

Tolle Show, super Stimmung und jede Menge Spaß

Traditionelle Sportlerparty begeisterte sportliche Studierende • Luisa Sandvoß

Ein Highlight des vergangenen Wintersemesters war wieder einmal die Sportlerparty, die der Hochschulsport traditionell in Zusammenarbeit mit der studentischen Initiative „Sportfreunde“ organisierte.

Am 4. November wurde die Trendsporthalle auf dem Hochschulcampus in Wernigerode liebevoll von Mitgliedern der studentischen Initiative „Sportfreunde“ zu einem sagenhaften Dancefloor verwandelt. Die feierfreudigen sportbegeisterten Studierenden bekamen damit an dem Tag die Möglichkeit, das Tanzbein zu schwingen und auch einmal die Sorgen sowie Anstrengungen des

Studienalltags für einige Stunden zu vergessen.

Unter dem Motto „80s Aerobic“ wurden viele kreative, bunte und teils sehr ausgefallene Outfits präsentiert und beim Tanzen in Szene gesetzt. Große Begeisterung rief bei allen das Showprogramm hervor, das von unglaublich engagierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern aus den Bereichen „Choreo Dance“, „Hip Hop“, „Female Dance“ und „Poi-Tanz“ vorbereitet worden war.

Im Rahmen der Sportlerparty wurde die äußerst engagierte Übungsleiterin und leidenschaftliche Läuferin Kerstin Köckritz (5. Semester

Tourismusmanagement), die den Joggingkurs in Wernigerode leitete, geehrt. Durch besonders erfolgreiche Leistungen, die mit vielen aufopferungsvollen Trainingsstunden erzielt wurden, wurde die Studentin Julia Rudack (3. Semester Tourismusmanagement), von der Leiterin des Hochschulsports, ausgezeichnet.

Insgesamt kann die Sportlerparty als eine schöne Tradition im Wintersemester betrachtet werden. Sie bietet durch die ausgefallene Location und die Auftritte der Sportkursteilnehmer immer wieder eine erfrischende Abwechslung zu den übrigen Partys an der Hochschule.



Wellenreiten in vollen Zügen genossen

Surfcamp in Vieux-Bouveau an der französischen Atlantikküste • Hannah Caspers



„Das ganze Drumherum und natürlich das Surfen haben aus einem Strandurlaub einen verdammt witzigen und nie langweilig werdenden Urlaub gemacht“, bringt es Helen Schloö auf den Punkt.

Auch im Sommersemester 2015 hatten sich erneut 36 Studierende zum Wellenreiten nach Frankreich angemeldet. Mit voller Vorfreude begann die Busfahrt am 4. September. Nach einer langen, anstrengenden Tour trafen sie leicht erschöpft am nächsten Morgen im Camp direkt hinter der Düne ein, die das Meer zur Stadt hin abgrenzt. Dort wurden sie mit einem traditionellen französischen Frühstück und perfektem Wetter begrüßt. Im Nu war die lange Fahrt vergessen. Die Teilnehmer bezogen komfortable, große Zweier-Zelte. Im Camp gab es sowohl einen Bereich

mit Hängematten und Liegen, als auch ein Barzelt zum Chillen.

„Den ersten Tag nutzten wir, um uns die wunderbare Stadt Vieux-Bouveau anzusehen und die ein oder andere Bar zu erkunden“, schreibt Hannah Caspers in ihren Erinnerungen. „Surfen ist gar nicht so easy wie wir alle dachten, aber noch viel cooler, als wir hofften“. Die Tage am Strand waren ganz schön anstrengend, besonders wenn die Nächte sehr kurz waren und man nicht viel geschlafen hatte. Zu Beginn des Surfunterrichts wurden wir in Achtergruppen eingeteilt und erfahrenen, meist internationalen Surflehrern zugewiesen.

