dieser entscheidenden Begegnung dann kurz vor Ende der Partie der goldene Treffer, der ihm, Kapitän Patrick Rauscher und Mitspieler Florian Peter den erneuten Pokalsieg einbrachte. Damit holten sie zugleich den Wanderpokal wieder nach Wernigerode.

Der dritte Platz ging an den Fußballkurs aus Halberstadt, der „Die Mannschaft“ im Stadtderby besiegte und so den „kleinen“ Pokal holte.

Nach dem Nikolausturnier wurden Tom Schulz zum besten Torwart und wurde Victor Ramon Roldán Arias zum besten Spieler gekürt.

Ein großes Dankeschön geht an den StuRa, der die Pokale für die ersten drei Plätze, für den besten Spieler und besten Torwart sponserte. Gemeinsam mit der studentischen Initiative „Sportfreunde“ sponserte er auch den Reisebus für die Mannschaften und Zuschauer aus Halberstadt.

Insgesamt war es ein spannendes und faires Nikolaus-Fußballturnier, was auch an den guten Leistungen der Schiedsrichter vom Fußballverein „Germania Wernigerode“ lag.

(John-Gerrit Roeder)

## Auswertung Wintersemester 14/15

### Evaluation der Sportkurse

Im Evaluationszeitraum waren an der Hochschule Harz 3.034 Studierende immatrikuliert, von denen 821 Studierende (etwa 27 Prozent) an den Sportkursen des Hochschulsports teilnahmen. Mit 47 von 51 teilnehmenden Kursen und einer Gesamtteilnahme von 55 Prozent an der Evaluation fiel die Beteiligung im Wintersemester 2014/15 höher denn je aus.

Im allgemeinen Teil der Befragung wurden die Kursteilnehmer nach ihrem Sportverhalten befragt und sollten den eigenen Fitnesszustand einschätzen.

Im kursspezifischen Teil waren Bewertungen der jeweiligen Sportstätte, der Kursqualität und der Übungsleiter abzugeben. Die Ergebnisse unterstreichen, dass sich die Befragten im Hochschulsport wohl fühlten und sie das harmonische Klima in den Kursen schätzten. Ein bemerkenswertes Ergebnis, zu

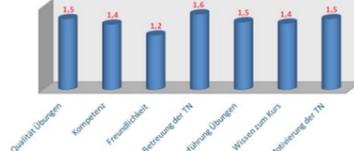
sehen in Abb. 1, erzielten die Übungsleiter dank ihrer Freundlichkeit, Qualifikation und der Motivation.

Im letzten Teil konnten die Befragten verschiedenen Statements zum Hochschulsport voll oder nicht zustimmen, was in der Abb. 2 verdeutlicht wird. Abschließend wurden im Freitext für Anmerkungen die Übungsleiter und Verbesserungsvorschläge für den HS Sport gemacht. Hier sprachen die Studenten einige Möglichkeiten für Veränderungen im Fitnesskeller und in der Trendsportthalle an, für die sich der Hochschulsport nach erfolgreicher Klärung gern einsetzen wird.

Der Hochschulsport freut sich sehr über die tollen Ergebnisse der Befragung und bedankt sich bei allen Befragten für die hohe Teilnahme an der Evaluation.

(Josefine Finger)

Bewertung des Übungsleiters anhand folgender Gesichtspunkte



Der HS-Sport der HS Harz ...