Wir hatten fast alle unterschätzt, dass Wellensurfen mit sehr viel Armkraft verbunden ist. Und so bekamen wir unsere Armmuskeln nach den ersten Tagen



doch sehr deutlich zu spüren. Das ständige Hochdrücken vom Surfbrett und das täglich mehrmalige Tragen des Brettes gegen die Kraft der Wellen ins Meer und vom Camp an den Strand wäre uns mit trainierten Armen sicher leichter gefallen. Auch sich sportlich und elegant auf dem Surfbrett zu halten und dann noch auf den Wellen und auf dem Surfbrett stehend wieder zum Strand zu gelangen, das war für jeden von uns am Anfang eine große Herausforderung. Am Ende der Woche hatten wir es alle geschafft, sicher auf dem Surfbrett zu stehen, und konnten das Gleiten auf den Wellen genießen.

Es waren aber nicht nur zweimal täglich praktischer Surfunterricht mit jeweils 90 Minuten zu bewältigen, es stand immer auch eine Theoriestunde auf dem Programm. Wir lernten die wich-

Evaluation der Sportkurse im Wintersemester 2015/16

• Josefine Finger, Katrin Bonn

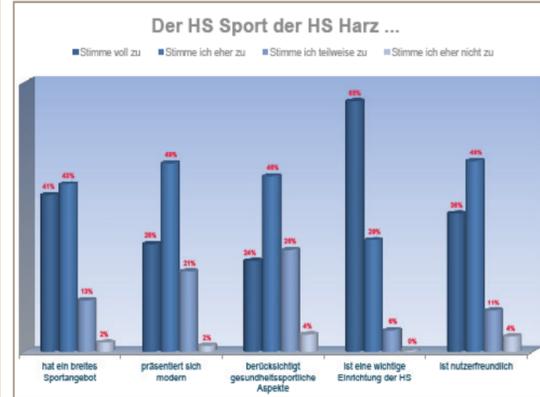
Im vergangenen Wintersemester befragte der Hochschulsport seine Teilnehmer erneut zur Einschätzung der Sportkurse. Im Evaluationszeitraum waren an der Hochschule Harz 2.955 Studierende immatrikuliert, von denen 28 Prozent (813 Studierende) an den Sportkursen des Hochschulsports teilnahmen. Von insgesamt 48 Sportkursen in 32 verschiedenen Sportarten gab es eine Gesamtteilnahme von 31 Prozent an der Evaluation.

In den vier Bereichen der Evaluation - Allgemeiner Teil, Kurs-

spezifischer Teil, HS Sport im Allgemeinen, Anmerkungen - gaben die teilnehmenden Studierenden eine Bewertung ab, um den Übungsleitern und dem Hochschulsport ein Feedback zu geben und somit das Niveau und die Qualität des Hochschulsports zu steigern.

Das Hochschulsport-Team freut sich sehr über die tollen Ergebnisse der Befragung und bedankt sich bei allen teilnehmenden Kursen sowie Sportlern für die Teilnahme an der Evaluation.

Bitte gib zu folgenden Bereichen deine Bewertung ab!



hier verbanden sich Entspannung und gelungene Partys an einem schönen Fleckchen Erde mit einer sportlichen Herausforderung. Surfen macht extrem viel Spaß, auch wenn es anfänglich ein wenig frustrierend ist und man viel Salzwasser schluckt. Wenn man nach einer Woche Übung es dann doch schafft, ein paar Wellen zu reiten, egal wie klein oder groß sie sind, dann ist das ein tierischer Spaß und man ist sehr stolz auf sich.“

„Weil wir morgens schon auf dem Board standen und auf den Wellen den Sonnenaufgang erlebten, weil wir nachmittags trotz stärkstem Wellengang versucht und gelernt haben, aufs Brett zu kommen, und weil wir nachts gemeinsam noch am Strand saßen, bleibt dieser Urlaub unvergesslich“, fasst Helen Schloö ihre Erlebnisse zusammen.

Das Nachtleben in Vieux-Bouveau kam trotz all der sportlichen Anstrengungen nicht zu kurz. In der Mojito-Bar wurde so manche Nacht verbracht und auch viel getanzt.

„Im Camp nahmen wir am allseits beliebten Flunkyball-Turnier, an einem gemütlichen Filmeabend und einem Speeddating teil. An dem surffreien Tag fuhren wir fast alle mit dem Bus nach San Sebastian, einer wunderschönen Stadt in Spanien, in der wir shoppen gingen und die beliebten Tapas probierten.“

Isabelle Fritsche resümiert: „Für mich war die Surffreizeit einer meiner schönsten Urlaube, denn

LAUFSCHRITT

Die Zeitung des Hochschulsports der Hochschule Harz Wernigerode/Halberstadt



Hochschule Harz
Hochschule für angewandte Wissenschaften

- Sommersemester 2016 -

Ultimate Frisbee

Mannschaftssport mit viel Spaß

(mehr auf Seite 2)

Schwimmkurs

Training und Rettungsschwimmen

(mehr auf Seite 3)

Surfcamp

Wellenreiten an der Atlantikküste

(mehr auf Seite 4)

Nach mehrwöchiger Ausbildung Grundtauchschein abgelegt

Grundkurs im Tauchen - ein gemeinsames Angebot des Tauchclubs Harz und des Hochschulsports • Antje Cleve, Frank Schumm



Im Juli letzten Jahres bekam der Hochschulsport ein sehr interessantes Angebot vom einheimischen Tauchclub Harz Wernigerode. Tauchlehrer Frank Schumm bot dem Hochschulsport an, über das Wintersemester 2015/16 einen Grundtauchkurs mit abschließender Prüfung für die Studierenden und Mitarbeiter der Hochschule Harz zu absolvieren.

Gemeinsam bereiteten der TC und der Hochschulsport eine Informationsveranstaltung am Beginn des Wintersemesters 2015/16 in den Räumlichkeiten der Hochschule vor. Überraschend viele Studierende nahmen die Einladung an und bekamen während der zweistündigen Zusammenkunft umfassende Auskünfte aus berufenem Munde.

Nach der Informationsveranstaltung wurde schnell klar, dass der geplante Kurs, welcher immer montags stattfinden sollte, nicht ausreicht. Mit Unterstützung des Vereinsvorsitzenden und Trainers für den Wettkampfsport Mario Koch wurde eine weitere Trainingszeit gefunden. Ein zweiter Kurs fand daraufhin immer mittwochs statt. Zwölf Wochen lang wurden dann bis kurz vor Weih-

nachten jeweils für eineinhalb Stunden pro Woche die Theorie- und Praxiseinheiten in der Wernigeröder Schwimmhalle absolviert.

Die Studierenden lernten in der Theoriephase unter anderem, physikalische Grundlagen zur Thematik „Basiseinheiten“ (SI Einheiten), Atemminutenvolumen und Luftmenge, Definitionen zum Wasser-/ Luftdruck sowie daraus entstehende Gefahren, wenn physikalische Gesetzmäßigkeiten während des Tauchens nicht beachtet werden. Zum anderen wurde den Anfängern gelehrt, was alles zu einer Tauchausrüstung unbedingt dazugehört, wie ein Drucklufttauchgerät aufgebaut ist, welche Anzugarten am besten in den unterschiedlichen Tauchgebieten vor Kälte schützen und vieles andere mehr.

Die Theorie wurde für den Mittwochskurs am 16. Dezember mit einer Prüfung zum VDST-Grundtauchschein erfolgreich beendet. Für die restlichen Teilnehmer wurde der Prüfungstermin nach Abschluss der Semesterprüfungen im Februar festgelegt. In der Praxisphase, die ausschließlich in der Schwimm-



halle stattfand, wurde mit dem 30 Sekunden Zeittauchen, das 25-Meter-Streckentauchen und das 20-minütige Schnorcheln in Brust-, Seiten- und Rückenlage sowie mit nur einer Flosse begonnen. Immer wieder wurden verschiedene lebenswichtige Rettungsübungen eingebaut. Das Ausblasen der Maske unter Wasser und verschiedene Abtauchtechniken gestalteten sich für manchen Teilnehmer zu einer besonderen Herausforderung. Zum Ende der Praxisphase wurde mit einem Drucklufttauchgerät im tieferen Becken des Sea Land im Halberstädter Freizeit- und Sportzentrum „Am Sommerbad“ (FSZ) das Schweben mit dem Gefühl der Schwerelosigkeit vermittelt.

Das Feedback der teilnehmenden Studierenden war durchweg sehr positiv. Die überwiegende Zahl würde es gutheißen, wenn der Tauchclub Harz und der Hochschulsport in den kommenden Semestern dieses hervorragende Angebot fortführt.

Im Namen der Studierenden bedankt sich der Hochschulsport beim Tauchclub Harz, vor allem

bei Frank Schumm, für das interessante und zugleich attraktive Angebot und freut sich auf eine weitere gute Zusammenarbeit.

Die Faszination des Tauchens hat den einen oder anderen Studierenden so bewegt, dass die Überlegung ansteht, einen Aufbaukurs für das Freigewässer mit anschließender Prüfung in den Sommermonaten zu erwerben. Damit könnte man die unglaubliche Unterwasserlandschaft der Korallenriffe erforschen und versunkene Schätze entdecken.



Hello & Goodbye!

Begrüßung & Verabschiedung

Wir begrüßen ganz herzlich unsere neuen Übungsleiter/innen...

- Claudia Berger
- Daniel Gawor
- Florian Gebele
- Benjamin Große
- Timo Hinrichs
- Laura Köcher
- Leon Kötter
- Felicitas Leisebein
- Pia Osman
- Vivian Rinza
- York Scheile
- Mareike Schneider
- Jonas Schütz
- Carolin Strobel
- Tobias Thiem
- Udo Wachsmann



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

- Tobias Breker
- Tom Dankworth
- Jan Detering
- Johannes Füssel
- Anica Hallenberg
- Jennifer Heinrich
- Kerstin Köckritz
- Hala Maarouf
- Romina Martens
- Michael Menke
- Tobias Naumann
- Julia Puck
- Denise Reichmann
- Tobit Reitstetter
- Niklas Schlieker
- Laura Sommer
- Robert Splett
- Kirsten Tietz
- Birte Weinschenker

Vorankündigung

Surfreise 2016 zum Gardasee vom 18. bis 23. Juli

Online-Anmeldung ab 21. März über den Hochschulsport

Sportirrtümer

„Laufen ist effektiver als Walken“

Irrtum!

Eine aktuelle Sport-Studie beweist, dass Walken positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Walken senkt Blutdruck, Cholesterin und das Risiko für Diabetes. Gleichzeitig ist Walking wesentlich gelenkschonender als Joggen.



Ein Mannschaftssport, bei dem jeder seinen Spaß hat

Im Gespräch mit dem Übungsleiter des Kurses Ultimate Frisbee • Josefine Finger, Katrin Bonn

Raphael Schultze studiert Tourismusmanagement an der Hochschule Harz und ist seit vier Semestern Übungsleiter des Kurses Ultimate Frisbee.

Hochschulsport: Wie kann man jemanden diese Sportart erklären, dem sie unbekannt ist?

Raphael Schultze: Ultimate Frisbee ist ein Mannschaftssport mit zwei Teams à 5 Personen. Ziel des Spieles ist, durch einen genauen Pass zum Mitspieler die Scheibe in die gegnerische Endzone zu befördern. Die Regeln ähneln denen beim American Football. Ultimate zeichnet sich jedoch dadurch aus, dass es keinen Schiedsrichter gibt, sondern die Spieler durch faire Spielweise (Spirit of the game) das Spiel bestimmen. Traditionell steht der Spaß am Sport und Teamgeist im Vordergrund.

Hochschulsport: Was ist das Besondere an dieser Sportart?

Raphael: Ultimate Frisbee ist ein sehr schnelles, lauffintensives Spiel, welches viel Koordination und Schnelligkeit erfordert. Innerhalb von ein bis zwei Stunden kann man sich komplett auspowern. Besonders gut gefällt mir auch, dass es ein Mannschaftssport ist, weshalb sich schnell eine nette Gemeinschaft untereinander entwickelt und alle immer viel Spaß beim Training haben.

Hochschulsport: Was war das schönste Erlebnis in deiner bisherigen Sportlaufbahn?

Raphael: Ein besonders schönes Erlebnis ist jedes Jahr, wenn man sich im Sommersemester mit Freunden auf der Campuswiese

trifft und dort zusammen spielt. Dadurch, dass das Spiel schnell zu verstehen ist, können viele Leute mit eingebunden werden.

Hochschulsport: Wie bist du zu dieser Sportart gekommen?

Raphael: Ich habe das erste Mal bei Freunden in Hamburg in der dortigen Uni-Liga gespielt und sofort Gefallen an der Sportart gefunden. Als ich dann mein Studium in Wernigerode begann, habe ich mich direkt für den Sportkurs an der Hochschule eingeschrieben und ein Semester später habe ich die Übungsleitertätigkeit übernommen.



Sportirrtümer

„Auch nach dem Sport verbrennt der Körper Fett“

Stimmt!

Der Nachbrenneffekt nach dem Sport ist messbar und kann je nach Anstrengungsgrad der Belastung einen Tag lang anhalten. Positiv daran: Der Körper bezieht die nötige Energie dann vor allem aus dem Fettspeicher. Wie lange das anhält, hängt von Intensität und Dauer des Trainings sowie von den verfügbaren Energiespeichern ab, nicht davon, ob es im Fettverbrennungsbereich stattgefunden hat.



Beeren-Fitness-Drink

Zutaten (für 2 Portionen):
200 g Magerquark
2 TL Sonnenblumenöl
2 TL Honig
400 g Beeren (frisch oder gefroren)
6 EL Haferflocken

Zubereitung:
Gefrorene Beeren auftauen. Alle Zutaten pürieren und im Glas servieren.

Sportirrtümer

„Nach dem Essen sollst du ruh'n oder 1000 Schritte tun.“

Stimmt!

Bis aufs Wörtchen „oder“. Nach dem Essen schaltet das vegetative Nervensystem den Sympathikus, einen seiner Hauptnerven, auf Sparflamme und seinen Gegenspieler, den Parasympathikus, auf Turbomodus. Das lenkt Energie und Blut in den Bauch und weg vom Kopf. Der Biorhythmus sinkt in ein Tief, sehnt sich nach Erholung. Gönnen Sie sie ihm. Ideal für die schnelle Kräfte-Rückkehr ist laut Experten ein Powerschlaf von 20 Minuten. Danach braucht der Körper aber Bewegung, um die Verdauung zu aktivieren. Dabei wären 3000 Schritte besser als 1000.

Schwimmkurs verbindet Sport und Spaß

Neben dem Schwimmtraining spielt das Rettungsschwimmen eine Rolle • Florian Schult



Schweiß? Hitze? Langeweile? Nein, das alles kommt bei uns nicht auf. Denn Schwimmen ist ein Sport mit enormer körperlicher Beanspruchung. Hitze und der herunterlaufende Schweiß stören kein bisschen, denn der Körper akklimatisiert sich wunderbar in den kühlen Wassertemperaturen.

Schwimmen wird häufig nur auf das Brustschwimmen reduziert. Nur die wenigsten wissen, dass es insgesamt vier Schwimmarten gibt. In unserem Kurs besteht für jeden Teilnehmer die Möglichkeit, sie zu erlernen oder eben zu optimieren.

Langeweile kommt bei uns deshalb nicht auf, weil wir einen gut organisierten Trainingsplan verfolgen. Dazu gehört zum Beispiel das Einschwimmen vor dem

Training. Dem folgt das eigentliche Training, in welchem wir im ersten Teil immer ein wenig die Technik üben und verbessern. Im zweiten Teil geht es darum, Kraft oder Ausdauer stärken.

Wichtiger Abschluss eines jedes Trainings ist das so genannte „Cool Down“. Wir schwimmen hierzu ein paar Bahnen ganz entspannt, um den Kreislauf wieder runter zu bringen.

So können alle Teilnehmer/innen des Schwimmkurses zu Recht sagen, dass Schwimmen teils anstrengend ist, aber auch genauso viel Spaß macht. Diese Mischung aus Anstrengung und Spaß ist das Besondere an unserem Sport.

Eine Rolle spielt bei uns auch der Rettungsschwimmport. Dafür werden zunächst theoretische

Grundlagen vermittelt und verschiedene Techniken ausprobiert, die dann immer wieder geübt werden. Diese Thematik ist nicht nur sehr interessant und lehrreich, man bekommt auch sehr viel Sicherheit für den Fall, dass es mal einen Ertrinkenden zu retten gilt.

Für unseren Schwimmkurs, der über den Hochschulsport seit ein paar Semestern angeboten wird, stellt uns freundlicher Weise die Stadt Wernigerode sowie die Schwimmhalle sämtliches Material wie Flossen, Poolboys, Bretter, Rettungsmaterial und anderes mehr zur Verfügung.

Sport und Spaß! Diese Kombination gibt es nur beim Schwimmen! Nehmt im nächsten Semester selbst am Schwimmkurs über den Hochschulsport teil und Ihr werdet erleben, wie viel Spaß das macht.



Im Vorjahr 11 km und diesmal 42 km über den Brocken

Marcus Krüger absolvierte beim Harzgebirgslauf seinen ersten Marathon • Antje Cleve



Marcus Krüger ist Student im 5. Semester Wirtschaftspsychologie im Fachbereich Wirtschaftswissenschaften. Die Leiterin des Hochschulsports, Antje Cleve, gratuliert Marcus zu seinem Erfolg beim Harzgebirgslauf im Oktober 2015. Die Marathonstrecke absolvierte er in einer Zeit von 4:50:45 Stunden und belegte damit den 33. Platz in seiner Altersklasse M 20.

Antje: Bist Du schon öfters eine Marathondistanz gelaufen?

Marcus: Nein. Die längste Strecke, die ich bisher absolviert habe, war 30 Kilometer lang. Der Marathon beim Harzgebirgslauf war mein erster Lauf über eine so große Entfernung.

Antje: Seit wann bist Du wett-kampfmäßig in der Sportart Laufen unterwegs?

Antje: Welche Motivation hattest Du, einen solch anspruchsvollen Lauf anzugehen?

Marcus: Im Jahr zuvor startete ich beim Harzgebirgslauf auf der 11 km-Strecke und erhielt nur eine Urkunde. Die Marathonläufer bekamen nach dem Zieleinlauf zusätzlich noch eine Medaille. Die Nähe zum Wettkampfort und der Wunsch, ebenfalls eine Medaille im Zieleinlauf zu erhalten, waren zwei entscheidende Faktoren, diesen Marathon zu laufen.

Antje: Wie lange hast Du Dich auf diesen Marathon vorbereitet?

Marcus: Nach den 42 km und den dabei gemachten neuen Erfahrungen weiß ich, dass ich mich nicht professionell vorbereitet habe. Im Hinterkopf hatte ich die ganze Zeit, den Brockenmarathon zu schaffen. Daher habe ich ein Jahr lang ein sogenanntes Wechseltraining zwischen Fitnessstudio und Laufen absolviert. Im Sommer habe ich dann begonnen, das Öffter eine längere Strecke bis zu 30 km zu laufen. Heute weiß ich, dass ich noch mehr hätte trainieren müssen. Aber letztendlich steht für mich eben immer der Spaß am Laufen im Vordergrund.

Antje: Wie würdest du den Satz „Hochschulsport ist für mich ...“ vervollständigen?

Marcus: Der Hochschulsport ist für mich der ideale Ausgleich zum Studium.

Antje: Wenn ich ehrlich bin, war der 11 km-Lauf beim Harzgebirgslauf 2014 mein erster Wettkampf

überhaupt. Ansonsten jogge ich seit vielen Jahren im privaten Bereich nur für mich ganz ohne Wettkampfcharakter.

Antje: Wie siehst Du Deine läuferische Zukunft?

Marcus: Ich könnte mir gut vorstellen, wieder einen Marathon zu laufen. Doch dann würde ich lieber ein flaches Streckenprofil wählen.

Antje: Interessierst Du Dich noch für andere Sportarten?

Marcus: Andere Sportarten betreibe ich nicht, aber ich gehe regelmäßig ins Fitnessstudio. Ansonsten halte ich mich fit, indem ich mich sehr viel an der frischen Luft bewege. Ich sehe den Sport sowie mein Training als Ausgleich und gute Möglichkeit an, mich fit und gesund zu halten.

Antje: Wie würdest du den Satz „Hochschulsport ist für mich ...“ vervollständigen?

Marcus: Der Hochschulsport ist für mich der ideale Ausgleich zum Studium.

Antje Cleve bedankt sich im Namen des Hochschulsports für das interessante Gespräch und wünscht Markus Krüger alles Gute für seine sportliche und berufliche Zukunft.

Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund

Studentische Initiative „Sportfreunde“ lässt sich immer wieder Neues einfallen • Luisa Sandvoß

Obwohl die Motivation zum sportlichen Einsatz in der dunklen Jahreszeit bekanntlich abnimmt, konnte die studentische Initiative „Sportfreunde“ auch im letzten Wintersemester wieder einiges an Aktivitäten an der Hochschule auf die Beine stellen.

Direkt nach dem Semesterstart im September gab es ein Beachvolleyball-Turnier, bei dem sich in spätsommerlicher Atmosphäre und einem spannenden Finale zeigte, welches Team den schönen Platz auf dem Campus regierte. Das goldene Oktoberwetter am Tag der Deutschen Einheit wurde wenig später kurzentschlossen für eine Wanderung von der Hochschule zum Ottofels, 4 km südwestlich des Wernigeröder Stadtteils Hasserode, genutzt. Nach zweistündigem Marsch wurde man dort mit einem fantastischen Ausblick auf die schöne Harzlandschaft belohnt.

Zunehmende Kälte und Nässe konnte den sportbegeisterten Studierenden später im Semester nicht den Spaß an der Bewegung nehmen. Im November fand das traditionelle Mensaworkout statt, das dieses Mal im direkten Vorfeld der Sportlerparty zum Aufbau der nötigen Kondition für den Dancefloor genutzt werden konnte. Alle Teilnehmer waren deshalb (nach auskuriertem Muskelkater) perfekt auf eine lange Freitagnacht vorbereitet.

Passend zur Vorweihnachtszeit wurde im Dezember noch das 19. Hallenfußball-Nikolausturnier ausgetragen, zu dem auch einige Fußballer und Zuschauer vom Standort Halberstadt in

Natürlich sind neue Gesichter, Ideen und Engagement bei unseren Treffen immer gerne gesehen. Wir begrüßen herzlich alle interessierten Studierenden, die sich bei uns einbringen möchten! Informiert euch doch mal auf unserer Facebookseite:

facebook.com/SportfreundeHsHarz/

Fitness-Salat

Zutaten:

- 1 Eisbergsalat
- 1 Bund Radisheschen
- 50 g Sprossen
- 6 EL Orangensaft
- 6 EL Keimöl
- 4 Eier
- 200 g geräucherte Putenbrust
- 1 Packung Croûtons mit Sonnenblumenkernen
- 1 Hand voll Kapuzinerkresse



Zubereitung:
- Gemüse waschen, schneiden & vermengen
- für Salatsoße: Orangensaft und Öl verrühren
- Eier schälen, Putenbrust und Eier in Scheiben schneiden und zum Salat geben.
Mit Croûtons und Kapuzinerkresse garnieren.

Impressum

Herausgeber:
Hochschulsport der Hochschule Harz

Gesamtedaktion:
Antje Cleve, Josefine Finger, Katrin Bonn, Gerald Eggert

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

E-Mail:
hochschulsport@hs-harz.de

Fotos und Abbildungen:
Antje Cleve, Hannah Caspers, Raphael Schultze, Luisa Sandvoß, Martin Liebertruh

Layout und Design:
Martin Liebertruh



HOCHSCHULE HARZ
HOCHSCHULSPORT

Die Redaktion behält sich die sinnvolle Kürzung eingereichter Artikel vor.